

女子丹经汇编

旁门录

响月文通古佛旁门术小引

响月文通古佛（四首）

无量度世古佛（四首）

水祖（一首）

大觉慈真一化天地群生佛（二首）

彩云琉璃佛（一首）

太极源清佛（一首）

清风古佛（一首）

孙不二元君传述丹道秘书

玉清胎元内养真经

玉清无上内景真经

大道守一宝章

守一诗

孙不二元君坤元经

孙不二元君女功内丹次第诗

第一收心

第二养气

第三行功

第四斩龙

第五养丹

第六胎息

第七符火

第八接药

第九炼神

第十服食

第十一辟谷

第十二面壁

第十三出神

第十四冲举

孙不二元君七言绝句

孙不二女功内丹次第诗注
孙不二女功内丹次第诗注凡例
孙不二仙姑事略
注解
收心第一
养气第二
行功第三
斩龙第四
养丹第五
胎息第六
符火第七
接药第八
炼神第九
服食第十
辟谷第十一
面壁第十二
出神第十三
冲举第十四
灵源大道歌
灵源大道歌白话注解
读者须知
注解
女丹诗集
女丹诗集前篇
吴采鸾仙姑
樊云翘仙姑
月华崔少玄仙姑
唐广真真人
玄静散人周元君
女丹诗集后篇
白莲真人
香逸灵真佛
全真一画佛
无极真人

慈悲古母
灵真太化佛
青云真人
光明大慈真人
彩云琉璃仙
灵全古母
大慈纯真佛
无极琼真人
觉世界佛
明净佛
慈仁鉴善佛
亿万化劫灵全古母
西池集
西池集序
咏性功十八首
其一
其二
其三
其四
其五
其六
其七
其八
其九
其十
其十一
其十二
其十三
其十四
其十五
其十六
其十七
其十八
西池集跋

女金丹

序

上卷规戒

立志入道

一戒妄念迭生

二戒纵欲贪淫

三戒刚暴残刻

四戒烦恼嗔怒

五戒忧思惊恐

六戒目多妄视

七戒耳多妄听

八戒多言狂妄

九戒悭吝惜财

十戒杀生害命

十一戒不节腥荤

十二戒慢道轻师

女金丹下卷口诀

收心

养性

养气

凝神

三命

气穴

知时

斩龙

形隐

求丹

炼己

顺逆

丹生

采药

升元

合丹

火候

温养
胎息
度数
脱胎
乳哺
面壁
冲举
女子道学小丛书
重印女子道学小丛书序
坤宁经
女子道学小丛书编辑大意
校订坤宁妙经序
读经须知
资生章第一
化气章第二
净业章第三
修善章第四
崇德章第五
女教章第六
妇道章第七
经论章第八
觉迷章第九
坤基章第十
根本章第十一
性命章第十二
心体章第十三
指玄章第十四
金丹章第十五
玉斗章第十六
实证章第十七
发心章第十八
女功正法
道学小丛书编辑大意
女功正法陈序

读者须知

女功正法

总论

第一节、识基洁心

第二节、修经起用

第三节、断龙工法

第四节、炼乳还童

第五节、安鼎结胎

第六节、胎息自调

第七节、液还胎成

第八节、炼化阳神

第九节、阳神光圆

第十节、温养朝元

第十一节、功成超凡

附录：

一、先治经病

二、经绝引还

女功四铭

丹诀总录

活子时辩

女丹下手活子时说

男女丹工异同辩

女子道学小丛书编辑大意

读者须知

序

男女丹工异同辩

集说

女丹十则

女子道学小丛书编辑大意

读者须知

第一则养真化气

第二则九转炼形

第三则运用火符

第四则默运胎息

第五则广立功行

第六则志坚行持

第七则调养元神

第八则移神出壳

第九则待度飞升

第十则了道成真

附录坤诀

真传有诀，真传有诀。

庚甲须知，学儒详说。

教人熟辩有无，莫负一腔热血。

机在目前，气由此拔，上有天谷，下有泉穴，认定二处，不宜差别。

附问答

女丹诗集

女子道学小丛书编辑大意

读者须知

女丹诗集前编

女丹诗集后编

清心寡欲第一

血变为气第二章

培养黄芽第三

观妙香法第四

天尊密意章第五

生死玄觉第六

回光返照第七

慈悲为本第八

药火两用第九

太阴敛形第十

六字经法第十一

人人如意第十二

动静勿离第十三

出家修炼第十四

节妇修炼第十五

童真修炼章第十六

在家修炼章第十七

心性根本第十八

女丹诗集补编

收心一

养性二

养气三

凝神四

三命五

气穴六

知时七

斩龙八

形隐九

求丹十

炼己十一

顺逆十二

丹生十三

采药十四

升元十五

合丹十六

火候十七

温养十八

胎息十九

度数二十

脱胎廿一

乳哺廿二

面壁廿三

冲举廿四

《道源精微歌》女真修

其一太阴炼形歌

其二太阴炼形歌

其三太阴炼形歌

其四太阴炼形歌

其五太阴炼形歌

其六太阴炼形歌

其七太阴炼形歌

其八太阴炼形歌

其九太阴炼形歌

又吟

《中华仙学之女丹部》

江苏宝应陈悟玄女士来函

答复江苏宝应陈悟玄女士

江苏宝应陈悟玄女士第二次来函并答问

答复宝应陈悟玄女士十问

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守

附：陈悟玄女士原函敬稟者

答宝应岔河镇陈悟玄女士

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守

附：陈悟玄女士原函敬稟者

答复天台赤城张慧坤女士

答河南安阳某女士

附：安阳某女士原函圆顿夫子大人钧鉴

答上海某女士十三问

河南省安阳某女士来函并答问

上海某女士来函并答问

附问题五则

与朱昌亚医师论仙学书

一、中条老姆派

二、丹阳谌姆派

三、南岳魏夫人派

四、谢自然仙姑派

五、曹文逸真人派

六、孙不二元君派

一、童女修炼

二、少童修炼

三、中女修炼

四、长女修炼

五、老阴修炼

六、少妇修炼

七、中妇倍炼

八，孀妇修炼

《乐育堂语录》女丹指要

《全真文集》祖师赠言女修

马丹阳祖师

赠马姑姑

赠孙姑

赠众女姑

赠马姑姑

赠洞云散人陈姑

赠零口杨悟一

赠小胡村李姑

寄长安王姑

赠涇阳县二女姑

赠长安吉祥散人王姑

赠零口通明散人害风魏姑

赠众女姑

赠鲁姑

赠松溪散人薛姑

赠柴姑

赠霜溪散人颜姑

赠鄆县刘姑

和坊州曹解元妻无为散人贾无二韵

赠鄆城县老张姑洎众女姑

赠鄆县王姑暨众女姑

赠户县赵姑暨众女姑

王重阳祖师

张姑求问

赠孙二姑

赠孙姑

赠孙姑

卜算子焦姑求

谭处端祖师

赠杨姑

赠王三校尉宅三姑姑

王处一祖师
按察使夫人患病求痊
赠潍州观主太夫人
寄呈母亲
公姑问修行
黄县女冠刘志妙问日用
赠福山仁寿保柳枯
福山姜姑问修炼
随姑问心王
寄云中录并此一绝献金紫夫人
按察使夫人因疾求教
赠修真堂女众
赠莱阳高姑
棣州张姑求教
《二懒心话》女丹部分
序
二懒心话
《会心集》女丹法
樵阳经女工修炼
体真山人汪东亭女丹诀
女功炼己还丹图说
西王母女修正途十则
女修正途序
第一则九戒
第二则本命
第三则性原
第四则修经
第五则复还
第六则乳房
第七则玉液
第八则胎息
第六则南无
泥丸李祖师女宗双修宝筏
第一则

第二则
第三则
第四则
第五则
第六则
第七则
第八则
第九则
女丹撮要
女丹汇解
女真丹诀
太阴炼形秘诀
三斩赤龙秘诀
女子修真秘诀
女丹要言
女真丹
观心斋纪闻
文昌帝君语录
王天君语录
斡运元君语录

旁门录

黔中积善堂述

响月文通古佛旁门术小引

旁门者，显与道违者也；小术者，隐与道违者也。夫大道至玄、至妙、至简、至易，不杂一毫私意，不参一毫欲念，方是道根。凡不合夫天地之气运，不合夫圣贤之正理，不合夫性情之存发者，皆属旁门小术。

然旁门小术极多，吾欲详指之又恐伤忠厚，吾欲隐忍之又恐误后学。故特将尘世之大坏心术、大坏玄门者，姑举数十条以塞其流毒，亦是拔出深渊，救出火坑之婆心也。凡修士有堕此术中者，急早回头，亡羊补牢亦不为晚。若疑惑有信，固执不通，自害而复害人，不惟不能结大缘，而且难望好结果矣。万

佛缘在迹，当时修士共凛之；三清殿有路，后世修士严辩之。

响月文通古佛（四首）

错认彼我当作真，谁知阴阳在本身；

买妾宿娼行采战，欲夺元气补精神；

岂有蓬莱仙家客，反类浪子贪淫行。

夫曰彼者，即少郎，即元气也；曰我者，即美女，即元神也。盖以本身之阳炁点本身之阴神，使神炁混合为一，便谓成道。而旁门，则谓我为男子，彼为女子。于是有买美女以豢养之，使外黄婆探其壬癸将至，行采战以夺元气者；有买美妾，宿娼妓行采战以夺元气者。是皆错认彼我二字，犯了首恶，天律王法冥刑俱不能逃，安望成仙哉？如此而欲成仙，则蓬莱仙山尽是浪子淫妇矣。平心而论，有是理耶？有是理耶？此条害人极大，古佛故首戒之。

修道最要念头清，先炼慧剑斩淫根；

不知炼剑反试剑，犹如猛火添油薪；

任是降龙伏虎手，难免渗漏成浊精。

念头不起，纯是先天；念头一起，已落后天。念头若清，后天中犹存先天；念头不清，后天中全无先天。

念莫过于淫念，淫念一动，灵气散矣；淫念久住，灵气亡矣。修道者不怕念起，只怕觉迟。夫觉，即慧剑也。即觉即斩，随觉随斩，时常觉照，淫根自然断绝。此之谓大觉，此之谓炼剑。

彼旁门不知炼剑妙法，反以男女交媾为试剑，谓不动念则剑利，谓一动念则剑钝。试问阳举之时，从无念起乎？从有念起乎？若无念而阳自举，此属先天，正好探取。若有念而阳始举，此属后天，正宜降伏。乃不降伏，而反去行淫，非猛火添油薪而何？斯时也，元神不能作主，尽是识神用事，则元精必成浊精矣，欲其不渗漏不走泄也，吾不信也。此痛斥试剑者之非。

阳举风吹引尾闾，数次不散起周天；

三十六次阳火进，阴符接用廿四全；

试问尘世修真者，此法考自何仙传？

阳举引风吹散，正法也。若阳不息，自有秘诀。行小术者，乃起小周天三十六，从尾闾至夹脊上玉枕至泥丸而止，此为进阳火；又从泥丸下十二重楼，听其自落，如此者二十四次，此为退阴符。接用从右圈左三十六，从左圈右二十四，以合周天之数。行毕，凝神打坐，谓之沐浴，谓之补闰。余不知周天甚活，拘拘数之，将心意尽于外功，神何能安？丹何能结？亦徒劳无功耳。此

言小术之，当戒。

滚辘圆图转胸前，妄说传自两口仙；
强用方术把性炼，未识真性是先天；
仙佛传下安神法，妙无作为听自然。

滚辘图者，默大圈于胸前，以大圈转为小圈，将性束缚，谓之炼性，此方术也。岂吕祖而传此乎？其诬吕祖也实甚。盖真性极虚灵，成仙成佛皆是此性。如默一圈可以束性，即默一圈可以束仙佛矣。此理易明，不待智者能辨，何竟堕诸术中而不觉也？仙佛传下安神之法，即炼性之法。妙合自然，不假强为，自能使性圆明以成大道。吾随古佛巡查，所以旁门小术不少，特载于书，免误后学。

右①定一弟子谭仙敬注

①原文为竖排版，故以上文字为右侧。以后文中“右”均为此种情况，不再一一标注。

无量度世古佛（四首）

朝朝面东口朝天，鼓起眼睛耸着肩；
吐尽浊气纳清气，脱胎换骨返童颜；
那知戾风入脏腑，下田膨胀命难延。

纳气之术，晨早向东，鼓眼耸肩，以大口吸之，将清气纳于内，浊气吐于外，谓可成仙成佛。那知遇着戾气积于五脏六腑，久之，下田膨胀，胸前壅塞，竟自有胀死者。噫！求道无法死于非命，可笑亦可怜矣！

痴人妄想做神仙，忍渴不饮饥不餐；
自成饿鬼三涂堕，反望飞升大罗天；
许多聪明被此误，意魔一起外魔缠。
渴则饮，饥则食，养生之理也。

修道者，元气充溢，烟火可绝，然而不饮、不渴、不食、不饥，方成神仙。乃竟有求仙痴人，闭门静坐，不讲修真妙法，而徒忍饥忍渴，虽饿死而不辞。信如斯言，而凡世之饥而死者，不皆列仙籍乎？吾见许多聪明之士，竟为旁门所误，此盖痴心妄想，意魔一起，而外魔即将命索之矣。痴人早寻真师可也。

无端种火妄添油，鼻吸清气向外求；

引上泥丸双关止，逆而行之下重楼；

无火弄火复止火，枉费精神到白头！

世有种火添油之法：以鼻吸天地之清气，用意引上泥丸，至双关而止，复由双关转上泥丸，过上雀桥，咽下十二重楼，至中田而止。本无邪火就是好事，而乃故意弄火，复又止火，是何法也？是何道也？误用精神，虽至白头，犹是有生死的凡夫。其于金丹大道全未梦见，盲修瞎炼何益。

最厌盲师冒仙才，五龙捧圣任意猜；

橐龠出炉夸绝技，物塞大便更痴呆；

诈人财物误性命，死受冥刑生受灾。

此法出自方士。当阳举之时，即鼓巽风猛烹急炼。若不散，凝神交战一二候，以五指捧肾紧握龙头如手淫一般，名为橐龠出炉。用撮、舐、吸、闭四字诀，将非法所成之浊精，从三关逆上泥丸吞入黄庭，接起周天，圈左圈右共六十次。又有谓：“大药过关之时，必用木器紧将大便抵塞，以防走丹。”盖大药过关下雀桥，自有路径冲入尾闾直上，与大便何相干涉？而乃妄以酷刑处已哉。此二法盲师视为秘诀，诈人财物，戕人性命。玄门坏到这步田地，则生前岂能免大灾，死后岂能逃冥刑乎？修士急宜猛省！

右纯精弟子张仙敬注

水祖（一首）

身藏仙丹药最灵，何劳奇方身外寻？

金石妄服多亏损，紫河车味臭难闻；

更有下愚无知辈，自食败精类畜牲。

身中元气即是仙丹，不意旁门野道，竟于身外寻求奇方。或炼金石服之，自速其死；或将紫河车食之，同类相残。尤可恨者男女交媾后，自舔败精，此与牛、马、狗、猪何殊？谓食败精而可成仙，则牛、马、狗、猪不亦尽上天堂乎？此由丹书服食二字误之也，看书固要明理，寻师尤要有识。

右大觉灵光仙敬注

大觉慈真一化天地群生佛（二首）

欲使周身骨节通，自夸搬运是神功；

龟首系缠龟难死，龙头颠倒龙愈雄；

还有名为八段锦，一切蛮干似癫疯。

欲使周身骨节通，自夸搬运是神功。

吸气一口运至下田，从两脚至膝至脚背，转入涌泉穴；又从脚后跟至腿后，上阳关透过双关夹脊，上两膀至手背翻入手心；又从手弯至后颈，上玉枕至泥丸，下雀桥接下十二重楼，落于丹田，为一周天。

龟首系缠龟难死，

睡时用长帕将阳具包裹，以绳缠起，然后将帕与绳从背后系于颈上，侧睡防阳举走丹。

龙头颠倒龙愈雄。

此法亦用长帕与绳将阳具包缠，从当门系于颈后，以上头对下头，两目紧紧瞧着。

还有名为八段锦，

摇头摆尾拭腹，从上而下三十六次，叩齿三十六次，津液咽下，两手叉腰，周身故意摆动，两手抡拳用力如打人状，将头左掉右掉反视两脚后跟，以两脚尖立地，十指相对上齐眉下齐地，名周公礼。独脚站立用力舒腿，行毕，累了仰天出三口大气，名吐五浊气，每日饭后如此，困倦亦如此。

一切蛮干似癫疯。

一切旁门蛮干已极，好似癫了疯了一般。行之者，亦欲却病延年，亦欲成仙成佛，吁！实可笑也。

点石成金铁成银，黄白伪术惑贪人；

创造丹室与丹器，妄说万两始能成；

岂知修炼在心性，不分富贵俱可行。

点石成金铁成银，黄白伪术惑贪人。创造丹室与丹器，妄说万两始能成。

以黄白术惑人者，谓此丹炼成可以点石成金，点铁成银。于是遍访贪污之人，劝伊出银，或数百两、或数十两，约凑数千之谱，始可兴工炼丹。有丹可点金银，从心所欲，拿来创造极华丽之丹室，极精巧之丹器，以及鲜衣、美食、服役、待从，皆赖此丹点之以足用。此骗局也，人多堕此计。

岂知修炼在心性，不分富贵俱可行。

人各有心，人各有性，不分富贵，得法修之俱能有成，安用黄白术为哉？安用丹室丹器，一切华美为哉？贪人其深思焉可。

右如意真金佛敬注

彩云琉璃佛（一首）

手捧肾囊拭下田，九九阳数左右全；
苏秦背剑真难过，怀中抱月笑温丹；
反躬晒肚情更苦，自投罗网太迂酸。

手捧肾囊拭下田，九九阳数左右全。

以左手捧肾囊，右手拭下丹田八十一一次；右手捧肾囊，左手拭下丹田八十一一次。

苏秦背剑真难过，

此法用一蛾眉树，改成蛾眉板，凭着壁头以拱处抵背，将发系在板上，上捆右脚，下捆左脚。动作不得，动必倾跌，然后将财物盗去，将妇女污辱。

怀中抱月笑温丹。

此法当寒冷之时，用铜瓶装开水放在脐上，两手捧着，名为温丹。

反躬晒肚情更苦，

此法用极湾之木拱起，仰卧其上，名为晒丹。

自投罗网太迂酸。

这些旁门，本不近情，愚人多为所弄，自投罗网，何其迂也！

右树堂弟子纠查神敬注

太极源清佛（一首）

目注脐下一寸三，此系臭囊怎结丹；

毛际外肾俱无益，妄安鼎炉指玄关；

周身孔窍的真处，毫厘稍差隔天渊。

目注脐下一寸三，此系臭囊怎结丹。

脐下一寸三分，此处极虚，此处极臭，谓结丹在此，亦妄人也。

毛际外肾俱无益，妄安鼎炉指玄关。

有观毛际者，有观外肾者，然真鼎真炉俱不在是，观之何益？

周身孔窍的真处，毫厘稍差隔天渊。

周身穴道，不得真传，终属疑似，切勿自恃。

右鉴察神张佑敬注

清风古佛（一首）

三千六百旁门，难以一一指明，凡有作为皆假，清净自然乃真。

万殊归于一本，三乘约于一心，以我练我最妙，长生火内生金。

邪正昭然若揭，何去何从有凭，果能弃邪归正，定许白日飞升。

三千六百旁门，难以一一指明，凡有作为皆假，

旁门甚多，难以书之竹帛，故以凡有作为该之。

清净自然乃真。

清清净净，自自然然，乃是先天大道，乃可成仙、成佛。

万殊归于一本，

以一“性”字了之。

三乘约于一心。

以一“心”字了之。

以我练我最妙，

形神俱妙。

长生火内生金。

金，阳也，生于长生火内。

邪正昭然若揭，何去何从有凭。

一部仙佛真传，或邪或正，言之了了，观者犹不知弃取耶。

果能弃邪归正，定许白日飞升。

弃邪归正，仙佛度人之心也。此首结通部。

右救劫天尊敬注

孙不二元君传述丹道秘书

玉清胎元内养真经

宝神元台真君下传

尔时太上老君因朝。

元始上帝告太上曰：精虚则炎上，气虚则下走。阴阳各行于水火，金木不成于夫妇。是故下土之人，真气日衰，阴邪日戾，残其本寿，精神不全，沦为下鬼。我尝受汝胎元妙道，以外玄牝合内玄牝，以外真神补内真气，聚集天之万宝，养我胎之元精，使神生于胎，气恋于神，心君潜御，气息调匀，万神敬礼，群魔束形，汝当教其兆民，先学定心。心定气住，气住神全，神全形固。绵绵若存而不息，用之不穷而见功。谷神不死，合我真宗。我愍世人外为酒色之所贼，内为思虑之所萦，惟贪名利，消落精神，恋著粉尸，巧笑娥眉，逐外忘本，崩我灵基。使坎离坏散，致魂魄流离，儿女成列，形骸渐衰。为一棺之聚土，失天地之真机，良可悲乎！

汝劝世人先持小戒，以至大戒；先学息心，渐入无为。因定生明，因明悟道。上品之人，以麓易细，成光明身，居清静天，寿命无量。中等之人，延年

住身，补复胎元，不致夭伤。下品之人，远离情欲，淡薄利名，归向真风，顺行圣教。汝当以我妙语，分千万形，周流教化，渐渐接引，舍邪归正，去浊留清，证无上道。

是时，太上老君恭奉圣训，即与紫光天母各化其形，为尘沙众，分身世界，普度有情。未久之间，上界万二千天，于莲华中化生无量天人，各各乘空，诣玉清境，面对真尊而说颂曰：

无上神父，开大方便。戒敕太上，紫光天母。化形下方，广度我辈。并因戒定，咸得上生。获意生身，证无上道。我等变化，百千万身，身具万古，赞扬玄德，百千万劫，亦未能尽。巍巍功德，不可穷诘。我等信受，将何补报？誓发大愿，于未来劫。复度有情，惟此一心，是名报德。

无量天人说是妙颂，各以天华宝香散虚空中，而为供奉，遥望真尊，百礼而退。

玉清胎元内养真经终

玉清无上内景真经

大罗真天元天大圣后紫光天母下传

尔时。

元始至真大圣化生开天，以大神通力、大智慧力结造世界，配合阴阳，主张造化，先于大梵真天玄空之中，化诸外象，以表内景，而分九气为东方木精之色，结成九气丈人而君主之，在人为肝为魂。次分七气为西方金精之色，结化七气丈人而君主之，在人为肺为魄。次分三气为南方火精之色，结化三气丈人而君主之，在人为心为神。次分五气为北方坎精之色，结化五气丈人而君主之，在人为肾为精。四方余气，水火金木分布中央为黄庭之色，结化一气丈人而君主之，在人为脾为思。五脏含识，共具十真。十真之英能成九转，聚为丹药，散为甘露，周旋上下，炼养百骸，沐浊留清，消阴铸阳，复我太初，保我大全，出于昆仑，入于太渊，引其龙变，经於虎城，四气和合，成我至真，衰残易盛，耄耄还婴，朽容再鲜，白发重青，韵如钟发，身如羽轻，尽更凡骨，飞升上清。世之学士，立戒持定，而生智明，以其三力永保，亿年履轻清之气，运定变化，以超仙也。左右二玄无极真宰，以我此道广布天人，使其舍离无常之业，而入真一之妙，不老不死，湛寂常存。

元始尊真于其七窍，放大光明，照无量土，万二千天，百亿人界，各以自力散香雨华而为共奉，莫不欣悦，咸悟本心。尔时玉清化宫于空玄中，忽见宝月光明，照映内外十虚。宝月之中，包含紫气，之内有一婴儿，坐宝华台口放金光，发大玉音而说偈曰：

一心生正定，万象自然陈。逐方分五气，五气孕一灵。一灵通变化，结炼

本来真。本真非有相，非有亦非无。兆能通此理，方悟摄尘珠。

玄空之中，月光之内，玉婴演教。天上天下，一时皆闻。莫不慧海湛然，业山摧毁，反观内照，永契道真。仰望圣光，作礼而去，敬信奉持。

玉清无上内景真经终

大道守一宝章

衡岳真子传。又称为《玄珠心镜》

道无为，无不为。可心证，非智知。何谓知？何谓证？智遗智。

【注：】言既知之后，宜遗智慧，晦迹韬光。

证虚应。

【注：】言守空虚无为，久而神效，如响应声也。

应无从，

【注：】言自然而然。

心乃通。

【注：】心空无为，久即明道，明道则神通。

通于一，万事毕。一为根。

【注：】一为大道根元。

事为门。

【注：】得一之元，即《太上心印》所谓事也。

事归一，一常存。

【注：】言守一之事，功成归一炁，即身与虚无，自然无形，一炁常存矣。

存莫有，假言守。

【注：】言一炁常存自身，莫令有气。守者，假言守耳。

守虚无，自长久。

【注：】言但守虚无，自然形神与道长久也。

大道守一宝章终

守一诗

范阳卢陲真姑传崔少玄本

得一之元。

【注：】《道德》言：知白守黑。学道君子，既知其白，须守其黑。阴炁黑也。初守黑之时，身中黑如漆相似。守之不己，黑气日消，阴符消尽。纯阳白气，内明当明之时，闭目收视，自见五脏宫室，自见三万六千血脉，神灵渐至，出有入无，分身千亿，是名得一之元。守一之人，但能虚其身，空其心，常守空虚，内凝神思，元始妙气自然归流于守一人身中，主持性命。

老君告文始先生曰：吾思此道，本出杳冥。杳冥者，守黑也。即守一也。盖静定日久，天光内烛，脱身壳中，收视内观，形貌如然。此时外即光焰周身，内则分身千万，此崔女守一诗之妙也。

太上说《心印》曰：“真人巾金巾。”此五字，乃玉晨君之心印也。老君以此传与文始先生。守此心印，即是守一之元也。即是入道之门。上圣高真，未有不从此而入者。要而言之，守一之元，即是守空无寂寂中元神也。一之元不可见者，象罔是也。一之元可得者，元珠是也。

匪受自天。太老之真。

【注：】老或作无。

无上之仙。光含影藏。

【注：】此言得一之元，须精诚守神，积功炼形，冥心无心，冥身无身。内不分己身，外不分天地，久则骨肉亦化为纯阳精气。阴气内消，始觉天光内照，焕然照蜕身之中，天光既合于内，形影灭藏于外也。

形於自然。

【注：】此言光含影藏、神凝空寂中，忽然呈形。此乃天仙之姿，出于自然，非寻常之身也。

真安匪求。

【注：】衡岳真子注云：此言道成，形凝身中，非智巧所能求。但须冥心无心，冥身无身。若苟有身心，即神不凝矣。

神之久留。

【注：】栖真子王损之注云：真胎所安，只藉凝思于内，元神久留耳。昔老君告文始先生曰：人能留神于身内，知而抱玄，岁月坚久，其神久留，久留方凝成神仙。

衡岳真子注云：守一功至则神凝，真形安在我子宫之中。子宫即气海、血海也。真安在子宫，名曰神之久留。必须积公坚苦，岁月深远，方得成形。《西升经》云：藏人于人而不出，藏身于身而不现，然后天道盛矣。旨哉言乎！又曰：无心之心，无身之身，是谓道人。

美淑则真。

【注：】此言守一之久，则阳和之气照烛一身，犹如灯烛，朗朗然，了明无物，阴气尽消，真形更真。

体性刚柔。

【注：】此言无形妙法，真如法身，能刚能柔。柔谓揽之不盈手，刚谓贯串金石。

丹霞碧墟，上圣之俦。

上守一诗终。

孙不二元君坤元经

尔时元君在华阳洞天，与诸天延那仙姑，十二溪女，说坤元妙经。

曰：天阳地阴，天动地静，乾行坤顺，元亨利贞。乾道成男，坤道成女。独阴不长，独阳不生。刚柔得其中庸，水火始能既济，孕生万物。盖载苍生，慈忍无争，敬顺辅相。是故居母道之仁，为后元之配，致功论化，其道一焉。

自辟乾闿坤以来，有圣母、有后土、有天姆、有女娲、有斗母、有佛母、有元君、有王母、有仙姑、有玉女，至于麻姑、天妃、天女、玄女、无极女仙、女菩萨、比垢【丘】尼、那延溪女、紫姑、湘妃、洛神、巫女、电母、青娥、素女、织女，皆以坤元柔顺，修真得道，证明高果，是与天元同气不二。今善女人，各具坤元，咸能入道，俱以修力，可证极乐妙果，万劫常存。若以己身，碍漏难修，则其心原无走漏，汝何自蔽？无始以前，何有色相？何有身迹？惟一惟空，原无二心。汝何修身？汝何弃心？如能返思其原，更有修真捷径。我今为汝女众，说是捷径。汝当谛听。

夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静。汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须从清。惟能以浊修清，是以入道证果。吾今为汝说是修清之道。夫清浊虽别于形质，而本元出自心神，汝欲心净神清，务修其性，能悟修性，便是立命，汝能悟者，即是汝性。汝性非性，汝心非心。心即是心，性即是性。性非汝心，心非汝性。若问汝性，性即说性。若问汝心，心即说心。心无所心，性无所性，亦非无性，亦非无心。性亦非心，心亦非性。性无有心，心无有性。性本无心，心本无性。心若有性，即非道心。性若有心，即非道性。道性我性，道心我心，是真实性，是妄想心。性若真实，即见道性。心若妄想，即非道心。虽曰道心，又有云说，名何云心？有肉团心、有虚灵心。此虚灵心，是名何心？是真道心，是真实心。彼肉团心。是名何心？是非道心，是妄想心。汝能剔肉团心为虚灵心，悟非道心为真道心，破妄想心为真实心，加以勇猛心，精进心，除却烦恼心，碍障心。惟碍障心是执着，故欲除执着，务加金刚心，虚空心、死了心、不动心、智能心、坚固心、圆满心、成就心、菩提心、慈悲心、欢喜心，如是诸心，是名道心。能名【明】道心，心即是道。若入是道，务守是心。若遇色相，如如弗动；若遇患疾，如如不变；若遇霹雳，如如不惊；若遇是非，如如不乱；若遇刀斧，如如不惧；若遇

死亡，如如不坏。惟是不坏，即是不死，惟是不死，即是道心。惟是道心，即是修道。惟是修道，即是修性。性若无明，非是真性。舍此真性。更何有心？舍此真心，更何有道？是故神通智慧，皆从心道而生；清静虚灵，皆自性道而出。三宝一而无二，四大总是幻空。务向浊处存清，惟自静中防动。能防其动，即明其性，能明其性，即守甚【其】心。心若常修，六贼难入，惺惺觉察，五蕴何来？智能光明，恍朗炼【纯】和，性明命立，以铅制汞，赖土成功。以汞投炉，幽潜真默，炼形化炁，炼气归神，炼神还虚，即是本来，又何劫之不存？何果之不证？何身之有漏？何心之有障？何道之有二哉。汝善女人，又何疑之不修哉？

于是元君说是经已，告诸仙众，吾今所说不二之旨，吾曾拜受于玄女元君，贞一坤元，无上妙道，为汝善女人道海津梁。即有善男子，亦不离是。吾今恐汝暗昧疑退，再说偈曰：

男女本一炁，清浊动静异。女人欲修真，切使真元聚。
阴中有元阳，存清勿以弃。明此色与欲，本来无所累。
屏除贪嗔痴，割断忧思虑。去浊修清性，不堕诸恶趣。
静寂守无为，我即男子具。无无无其形，有有有无【其】意。
内视色声空，丝毫无沾滞。仗土为坤基，一阳本自地。
铅汞固不同，炁神无二义。渺渺空灵心，心神能为制。
一炁返春和，飞出云霄去。偕汝太清游，是曰真如偈。

元君说是偈已，诸天延那天女，十二溪仙，香雨散花，宝珠缨络，洞章飞舞，欢喜信受，赞叹希有，礼谢而退。

附注：元君姓孙氏，道号不二，宁海人也。生于宋徽宗宣和元年，己亥正月初五日。幼适丹阳马宜甫，生三子。重阳以分梨十化，夫妇同修，道成夫妇同升。二月二十九日冲举，封清静渊真玄虚演正顺化元君，七真之一也。

孙不二元君女功内丹次第诗

孙仙姑名不二，号清静散人，马丹阳之妻也。丹阳手垂过膝，额起三山，尝作诗云：“抱元守一是功夫，懒汉如今一也无。终日衔杯畅神思，醉中却有那人扶。”众莫晓其故。忽有道人自称重阳子，来化丹阳，泊仙姑入道，进瓜，从蒂食起，问之，曰：“甘向苦中求”。又问：“何来？”曰：“不远千里，特来

扶醉人。”丹阳异之。夫妇事师甚谨，起全真庵于南园，数年后，师【携？】丹阳西游，居昆仑山烟霞洞，姑在家勤行所传。后年五十，复从凤仙姑游洛阳，六年道成，书颂云：“三千功满起【超】三界，跳出阴阳包裹外；隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海。”书毕，趺坐而化。乘云过昆仑，俯告丹阳曰：“余于蓬岛待君。”于是丹阳即书颂曰：“长年六十一，在世无人识，烈雷一声，浩浩随风逸。”遂掷笔上升。

第一收心

吾身未有日，一气已先存；似玉磨逾润，如今炼岂昏？
扫空生灭海，固守总持门；半黍虚灵处，融融火候温。

第二养气

本是无为始，何期落后天；一声才出口，三寸已司权；
况被尘劳耗，那堪疾病缠；子肥能益母，休道不回旋。

第三行功

敛息凝神处，东方生气来；万缘都不着，一气复归台；
阴象宜前降，阳光许后栽；山头并海底，雨过一声雷。

第四斩龙

静极能生动，阴阳相与模；风中擒玉虎，月里捉金乌；
着眼氤氲候，留心顺逆途；鹊桥重过处，丹气复归炉。

第五养丹

缚虎归真穴，牵龙渐益丹；性须澄似水，心欲静如山；
调息收金鼎，安神守玉关；日能增黍米，鹤发复朱颜。

第六胎息

要得丹成速，先将幻境除；心心守灵药，息息返乾初；
气复通三岛，神忘合太虚；若来与若去，无处不真如。

第七符火

胎息绵绵处，须分动静机；阳光当益进，阴魄要防飞；
潭里珠含景，山头月吐辉；六时休少纵，灌溉药苗肥。

第八接药

一半玄机悟，丹头如露凝；虽云能固命，安得炼成形；
鼻观纯阳接，神铅透体灵；哺含须慎重，完满即飞腾。

第九炼神

生前舍利子，一旦入吾怀；慎似持盈器，柔如抚幼孩；
地门须固闭，天阙要先开；洗濯黄芽净，山头震地雷。

第十服食

大冶成山泽，中含造化情；朝迎日乌气，夜吸月蟾精；
时候丹能采，年华体自清；元神来往处，万窍发光明。

第十一辟谷

既得餐灵气，清泠肺腑奇；忘神无相着，合极有空离；
朝食寻山芋，昏饥采泽芝；若将烟火混，体不履瑶池。

第十二面壁

万事皆云毕，凝然坐小龕；轻身乘紫气，静性濯清潭；
气混阴阳一，神同天地三；功完朝玉阙，长啸出烟岚。

第十三出神

身外复有身，非关幻术成；圆通此灵气，活泼一元神；
皓月凝金液，青莲炼玉真；烹来玉兔髓，珠皎不愁贫。

第十四冲举

佳期方出谷，咫尺上神霄；玉女骖青凤，金童献绛桃；
花前弹锦瑟，月下弄琼箫；一旦仙凡隔，泠然度海潮。

孙不二元君七言绝句

一、

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘，偶入书坛寻一笑，降真香绕碧栏干。

二、

小春天气暖风酥，日照江南处士家，催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

三、

资生资始总阴阳，无极能开太极光，心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

四、

神气须如夜气清，从来至乐在无声，幻中真处真中幻，且向银盆弄化生。

五、

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头，若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

六、

养神惜气以持盈，喜坠阳兮怒损阴，两目内明驯虎尾，朦朦双耳听黄庭。

七、

荆棘须教发黄芽，性中自有妙莲花，一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

孙不二女功内丹次第诗注

陈撄宁

孙不二女功内丹次第诗注凡例

一、原诗十四首，辞句雅驯，意义浑涵，乃丹诀中之上乘，故全录于篇端，以便学者诵习。

按：七言绝句七首、孙不二元君内丹次第诗，录于《孙不二元君内丹次第诗》篇中，此文中不再重复录入。

二、原诗虽标题为女功内丹，然就男女丹诀全部而论，其异者十之一二，而同者则有十之八九。故男子修仙者，亦可于此诗得多少参悟。

三、诗中杂用仙家专门术语，博学之士，尚不易窥其玄奥，普通妇女无论矣。不佞此注，极力阐扬，泄尽隐秘，真口诀已跃跃纸上。至其工夫首尾，不能成段说明者，则因为原文所限，不得不尔。

又注中多引古语者，皆当日信手拈来，适合妙谛，比自作为优，且免杜撰之嫌。

四、注中文字，虽非白话体裁，然已扫除譬喻，都为实语，浅显易明，凡国文通顺者，阅之自易了解。若对此犹有难色者，其人恐于仙道无缘。盖此等无上道妙，必须择根器而授。作诗者意在发挥自己之性情，本不求他人之了解；作注者志欲流传高深之学术，亦不欲博庸俗之欢迎。故普度之说，非本编范围内事。

五、仙家上乘工夫，简易圆融，本无先后次第，此诗所谓第者，就效验深浅言之耳。若言工夫，则自第一首至第十四首，皆是一气呵成，不可划分为十四段落，故须前后统观，方能得其纲要，幸勿枝枝节节而议之。

六、女子修仙，除天元服食，窒碍难行，人元双修，誓不笔录而外，古今来仅此一门，堪称大道。其余诸家所说，坛社所传，名目繁多，种类各别，不善学者，流弊百出，纵能善学，亦仅可健身延寿，无疾而终，其去仙道，盖远甚矣！有大志者，于此篇宜三致意焉。

七、古人学道，有从师二十余年，或十余年者。如阴长生、白玉瞻、伍冲虚之流，皆是师与弟子同居一处，实地练习，随时启导，逐渐正误，然后能收全功。今人志气浮薄，作事无恒，所以难于成就。其狡诈者，每喜用市侩手段，旁敲反激，窃取口诀，以为一得口诀，立刻登仙，不知所得者乃死法耳。而真正神仙口诀，皆从艰苦实验中来，彼辈何曾梦见。敬告读者，若有所得，务要小心磨炼，努力修持，否则得与不得等（此种弊病，男子最多，女子尚少。）。

八、儒释道三教，白汉以来，至于清末，彼此互相诋议，优劣迄无定评。君主政体改革而后，儒教早已同归于尽，道教又不成其为教，只余佛教为硕果之仅存。其中信徒虽多，而真实用功者盖鲜，僧尼无论矣。即一般在家居士，所称为大善知识者，除教人念阿弥陀佛而外，别无法门。至于参禅坐香、打

机锋、看话头等等，因净土宗盛行，已渐归淘汰。天台止观，虽有入手之法门，仅作讲经之材料而已，从未有人注意于实行修证者。近来又有所谓真言宗者，授自东洋，传于中国，学者甚众，每因持诵急迫，致令身心不调。

总上四端，曰净土，曰参禅，曰真言，曰止观，近代佛教之精华，尽于此矣。然皆属唯心的片面工夫，而对于唯物的生老病死各问题，殊无解决之希望。其所谓一切了脱者，都有待于身后，而生前衣食之需，男女之欲，老病之虞，皆与常人无异。至其死后如何，惟彼死者知之耳，吾辈未死者，仍难测其究竟也。

况佛教徒之习气，每谓惟佛独尊，余皆鄙视，教外诸书，概行排斥，虽为宗教家对于教主应有之态度，所惜划界自封，因此遂无进步。吾人今日著书，乃为研究学理，预备将来同志诸人，实地试验，解决人生一切问题，与彼阐扬宗教者，用意固有别也。故对于道教之元始天尊、太上老君、玉皇太帝，毫无关系可言。

至若儒释二教经典，及诸子百家，遇有可采者，亦随时罗致，以为我用，不必显分门户。书中于仙佛异同，偶依昔贤见解，略加论断，虽曰挂一漏万，所幸不亢不卑，庶免随声附和，自误误人。盖学者之态度，本应如是也。

总之，不问是何教派，须以刻期见效为凭据，以今生成就为旨归，苟欲达此志愿，除却金液还丹，别无他术矣。谨掬微衷，敢告同志。

九、世间各种宗教，其中威仪制度，理论工修，殊少男女平等之机会，独有神仙家不然。常谓女子修炼，其成就比男子更快，男子须三年做完者，女子一年即可赶到，因其身上生理之特殊，故能享此优先之利益。至其成功以后之地位，则视本人努力与否为断，并无男女高下之差，此乃神仙家特具之卓识，与别教大不同者。可知神仙一派，极端自由，已超出宗教范围，纯为学术方面之事。读者幸勿以宗教眼光，强为评判，女子有大志者，宜入此门。

十、我非女身，何故研究女丹诀？又未尝预备作世间女子授道之师，何故注解女丹诀？盖深恐数千年以来相传之道术，由兹中绝，若再秘而不宣，此后将无人能晓，虽有智慧，从何入门？

世固不乏读书明理之女士，发大愿，具毅力，不以现代人生环境为满足，不以宗教死后迷信为皈依，务免衣食住行之困难，誓破生老病死之定律，非学神仙，安能满愿？是则区区作注之苦心也。（男子修仙，有太阳炼气术，今世尚有知者。女子修仙之太阴炼形术，几于绝传。因男子做工夫，能尽其本分已足，不必再问女子之事。故世之传道者，说到女功，总不免模糊影响，而女界中又少杰出之材，更难遇堪传此术者。从今而后，深望继起之有人也）。

孙不二仙姑事略

孙仙姑名不二，号清静散人，宁海县忠翊幼女（宁海属今山东登州府，非浙江省之宁海）。金太祖天辅二年生，禀性聪慧柔淑，父以配马宜甫，生三子。宜甫即北七真中所称马丹阳真人是也。丹阳既师事王重阳，故仙姑亦因重阳祖师之种种方便劝化，遂远离三子，屏绝万缘，诣金莲堂祈度，密受道要。数年后，师挽丹阳西游，居昆仑烟霞洞，姑独留于家，勤修不倦。金世宗大定十五年，往洛阳，依风仙姑，居其下洞，后六年道成。时当大定二十二年十二月十九日，忽沐浴更衣，问弟子天气卓午，援笔书颂云：“三千功满超三界，跳出阴阳包裹外；隐显纵横得自由，醉魂不复归宁海。”书毕，跌坐而化，香风瑞气，竟日不散。元至元己巳，赐号清静渊真顺德真人，道派名清静派。

（以上采自《续文献通考》及《登州府志》，并他种记录，若欲知其详，须阅《道藏》中关于北七真一派之记传专籍年谱诸书）

注解

按：女丹诀传世者，现止数种，较之男丹经，未及百分之一，已憾其少，且大半是男子手笔。虽谈言微中，终非亲历之境，欲求女真自作者，除曹文逸之《灵源大道歌》而外，其唯此诗乎。

原诗行世既久，无人作注。余往岁与某女士谈道之余，随时解释，邮寄赠之，距今已阅廿稔。旧稿零乱，杂于故纸堆中，难以卒读。爰为检出，重校一过，幸无大谬，遂录存之。固不敢自信尽得孙仙姑之玄义，但为后之读此诗者，辟一门径而已。注中容有未臻圆满处，因欲启诱初机，故卑之毋高论耳。

收心第一

吾身未有日，一气已先存；

吾人未有此身，先有此气。谭子《化书》云：“虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。”此言顺则成人。若达道之士，能逆而行之，使血化气，气化神，神化虚，则成仙矣。

“一气”者，即先天阴阳未判之气。至于分阴分阳，两仪既立，则不得名为一气。儒家云：“其为物不二，则其生物不测。”亦指先天一气而言。老氏之得一，即得此一气也，此中有实在功夫，非空谈可以了事。

似玉磨逾润，如金炼岂昏？

丹家常有玉池、金鼎、玉兔、金乌，玉液、金液，种种名目。大凡言阴、言神、言文火者，则以“玉”拟之；言阳、言气、言武火者，则以“金”拟之。意谓玉有温和之德，金有坚刚之象也。然亦偶有例外。

扫空生灭海，固守总持门；

“生灭海”即吾人之念头。刹那之间，杂念无端而至，忽起忽灭，莫能定止。念起为生，念灭为死，一曰之内，万死万生，轮回即在目前，何须待证于身后？然欲扫空此念，谈何容易！惟有用法使念头归一耳。其法如何？即固守总持门也。

“总持门”者，老子名为玄牝之门，即后世道家所谓玄关一窍。张紫阳云：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”质而言之，不过一阴一阳、一神一气而已。能使阴阳相合、神气相搏，则玄关之体已立。虽说初下手要除妄念，然决不是专在念头上做工夫，若一切不依，一切不想，其弊必至，毫无效果，令人失望灰心，是宜熟思而明辨也。（紫阳此诗，另有一解，不在本篇范围之内。）

半黍虚灵处，融融火候温。

“半黍”者，言凝神入气穴时，神在气中，气包神外，退藏于密。其用至微至细，故以半黍喻之。“虚”者，不滞于迹象。“灵”者，不堕于昏沉。杂念不可起，念起则火燥；真意不可散，意散则火寒。必如老子所云：“绵绵若存，用之不勤。”方合乎中道。“融融”者，调和适宜。“温”者，不寒不燥也。

此诗二句，言守玄关时之真实下手功夫，维妙维肖。然决不是执着人身某一处部位而死守之，切勿误会。若初学者死守一处，不知变通，将来必得怪病。

养气第二

本是无为始，何期落后天；

顺乎自然而无为者，先天之道；出于人力而有为者，后天之功。吾人当未生之初，本是浑元一气，无名无形，不觉而陷入于胎中，于是有身。既已有身，而大患随之矣。

一声才出口，三寸已司权。

婴儿在胎，仅有胎息，鼻不呼吸。及至初出胎时，大哭一声，而外界之空气乘隙自鼻而入，于是后天之呼吸，遂操吾人生命之权。

其始也，吸入之气长，呼出之气短，而身体日壮；其继也，呼吸长短平均，身体之发育，及此而止。到中年以后，呼出之气渐长，吸入之气渐短，而身体日衰。临终之时，仅有呼出之机，而无吸入之机，鼻息一停，命根遂断。“三寸”者，指呼吸而言。

况被尘劳耗，那堪疾病缠。

上言人身生死之常理，此言人之自贼其身也。

色、声、香、味、触、法，是名“六尘”。劳心、劳力，皆谓之“劳”。

吾人自然之寿命，本为甚短，纵不加以戕贼，在今世亦甚少有能过百岁者。况塵劳与疾病，皆足以伤竭人之元气，使不得尽其天年，故多有寿命未终而中途夭折者。

（或问：“六尘之说，乃释氏语，何故引以注丹经？”答曰：“非我之咎，原诗已喜用佛家名词，如“生灭”、如“真如”、如“舍利子”等，皆非道家所本有者，不引佛典，何能作注？”）

子肥能益母，休道不回旋。

“子”者，后天气；“母”者，先天气。后天气，丹道喻之为“水”；先天气，丹道喻之为“金”。按五行之说，金能生水，是先天变为后天也。丹道重在逆转造化，使水反生金，是由后天返还先天也。

昔人谓为九转还丹，九乃阳数之极，又为金之成数，故曰“九还”，非限定转九次也。先天难于捉摸，必从后天工夫下手，方可返到先天。后天气培养充足，则先天气自然发生，故曰“子肥能益母”。“回旋”者，即返还逆转之谓。

行功第三

敛息凝神处，东方生气来；

“敛息”者，呼吸之气，蛰藏而不动也；“凝神”者，虚灵之神，凝定而不散也。“东方”者，日出之位；“生气”者，对于死气而言。古之修炼家，行吐纳之功者，大概于寅卯二时，面对东方，招摄空中生气入于吾身，借其势力，而驱出身内停蓄之死气。

上乘丹法，虽不限定时间与方所，然总宜在山林清静之区，日暖风和之候，则身中效验随做随来，如立竿见影。果能常常凝神敛息，酝酿薰蒸，不久即可由造化窟中，采取先天一炁。孔子云：“先天而天弗违”。天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？

此段作用，乃真实工夫，非空谈，亦非理想，惟证方知。若问“息如何敛？神如何凝？处在何处？来从何来？”既非片语能明，且笔墨亦难宣达，须经多次辩论，多次实验，又要学者夙具慧根，苦心孤诣，方可入门。若一一写在纸上，反令活法变成死法。世人性情不同，体质各异，学此死法，适足致疾，非徒无益，而有害之，将何取耶？

万缘都不着，一气复归台。

昔人云：“修道者须谢绝万缘，坚持一念，使此心寂寂如死，而后可以不死；使此气绵绵不停，而后可以长停。”“台”者何？灵台也。灵台者，性也。“一气”者，命也。命来归性，即是还丹。

张紫阳真入云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海

波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。”此乃其境界，非譬喻也。以上所云，可谓形容极致。

阴象宜前降，阳光许后栽。

阳火、阴符之运用，虽出于自然，但人工亦有默化潜移之力，不可不知。自尾闾升上泥丸，乃在背脊一路，名为“进阳火”；自泥丸降下气海，乃至胸前一一路，名为“退阴符”。以升为进，以降为退。

又凡后升之时，身中自觉热气蒸腾；及至前降之时，则热气已渐归冷静。此以热气盛为“进阳火”，热气平为“退阴符”。

二解虽义有不同，理则一贯。此中有许多奥妙，应当研究。

山头并海底，雨过一声雷。

吕绝阳真人《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨”。《百字碑》云：“阴阳生反覆，普化一声雷。”邵康节先生诗云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。”钟离真人云：“达人采得先天气，一夜雷声不暂停。”彭鹤林先生云：“九华天上人知得，一夜风雷撼万山。”丹经言雷者甚多，不可殚述。其源皆出于《周易》“地雷复”一卦，其实则喻先天一炁积蓄既久，势力雄厚，应机发动之现象耳。其气之来也，周身关窍齐开，耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽搐，种种景象，宜预知之，方免临时惊慌失措。

然女工修炼，欲求到此地步，必在月经断绝之后。而孙诗所云，乃在斩龙之前，恐难得此效。大约此处所谓雷者，不过言行功之时，血海中有气上冲于两乳耳。此气发生，丹家名曰活子时。“山头”喻两乳及膻中部位；“海底”喻子宫血海部位。“雨”喻阴气；“雷”喻阳气。

录者按：此注有误，行者修行至此，自可体会。

斩龙第四

静极能生动，阴阳相与模；

“龙”者，女子之月经也。“斩龙”者，用法炼断月经，使之永远不复再行也。若问：“月经何以名为龙？”则自唐朝以后，至于今日，凡丹书所写，及口诀所传，皆同此说，当有一种意义存于其间，暂可不必详解。

若问：“女子修道，何故要先断月经？”此则神仙家独得之传授，无上之玄机，非世界各种宗教、各种哲学、各种生理卫生学所能比拟。女子修炼与男子不同者，即在于此；女子成功较男子更速者，亦在于此。若离开此道，别寻门路，决无成仙之希望。倘今生不能修成仙体，束手待毙，强谓死后如何证果，如何解脱，此乃自欺欺人之谈，切不可信。

或者谓：“既是月经为修道之累”必须炼断，则老年妇人月经天然断

绝者，岂不省却许多工夫，其成就当比少年者更易？”不知若彼童女月经未行者，果生有夙慧，悟彻玄功，成就自然更易。一到老年，月经干枯，生机缺乏，与童女有霄壤之殊，何能一概而论？

法，要无中生有，使老年天癸已绝者，复有通行之象。然后再以有还无，按照少年女子修炼成规，渐渐依次而斩之，斯为更难，岂云更易？所以古德劝人“添油宜及早，接命莫教迟。”

静极则动，动极则静；阳极则阴，阴极则阳，乃理气自然之循环，无足怪者。《道德经》第十五章云：“孰能浊以静之徐清？孰能安以久动之徐生？”上句言人能静，则身中浊气渐化为清气；下句言静之既久，则身中又渐生动机矣。

《道德经》第十六章云：“致虚极，守静笃；万物并作，吾以观其复。”上二句言静极，下二句言生动。“复”即复卦之复。阴象静，阳象动，五阴之下，一阳来复，亦言“静极生动”也。

“模”者，模范，所以成物。“相与模”者，盖言阴阳互根，彼此互相成就而不可离之意。

风中擒玉虎，月里捉金乌。

“风”者，人之呼吸也。如丹经云：“后天呼吸起微风。”又云：“吹嘘藉巽风。”皆是此意。道书常以“虎”配西方金，“龙”配东方木；凡言铅、言金、言虎，都属一物，不过比喻人身中静极而动之先天阳气而已。

“月”有二义：若言性功者，则当一念不生时，谓之月，谓其清净无瑕，孤明独照也；若言命功，则当先天阳气发动时，亦谓之月，譬如晦朔弦望，轮转不忒也。

“金乌”即日之代名词，日即离，离即火，火即汞，汞即神也。当采取先天炁之时，须借后天气以为枢纽，故曰“风中擒玉虎”。玉字表其温和之状。石杏林真人曰：“万籁风初起，千山月乍圆。”正是此景。

丹道有风必有火，气动神必应，故吕纯阳真人云：“铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。”铅与月，喻阳气；汞与金乌，喻阴神。阳气发生，阴神必同时而应，故曰“月里捉金乌”。

著眼氤氲候，留心顺逆途；

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇。”盖“氤氲”者，天气下交于地，地气上交于天，温和酝酿，欲雨未雨，将雷未雷，所谓“万里阴沉春气合”者是也。若雷雨既施，则非氤氲矣。

人身氤氲之候，亦同此理。但究竟是如何现象？则因有难言之隐，不便写

在纸上①。聪明女子，若得真传，则可及时下功，否则恐当面错过。

虽说有自造机会之可能，总不若天然机会之巧妙。此时如顺其机而行人道，则可受胎生子；逆其机而行仙道，则可采药还丹。然顺逆之意，尚不止此。生机外发为顺，生机内敛为逆。生气下行，变为月经为顺；生气上行，不使化经为逆。故道书云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”

①“氤氲”指的是春天雪融后万物复苏，生机渐发之义。在人身说穿了便是说此时女子会觉得莫明春情荡漾，此乃先天一气发动之朕兆，但若守不住心神，气机下窜，而致下阴有水泌出，则又落后天矣。若要采回先天，又须另加武火烹煎的工夫，是多费一道功夫。在当时年代的保守社会，这种情况的确有难言之隐。男子气机发动时也会有同样的情形，守不住心神，则气机下窜使得阴茎勃起，则又落后天。若认此“无欲而起”便是“活子时”，那就闹笑话了。

鹊桥重过处，丹气复归炉。

《入药镜》云：“上鹊桥，下鹊桥；天应星，地应潮。”后世丹经言“鹊桥”者，皆本于此。凡炼丹之运用，必先由下鹊桥转上背脊，撞通玉枕，直达泥丸；再由上鹊桥转下胸前十二重楼，还归元海。

“上鹊桥”在印堂山根之里，“下鹊桥”在尾闾会阴之间。丹气转到上鹊桥时，自觉两眉之间有圆光闪烁，故曰“天应星”；丹气由下鹊桥上升时，自觉血海之中有热气蒸腾，故曰“地应潮”。此言“鹊桥重过”者，兼上下言之也。“归炉”者，归到黄庭而止，黄庭一名坤炉。（按：上下鹊桥，另有别解，此处不具论。）

养丹第五

缚虎归真穴，牵龙渐益丹；

“虎”即气，“龙”即神，“真穴”大约在两乳之间。“缚虎归真穴”者，即上阳子陈致虚所云：“女子修仙，必先积气于乳房也。”气有先天后天之分：炼后天气，即用调息凝神之法；采先天气，则俟身中有生气发动时下手。

“牵龙”者，不过凝神以合于气而已。神气合一，魂魄相拘，则丹结矣。张虚靖天师云：“元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子结灵胎。”此即“牵龙渐益丹”之意。此处所谓“龙”，与斩龙之“龙”字不同。

性须澄似水，心欲静如山。

张三丰真人云：“凝神调息，调息凝神，八个字须一片做去，分层次而不断乃可。”凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝

自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者，此也。

调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然而已。

调息收金鼎，安神守玉关；

张三丰真人云：“大凡打坐，须要将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散。则内藏之气，与外来之气，交结于丹田；日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下入于丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半。”又云：“调息须以后天呼吸，寻真人呼吸处。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至。”

广成子云：“抱神以静，形将自正。无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和，故我身千二百岁，而形未尝衰。”

按：调息之法，三丰最详，安神之论，广成最精，故引以为注。本诗上句言武火，故曰“金鼎”；下句言文火，故曰“玉关”。

日能增黍米，鹤发复朱颜。

《金丹四百字》云：“混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。”又云：“一粒复一粒，从微而至著。”此即“日能增黍米”之意。质而言之，不过渐采渐炼，渐凝渐结而已，非有黍米之象可寻也。

参同契云：“金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老命复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”即此诗末句之意。

或谓：“头有白发，面似婴儿，是谓鹤发复朱颜。”此言误矣。修炼家若行先天功夫，虽白发亦必变成黑发。苟发白不变，仅面容红润，此乃后天之功，或行采补之术耳，神仙不如是也。世俗所谓仙人“鹤发童颜”，乃门外语。

胎息第六

要得丹成速，先将幻境除；

“幻境”即世间一切困人之环境，窘迫万状，牵缠不休，至死未由自拔；待到来生仍复如此，或尚不及今生。故修道者，必须设法断绝尘缘，然后方收速效。世有学道数十年，毫无进步者，皆未脱俗累之故。

今按：前解虽是，然非幻境本义，因对初学说法，故浅言之耳。其实所谓“幻境”者，乃身中阴魔乘机窃发之种种景象，或动人爱恋，或使人恐怖

，或起嗔恨，或感悲伤，或令人误认为神通，或引人错走入邪路，甚至神识昏迷，自残肢体，偶有见闻，妄称遇圣，凡此等类，皆是幻境，必宜扫除。不经法眼，终难辨别，所以学者要从师也。世有学道数十年，毫无魔障者，皆未曾实行之故。

心心守灵药，息息返乾初。

“灵药”即是妙有，妙有即是真息。“心心守灵药”者，心依于息也。“乾初”即是真空，真空即是道心。“息息返乾初”者，息依于心也。

初学修炼，虽能心息相依，然为时不久，又复分离。至于胎息时，则心心息息长相依也。

“乾初”者，指乾卦未画之初，非谓乾之初爻。《明道篇》云：“观乾未画是何形，一画才成万象生。”然则乾初者，岂非太极阴阳未判之象乎？

气复通三岛，神忘合太虚；

“三岛”者，比喻人身上、中、下三丹田。老子曰：“归根曰静，静曰复命。”即“气复”之义。人身本自太虚中来，一落色相，则有障碍，而不能与太虚相合。惟有道者，能忘一切色相，色相既除，则与太虚相合矣。

天隐子者，道家之流也，其言曰：“人之修真，不能顿悟，必须渐而行之。一曰斋戒，澡身虚心；二曰安处，深居静室；三曰存想，收心复性；四曰坐忘，遗形忘我；五曰神解，万法通神。”全篇约千余言，未能毕录，此其纲领也。又司马子微《坐忘论》亦可读。此等功夫甚难，非朝夕可至，然有志者事竟成，惟视人之毅力如何耳。

若来与若去，无处不真如。

“真如”者，佛家之名词。佛典云：“如来藏含有二义，一为生灭门，一为真如门。”心无生灭，即真如矣。若背真如，即生灭矣。又云：“真谓真实非虚妄；如谓如常无变易。”

符火第七

胎息绵绵处，须分动静机；

阴符阳火，气机动静，前数段工夫已有之，不必定在胎息后也。但未到结丹地步，其气之动，常有上冲乳头之时（男子则下冲于生殖器）。既结丹，则两乳已紧缩如童女，身内虽有动机，不能再向外发，只内动而已。动亦有时，或数日一动，或一日数动，视其用功之勤惰以为衡。凡未动之先，及既动之后，皆静也。

阳光当益进，阴魄要防飞。

动者属“阳”，静者属“阴”。阳气发动时，则元神亦随之而动；气到人身某处，神亦同到某处。阳气发动曰“进”，而暗中以神助之，愈进愈旺

，故曰“益进”。

阳极则阴生，动极必归静。人之魂属阳，主上升；魂属阴，主下降。当升之时不可降；当降之时不可升。“阴魄要防飞”者，意谓气若有静定之态，则神必助之静定，以防其烦躁不宁。

潭里珠含景，山头月吐辉；

“潭”在下，喻血海子宫之部位；“山”在上，喻膻中两乳之部位。“珠”之光，隐而敛，“月”之光，耀而明。曰潭里，曰含景，是言其静而深藏之象；曰山头，曰吐辉，是言其动而显出之机。

六时休少纵，灌溉药苗肥。

“六时”者，非谓昼之六时，亦非夜之六时，乃人身虚拟默运之六时。古人又有名为六侯者，切不可拘泥天时，免致活法变成死法。若问人身六时何似？仍不外乎神气动静、阴阳升降之消息而已。

“休少纵”者，即谓念不可起，意不可散，一线到底，勿使中间断续不贯，俟此一段工夫行毕，方可自由动作。

接药第八

一半玄机悟，丹头如露凝。

神仙全部工夫，到此已得一半，因内丹已结也。

“露”乃地面之水因热化气，腾散于空中，至夜遇冷，遂附著于最易散热之物体，而凝结成露。丹道亦同此理，可以神悟，难以言传。

虽云能固命，安得炼成形。

既已结丹，则一身精气神皆完全坚固，决定可以长生，但未能羽化耳。此时可称为人仙。

仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。

“鬼仙”者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。“人仙”者，不离乎人也，饮食衣服虽与人无殊，而能免老病死之厄。“地仙”者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。“神仙”者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。“天仙”者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。

鼻观纯阳接，神铅透体灵。

此二句乃言超凡入圣之实功，不由此道，不能出阳神。当今之世，除一二炼专家而外，非但无人能行此功，即能悟此理者，亦罕遇之。余若自出心裁，勉为注释，恐人不能解，反嗤为妄，故引自古相传之“真空炼形”丹法，以释其玄奥之义。

《真空炼形法》云：“夫人未生之先，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天。天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于曦驭未升昞谷之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸（道家常有粉碎虚空、粉碎形骸等语，不过忘物形之意耳，不可拘泥粉碎二字）。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。累积长久，化形而仙。”

《破迷正道歌》曰：“果然百日防危险，血化为膏体似银；果然百日常无亏，玉膏流润生光明。”《翠虚篇》曰：“透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳；炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。”邱长春曰：“但能息息长相顾，换尽形骸玉液流。”张紫阳曰：“天人一气本来同，为有形骸碍不通；炼到形神冥合处，方知色相即真空。”

炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形。若此者，总非虚无大道，终不能与太虚同体。惟此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，十魔远遁；炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。故《生神经》曰：“身神并一，则为真身。身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气。所以蹈水火而无害，对日月而无影。存亡在己，出入无间，或留形住世，或脱质升仙。”

按：真空炼形一段工夫，所包甚广，不仅为此首诗作注脚，虽以后炼神、服食、辟谷、面壁、出神等法，亦不出此运用之外，不过依功程之浅深而分阶级耳。

哺含须慎重，完满即飞腾。

“哺含”即温养之意。“完满”者，气已足，药已灵也。“飞腾”者，似指大药冲关之象。若言飞升腾空，则尚未到时。

炼神第九

生前舍利子，一旦入吾怀；

“舍利子”，乃佛家之名词，此处比喻元神。“生前”者，即未有此身之前。吾人元神历劫不变，变者识神也。用真空炼形之功，将识神渐渐炼去，则元神渐渐显出。譬如磨镜，尘垢既销，光明斯现，乃知一切神通，皆吾人本性中所固有者，非从外来。

此诗云：“一旦入吾怀”，似指气之一方面而言。然此时气与神已不可分离，言神而气在其中，言气而神在其中。吕祖《敲爻歌》云：“铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。”曰铅池、曰金光，言气也；曰汞水、曰流珠，言神也。“帝京”即中丹田，又名绛宫、神室，乃心之部位。心为一身君主，故曰帝京。此诗所谓入吾怀者，亦同此意。

慎似持柔器，柔如抚幼孩。

老子云：“持而盈之，不如其已。”又云：“保此道者不欲盈。”又云：“大盈若冲，其用不穷。”即此可知此诗下句之意。

老子云：“专气致柔，能如婴儿乎？”又云：“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”又云：“人之生也柔弱，其死也坚强。”即此可知此联下句之义。

地门须固闭，天阙要先开。

凡言“地”者，皆在人身之下部；凡言“天”者，皆在人身之上部。修炼家最忌精气下泄；故凡下窍皆要收敛紧密。一身精气，渐聚渐满，既不能下泄，必上冲于脑部。斯时耳闻风声，目睹光掣，脑后震动，脐下潮涌，异景甚多。

龙门派第十七代，广西洪教燧君，传有《金丹歌》一首，尚未行世，曾记其中有句云：“万马奔腾攻两耳，流星闪电灼双眉，若还到此休惊惧，牢把心神莫动移。”即言闭地门、开天阙时之现象。

洗濯黄芽净，山头震地雷。

吕祖度张仙姑有《步蟾宫词》云：“地雷震动山头雨，要洗濯黄芽出土。”“黄芽”者，大还丹之别名也。此处言“山头”，大约是指头上泥丸宫。前诗第三首亦云：“山头并海底，雨过一声雷。”据字面观之，似无差别；以实际论，则效验大异。

“洗濯”之作用，不外乎静定。凡丹道小静之后，必有小动；大静之后，必有大动。其静定之力愈深，则震动之效愈大，充其震动之量，直可冲开顶门而出，然非大静之后不克至此。

今按静定之力，吾人能自作主，可以由暂而久，由浅而深。若夫震动之效，乃是顺其自然，非人力可以勉强造作，似乎不能由人做主。但小静必小动，大静必大动，其反应百不爽一。

常人所以无此效验者，因其未能静定故。修炼家所以不能得大效验者，因其虽知静定，而静定之力犹嫌薄弱故。释门学禅者，亦能静定数日，而终久无此效验者，因其徒知打坐不知炼气故。

附注：“舍利子”在此处为内丹之代名词，然非佛家所谓舍利之本意。究

竟舍利子与金丹，是同是异？修佛与修仙，其结果有何分别？皆吾人所急欲知者，而各家经书咸未论及。虽《楞严经》有十种仙之说，是乃佛家一面之辞。除佛经外，凡中国古今一切书籍记载，皆未见有十种仙之名目，似未可据为定论。

吾国人性习，素尚调和，非但儒道同源本无冲突，即对于外来之佛教，亦复不存歧视，彼此融通，较他教教义之唯我独尊者，其容量之广狭，实大不同。而青华老人之论舍利，尤为公允。意谓：佛家以见性为宗，精气非其所贵。万物有生有灭，而性无生灭。涅槃之后，本性圆明，超出三界，永免轮回。遗骸火化之后，所余精气，结为舍利，譬如珠之出蚌，与灵性别矣，而能光华照耀者，由其精气聚于是也。人身精气神，原不可分，佛家独要明心见性，洗发智慧，将神光单提出来，遗下精气，交结成形，弃而不管。然因其诸漏已尽，禅定功深，故其身中之精气，亦非凡物，所以舍利子能变化隐显，光色各别。

由此推之，佛家所谓不生不灭者，神也，即性也。其舍利子者，精气也，即命也。彼灭度后，神已超于象外，而精气尚留滞于囊中也。若道家则性命双修，将精气神混合为一，周天火候，炼成身外之身，神在是，精在是，气在是，分之无可分也。故其羽化而后，不论是肉身化气，或是尸解出神，皆无舍利之留存。倘偶有坐化而遗下舍利者，其平日工夫，必是偏重于佛教方面，详于性而略于命也。

性命双修之士，将此身精气神团结得晶莹活泼，骨肉俱化，毛窍都融，血似银膏，体如流火，畅贯于四肢百节之间，照耀于清静虚无之域。故能升沉莫测，隐显无端。

释道之不同如此：佛家重炼性，一灵独耀，迥脱根尘，此之谓“性长生”；仙家重炼气，遍体纯阳，金光透露，此之谓“气长生”。究竟到了无上根源，性就是气，气就是性，同者其实，异者其名耳。

服食第十

大冶成山泽，中含造化情；

“大冶”本意为铸五金。今以之喻造化之伟功。乾坤为炉鼎，阴阳为水火，万象从兹而铸成，是万物共有一太极也。“山”与“泽”，乃万物中之一物，而山泽中又有造化，是一物各得一太极也。山泽通气，震兑相交，而造化之情见矣。

修仙者，贵在收积虚空中清灵之气于身中，然后将吾人之神与此气配合而炼养之，为时既久，则神气打成一片，而大丹始成。

后半部工夫所以宜居山者，因山中清灵之气较城市为优耳。但入山亦须稍

择地势，或结茅，或住洞，要在背阴面阳遮风聚气之所，山后有来脉，左右有屏障，中有结穴，前有明堂，此乃乾坤生气蕴蓄之乡。日月升沉，造化轮转，道人打坐于其间，得此无限清灵之气，以培养元神，有不脱胎换骨者乎？

朝迎日乌气，夜吸月蟾精。

蚌受月华而结珠胎，土得日精而产金玉，人如采取日月精华，则可以结就仙丹，变化凡体。至其所以采取之法，到此地步，自能领悟，不必执著迹象，致碍圆通。若《易筋经》所言“采日精月华法”，乃武术修养之上乘，非仙家之玄妙也。

时候丹能采，年华体自轻；

采天地之灵气以结丹，须识阴阳盛衰之候；夺造化之玄机而换体，必经三年九载之功。

元神来往处，万窍发光明。

此言周身毛窍皆有光明发现。丹经云：“一朝功满人不知，四面皆成夜光阙。”亦同此意。其所以有光者，或者因身中电力充足之故。世上雷霆能自发光，经过长久时期，而本体不减毫厘。彼无知之物质，且灵异若此，又何疑乎仙体？

辟谷第十一

既得餐灵气，清冷肺腑奇；

此实行断绝烟火食也。所以能如此者，因灵气充满于吾身，自然不思食，非枵腹忍饥之谓也。

忘神无相著，合极有空离。

“忘神”者，此时虽有智慧而不用，若卖弄聪明，则易生魔障。“无相著”者，谓无色相之可著也。“合极”者，合乎太极也。合乎太极者，即神气合一，阴阳相纽也。如是则不落顽空，故曰“有空离”，谓遇空即远离也。第三句言不著于色，第四句言不著于空，色空两忘，浑然大定。

朝食寻山芋，昏饥采泽芝；

“芋”为普通食品，人皆知之。“芝”形如菌，上有盖、下有柄，其质坚硬而光滑。本草载有青、赤、黄、白、黑、紫六种，服之皆能轻身延年。若仙经所标灵芝名目，多至数十百种，不可毕陈，然非常人所能得也。

若将烟火混，体不履瑶池。

仙体贵乎清灵，若不绝烟火食，则凡浊之气混入体中，安有超脱之望？“瑶池”者，女仙所居之地，《集仙传》云：“西王母宫阙，左带瑶池，右环翠水。”

面壁第十二

万事皆云毕，凝然坐小龕。

面壁之说，始于达摩。当梁武帝时，连摩止于嵩山少林寺，终日面壁而坐，九年如一日。故后世道家之修静功者，皆曰“面壁”。今之佛家反无此说，徒知念阿弥陀佛而已。

辟谷一关，既已经过，不但烟火食可以断绝，即芝芋之类亦可不食矣。古仙修炼到此程度时，大半择深山石洞而居之，令人用巨石将洞口封没，以免野兽之侵害，及人事之烦扰，且不须守护者。但此法在今日，未必相宜。

普通办法，即于山林清静之处，结茅屋数椽，以备同道栖止。然后用木做一小龕，其中仅容一人坐位，垫子宜软厚，前开一门，余三面须透空气而不进风，最好用竹丝编帘遮蔽，如轿上所用者。人坐其中，不计日月，直至阳神出壳，始庆功成。惟昼夜须有人守护，谨防意外之危险。中间若不愿久坐，暂时出来亦可。此时身内已气满不思食，神全不思睡，其外状则鼻无呼吸。脉不跳动，遍体温暖，眼有神光，其身体内部之作用，自与凡夫不同，不可以常人之生理学强加判断。此等现象，今世尚不乏其人，余昔者固亲见之矣。然皆未知其有何等神通，是或丹经所谓“慧而不用”者乎？

今按：自本首第三句以后，直至第十四首末句为止，概属不可思议之境界，故未作注。当日某女士尚疑余故守秘密，致书相诘，奈余自访道至今，已三十年矣，实未曾目睹阳神是何形状，如何出法？即当日师传亦不及此，仅云“时至自知”，故对于出神以后种种作用，因无实验，不敢妄谈。且学者果能行面壁之功，何患不知出神之事？请稍安毋躁，以待他年亲证可乎？

出神第十三

身外复有身，非关幻术成。

今按：此首若完全不注，未免令读者意有缺憾，若每句作注，又苦于不能落笔。只得将前贤语录摘抄数条，以见出神之时，是何景象，出神之后，尚有功夫。欲知其详，请博览丹经，真参实悟，非此编所能限也。

《青华老人语录》曰：“阳神脱胎之先兆，有光自脐轮外注，有香自鼻口中出。既脱之后，则金光四射，毛窍晶融，如日之初升于海，如珠之初出于渊，香气氤氲满室，一声霹雳，金火交流，而阳神已出于泥丸矣。出神以后，全看平日工夫。若阳神纯是先天灵气结成，则遇境不染，见物不迁，收纵在我，去来自如。一进泥丸，此身便如火热，金光复从毛窍间出，香气亦复氤氲，顷刻返到黄庭，虽有若无，不知不觉，此真境也。若平日心地未能虚明，所结之胎，决非圣胎，所出之神，原带几分驳杂，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，堕入魔道。此身既死，不知者以为得仙坐化，谁知阳神一出而不复者，殆不堪问矣。”

问曰：“倘心地未纯，而胎神已出，为之奈何？”师曰：“必不得已，尚有炼虚一著。胎神虽出，要紧紧收住，留他做完了炼虚一段工夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之矣。炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地。觉清空一气，混混沌沌之中，是我非我，是虚非虚、造化运旋，分之无可分，合之无可合，是曰炼虚。盖以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真。此乃出胎以后之功，分身以前之事也。”

问：“阳神、阴神之别如何？”师曰：“阴未尽而出神太早，谓之阴神。其出之时，或眼中见白光如河，则神从眼出；或耳中闻钟磬箫管之音，则神从耳出。由其阳气未壮，不能撞破天关，故旁趋别径，从其便也。既出之后，亦自逍遥快乐，穿街度巷，临水登山，但能成形，不能分形。但能游走人间，不能飞腾变化。若盛夏太阳当空，则阴神畏而避之，是以虽带仙风，未离鬼趣。”

问：“阴神可以炼为阳神乎？”师曰：“可。学仙之士，不甘以小乘自居，只得于阴神既出后，再行修炼，将那阴神原形粉碎，倾下金鼎玉炉，重新起火，火候足时，自然阴尽阳纯，真人显象。”

问：“阴神如何能使原形粉碎？”师曰：“忘其身，虚其心，空洞之中，一物不生，则可以换凡胎为灵胎，变俗子为真人，而事毕矣。”

问：“身外有身之后，还做甚么工夫？”师曰：“善哉问也！此其道有二：下士委身而去，其事速；上士浑身而去，其事迟。当阳神透顶之后，在太虚中逍遥自乐，顷刻飞腾万里，高踏云霞，俯观山海，千变万化，从心所欲。回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒，遗形而远蹈，此委身而去者之所为也。若有志之士，不求速效，自愿做迟钝工夫，阳神可出而勿出，幻躯可弃而勿弃，保守元灵，千烧万炼，忘其神如太虚，而以纯火烹之，与之俱化，形骸骨肉，尽变微尘，此浑身而去者之所为也。并列于此，听人自择，有志者不当取法乎上哉？”

《冲虚子语录》，或问：“阳神之出，非必执定要身外有身，已承明命。但若果无形相可见，何以谓之出神？”答曰：“本性灵光，非有非无，亦无亦有，隐显形相，安可拘一？昔刘海蟾真人以白气出；西山王祖师以花树出；马丹阳真人以雷震出；孙不二元君以香风瑞气出；此数者虽有相可见，而非人身也。又南岳蓝养素先生以拍掌大笑而出；邱长春真人自言：出神时三次撞透天门，直下看森罗万象，见山河大地如同指掌。此二者皆无相可见，而亦非身也，何必拘于身外有身而后为出哉？”

问：“何故有此不同？”答曰：“当可以出定之时，偶有此念动而属出机，未有不随念而显化者。故念不在化身，则不必见有身；念若在化身，则不必

不见有身。予之此言，但只为我钟、吕、王、邱、李、曹诸祖真人②门下得道成仙者而说”是谓家里人说家常话，非为旁门凡夫恶少言也。彼虽闻之，亦无所用。后世凡出我长春邱祖门派下的受道者，必须记知，庶免当机惊疑也。”

①：诸位真人分别是钟离权(正阳)、吕洞宾(纯阳)、王哲(重阳)、邱处机(长春)、李泥丸、曹还阳(常化)等。曹真人为龙门第七代，传第八代伍冲虚(守阳)、伍真人传第九代柳华阳(太长)。所言即是伍柳仙宗一脉传承。

冲举第十四

佳期方出谷，咫尺上神霄。

“冲举”者，即世俗所谓白日飞升是也。《参同契》曰：“勤而行之，夙夜不休，伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。功满上升，膺箓受图。”从古即有是说，但在今时，既未尝见闻，理论上苦无证据。若以历代神仙传记为凭，白然如数家珍，听者或乐而忘倦，顾又疑其为伪造事实、提倡迷信，必须求得一平素不信仙道之人，在伊口中或笔下得一反证，而后方能无疑。试观唐韩退之先生所作《谢自然》诗云：

果州南充县，寒女谢自然；童騃无所识，但闻有神仙。
轻生学其术，乃在金泉山；繁华荣慕绝，父母慈爱捐。
一朝坐空室，云雾生其间；如聆笙竽韵，来自冥冥天。
檐楹蜚明灭，五色光属联；观者徒倾骇，踟躅拒敢前。
须臾自轻举，飘若风中烟；茫茫八紘大，影响无由缘。
里胥上其事，郡守惊且叹；驱车领官吏，氓俗争相先。
入门无所见，冠履同蛻蝉；皆云神仙事，灼灼信可传。

【注】：后半从略。果州在今四川顺庆府。

此诗通篇三百三十字，前半段叙事，后半议论。凡恶劣名词，几全数加于其身，如寒女、童騃、魑魅、恍惚、日晦、风萧、神奸、魍魉、幽明、人鬼、木石、怪变、狐狸、妖患、孤魂、深冤、异特、感伤等字句，极尽诋毁之能事，可知韩先生绝不信世有神仙。虽然，韩先生末后之主张亦不过曰：“人生有常理，男女各有伦。寒衣及饥食，在纺织耕耘。下以保子孙，上以奉君亲。苟异于此道，皆为弃其身。”云云，呜呼！此等见解，何异于井底之蛙，禅中之虱，安足以饜吾人之望乎？

夫神仙所以可贵者，在其成就超过庸俗万倍，能脱离尘世一切苦难，解除凡夫一切束缚耳，非徒震于神仙之名也。名之曰“神仙”可，名之曰“妖魔鬼怪”亦可，所争者事实之真伪而已。谢自然上升事，在当时有目共见，虽韩先生之倔强，亦不能不予承认；奈其素以儒教自居，辟佛辟老，道貌俨然，一朝改节，其何能堪！睹兹灵迹，被以恶名，亦无足怪。吾人读《墉城集

仙录》一书，记谢自然女真生平神奇事迹，至为详悉，惟不敢遽信为真实。今读此诗所云：“须臾自轻举，飘若风中烟。入门无所见，冠履同蛻蝉。”诸语，然后知冲举之说信不诬也。后之学者，可不勉哉？

灵源大道歌

宋曹文逸

我为诸君说端的，命蒂从来在真息，照体长生空不空，灵鉴涵天容万物。太极布妙人得一，得一善持谨勿失，宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。一悲一喜一思虑，一纵一劳形蠹弊，朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细消磨渐渐衰，耗竭元气神乃去，只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁，磋跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。九年功满火候足，应物无心神化速，无心心即是真心，动静两忘为离欲。神是性兮气是命，神不外驰气自定，本来二物更谁亲，失去将何为本柄。混合为一复忘一，可与元化同出没，透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。此道易知不易行，行忘所行道乃毕，莫将闭息为真务，数息按图俱未是。比来放下外尘劳，内有萦心两何异，但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计。专气致柔神久留，往来真息自悠悠，绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。三万六千为大功，阴阳节候在其中，蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通。三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫，借问真人何处来，从前原只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开，此非一朝与一夕，是我本真不是术。岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力，皆由虚淡复精专，便是华胥清净国。初将何事立根基，到无为处无不为，念中境象须除拔，梦里精神劳执持。不动不静为大要，不方不圆为至道，元和内运即成真，呼吸外求终未了。元气不住神不安，蠹木无根枝叶干，休论涕唾与精血，达本穷源总一般。此物何曾有定位，随时变化因心意，在体感热即为汗，在眼感悲即为泪。在肾感念即为精，在鼻感风即为涕，纵横流转润一身，到头不出于神水。神水难言识者稀，资生一切由真气，但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语。一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素，他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神，奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。我昔苦中苦更苦，木食草衣孤又静，心知大道不能行，名迹与身为大病。比如闲处用功夫，争似泰然坐大定，形神虽曰两难全，了命未能先了性。不去奔名与逐利，绝了人情总无事，决烈在人何住滞，在我更教谁制御。掀天声价又何如，倚马文章未足贵，荣华衣食总无心，积玉堆金复何济。工巧文章与词赋，多能碍却修行路，恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮。缥缈悠闲天地间，到了不能成雨露，名与身兮竟孰亲，半生岁月大因循。

比来修炼赖神气，神气不安空苦辛，可怜一个好基址，金殿玉堂无主人。
劝得主人长久住，置在虚闲无用处，无中妙有执持难，解养婴儿须藉母。
緘藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁，坚心一志任前程，大道于人终不负。

灵源大道歌白话注解

陈樱宁著

读者须知

一、《灵源大道歌》，虽是女真著作，但不是专讲女丹口诀。凡是学道的人，无论男女老少，用这个工夫，都很有效验，绝无流弊，可以算得仙道中最稳妥最普渡的法门。以前学人，对于本篇不大注意，埋没多年，甚为可惜。久已想用白话注解，出版流通，无奈得不着机会。今以仙学研究院需要讲义，注解方能完成。又以丹道刻经会志在流通，出版方能如愿。可知世间万事成功与否，各有时节因缘，信非偶然。

二，本篇正文的好处，在毫无隐语，从头到尾，都明明白白，阐扬真理。不像别种丹经，满纸的龙虎铅汞、天干地支、河图洛书、五行八卦，弄得学人脑筋混乱。本篇注解，虽没有特别优点，但是少用文言多用白话，完全顺着正文的意思，力求浅显。使粗通文理的人一看就懂，并且能依照注解的意思，再讲给好道而不识字的人听。于是乎普渡的愿心，慢慢就可以实现了。

三、有人疑惑本篇中，女功为什么不讲斩赤龙，男功为什么不讲炼精化气，对于命功一层，恐怕尚不完全。但要晓得，女子炼断月经，和男子闭塞精窍，这两种功夫，有急进法与缓进法，有勉强法与自然法。他书上所说的法门，是勉强，是急进；此书上所说的法门，是自然，是缓进。勉强急进，做得好时，效验很快，做得不好，就要弄出许多毛病，反而误事。自然缓进，做得好时，同样发生效验。做得不好，至多没有效验而已，决不会做出毛病，比较起来，要算这种法门最稳妥而无流弊。所以当日曹真人就把这篇歌诀传于后世，并非是不懂斩龙与炼精的工夫，更不是保守秘密不肯对人说。

四、或问：“本篇中，三分之二是高谈玄理，三分之一是劝人断绝俗情。做工夫的口诀，究竟在何处呢？”答言：“学道的人最难悟通的就是玄理，最难摆脱的就是俗情。这两件事果能做到，虽说目前尚未能专心修炼，但已经具足修炼的资格了。等到那天实行用功，就很容易见效。否则，纵让你把口诀念得烂熟也无用处。”倘若你一定要晓得口诀隐藏在什么地方，我可以指与你看。本篇中有四句最要紧得口诀：第一句“神不外驰气自定”；第二句“专气致柔神久留”；第三句“混合为一复忘一”；第四句“元和内运即成真”。工夫到此，大事已毕，以后的口诀不必再问了。

五、本篇未尝没有缺点，但这个缺点，是各家道书千篇一律的，不是本篇

所独有的。试看古今道书所讲，大概不外三件事：一铺张玄妙，二隐藏口诀，三劝勉修行。若问及学人的生活环境，饮食起居，要合于那几种条件，才能正式做炼养工夫。倘与某种条件不合，对于做工夫是否有妨碍，各家道书从来不注意到此。因为中国以前社会情状，和现在大大两样。今人所感受的，古人或许梦想不到。人生今世要想修道，必须注意自己环境，并社会情状是否适宜，切勿徒知责备工夫无效。

六、本篇宣传大道，开示灵源，直指性命，专讲神气，所以不用铅汞等类代名词。汪东亭先生曾言：“此歌通篇无一字及铅，所说无非真汞一物。”愚按：本篇所云神水，虽可以说是真汞一物，但又云：“神水难言识者希，资生一切由真气。”这个真气，却是指铅，不是指汞。况且修道比较炼丹，究竟有点分别，假使我们把他颠倒过来说修丹炼道，在旁人听了未免要笑我们文理欠通，因此可以明白两者不同之点。修道的人，果能够从后天神气返还到先天性命，就算是功德圆满，不必再去讨论什么铅汞问题。只有三元丹法，才须注重铅汞。世上道书，往往把修道和炼丹混而为一，笼统批评，贻误后学非浅。

再者，汪又云：“历代女真著作，皆是言汞不言铅，言水不言火。盖女真身属坤体，故不便言阳火，而只说阴符也。”愚按：孙不二元君所作《女丹工夫次第诗》有“神铅透体灵”一句明明说铅字，又孙诗第七首标题“符火”二字，明明指阴符与阳火而言，可知汪说亦不足为定论。

七、古人学道，必须从师口授，所以各家道书皆没有初步下手的规程，今世学人每视为憾事。往岁见福州洪太庵君所著《五大健康修炼法》，条理详明，可作为初学入门参考书之用。

中华民国二十七年戊寅中秋节，皖江陈撄宁识于上海仙学院。

注解

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又喜欢会做诗文的人。曹女士道学既可以配称第一流，而且诗文确也做得不坏。所以宋徽宗很看得起她，召她到京城居住，（宋徽宗时首都在汴京，即是现在的河南省开封县）特别优待。又赐封他为文逸真人。（撄宁按：真人二字，是后来学道者对她的尊称，不是皇帝的敕封。）

撄宁按：曹文逸，是宋真宗时宰相曹利用之族孙，廿一岁即出家为女道士，云游四方。晚年应诏居汴京，赐号文逸大师。羽化后，朝廷又赐为希元观妙先生。详情见于明朝宋濂所编的《汴京勾异记》卷二。我当日做注解时，尚未得见此记，所以不曾将其生平事略写入本书中，未免遗憾。

这篇《灵源大道歌》，就是这位曹文逸真人在那个时候，做给一般学道人

看的。流传到现在，差不多经过八百二十年。（从宣和初年算起）

《孙不二女丹工夫次第诗》，比较此歌后出几十年。其余各种女丹经，更在孙不二之后，大概都是明清两朝的作品。《黄庭经》虽由晋朝魏夫人传出，然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然，何仙姑等，虽在唐朝成道，也没有著作流传。（乩坛上沙盘上扶出来的诗文、不能算本人著作）。

我们可以说，历代女真亲笔所写正式丹经，（撷宁按：因无为法和有为法性质不同，本篇只能称作道书，不能说它是丹经。当初撰稿时，未免疏忽过去，今宜改正。）当以此篇为最古了。全篇共计一百二十八句。所讲的道理，所论的功夫，不限定女子方面，男子亦可通用。现在特把本文依次序分开，短句每字，用白话注解如后：

我为诸君说端的命蒂从来在真息

我，曹文逸自称。诸君，指当时并后世修仙学道的人。端的，即是真正而又的确。命蒂，即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果，和枝茎相连处，都叫作蒂，此处一断，花叶就立刻枯槁，瓜果就不能生长。真息与凡息不同。凡息粗，真息细；凡息浅，真息深；凡息快，真意慢；真息是凡息的根源。凡息是真息的发泄。真息可以化为凡息，凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水，就是真息；江河中风翻浪涌的长流水，就是凡息。

照体长生空不空灵鉴涵天容万物

照体，是回光返照自己性体。长生，即是性体永久存在。空，是说性体本空。但因为这个性体无所不包，真空与妙有同时显露，所以又说不空。鉴，是镜子。灵鉴，就是指性体而言。涵天容万物，就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。第二句，说的是命。第三第四句说的是性。

太极布妙人得一得一善持谨勿失

《易经》上说：“易有太极。是生两仪。”《道德经》上说：“此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这就是太极布妙的意思。“一”就是道。得“一”就是得道。老子说：“道生一。”周子就说：“无极而太极。”老子说：“一生二。”孔子就说：“太极生两仪。”因此我们可以明白，道就是无极，“一”就是太极，“二”就是两仪，两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。

道不可说，不可见。凡可以说可以见的，不是“二”，便是“三”。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气、阴阳、这些相对的都是“二”。在这些“二”的当中那个就是“三”。有了“三”以后，就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物。”万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万

物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。

人得“一”，是说每个人都得着大道全体中极小一部分。但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉，恐怕第二世连人也做不成，渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻小心谨慎，护持此道，切勿令它丧失。

宫室虚闲神自居灵府煎熬枯血液

宫室虚闲，比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好，以及心中没有妄想和杂念。果能如此，我们的元神自然安安稳稳住在里面，不至于流离失所，飘荡忘归。然而世上人们，心中常常被七情六欲搅扰，没有片刻清凉。情欲一动，阴火跟著就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤。弄得面黄肌瘦，形容枯槁。这个病根，就在于人人心中看不破，放不下。所以说灵府煎熬枯血液。人的意识与思想发源之处，叫作灵府。

一悲一喜一思虑一纵一劳形蠹弊

凡人当失意的时候，就要悲哀。当得意的时候，就要欢喜。遇到困难不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时时用尽心思。我们平时所经过的境界十分之九都是失意，很少有得意的时候。几十年有限光阴，就在忧患中消磨干净。身心放松是纵。身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我们的肉体受不住这许多刺激，自然要变成衰朽不可救药了。

形蠹弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

朝伤暮损迷不知丧乱精神无所据

早也吃亏，晚也吃亏，自己糊糊涂涂不晓得厉害，精神耗丧而昏乱。若问他们：在世做人怎样可以做得好？出世修道怎样可以修得成？他们丝毫没有把握。

细细消磨渐渐衰耗竭元气神乃去

因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不至于感受剧烈之痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去。不知不觉的头发白了，面皮皱了，不知不觉的血液枯了，筋骨硬了。

元气，就是元始中和之气。又称为先天炁。实在讲起来，就是生天生地生人生物的一种生气。宇宙间生气本是无穷，但每个人身体上由娘肚子里带来的那点生气，可怜太少。从小到老几十年中，身体里面所储蓄的生气消耗已尽，我们的灵魂就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死？

只道行禅坐亦禅圣可如斯凡不然

禅字可以作定字解。一般唱高调的人都晓得说：行也在定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么工夫。倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于

执着，缺乏活泼天机。或者笑他是磨砖作镜。然而这种话只能对程度很高的人说，不能对普通人说。圣人可以这样做，凡夫万万办不到。

萌芽脆嫩须含蓄根识昏迷易变迁

草木最初从土里长出的小苗，叫作萌芽。因为他的体质脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日方有成材的希望。这就是比喻人身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把他含蓄在身内，不让他常常向外面发泄。然后吾人寿命方可延长。

眼、耳、鼻、舌、身、意，叫作六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

磋跎不解去荆棘未闻美稼出荒田

荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻谷决不会生长出来。这两句话，比喻人心中妄想，以及恶劣的习惯若不去尽，工夫很难有进步，好的效验不易于发现。

九年功满火候足应物无心神化速

九，是阳数中的极数。九年，表示纯阳之意。不是必定要九个年头。功满，是说工夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。《孟子》书上说：“所过者化，所存者神。”与此处意思相同。

无心心即是真心动静两忘为离欲

无心心，就是无念头的心体。普通人心中沒有一分钟不起念头。他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫做离欲。

神是性兮气是命神不外驰气自定

古丹经常说：“是性命。非神气。”是对工夫深、程度高的人的说法。此处说“神是性、气是命。”是对普通人的说法。各有用意，并非矛盾。因为普通人只认得他们自己的肉体。除了肉体以外，从来不注意到神气上去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟了。修炼家初等工夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。

本来两物更谁亲失去将何为本柄

二物，就是神与气。这两样东西，本来最亲密不过。神离开气，神无所养

；气离开神，气无所驭。没有气来养神，神就要逃亡；没有神来驭气，气就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项。请问还有什么东西作我们身体的根本，作我们自己的把柄呢？

混合为一复忘一可与元化同出没

混合为一，就是做心息相依，神气合一的功夫。复忘一，就是功夫做到神气合一之后，不要死死的执着舍不得放松，须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一，复能忘一，那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露，没是隐藏，化机应该显露时就显露，化机应该隐藏时就隐藏，自己丝毫不作主张。

透金贯石不为难坐脱立亡犹倏忽

寻常人精神被肉体限制住了，不能直接的达到身外物质上去。修炼成功的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质，所以说透金贯石不为难。

倏忽，是顷刻之间。坐脱立亡，是坐著或是立着的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不至于被肉体所拘束。

此道易知不易行行忘所行道乃毕

这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以毕业。必须由勉强而进于自然。由自然而造于浑然，由浑然而致于释然，才是“行忘所行道乃毕。”

莫将闭息为真务数息按图俱未是

息，是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂时闭住。数息，是数自己的呼吸。从一、二、三、四数到几十几百。按图，是按照图样做功夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿式，这些法子，都不是大道。因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执着，对于自然大道相差太远。

比来放下外尘劳内有牵心两何异

比来，等于近來。曹真人意思说：修道的人们，在近來这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了。为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头？请问身内百事牵心，比较身外一切尘劳，有何分别呢？

但看婴儿处胎时岂解有心潜算计

诸君请看婴儿尚未出胎在娘肚子里那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗地里算计什么？诸君既要学道，何不先学婴儿？

专气致柔神久留往来真息自悠悠

老子《道德经》第十章说：“专气致柔能如婴儿乎。”专气，就是专心一致在气上面做功夫。致柔，就是功夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子

。果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰。“神不外驰气自定”，气定之后，真息自有发动之时。悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

绵绵迤邐归元命不汲灵泉常自流

绵绵，微细不绝之意。迤邐，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复命之处。灵泉，在后文又叫作神水。地面上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化气，气能化津，充满一身，所以有如此妙用。

三万六千为大功阴阳节候在其中

今历法一昼夜共九十六刻，古历法一昼夜共百刻。张紫阳《金丹四百字》序上说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存。胎气既凝，婴儿显相。玄珠成象，太乙合真。三万刻之中，可以夺天上三万年之数，何也？一刻之工夫，自有一年之节候。所以三万刻能夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数。虽愚昧小人，行之立跻圣地。奈何百姓日用而不知。”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。

曹文逸是宋徽宗宣和年间人，在民国纪元前的七百九十年。张紫阳是宋神宗熙宁年间人，在民国纪元前约八百四十年。两人前后距离不过五十年，所以他们的论调颇有几分相近。

蒸融关脉变筋骨处处光明无不通

此二句是说功夫的效验。蒸是蒸发，融是融化，关是关节，脉是血脉，变是变换。先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让他坚硬，而后方能慢慢地变换。这个功夫，就叫做金丹换骨。处处光明，即是《孙不二女丹经》中所说，“元神来往处，万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一出闭塞。

三彭走出阴尸宅万国来朝赤帝宫

三彭，即是三尸。道书常说：“上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴没有智慧；中尸名彭质，在人胸中，令人烦恼不能清静；下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食男女之欲。”或名三尸神。又名三尸虫。《太清中黄真经》上有两句，“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅”。这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘踞在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。

道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申中的，有服丹药的，都不算彻底

解决。此处用内炼工夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老巢子逃走不可。坏东西一去，好东西就来了。

万国来朝，比喻五脏六腑四肢百骸的精气神，都聚会在绛宫一处。绛宫属于心的部位，心属火，其色赤，医家称为君主之宫，所以叫作赤帝宫。

借问真人何处来从前原只在灵台

真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头。是否可以叫作真我？然而也不是真我。因为那个念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻出一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又名为真人。这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他，究竟他由何处而来呢？其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开过，并非由外面进来的。

昔年云雾深遮蔽今日相逢道眼开

因为历年以来，被云雾遮蔽，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日功夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

此非一朝与一夕是我本真不是术

这个功夫，不是一朝一夕做得成，须要经过若干岁月。并且不是用什么取巧的法术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

岁寒坚确如金石战退阴魔加慧力

《论语》上有一句话：“岁寒然后知，松柏之后凋也。”岁寒，是每年天气最寒冷的时候。凋，是树木落叶子。松柏后凋，是说别种树木到这个时候，都已枯槁零落，独有松柏仍旧青翠不凋。比喻修道的人有坚忍的力量，可以耐得困苦，受得磨折，而不致于改变初心。确字，同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确，金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气，有金石般的志气，自然能够战退阴魔。阴魔既已去尽，慧力即同时增加。慧是智慧，力是毅力。只有智慧而无毅力，虽可以见道，而不能成道。只有毅力，而无智慧，又恐怕认不清大道，误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足，方免遗憾。

皆由虚淡复精专便是华胥清净国

心中没有妄想和欲念就是虚，不染一切嗜好并恶习就是淡。仔细研究，彻底明白，就是精。信受奉行，始终如一，就是专。

《列子》书上说：“黄帝昼寝，而梦游于华胥氏之国。其国无师长。其民无嗜欲。不知亲己，不知疏物，故无爱憎。不知背逆，不知向顺，故无利害。”其实是一种寓言，等于今人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清净，也同

到了华胥国一样。

初将何事立根基到无为处无不为

世间无论做什么事，起初总要立一个根基，以后方能有所成就。修道是大事业，更要把根基立稳，方能步步前进。等到工夫纯熟，程度高深，自然显得头头是道。表面上很像无所作为。实际上已是精全、气全、神全，没有丝毫缺陷。老子《道德经》第三章说：“为无为则无不治矣。”又第三十七章说：“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句，也是根据老子的意思。

念中境象须除拔梦里精神牢执持

这两句，就是立根基的办法。吾人当静坐的时候，须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后，杂念可以完全消灭。然后在睡梦之中，也不忘记修道之事，也同平常静坐的时候一样，自己很有主宰。

不动不静为大要不方不圆为至道

工夫偏于动，嫌太浮躁；工夫偏于静，嫌太枯寂；性情偏于方，嫌太板滞；性情偏于圆，嫌太巧滑。能不落于两边而得其中和，才是大道。

元和内炼即成真呼吸外求终未了

吾人果能在身内运用元始中和之气，流行不息，就可以成道。倘若在外面呼吸上永久执着，不肯放松，到底未有了脱之日。

元气不住神不安蠹木无根枝叶干

元气，即是上文所说元始中和之气。不住，即是不能长住于身内，而向外面发泄。发泄太多，身体里面的元气渐渐亏损，元神因为没有元气来培养，遂不能在身中安居而要逃亡。譬如树木被蠹虫所蚀，根本受伤，枝叶自然就干枯。人身中元气，被七情六欲、饥饱寒暑、劳心苦力所伤，身体自然也不能长久。

休论涕唾与精血达本穷源总一般

鼻中生出的流质叫作涕，口中生出的流质叫作唾，心中生出的流质叫作血，外肾生出的流质叫作精。虽有四种名称不同，但是这些东西本源却是一样。

达本，是看透它们的根本。穷源，是追究他们的来源。

此物何曾有定位随时变化因心意

人身上各种流质，不是分疆画界固定在一处而不许移动的，都是临时因外界的感触，和内心的刺激而后生的。

在体感热即为汗在眼感悲即为泪

皮肤里面的流质，外感于天气温度太高就变化为汗，从毛孔中出来。眼睛里面的流质，内感于情意过分悲哀就变化为泪，从泪腺中流出来。

在肾感念即为精在鼻感风即为涕

外肾里面的流质，内感于心中淫欲之念就变化为精，从尿管中出来。鼻粘膜里面的流质，外感于空气寒冷之风就变化为涕，从鼻孔中出来。

纵横流转润一身到头不出于神水

纵，指人身上下。横，指人身前后左右。流转，是说在身体里面周流循环。润一身，是说身中无一处不走到，无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效，总不离乎神水的作用。

神水难言识者稀资生一切由真气

“神水”这件宝物，他本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗泪涕唾精血等等，都是神水所生，神水又是真气所生。人身若没有真气，神水就不免要干枯。神水既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻不能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，离死也不远了。

按：学者读丹经最感困难的，就是同样的一个名词，无论在什么方法上都可以混用。即知“神水”二字，在此处是如此解释。若在别种丹经上，虽有同样的名词，却不能作同样的解释。请看张紫阳《悟真篇》后序云：“金丹之要，在乎神水华池。”又张紫阳《全丹四百字》序云：“以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水。

又张紫阳《金药秘诀》序云，“金水者乃得金气之玄水，又号神水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记》中《圣石指玄篇》云：“铅砂抟成如土块，六一固济相护爱。用火锻炼一昼夜，火灭烟消土化灰。腾铅倒装入灰池，火发铅熔化神水。”这是天元丹法的神水。

又《明镜匣》云：“若人识真汞，黄金内神火；若人识真铅，白金内神水。”白紫清《地元真诀》云：“华池神水，神水真金。闪烁先天，发泄乾金。”这是地元丹法的神水。

又灵阳子《洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水，神水施为不离铅。谁识丹炉神水，乃为月魄金浆。”伍冲虚《修仙歌》中自注云：“暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之工。明进者，明进神水，明进神火，属超脱之工。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水。既成白金，其中方有神水。”这是黄白术的神水。

以上所列各种丹经中“神水”名词，比较《灵源大道歌》中“神水”，确有霄壤之别。

又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须

感当初指教人。”此诗所用“神水”名词，专指口中津液而言，乃狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。意义虽同，而不完全相同。倘若学者止知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。

天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，只能到点化程度而已，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是四种丹法不同之处。

至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修道，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。世上流传的各种丹经道书，都病在笼统，理路不清，阅之往往令人厌倦。我深悉其中弊病，所以专重分析，想把科学精神用在仙学上面，以接引后来的同志。因为这个缘故，凡是拙作论调，每不肯附和前人之说，亦自有苦衷，读者能谅解为幸。

再按，《扬善半月刊》，第四十一期第六页，所载《玉华宫侍书仙子降坛诗》末二句云：“为惜前缘开后觉。早留真液渡衰残，”真液二字，正合《灵源大道歌》“神水”二字的本意。留得住真液，才可以济渡衰残。即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论，已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心，把第一等修炼的方法宣布流传，诸君总算有缘，虽然在八百年以后出世，但是能读她这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君，务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日的机会。

但知恬淡无思虑斋戒宁心节言语

“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去，其它一切都不去管。恬，是心中安静，淡，是把世间虚荣看得很淡。思，是思想。虑，是忧虑。斋戒，是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为。如沐浴、更衣、不饮酒、不茹荤、不作乐之类。宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

一味醍醐甘露浆饥渴消除见真素

牛奶第一转叫作酪，第二转叫作生酥，第三转叫作熟酥，第四转叫作醍醐。醍醐，可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉，花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆。可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说没有第二样。因为上面所做的功夫，纯洁而安静。所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。

饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面有所欠缺，需要补足，方好维持。假使身体内部无所欠缺，自然就不饥渴，能入大定。自然就能看见本来

面目。

凡丝类没有染颜色的叫作素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫作真素。

他时动满自逍遥初日炼烹实勤苦

到了将来功夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。

用武火时叫作炼，用文火时叫作烹。如何是武火？打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火？全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

勤苦之中又不勤闲闲只要养元神

虽说下手做功夫要耐得勤苦，然又不是劳心劳力劳动手脚的事。所以老子《道德经》上有一句口诀，教人“用之不勤，”既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗？须知所说“不勤”的意思，就是不劳动，不执著。不拔苗助长。所说“勤”的意思，就是不虚度，不懈怠，不一暴十寒。闲闲，就是表示不勤。能闲闲，方能保得住元气，能保元气，方能养得住元神。

奈何心使闲不得到此纵擒全在人

奈何世上的人心，总是要休息而不可得。虽说因为环境所困，不能完全放下。然而有一半也是历劫以来的习惯，难以改变。做功夫的人，常常被这个念头所累。到了此种地步，或任他放纵，或设法擒拿，全在各人自己做主。

我昔苦中苦更苦木食草衣孤又静

曹真人言她自己当日做功夫时期，很受过许多困苦。吃的穿的，都是别人家不要的东西。所处的境遇，既孤寂而又冷静。

心知大道不能行名迹与身为大病

心中分明认得大道是好，无奈不能实行。所不能实行的缘故，因为受三种之累：一种虚名，二种事迹，三种身体。虚名之累，就是能者多劳；事迹之累，就是权利义务；身体之累，就是衣食住行。

比如闲处用功夫争似泰然坐大定

修道的人，就怕不得闲。幸而得闲，又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心，已经得到了清闲境界。与其再要用各种旁门小法功夫，倒不如一切放下，专修大定的功夫为妙。“争”字与“怎”相同，“争似”犹言“怎若”。

按：张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：“大药不求争得遇。”第十三首云：“争如火里好栽莲”。七言绝句第一首云：“争得金丹不解生。”第八首云：“争似真铅合圣机。”第四十首云：“争得金乌搦兔儿。”第六

十四首云：“教人争得见行藏。”凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计，特附注于此。

形神虽曰两难全了命未能先了性

大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神两全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再做命功以全形，亦无不可。下文所说：就是了性全神的办法。

不去奔名与逐利绝了人情总无事

不去同人家争名夺利，谢绝人情上的往来应酬，就能够达到清闲无事的境界。

决烈在人何住滞在我更教谁制御

不贪名利与谢绝应酬，这两件事，看起来很不容易做到。但是事在人为，倘若真肯下决烈的心，未必一定就有什么障碍。在我自己本身，更是要做就做，教谁来干涉我呢？住滞，即障碍之意。制御，即干涉之意。

掀天声价又如何倚马文章未足贵

掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。但是对于修道上都无用处。

荣华衣食总无心积玉堆金复何济

上句说一心向道，不注意于荣华衣食。下句说有钱的人，若不肯修道，等到老病死的时候，虽有钱又何济于事呢？

工巧文章与词赋多能碍却修行路

此言成为一个文学家，也无大用，反而成为修行的障碍。

恰如薄雾与轻烟闲傍落花随柳絮

此言文人不能成大事业，就像那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴，总觉得飘扬无根，虚而不实。

缥缈浮游天地间到了不能成雨露

上句说薄雾轻烟的形状，下句说薄雾轻烟与雨露不同，雨露有益于人世，烟雾无益于世，而烟雾终久是烟雾，不能变成雨露。缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

名与身兮竟孰亲半生岁月大因循

世上没有一个人不喜欢名誉，更没有一个人不爱惜身体。名誉和身体比较起来，那一样同我最亲近呢？自然是身体最亲近了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章。我们抱定人类始祖所遗传的饮食男女习惯，永远不肯改变。服从造化所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗

。这些都叫作因循。

比来修炼赖神气神气不安空苦辛

比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候，身体已渐渐衰朽，全靠在神气上面用功夫，才能有少许补救。神气若不能安居在身内，所做的功夫都是白吃辛苦。

可怜一个好基址金殿玉堂无主人

好基址、金殿玉堂，皆指人的身体而言。主人，指人的元神而言。身体譬如一所房屋，元神譬如这房屋的主人。倘若时时刻刻让他在外面游荡，不肯回到腔子里。就像一所好房屋，无人居住，无人打扫，无人修理，渐渐的这个房子就要变坏了。

劝得主人长久住置在虚闲无用处

我们应该用种种方法，把房屋的主人劝回来，长久住在家中，不要野心勃勃，常想跑到外面去。并且要把他放在空虚闲静的地方，使他心无所用，然后他的旧习惯始能慢慢的改变。

无中妙有执持难解养婴儿须籍母

我们的元神，当其寂然不动的时候，不可说他是无。当其感而遂通的时候，又不可说他是无，只好说是无中妙有。

凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫作妙。妙有也是这种道理。既不偏于无，亦不偏于有，因此就难于执持。所谓难于执持，就是说把握不牢，捉摸不定。照这样看来，功夫究竟如何下手呢？但诸君要懂得，世人养育婴儿，全靠母亲的力量。我们元神譬喻婴儿，试问元神之母是什么？老子《道德经》第一章云：“无名天地之始。有名万物之母。”第二十章云：“我独异于人。而贵求食于母。”第二十五章云：“有物混成。先天地生，寂兮寥兮。独立而不改。周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名。字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神，必须凭籍道力。

道是什么？道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。初下手工夫，就是以神驭气，以气养神。神气合一，就是修道。

缄藏俊辩黜聪明收卷精神作愚鲁

精神发于耳目，叫作聪明。发于言论文章，叫作俊辩。缄，是封闭。藏，收藏。黜，是废弃。收卷，等于收捲。这两句大意，是劝人把自己精神收藏在身体里面，不要发泄在身体外面，要学老子《道德经》上所说：“大辩若讷，大巧若拙。”的样子，是为修道初步下手的办法。

坚心一志任前程大道于人终不负

必要坚定，志要专一，任我们向前途走去，终可以达到目的，那时才晓得

大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道，偏喜欢走邪路旁门，非但今生落一场空，并且来生尚要招得种种恶报，何苦乃尔！

女丹诗集

女丹诗集前篇

济一子金谿傅金铨汇辑

吴采鸾仙姑

三首、并序

采鸾，吴猛女也。猛仕吴为西安令，至人丁义授以道术，猛授南昌许逊。逊为旌阳令，闻丹阳谿母有道，同往访之。母以道妙授逊，逊请并授猛，母不许，命转授之。鸾师事丁义女秀英，道成随父上升。

心如一片玉壶冰，未许纤尘半点侵，霾却玉壶全不管，瑶台直上最高层。

宠辱无稽何用争，浮云不碍月光明，任呼牛马俱堪应，肯放纤尘入意城。

身居城市性居山，傀儡场中事等闲，一座虚弥藏芥子，大千文字总堪删。

樊云翘仙姑

六首、并序

樊云翘，刘纲妻也。俱有道术，能檄召鬼神，禁制变化，潜修密证人不能知。为令尚清静简易，民受其惠，年岁大丰，远近忻仰。瑕日常与纲较法，纲作火烧客碓舍，火从东起夫人布雨从西来禁之，庭中桃两枝，纲咒一枝落篱外，夫人咒入筐中，纲唾盘中成鱼，夫人唾为獭食之。一日与纲入四明山，路值虎，纲禁之，虎伏而号，夫人薄而观之，虎不敢仰视，擒归系床侧。将升之日，县厅侧有大皂荚树，纲由树顶飞举，夫人平坐床上冉冉如云之腾，遂同升天。后再显于蓝桥舟中，诏裴航入道，以妹云英妻之，共成正果焉。

乾象刚兮坤德柔，工夫先向定中求，澄清一勺瑶池水，明月何须七宝修。

龙虎狷马费牢笼，略放飞腾业障蒙；至寂如如真妙法，擒来化作一天风。

养性还须先静心，何劳乞巧更穿针，铁牛牵得随身转，方显无边慧业深。

何须拜祷乞长生，端的元神彻底清，粉碎虚空浑自在，摩尼舍利总虚名。

一间金屋住双姝，总有仪【态】意不孚，若得月中生个日，骊龙吐出夜光珠。

爱河波浪起层层，浓则沉兮谈则升，鼓楫若能施勇断，蓬莱弱水岂难凭。

月华崔少玄仙姑

六首、并序

崔少玄，唐季时汾州刺史崔恭少女。生而端丽，幼而性宗，及笄归庐陲，十年苦功，二十四岁成道。陲官闽峤过建溪武夷山，云中见紫霄元君、扶桑夫人问陲曰：“月华君来乎？”陲怪问之，云：“吾昔为？玉皇左侍，书号月华君，以宿缘谪为君妻。”后罢府家，洛阳留书遗陲曰：“得之一元，匪受自天。太老之真，无上之仙。光含影藏，形于自然。真安匪求，人之久留。淑美其真，体性刚柔。丹青碧天，上圣之俦。百岁之后，空余故【丘】。”书毕而化。

初三才见影如娥，相对阳光皎洁多，要得絪縕凝玉夜，先探消息捉金波。

性宗明处命基坚，九转河车九鼎全，金虎玉龙相会合，三花捧出小神仙。

心如止水自悠悠，常寂常惺好进修，养得乌肥培兔瘦，灵芝秀出碧峰头。

地下须知亦有天，专心求己即求仙，一朝悟彻阴阳旨，惟在生生一气先。

绿鬓朱颜曾几时，须臾鹤发乱如丝，开帘瞥见梅花发，一段春光莫放迟。

不求外护不参禅，眼底苍桑任变迁，丹径须知从直上，玄珠只在我胸前。

唐广真真人

四首、并序

唐广真，严州人，事母至孝。既嫁得血疾，梦道人与药而愈，自是好道。虔奉何仙姑，一日亲授元妙。宋淳熙中有三仙引至海边，跨大虾蟆渡海随游名山。仙问曰：“汝欲超凡入圣耶？留形住世耶？弃骨成仙耶？”对曰：“有母在，愿奉终养。”赐丹一粒吞之，遂不谷食。后召入德寿宫，封寂静凝神真人

玄机覩面费搜寻，著眼方知至理深，性学难将文字指，业缘了当见真心。

心性原来最易明，但随峰顶暮云晴，东西南北皆堪住，便可蓬山碧海行。

不识性兮不识命，剖破乾坤分两途，但教相合成丹日，醉倒壶中不用扶。

无嗔无喜气和醺，应事随机风逐云，虎伏龙驯心自静，碧天明月白纷纷。

玄静散人周元君

五首、并序

玄静散人，姓周氏，宁海东牟王处一之母也。处一生于金熙宗皇统二年，孕时夜梦红霞绕身，惊寐而化。幼多颖悟，一日游山中遇老人坐大石，谓之曰：“子异日扬名帝阙，为道教宗主。”遂摩顶而去。尝作颂自歌曰：“争甚名？夺甚利？不如闻早修心地，自家修证自前程，自家不作为群类。”大定八年遇重阳祖师于全真庵，请为弟子，奉母同修，各受大道，家贫力薄，苦志修持。后处一应名赴阙，奏封有云：“镜明犹能鉴物，况天地之鉴无幽不烛，何物可逃？所谓天地之鉴，即自己灵明之妙也。”于是大称旨章，宗叹曰：“清明在躬，志气如神，先生之谓也。”明年母寿九秩，表乞侍养一日，母谓处一曰：“我归期已至，”因示“不贪生，不惧死”之语而化，葬毕语门人曰：“群真相约，吾去矣。”焚香沐浴而升。

坤诀须从静里求，静中却有动机留，若教空坐存枯想，虎走龙飞丹怎投？

一点灵台磐石安，任他荣落态千般，阳光本是摩尼宝，个里收藏结大丹。

心似曹溪一片秋，好从子午下功修，鱼龙泼刺波还静，只有长空月影留。

轻烟薄雾障空虚，却使灵明无处居，憎爱荣枯皆利刃，子如伤子怎寻子。

性命先须月窟参，擒龙【缚】虎莫迟延，阳生之候真阳漏，黍米如何得保全。

女丹诗集后篇

黔中积善堂述

白莲真人

男女金丹地不同，阴阳一理实相通，
清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。

男女金丹地不同，（男子所观之地，与女子所观之地，初功本不同。）阴阳一理实相通，（男女都要炼成纯阳，其实理一而已。）清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。（赤龙，月信也。炼去炼来月信不潮，两乳自缩如男子缩龟一般，则丹基始成。）

生来本静静中求，一味薰蒸补破舟，
血变为气潮绝信，先天一复上瀛州。

生来本静静中求，（女子生来其性本静，即于静中炼丹成功较男子更速。）一味薰蒸补破舟，血变为气潮绝信，（女子多血，用法尽变为气，而月信可绝。）先天一复上瀛州。（复其初来之性，即可成仙、成佛。）

情窦开时如破瓜，全凭土德长黄芽，
朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。

情窦开时如破瓜，（天癸水至，如破瓜然。）全凭土德长黄芽，（芽生五土之中，故曰：“黄芽。”）朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。（由黄芽而勤养之，不使戕败，渐渐开花，即能超劫运为长生之本。）

香逸灵真佛

身中有一白雀观，要学观音把法炼，
有朝功成朝王母，大众同饮蟠桃宴。

身中有一白雀观，（指乳房也，使红变为白，故以白雀观比之。）要学观音把法炼，（昔观音圣母在白雀寺中炼法，卒成大道。）有朝功成朝王母，大众同饮蟠桃宴。（望人同登彼岸，普渡婆心也。）

全真一画佛

妇女忙将红尘淡，阿弥陀佛心中念，
不离黄姑同坐卧，凡胎自脱仙骨换。

妇女忙将红尘淡，阿弥陀佛心中念，（常念四字经，即是拴心之法）不离黄姑同坐卧，（时守真意，功可速成。）凡胎自脱仙骨换。（有如此好处，怎不学习？）

无极真人

未死学死终不死，逢生杀生永不生，
不死不生真人妙，涅槃一证大功成。

未死学死终不死，（人虽未死，犹如死人一般。所以终得不死。）逢生杀生永不生，（心有生时即以慧剑杀之，所以终致不生。）不死不生真人妙，涅槃一证大功成。（形不死，心不生，可证涅槃上果，功何大哉！）

上「右」真一古母敬注

慈悲古母

回光返照两乳间，修神注在金锁前，
二日半后黄变白，移鼎换炉炼成仙。

回光返照两乳间，修神注在金锁前，（眼观两乳之中，神注两肾之下，自然河车运至中田以补破体。）二日半后黄变白，（行经过后计二日半，血变成黄，斯时净心用功。不久变白而赤脉斩，犹是处子体矣。）移鼎换炉炼成仙。（赤龙已斩，行法之地不同，得诀炼之可成。）

灵真太化佛

慈悲为本心是婆，在家出家养太和，
人人都有菩提树，长坐菩提登大罗。

慈悲为本心是婆，在家出家养太和，（在家妇女，出家尼僧道姑，俱可修炼。总要以慈悲为本。）人人都有菩提树，长坐菩提登大罗。（能知菩提树在何处，即在菩提树上用功，久之必成菩提矣。）

青云真人

药在火中炼，火在药中现，
有火无药煮空铛，有药无火终消散，
火药二物能适宜，金丹一结入阆苑。

药在火中炼，（药，炁也。神，火也。即是神驭炁。）火在药中现，（神因炁而愈灵。）有火无药煮空铛，（不可弄火！）有药无火终消散，（不可无火。）火药二物能适宜，金丹一结入阆苑。（神炁相依，焉有不成之理。）

光明大慈真人

幽闲贞静养性情，妇道克全德匪轻，
乳房血海常留意，将形收敛合太阴。

幽闲贞静养性情，妇道克全德匪轻，（上句养性，下句培德，即是内外交修功夫。）乳房血海常留意，（下手初功，）将形收敛合太阴。（太阴敛形法，其乳缩如男子。）

彩云琉璃仙

最好惟有六字经，从前转后住到心，
其中暗寓河车法，不知不觉炼成真。

最好惟有六字经，（即南无阿弥陀佛，）从前转后住到心，（念佛之法：脐前念南，阳关念无，阴肾念阿，泥丸念弥，咽喉念陀，终将佛字住在心里。又可收心，又可平气。）其中暗寓河车法，（时刻照此法念之，尽将后天阳气入中田，自能补足先天。）不知不觉炼成真。（此法简易，妇女可念，男子亦可念。总要行之久远其效愈大。）

灵全古母

怀抱两个如意图，生来即有人人俱，
问人果能如意否？果能如意上天都。

怀抱两个如意图，（此图所以护心，亦所以通心。）生来即有人人俱，（不分男女，人人皆有。）问人果能如意否？（如意巾，盖有如来果能如意，自有无穷佳境见于胸怀。）果能如意上天都。（不负如意图之名，自得如意图之实，飞升指日可俟。）

大慈纯真佛

动静不可离这个，离了这个路便错，
坤阴变作乾阳体，顶天立地莫柔懦。

动静不可离这个，离了这个路便错，（这个，真意也。时时诚意，先天自复。若意念一差，便非正路。）坤阴变作乾阳体，（女性本阴，变为乾阳方能

轻身。)顶天立地莫柔懦。(阴性多柔，要有顶天立地志向，庶于道有望。)

无极琼真人

一入空门万事休，红尘何故挂心头？

金沙古佛规模在，静坐参禅曷效尤。

一入空门万事休，红尘何故挂心头？(世之尼僧、道姑已入空门矣，心犹不忘夫红尘者，何故？)金沙古佛规模在，静坐参禅曷效尤。(金沙古佛，观音大士也。何不学之以成正觉？此言出家者宜急修。)

觉世界佛

可怜最是未亡人，矢志冰霜实苦辛，

坚贞即是仙佛种，急修急炼出风尘。

可怜最是未亡人，(凡夫死者，谓之未亡人。)矢志冰霜实苦辛，(夫死守节，凛如冰霜，不知受了许多辛苦！)坚贞即是仙佛种，急修急炼出风尘。(仙女、女佛，尽是坚贞为本。既为节妇，即仙佛种子矣。还在风尘中何益？此言节妇宜急修。)

明净佛

王母选取重女真，色即是空见分明，

浑沦元气无亏损，得法一炼功便成。

王母选取重女真，色即是空见分明，(大有夙根者，见得色即是空，空即是色，修成女真，故王母特优重之。)浑沦元气无亏损，(不必补漏，)得法一炼功便成。(得了先天之法，一炼即成，言甚易也。此言女童宜急修。)

慈仁鉴善佛

莫谓家事纷难绝，坤维正气修即得，

从无入有养神胎，下田不结中田结。

莫谓家事纷难绝，坤维正气修即得，(妇女皆有坤维正气，莫因家事纷纭遂耽误一生也。)从无入有养神胎，下田不结中田结。(结于下田者是凡胎，结于中田者是神胎。神胎是自己神炁所凝不因外来，故谓之从无入有，此言在家妇女宜急修。)

亿万化劫灵全古母

四大名山多女仙，半孝半节半参禅，

总以心性为根本，功圆行满驾玉莲。

四大名山多女仙，半孝半节半参禅，（有以孝成者，有以节成者，有以参禅成者，途虽异而归则同。）总以心性为根本，功圆行满驾玉莲。（“心性”二字修丹之本，男女都离不得。此首总结女丹经。）

上「右」白莲真人部下玉女注

西池集

西池金母少女太真王夫人著

孚佑帝君回春子注

金谿傅金詮较订

西池集序

盖闻乾健统天，坤顺得主。资生之道，含二炁以絪縕。交泰之和，统三才而埏埴。德言工貌，坤道云全淑慎温柔，阉仪斯著。至于夙鍾灵气，生具慧姿，锦织回文，犹受连波之憎；艳霾（同埋）青冢，空归夜月之魂。其他雾鬓云鬟，沉迷苦海，啼香怨粉，填入火坑，五漏形骸本是前生业障，三因不悟又增今世冤愆，其间修短穷通，不能枚举，妍媸愚智，何可胜言！总因世乏坤传，致使人难超劫。是以奏请太上敕命群真，阐心性于诗篇，寄棒喝于转语，既知寂静，恐堕顽空，更有真传教渠下手。言言玉液，无非修身立命之功；字字金针，尽是缚虎牵龙之诀。果能诚心锻炼，眼前即是玄州；依法修持，鼎内便凝绛雪，与其牵缠世网，恋兹一息繁华，何如斩断情关，占却万年道域？西池有路度楫在兹，聊缀卮言，用申木铎，重阳子谨序。

咏性功十八首

其一

月正圆时映水明，乾坤大地总莹莹，片雁斜过潭有影，移时明月映波清。

回春子曰：

巧机适合，宝相团圞，月照寒潭，光芒四射。

惟清乃澄，惟澄乃照，寂照圆通，觉灵自现。

西来妙义，至大至圆，活泼玄微，东海珠还。

咦！四海汤汤水接天，水天深处自逢源。

海蟾子曰：

喜得同人注性诗，明心见性道成时。刘痴来与龙华会，醉向澄潭捉月迟。

灵阳子曰：

此夕欣逢巧节，澄清要在斯时，月光皎洁印深池，真个天星倒置。

不著离奇色相，岂因空境空之，一灵透出己前珠，鱼目应知不是。

长春子曰：

心性非一物，性在心中见，水月两澄清，波光自不染。

其二

灵台深广似澄江，源远应知流自长，任尔毒龙争戏扰，岂如沟洫污泥扬！

回春子曰：

清光如鉴，不须锻炼。一著揩磨，毒龙便现。

咦！没得说。西来妙义，只履仍归。

其三

磨不磷兮涅不缁，宠何可羡慕何辞？静中现个团圞月，始信斯人不是痴。

回春子曰：

当头一棒，领者去会，会者颠头，融通寂灭。

其四

恶莫憎兮善莫夸，坚持吾性漫凭他。地雷震动真如现，一任遨游上海查。

回春子曰：

如何佛法？干矢一橛！霹雳一声，不怕打杀。

其五

浓云密雾两凄凄，遮却本来菩萨面，不是清风净扫除，蟾光怎得团圞现？

回春子曰：

蒲团片晌，刹那一刻，翻个筋斗，菩萨出现。

其六

性似澄潭水，心如大地平，草莱生即划，风过碧波清。

回春子曰：

性不离心，心空无物。草生用划，下乘之法。

其七

灵明一点本清虚，云去云来月自如。应事还同光暂晦，魄生依旧现明珠。

回春子曰：

不晓参禅，那知拜佛？一拳打破，五指不撒。

其八

心如野鸟最难驯，才出笼时便要擒，莫使随风任南北，本来狼藉陷深坑。

回春子曰：

分明一个月，指早是个日。日月光天德，山河壮帝都。

咄！谁识？

其九

一点灵明一点金，随风颺去窅沉沉。分明有个菩提种，性乱神昏何处寻？

回春子曰：

穿衣吃饭，不知饱暖。心去性空，火中莲现。

其十

愁苗情种两都捐，外若春温内铁坚。顺死逆生同一理，但于动静却非然。

回春子曰：

荆棘中不妨著脚，深潭内也易翻身。怕只怕清风明月，坐对青山。

其十一

人生碌碌似浮萍，业海风波何日停？要识本来真面目，勤从月下叩真人。

回春子曰：

一盂一钵（音拨），到处为家。撞着老参，举杖便打。

其十二

浑沦元气原无象，庚甲之间觉有形。莫道有无难自辨，须明求己胜求人。

回春子曰：

摩尼一粒，沙界难敌。龙女献来，此际得识。

咦！一个孩儿两个娘，四门亲家不得疎，失了也！

其十三

外浊须知内本清，龙头虎尾按时生。若将凡圣和为一，白雪黄芽自长成。

回春子曰：

如何是道？要撒胞溺。吃饭穿衣，全不分晓。

其十四

大道先须养性灵，灵光悟彻易归根。总然精气神皆足，黑暗如何解炼烹？

回春子曰、
东南西北及中州，黑黑尘蒙易白头。
咄！说话的，颠倒了！难不难，一翻筋斗；易非易，挣起双眸。

其十五

缄口凝神只内观，法身常现一毫端。静中摄得灵明宝，直置中宫便是丹。

回春子曰：
得了手，闭了口。若还不去承当，竹篥何堪打走！
咄咄咄！再来不值半文钱，请到方丈后去休。

其十六

长空清回原无染，云去云来只自忙。鼓动巽风旋上下，性光命宝总归囊。

回春子曰：
一口布袋，包藏无碍。混混沌沌，放不出来。

其十七

明暗休将世务分，闲来觅得己前身。惺惺不得炎凉态，生死全抛得至真。

回春子曰：
九天之上，九泉之下。少林拳棒，上下齐打。打得开通，任放从马。

其十八

腾腾烈焰青龙舞，渺渺清波白虎蹲。虎尾龙头绦索系，擒归神室合真源。

回春子曰：
久别家乡，道阻且长。从今得返，方知父母、妻子各各安好。
咦！千年华表依然，一任桑田变海。

西池集跋

《易》曰：“至哉坤元，万物资生。”所谓顺承乎乾者，非耶？然世之女子，明坤道而合坤德者鲜矣！或痴顽结习，或奢悍成风，种种沉迷，不堪悉数。即有一二有志之辈，欲逃生死，究之性命不明。每见巫姬村姑，学些口头禅语，前果后因，便为大道在是，而盲修瞎炼，自悞悞人。吁！此皆坤修真诀失传之故也。今《西池集》出，洩千古不传之秘，具大慈悲，开方便门，愿普天下女子，敬信修持，穷研极究。其中字字有功，句句有诀，莫轻轻放过。尚有楮墨难传之处，全在诚心办道，自遇真人指点。总以收心养气为下手初功，心不收则性根昧，气不养则命蒂失，性命双修，坤道乃全。读是集者，幸勿坐失机缘，以负作者一片度世婆心也。灵阳子敬跋。

女金丹

用中贞一子著

序

大道不问男女，皆能有成。故男子道成为真人，女子道成为元君。自来丹经言男子修炼之功至详且悉，女子修炼之道多不论及，间有论及此者，不过略露一斑，非薄女修也。推其意以为人同此性命，即同一功夫，言男修而女子之功不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形骸个别，虽同一性命其行持大有不同者。《修真辩难》曰：“男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。”许祖曰：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”其初关迥然各别，至炼己、得药、还丹、温养、结胎、出神诸事，虽与男子同，而细微节次未尝不无大同小异之殊。

壬辰春，适有坤女问道，仆教以多看古书，证其所授。而丹经言女修者独少，难以考证异同。爰不恤泄漏天机之罪，因将其所以同者何如，所以异者何如，并逐节次第何如，形于楮墨，以为问津程途。俾得寻文释义，不致鱼目以混珠；深知力行，庶几金鼎可烹汞。以成无上至道，而方诸瑶池之会，不难与男仙同谒木公、共拜金母矣。

时大清光绪壬辰岁中和月，用中贞一子序于玉带溪之卧云西轩。

上卷规戒

立志入道

天阳地阴，乾刚坤顺。阴无阳不长，阳无阴不生。刚柔得其中和，水火始能既济。阴阳必有匹偶，人物由兹孕生。是「以」乾坤皆秉真元之气，男女各具不死之身。乾曰大生，可以道成正觉；坤曰广生，亦能果证元君。

如谓坤阴难入仙道，何以王母长处昆仑？蟾娥窃梁间之丹，永作月宫皇后

；逍遥读漆园之书，自号瑶池谪仙。洛神巫女，自古维昭；紫姑湘妃，于今维烈，迹载史篇，固可考也。身秉坤德，岂不能乎？特以沉溺欲海，不发入道之心，安能跳出迷津以作登云之女。性本阴柔，见多偏隘，罔知四德，宁晓三从？过恶当改不知改，福田宜修未能修。纵无情之欲，丧本性之真，自暴自弃，愈趋愈下。岂知人世如浮云，尘寰原孽海，与其将身入轮回，何若回头登彼岸。蓬莱信有路，只在目前；玉京岂无梯，须由心悟。佛即是心，心即是佛，仙能效我，我亦可仙。玉汞金铅，实度生之宝筏；丹经释典，诚入道之天梯。特以天机不轻泄，语多露尾藏头，即使琅玕已卒吟，还要参师访友，闻一诀方知一诀，进一程更有一程，果能摆脱尘缘，拜明师以求心法，何难步入瑶阙，谒金母而列仙班。人须立志，各自勉旃。

入门戒规（十二条）

一戒妄念迭生

二戒纵欲贪淫

三戒刚暴残刻

四戒烦恼嗔怒

五戒忧思惊恐

六戒目多妄视

七戒耳多妄听

八戒多言狂妄

九戒悭吝惜财

十戒杀生害命

十一戒不节腥荤

十二戒慢道轻师

妇女所当戒者虽不止十二条，能戒此十二件，去仙不远矣。

一戒妄念迭生

心之所发为念，念头正则所行无不正，念头差则所为无不差。盖心为天君，念为役使，天君泰然，百体从令也。

妄念者，一切狂妄不正之念也。古人所谓：“无念之念方是正念，即真意也。”这点真意却少不得，有这点真意方能炼铅求汞，凝神养胎。丹经所谓：“行住坐卧，不离这个。”这个，真意也。岂若此不正之妄念，千头万绪莫可名状，始则凭空而来，继则对境成幻，一念未已，一念续之，缘此及彼，触境生心。想到得意时不禁自庆自足，想到失意时曷胜自怨自悲，终日之中无有宁息，宵之寝也，神亦不存矣。夫所发之念既妄，则见于行者无不妄，如此妄人安足语仙道哉！即使未见诸行事而无端妄想，神目如电，指视何其严乎？况

人之生死轮回莫不由一念造之，钟情之区即受生之地。噫！一念之轮回种无边之生死，人顾可不慎所发哉？

若夫至人，知此无根无据之妄念牿亡吾性，死趋六道，精心体认，勤加觉察，此念何自而起？何自而灭？未起之前如何？既起之后如何？此一念起即提慧剑斩之，务拔其根，勿使潜滋暗长于隐微之中，务令此性空虚静寂，万念俱泯，一灵独存，潇潇洒洒，活活泼泼。如此则私欲尽净，天理流行，仙道不远矣。故入门者先须于此关头谨守勿忽，方是果决烈女，道中法器也。

二戒纵欲贪淫

人所最难破者，色欲一关耳。人胡为有生？因这点淫根未拔，见淫事而性即入男女之身根，以投胎而生人。胡为有身？因父母淫媾而始成此身，人从淫事而来，故其习染最深而根株未易拔也。且人所恃以生者，全凭这点精气。贪淫则精伤，精伤则阳关不固，百病交作。古人谓：“服药百粒，不如独宿一宵。”惜此精气也。惜得几分精气，即多添得几年寿数。基成无漏，阳关一闭，则长生矣。况妇女之性情易荡，一贪淫事则欲火焚身，情难自禁，无夫以遂其欲必有丧廉之行，即使不至失身，淫心一动，火逼一身，精气已不存于中矣。昔韦十一娘学道，其师化一伟男子，百般调戏，且致逼污，而此心不易，方授仙术。故淫根未拔者多失仙缘，即或侥幸闻法，而此道乃色相中行事亦行不得。即或行之，而所结之胎特一淫胎，一朝出神必见淫媾而投胎，前功尽废矣。天宫仙女多有谪下红尘者，莫不因情缘未断之故，可不戒哉？戒之之法，要在不思、不视而已。不思则能禁情于未然，不视又能绝念于当境。文昌帝君云：“未见不可思，当见不可乱，既见不可忆。”诚戒色良箴也。然岂徒不思、不乱、不忆已哉？务要拔尽情根，看色即是空，空即是色，对境忘情，在欲无欲，方可与言仙道。若抱淫欲之心以希上真之道，而能有成者，吾未之闻也。

附考：韦十一娘，宋长安贫女也。嫁同里邓氏子，邓子喜游侠，屡谏反目，政和间往边城从军，久无音回。伯子不良，每以言语调戏，韦正色拒之。因忆赵道姑自幼相爱，况有道术可传，遂投姑。姑欣然挈入庵中，教以法术。日暮姑下山留韦独宿，戒曰：“勿饮酒及淫色。”韦深思，山中焉有此二事？更余，一男子踰墙入，韦速起问之不答，男子近前拥抱拒不从，彼求益坚，韦抽剑欲击，彼出剑相刺甚精利，韦知不及，弃剑哀求曰：“妾命薄，久戒尘心，何忍乱我？且师有明戒，誓不敢犯。”彼以剑加颈逼从，韦引颈受之，其人收剑笑曰：“知子心不变矣。”视之则道姑也，从此尽授其术。

三戒刚暴残刻

刚，美德也。人无刚则柔懦不振，百无一成，这个刚字，却少不得。然刚而无礼则流于暴戾，自用不知退让，不顾是非，不恤人言，无礼于舅姑，不和

于妯娌，不敬于夫子，虐凌于子侄，苛责于奴婢，是谓悍妇。故刚而继以暴，每多残忍不仁，刻薄寡恩也。夫人必有仁慈之心，而后有胞与之量。圣母元君视天下为一家，视中国如一人，凡天上地下一切物类，莫不保爱若赤子一般，何尝起点憎恶之心，而流于残刻哉？观音大士称为慈航，以其仁慈成性普济众生，而为浩劫之慈母也，故神气亦浩劫不朽。如刚暴则失坤阴柔顺之德，残刻又无坤厚广生之量，如此之人天选尔何用？地下留尔奚益，不如速死之为愈也，安望长生。夫惟戒之性暴者养以和缓，霭然如春风之宜人，而与物悉无忤也。残刻者易以慈惠然如时雨之及物，而无人不沾其恩也。见于外如此，而性之在中无不灵明自在，活活泼泼，浑含生机于无穷矣。而谓慈航观音，不虚座以待尔哉。

四戒烦恼嗔怒

烦恼者，遇事烦劳而生恼恨心也。人生一世孰无事业，须慢慢做将去，不计功过，不辞辛苦，不惮烦劳，事方有济。如因烦劳而生恼恨，天下事何者能成？至养性更要耐烦，缘此心驰放已久，一旦操存如生龙活虎，伏之未肯即伏降。之未肯即降，须从容涵养不拘不束，勿忘勿助，任其自然。今日养一分则得一分，明日养一分又得一分，养到十分自有圆明时候，若以难纯而遂生烦恼，其性岂能圆明乎？嗔怒者，事无不如己意而嗔恨怨怒也。试思天下事岂尽能如己意？未必嗔怒而事遂能如己意，何不思之甚也？亦惟安于所遇耳。况嗔怒心甚者，其心必毒，死多投于毒蛇腹中，夏腊以嗔怒而化蛇，郗后以嗔怒而变蟒，此固明征也。但嗔怒有因烦恼起者，烦恼有由嗔怒生者，二者皆为心累，急戒之可也。

五戒忧思惊恐

思伤脾，忧思则气郁而不伸；恐伤肾，惊恐则神散而不藏。事未至则忧思不已，事将来而惊恐不休，蔽性之端，亦损精耗神之具。不戒多成内伤之疾，戒之之法惟镇定空寂，心不留物。忧至则思理，理不能遗，听其自然，忧之何益？且人所以生此惊恐心者，恐其祸及吾身也。平日仰不愧天，俯不忤人，我无亏于人，人必不害我，何惊之有？即使横祸忽来，而死生有命亦顺受之而已。圣人泰山崩前而不惊，刀锯加颈而不恐，神定故也。昔宛丘以色、声、香、味、触，喜怒、忧思、悲恐惊试青鸟公，有二者未泯其迹，仅成地仙，学者不于此着力，亦凡夫耳，安冀有成？

六戒目多妄视

目为六贼之魁，眼见色心即为色所牵，而魂从眼漏，其伤在肝。盖人之魂夜藏于肝，日寓于目，妄视则魂漏于眼，夜多梦寐。圣人无梦，以其能收眼光内照，不使魂日驰于外，亦不使心为色所引也。故欲收其心，先摄夫目。其法

常将眼光返照玄关一窍之中，使此性灵明不昧，以养如如不动之神，自然目不妄视，心不妄动，魂不外游，神不外驰，而先天之气归于身矣。

七戒耳多妄听

肾开窍于耳，妄听则心为声动，精从耳漏，其伤在肾。肾为先天真一之水，能灌溉一身之营卫。伤肾则肌肤憔悴，精脱耳聋。人能常凝耳以内听，不惟使心不为声动，而心得所养精亦常凝于肾，去仙不远矣。

八戒多言狂妄

言易招尤，南容三复，白圭圣人称之，以其能谨言也。多言则不足以养吾心之仁，故司马牛问仁，圣人以切言告之，制外养中也。且言为心声，心藏神，多言则神伤，能守口如瓶，神自常住于心，性不因言以乱而酬酢往来间，亦不失口于人矣。

九戒慳吝惜财

财以济用天下，无人不需财，但要不为所迷耳。如一味慳吝，分文不舍，则虽堆金如山岳，能买五常不来乎？与其积财自富而作一家之守财奴，孰若散财积福，以结道中之仙缘。自来仙真，莫不由广种福田而成。古人云：“若是吝财并惜宝，千万神仙不肯来。”盖至人等富贵若浮云，视金玉如粪土，一尘不染，一物不恋，既此身且非我有，况身外之财乎？故入道者此关更宜打破，休为所愚。

十戒杀生害命

天地以好生为心，圣人以爱物为怀，天地生之，我辄杀之，大干天地之和；圣人爱之，我竟害之，大非圣人之仁。况人物同此性命，好生恶死，人物同情，已有生惟恐其伤，岂物有生不惧其死？推己及物，必有不忍杀害者。古人云：“汝欲延生须放生。”我既欲学道以求长生，要当推己心以惜物命。虽曰物命在人而好杀，伤生多遭惨报。夫救蚁中状元之选，放雀获明珠之报，古往今来，以放生得福者多矣。人可不慈心于物，以养我好生之仁哉。

十一戒不节腥荤

腥荤虽养人之物，而斋戒断味者未闻有伤，可见养生不尽在血肉也。上古草衣木食，其民多寿，自火化兴血肉食，民遂夭折者，何也？盖肥甘动火之物，食之过多每易纵情损精，不如谷食得天地中和之气，为至清至洁之味，其养生最好，况食物类之肉以补我肉，其心亦有所不忍。佛家绝腥荤，盖不嗜口腹以增杀孽也。南岳夫人戒杨羲曰：“修道之士不欲见血肉，见而避之，不如不见。已死之物即为尸气，触之最能害道，入道故贵节腥荤。”

十二戒慢道轻师

天地间至贵重者，莫若金丹大道。可以出凡笼，可以了生死，可以超九祖

，古人万劫一遇，夫岂等闲细事哉。虽贵如汉文帝，犹且折节于河上公；富如马丹阳，犹且虚心于王重阳，武如汉锺离，犹且低头于王玄甫；文如抱朴子，犹且屈膝于邓思远，况下焉者乎？故求道者挟不得一己之富贵，逞不得一己之势力，恃不得一己之学问聪明，必虚心诚求。如伍冲虚洒扫役力，切问二十载方能得之，而授之者，亦不轻易。抱朴子曰：“受真一之诀，皆有盟文，歃白牲之血，以旺相之日受之，以白银白绢为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不佑也。”

冲虚子曰：“自古仙真授受真道，必清净斋醮，如科条具信贄，刺血盟天，奏告上帝，三台北斗、南辰三官、四圣五帝、司命各位下请命降，允而后可传，凡传一人，遍天地间神圣无不告知者。倘有恶类，妄自行财及诡诈，私相授受，师弟同受考掠，可不慎哉！使者既不轻易，以传授者何可轻褻？”抱朴子曰：“明师之恩，诚为过于天地也，重于父母也，可不尊崇之乎？”观此可见，求道者既遇真师，即当尊崇恭敬，勤求切问，历久不怠，方得卒闻心法，而升天有路矣。

女金丹下卷口诀

收心

金丹道理最幽深，逐节功夫着意寻，
若问入门初下手，扫除妄念以收心。

金丹大道，至圣、至神、至玄、至妙，有内有外，有始有终。其中微细节目须知之，清方行得到。若不着意行之，则知内不知外，终落空亡；知始不知终，仅成小果。

而其下手用功，以收放心为首。孟子曰：“学问之道无他，求其放心而已。”倘此心日放于外，如野马山猿刻不宁息，此心日与情私为缘，真性即日为物欲所蔽，秉夷既牾，则夜气不存，欲望结成胎仙不亦难乎？故入门先把万缘放下，一丝不挂，一尘不染，放心于无何有乡中。清清静静，空空寂寂，久久纯熟，其心自死，心死则神活。虽不得仙去，仙不远矣。

养性

一颗牟尼似水晶，何期尘垢蔽精英。
但能静坐回光照，依旧天心夜月明。

真性本自灵明，但为气禀物欲所拘蔽，则有时而昏，然其本体之明未尝息也。如能勤加拂拭，用力涵养，依旧如天心之月明照万国。涵养之法，每日静坐，先将万缘放下，回光返照，如月到天心风来水面一样情景，悠悠扬扬，活活泼泼，似有似无，勿忘勿助，事至物来。虽如如不动，却又了了常知，不知则流于木石之弊！返照时总要安舒自在，不自在则未合法，不可再照，恐成气

郁。古云：“先时要放又要收，自后熟来不放亦不收。”收放得宜，久久调养，忽见石火电光，此真性初现景象也，由此用功自有圆明时候，但返照之功不可久用。古人云：“未得大药不可久照，恐出阴神入于魔道。”故十二时中以一时返照，余时则潇洒自在，其功夫总要不可间断。纯熟之候自有天然慧光发现，明照九州，慧触未来，又要知而忘其所知，忘到忘无可忘，自臻化境。

养气

虽能念住【持】初禅，息到冲和始见天。

养气方儿无别巧，同行同坐夜同眠。

佛云：“初禅念住，心无生灭也；二禅息住，息无出入也。”息无出入，则息住而气得所养矣。此息非口鼻呼吸之息，盖人生之初，随母呼吸之息以成胎，及裂胞而出，此息藏于祖窍穴中，虽与口鼻之息相通。常人之息由口鼻出入，不能入祖窍以归根，真人则息息归根。故庄子谓：“众人之息以喉，真人之息以踵。”是也，欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻之真息归根于祖窍，其气即藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散。古仙所谓“气归元海寿无穷”者，此也。然息必调到冲和时候，乃可采药、乃可养胎。故云：“冲和始见天。”刘长生曰：“冲和结坎离。”又曰：“冲和养神气。”何谓冲和？伍子曰：“不偏不倚，不疾不徐，非有非无。”如何作用方能冲和？伍子又曰：“夫妻并肩，阴阳合一，昼则同行不前不后，夜则同住不即不离。”如斯了悟方是冲和三昧。总之伍子之言不过喻心息相依，朝夕不离之谓也。锺离曰：“人能心息长相依，换尽形骸玉液流。”故心息相依调到冲和，养气之能事毕矣。

凝神

神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥。

两相匹配归根处，便与同登步月梯。

神者，火也。息者，风也。炼丹全凭风以扇火，火以炼精，风火同用，神息相依，两不相离犹如夫妇一般。故必凝神于气穴中，神抱住气，意系住息，不即不离、勿忘勿助，方是真匹偶，真交媾。

朱元育曰：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”混沌即归根复命之处也。海蟾祖曰：“先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯”

旌阳祖曰：“与君说破我家风，太阳移在明月中。”无非喻凝神入气穴之旨也。

三丰祖曰：“大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中【婉】转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田，日充月盛，达乎四肢流乎百脉，撞开夹脊双关，上泥丸、入绛宫、下重楼，神气相守，息息相依，河车

之路通矣。”功夫到此，筑基之效已得一半，观此则知凝神之功，无论刚人、柔人皆不可少也。

三命

女子原来命有三，紫白黄光不似男。

少上衰中成在下，关头一路要深谙。

女命有三，紫、白、黄是也。光之黄者，丹田生丹之处也。白者，胎元结胎之地也。紫者，血光生血之海也。其在上者为阳穴，在中者为黄房，在下者为丹田。当其少也，天癸满一斤之数，丹田真元之气足，上升血元生血，阳极变阴化浊经而流形于外，故少则从上。及其衰也，天癸耗尽，气不能上升以生血，而腰干血涸则经无矣，故衰则从中。若欲修成乾体，须从下田运上阳穴，神火熏蒸使经变黄，黄变白，白化无，形自隐矣，故曰成则从下。与男子不同，不识此关头则丹不成。

气穴

气穴无他即乳房，休将脐下妄猜量。

人如不识阴生处，安使毒龙自伏藏。

炁穴，即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为炁穴，女命在乳房，故以乳房为炁穴。阳极变阴，从炁穴化阴血而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用功，久久行持，形自隐矣。若以男子脐下一寸三分中之炁穴指之，则误也。

知时

每到花开对月时，羝羊正欲触藩篱。

劝君信至休迟误，莫待赤龙出水湄。

《先天玄微》曰：“女子未生以前，父母媾精之际，父精先至，母血后行，血裹精而成女形。女子受生之时，先得母之铅炁一两，先生右肾，牵一条丝于上而生双睛，牵一条丝于下而生金丹。自兹以往十二日生癸水一铢，一百八十日生癸水一两，自是而后十五日生癸水一铢，一年生癸水一两，至十四岁生癸水十四两，于血海中同前胎内带来一两，共成全一斤之数，三百八十四铢，合周天三百八十四度，一年得三百八十四日，易卦三百八十四爻，天地之数。阴极阳生，癸尽铅现，二七而天癸降矣。十四岁而天癸降，后至二十六个月零七日半，耗去癸水一两，至四十九岁耗之已尽。女子自二七经行，一月一度，运行不息，与月之晦朔同度，不差时节，若差时节刻病作矣。故月月花开，时时经行，其所以行此经者，阳变为阴也。阳既变阴则不可运，若乱行妄运，杀人不少。须在羝羊未触藩之先，信至时用功。《上药灵镜三命篇》曰：“月信者，非以经至为月信者也。”信之一字，如人在外尚未回家，而信先

至焉。信至之日彼自知之，或腰腿疼痛，头目不安，不思饮食，此信至而成血也，乃气也。当在两日半之前专心行工，若经行则赤龙阴精不可把持，乱行妄运杀人不少，须待其经后两日半以白绫试之，其色黄金乃经罢时也。照前工运上以斩之，凡此之言正示，人当知时行功也。

斩龙

阳欲化阴出玉沟，火轮忙驾莫停留，

巽风吹上红元府，斩断赤经永不流。

阳欲化阴，是信至犹未经行之时，急忙鼓动巽风，驾起火轮，从丹田运上红元府以斩之。太阴炼形法曰：“初下手时闭目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入炁穴，将两手交叉捧乳，轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照调息，久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。”如此久久行持后，不必捧乳吸炁，只凝神于炁穴，回光返照，是谓立牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气熏蒸，河车逆转，万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸，斩赤龙之功有如此效验，故女子修炼以斩赤龙为要也。

形隐

杀人无过此妖精，七七数周命遂倾，

炼到太阴形隐后，安排紫府庆长生。

许祖云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”盖女子之经为生人之始，信返经成炁，则乳缩如男子，而经自不漏。若男子则炼精化炁，阴根缩如童子，而精自不漏，不漏而后命可延。若不斩此妖精，到七七四十九岁血枯经尽，无生机矣，生机绝则命倾。《上药灵镜三命篇》曰：“女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁腰干血涸无生机矣。养而久之又生血元，似处子焉。此又无中生有之妙也。见而有之一斩即化，而命生矣。”如何养之使复生血元？亦不过收心养性、养气凝神而已。不二元君曰：“本是无为始，何期落后天，一声才出口，三寸已司权。况【被】尘劳扰，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。”别有补功，未敢轻洩。即孙不二所谓：“缚虎归真穴，牵龙斩益丹。”之谓也。女子修到经不漏，其后性命功夫与男子之功大大同小异，患无人以诀破其奥妙耳！

求丹

炼形化气筑基工，上品天仙事不同。

若问金丹端的处，日来映月照鸿蒙。

日来映月，方能发光万古，能明此理，丹道不远。

炼己

生龙活虎战莲房，最怕心猿意马狂，
炼己不到纯熟候，安能过海把帆扬。

吕祖步蟾宫词曰：“炼庚甲要生龙虎。”须知龙虎不是身外之物，方是生的，行道时驱活虎以就生龙，最怕心猿发狂意马扬威，不知驯伏，安能过的海去，取得经回？故必炼己纯熟，使神全气盛，七情不动，五贼不乱，六根大定，色相两忘，乃可入莲房以求丹。

《天仙正理》曰：“炼己者，所谓苦行其当行之事曰炼；熟行其当行之事曰炼；禁绝其不当为之事曰炼；精进励志而求必成曰炼；割绝贪爱而不留余爱曰炼；禁止旧习而全不染曰炼。己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”

古云：“未炼还丹先炼性，未修大药且修心。”炼己之道也。

顺逆

顺则生人逆则仙，坤乾为泰是真诠。

临炉莫讶丹难结，到挽羊车自见天。

不二元君曰：“着眼絪縕【候】，留心顺逆途；”

无根树曰：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”丹道用逆，故泰之卦象，坤居上而乾居下，乃能天地交而万物通。不知倒挽羊车，则群阴阻塞，安能去浊阴以见天心。故修仙不问男【和】女，只要于中知顺逆耳。

丹生

恍惚渺冥情似痴，融和正是药生时。

丹田有信机缘至，速整火工采玉芝。

此丹禀于父母，藏于炁穴，年少壮时，却有向外拱关变化之机。取此变化之机逆入黄中，故谓之“丹”，但丹生之时有象可睹。《道德经》曰：“恍恍惚惚，其中有物，渺渺冥冥，其中有精。”泥丸曰：“精神冥合炁归时，骨肉融合都不知。”尹真人曰：“俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，丹生景象也。”且有信可闻。邵子曰：“忽然夜半一声雷，千门万户次第开。”混然子曰：“时至炁化，机动籁鸣，信至时也。”信至之时即活子时也。一闻此信急准备，火工莫差时刻，若当面错过，安能采玉芝于片晌？

采药

猛睹先天一粒丹，其光灼灼似金丸。

巽风不把橐龠鼓，纵欲过关却也难。

金丹一粒圆陀陀光灼灼，明亮似金丸。若不吹巽风鼓橐龠，安能过尾闾，上夹脊双关泥丸，以入丹田乎？《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”萧紫虚曰：“乾坤橐龠鼓有数。”夫巽风喻呼吸之气也。橐龠者，消息也。有呼吸

之气，方能鼓动此消息，使药升降往还以成一周天。柳华阳曰：“金丹之道从阳生时，凝神入炁穴，鼓起橐龠之巽风，息息向炉中吹嘘，犹铁匠手中抽动一般。”风生则火焰，火焰则精化，精化炁生，采此生炁，升降往还，谓之“周天”也。

升元

日出扶桑大海东，火轮飞渡莫松功，
鹿车搬上昆仑顶，木汞自归神室中。

扶桑红日自西而东正药，如红日灿灿自东而来西方也。斯时也，忙驾火轮飞渡洪涛大海，由尾闾上夹脊双关。纯阳子曰：“子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过。”又曰：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”萧紫虚曰：“几回笑指昆山路，夹脊分明有路通。”但逆行道，左非鹿车不能推。挽鹿车，真意也。有这点真意方能【逾】越险阻，过得双关，上得昆仑，下得鹊桥，使活汞入于金鼎神室，而永为身宝。

合丹

艮男初归混沌窝，夫妻从此结丝罗，
六门紧闭勤添火，帐里春光要太和。

艮男，喻药从艮宫而来也。混沌窝，祖炁穴也。艮男之药自东北而入祖炁穴，与真铅配合，犹夫结丝罗一般。然初归时不相凝结，须紧闭六门，调息绵绵，神火熏蒸，使合为一。但合丹之火须文火温温，非若采取之时武火烹炼，故要太和翔洽，方能著手成春。

火候

火记虽垂六百篇，未将真候写鸾笺，
最明莫过冲虚语，呼吸分明了却仙。

紫贤曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”丹【经】万卷不笔于书。而冲虚独曰：“火候谁云不可传？随机默运入玄玄，达观往者千千圣，呼吸分明了却仙。”可见火候之要，当于真息中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。然火候不一，古人以内外别之。外火候有作有为，筑基之事也；内火候则丹已得，任其自然无为之事也。总不离呼吸二字，不调外火候之呼吸，则不能运行此丹，不调内火候之呼吸，则不能温养此丹。故柳华阳曰：“凡呼吸之火，能化饮食之谷精而助元精；凡神火，能化元精而助元气；凡元炁之火，能化呼吸而助元神，元神之火，又能化形而还虚助道。成始成终，皆承火之力以登大罗之仙，又须知火与候原不相离，火必应候，候至火亦至。”故火候二字有逐节事条，不经师授终难了彻于心，须修德盟天以求师授。

温养

已看白雪种青砂，寒燠调停切莫差，
三十六宫春意足，自然有路泛仙槎。

白雪种砂金铅得，木汞配合必须塞燠调停，温养青砂。温者，不使其热之谓。寒则水冷而丹不结，热则火燥而丹易烁，故取其温养者，从容涵育，任其自化。如天泽物雨暘以时，如母孕子寢兴有节，如龙养珠蛰伏不动，如鸡抱卵暖炁不绝。子前进火，午后退符，余时调息绵绵，似有似无，屏除妄念，如愚如聩。古云：“采药只一时，合汞须十月。”又云：“十月胎完入圣基。”若非善为温养，安能胎圆乎？三十六宫者，周天三百六十也。每一周天休息一番，周天有程，温养有数，必须养足方成圣胎。其中节目度数，未敢书于竹帛，惧洩天机也。噫！仙槎非遥，升天有路，患人不修德盟天虚心诚求耳。

胎息

功夫到此莫粗疎，神息绵绵合太虚，
借问养胎何所似，恍如父母未生初。

丹结之后，神即炁而凝，炁即神而住，如人怀孕一般，故谓之胎，非真有胎也，神息住于此也。盖胎者，藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神无主，神息相依是真胎息。功夫到此且莫粗疎，必要忘相忘形，体同太虚，而真息往来绵绵不绝，似有似无，若忘若存。如春沼鱼，如百虫蛰，呼至于根，吸至于蒂，终日混混如在母腹未生之初一般。不二元君曰：“息息返乾初者。”此也。到息住脉停，则神定矣，神定方能出定，而圣胎始完。

度数

采药烧丹有后先，坎离艮巽倒还颠，
功完九九周天数，哪怕不成物外仙。

柔人行道与刚人不同，而其成功比刚人亦易。刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中，故也。然气虽易伏，而赤脉最能害道，果是女中丈夫能斩赤脉，则经不漏而基已筑矣。筑基之后则用炼精化炁之功，以离外二阳消坎外二阴，变成乾体。然坎离功足乾体虽成，而其气未化，其神未灵。又当用炼气化神之功，以艮上一阳化巽下一阴，熔尽外阴之气以成纯阳之神，到运行周天数终，九九神复纯阳，又当用炼神还虚之功，方成物外神仙。

脱胎

七十六宫度数周，阳神忽到上田游。
一声霹雳天门吼，顶上争看白气浮。

周天之功至七十六度，圣胎已完，阳神由中田迁上田破顶而出，是谓脱胎。锺离云：“雷震天门鬼神惊，掀翻宇宙飞白云。”金丹真传云：“顶门忽然

雷响，怀中抱着婴儿。”夫神所以脱胎而出者，神定故也。冲虚曰：“神初不能定，依二炁为定，炁定则神随之定，炁定则无炁，神离所依而独立，乃能离定舍身而出定。若不到大定，神正要依靠不能离气，焉能离身形？故心息相依，神定方能出定。而其出定景象各有不同，有以天花乱坠出者，有以七层宝塔出者，有以身外有身出者。有以风云雷震出者，马丹阳真人是也；有以香风瑞气出者，如不二元君是也。总之神之出也，由定静中一念，故变化显象亦由一念，即千百亿万身亦由一念。未可以所出不同，遂疑其有异也。曰白气浮者，特举一端以为证耳。

乳哺

出产婴孩气未纯，仍吞木汞复元真。

伫看乳养经三载，变化通灵果是神。

古云：“婴儿初产未成人，须籍坤娘养育恩，”乳哺三载方能变化通灵，故须仍吞木汞以复元真，非真要三载也，特三周天耳。

面壁

丹事虽完犹有工，冥心静坐洞天中。

忘形入定九年满，打破虚空才算空。

面壁之功，无为之事也。不二元君曰：“万事皆云毕，凝然坐小龕，轻身乘紫气，静性濯清潭，炁混阴阳一，神同天地三，功完朝玉阙，长啸出烟岚。”故乳哺功满，必择名山洞府冥心静坐，面壁调神，出则以太虚为超脱之境，入则以上田为栖栖之所，忘形入定以炼真空，炼到空无可空，打破虚空神方还虚。此达摩所为，必面壁九年也。

冲举

炼到真空道愈高，丹书下诏步云霄，

从今永住瑶池苑，随着灵妃去早朝。

不二元君曰：“佳期方出谷，咫尺上神霄；”又曰：“一旦仙凡隔，泠然度海潮。”既还虚升遐有期，天书下诏，云鹤来迎，赴瑶池以赐宴，朝金母以受图。琼楼玉阙为我室家，湘妃瑶姬为我同侪，何乐如之？特患宇宙无决烈女子，斯不能与麻姑为伍。果是女中丈夫，修德盟天，虚心诚求，得行此道，比男子犹易成耳，人其立志自勉可也。

女子道学小丛书

重印女子道学小丛书序

为弘扬道教文化，挖拓道教典籍宝藏，为仙道修炼提供理论指导和实修印证，今特再印《女子道学小丛书》。

本书是倡仙道学者陈樱宁先生，根据女性生理心理特点，本着仙道求实存真的宗旨，广搜历代女子修炼方法，精选编为《坤宁妙经》《女功正法》《女丹十则》《男女丹工异同辩》《女丹诗集》共五种，是一本罕见的女性修炼专著之一。

今天我们重刊此书，在不更动原文原则下，将该书合订为两册，便于读者翻阅保藏。限于目前我们印（刷缺字）水平和条件有限，请读者谅解指正。

傅圆天

一九九四年八月二十五日于青城山飞仙观

坤宁经

女子道学小丛书编辑大意

一、精选古今女界懿行嘉言，短篇著作，足以养成女子高上之人格，灌输女子优异之智能，此为关于心理一方面者。

二、精选历代女子修养之方法，经论诗歌，足以造成女界特出之奇才，健美女子普通之体魄，此为关于生理一方面者。

三、道学为中华民族之国粹，乃世界各国所无，而为我国所独有者，以前因女子教育尚未普及，故不能研究此种超群之学术，今依男女平等之原则，将此种学术逐渐公开。

四、古人著作，深浅不一，有十分玄奥难以明了者，亦有偏于俚俗不能动听者，今为普及起见，玄奥者必附以注释，务使读者易解，俚俗者稍加修饰，免致大雅贻讥。

五、本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道学，绝对破除迷信，凡稍涉迷信之文字，概不收录。

校订坤宁妙经序

道学之来源，不知始自何时，其见于记载者，则以广成子告黄帝之言为最古，距今已历四千六百余年，代代相承，未尝断绝，中间虽有时被陋儒之摧残，及佞佛者之排挤，表面上似乎声销迹灭，然而山林隐逸，江湖异人，秘密口传，数千年仍如一日，惟伊等发誓不著于纸，故局外人无从知其底蕴，于是儒释二家经典，汗牛充栋，而真正道家书籍，竟寥若晨星，女子道书，尤为罕觏。廿载以前，余即有愿流通丹经秘本，苦于机缘未能凑合，蹉跎岁月，成效难期，今者幸遇翼化堂主人张君竹铭，堪称同志，彼此互商之结果，遂有《女子道学小丛书》之编辑，第一种出版物，即是《坤宁妙经》，搜集本刻传钞本、家藏本，共有六种之多，其间文辞各异，字句错误者，指不胜数，乃将六种本比较优劣，择其善者而从之，自首至末，三翻四覆，修饰润色，顿改旧观，虽未敢称为十分精粹，但所余者，亦不过大醇中之小疵而已，因欲急于应世，故

仅先出版，俟将来觅得特种秘本，再行一次校订工夫，或可达到尽美尽善之目的，此则有待于他年矣。

中华民国二十四年一月（黄帝纪元四千六百三十一年）皖江陈樱宁识于沪上弘道轩

读经须知

一、女子学道，每苦于无书可阅，无经可讲，虽有许多好道之人，因一时寻不著门径，往往误入歧途，种因既错，结果全非，殊堪浩叹，此经行世，若有精通玄理之士，熟读经文，潜心研究，因时制宜，随机说法，令大众普听，解行相应，未尝非女子学道前途之曙光也。

二、此经首言造化人之生之原理，继言女子品德之养成，继言身心性命之根源，继言金丹玉斗之秘，继言发心实证，同参玄妙，共跻仙班，所有坤道修炼普通应有之方法，包括已尽，切合女子心理与生理上之需要，若能善于演讲，必能效果宏收。

三、佛教法师讲经，常有在家妇女参杂于僧尼居士之中，前去听讲，众人合掌他合掌，众人膜拜他膜拜，众人唱诵他唱诵，众人闭目低头瞌睡，他亦闭目低头瞌睡，有时忽然惊醒，勉强撑持，窘状百出，迨听讲已毕，试问其经文义旨所在，都茫然莫对，仅以不懂二字回答，如此听经，若说能得听经之利益，未免自欺欺人，考其不懂之原因，一由于经中义旨不能适合于妇女之性情，自觉格格不入，二由于讲经之人，仅以单调的及乏味的说辞，敷衍而过，不能振作听众之精神，遂致满堂入于催眠之状态，故佛教讲经，仅成为一种仪式，徒壮观瞻而已。

四、讲坤宁经者，须要设法免除第二条佛教讲经之流弊，讲堂之中，温度要适宜，空气要流通，一切仪式，一切陈设，随时随地，斟酌变化，不必十分拘泥，若财力不允者，仅焚少许名香已足，其余陈设，概从省简，最要紧者，须使听众心静神凝，勿使听众昏昏欲睡。

五、讲师之资格，（）要通太极阴阳五行八卦之哲理，（）要知中国古代女界名贤之历史，（）要识身心性命之根源，（）要明女丹修炼之工法，四种学问，若缺其一，即不能解释此经。

六、讲经之时间，每次以一小时为限，若多讲恐听众易于忘记，好在经文不繁，全部共计十八章，每一次讲一章，十八次即可讲毕，每二次讲一章，三十六次亦可讲毕，至于一日一次，或二三日一次，或每星期一次，临时决定可也，。

七、教室中要预备黑板粉笔，若遇有关经义之文字，可以临时写出，便于听众作为参考之用。

八、关于女丹修炼实行口诀，有不便公开演讲者，概依前人传授规矩办理，讲师不可破坏古例，听众亦不可强迫要求。

资生章第一

两仪氤氲，资始于乾，万物胚胎，资生于坤。维坤亨贞，承乾顺应，蕴蓄凝结，其道以正。载物之功，匪坤莫成。配天立极。惟一惟贞，阴阳不愆，神妙化生。物物藉之长养，息息得之常存，旨哉生生之理，微乎化化之源，寓至动于至静，分清流于浊渊，欲知妇德纲维，先辩坤元奥窔。地无不载之天，阴有含阳之妙，明四行以树芳型，却七情以归至道，节仪标青史之传，精魂证紫宫之号，谈经立千古母仪，秉笔垂群蒙女教，资生之功，首宣大要。

化气章第二

阴阳迭运，循环无端，昼夜递迁，健行不息。气有二至之分，运擅三元之妙。化机泯迹，枢纽乎中；体用攸关，互藏其际。弥沦磅礴，始无而见有，仍终有以归无。浑噩流通，自实以成虚，即从虚而证实。虚虚实实，究莫明虚实之端；有有无无，亦难测有无之兆。先天太极，造化根源，人物生机，乾坤大道，惟妇女者，得坤之体，承乾之功，静一而已。静专于宁，一纯于德，不识不知，顺帝之则，本翕受之真机，和身中之日月，绵绵任其自然，息息归于根穴，汲水府之清泉，养灵台之皓魄，解悟玄微，瑶池仙客。

净业章第三

欲跻仙阶，务除恶业，去恶未净，树德难滋。若彼心迷于欲，情种于爱。或流连婉转，或悲啼嬉笑，或丝藤不断，受牵引以沉沦，或罗网误投，竟含冤于歧路，夜台凄切，空憾情理，泉壤飘摇，犹留爱蒂，如斯缠缚，焉脱轮回？欲出迷津，惟凭慧炬。身口意业，永不招愆，杀盗邪淫，慎毋轻犯，一诚奉善，似嘉谷之朝阳，万念潜消，如沸汤之沃雪，洁清源本，方好修持，觉悟因缘，不难证道。

修善章第四

尘业尽净，扫渣秽而心地扩清；夙夜胥融，辟荆榛而性天朗照。虚灵透露，彝好攸征。打叠精神，专修懿行。积善余庆，不善余殃。载诸坤卦，良意深藏。太上之道，专气致柔，楚书之辞，惟善为实，柔性和顺，能有则正，善归于柔，慈祥谦逊。肃志端庄，敛躬温靖，冲虚雍穆，贞一妙应。养气寡言，清心无兢。惜物命以蓄生机，参道要以明真性。既克敦乎伦常，复潜修乎玄蕴，不泥绣像空谈，须究还丹心印。勿以小善不为，勿以人善是憎。和光风月之中，适性帘帟之内，炷香敬礼自性元神，酌水清修光明宝藏。莫谓女流无杰出之才，须知玄门有坤宁之妙。

崇德章第五

天有五贼，用之则昌；人有五福，修之则良。大德不德，如川之流；小德积德，敦行而化。体也艮止，用也变通，有得乎中，迹象胥融，大化谓圣，神不可穷。女修之功，先去慝焉。关键奚云，辩惑为真。维女子见，多失阴僻，暧昧狐疑，犹豫不已。故其情欲，每易骄痴，而其知解，常多回惑。矧于典籍，更少览观，宦门淑美，徒博锦帟绣阁之华；绅族名媛，不过咏雪吟风之学。拈针刺绣，已擅闺奇。赋舞情歌，更夸艳迹，岂知贞静之懿徽【徽】，罕具清高之令德。昔者北郭辞官，绯声于楚国，孟光举案，推誉于梁鸿。然而大家作训，语焉不详；列女有编，传之未备。兹特妙演《坤宁》，用垂阃范，籀房秀质，惟德是基，芳蓂佳才，能崇是望。初终毋替，永固根基。

女教章第六

蒙以养正，作圣之功。坤而元亨，用柔之道。古有贤女，以身立教。蕙质天成，兰言则效，守贞不字，阃壶十年。温情婉若，慧性幽娴。夙兴夜寐，孝敬诚虔。和以驭下，庄以修己。动容出辞，准乎法纪。龟鉴鸿篇，曾传女史。或孝感夫神明，或忠坚于男子，或节凛乎秋霜，或烈同夫昊日，或义可以贯金石，或侠可以激风雷，或智足破大疑，或才堪济一世，历稽美德，千古余香。挹彼休风，百年增色。尔诸闺秀，精鉴前型，毋慕虚荣，毋矜文彩，铅华洗尽，不夸艳服奇妆，笔彩端凝，莫绘绮词丽句，敦伦好学，说礼明诗，专事织裁，毋徒饰为纤巧。洁修中馈，务实体于俭勤，柔德是正，令名克成，更能陶其真性，保其元精，致功于内外，炼气于朝昏，是童女身而得道，可驾鸾鹤以飞升。

妇道章第七

妇道尊严，修持必要，敌配于乾，母仪攸好。结帨之期，慈亲训词，必敬必戒，无违夫子，夫妇之伦，人道之始，御家有教，正室有礼，鹿车共挽，牛衣？不耻，井臼躬操，糟糠非鄙。闲事莫干，中葺勿齿。既助家长，用诲儿孙，若彼敬姜务绩，孟母三迁，熊丸助读，封鲋养廉，隔纱受业，截发留宾，昔贤既往，谁嗣徽音，凡诸富贵之家，必去矜骄之态。门内兴仁兴让，后世乃美乃馨。或操贫贱之业，须绝嫌怨之萌，齐眉可饱可欢，子孙必初必云。戒贪痴以平戾气，醒痴爱而杜荒淫，苟妇德之无忝，斯人道之有成。善庆则宜男益寿，福报则身泰名荣。懿美克臻，玄修可寻。既迪尔以本职，更诲汝以真经。溯源究本，见性明心，金丹无俟外觅，坤基即在本身。

经论章第八

皇古浑穆，气物淳朴，燮理阴阳，纯熙噩噩，名象何分。邱索奚作，中古羲农，画图演卦，书契既辟，乃立教化，垂典编谟，盛自虞夏。然所著书，总此心传，未有区别，岂分男女。矧兹稟赋，同具一元，虽异其形，乃同其理

，惟精与气，神为之主。或清或浊，心君是省。寡欲忘情，筑基炼己，玄牝翁和，潮信灭影，本庸近之常经，起尘埃于天顶。定观即克己之功，黄庭隐真人之容。西华宣妙化，金母挹灵风。全形毋俟尸解，炼气直入穹窿。童贞无交感养育之伤损，易变形而启蒙，妇女多浊漏胎产之破坏，务洁志以修容，私欲悉捐，万感俱泯，广参经论，入众妙门。

觉迷章第九

茫茫尘海，滚滚风涛，水陆沧桑，古今朝暮。浮生如寄，嗟五浊之形躯，幻梦终霄；叹百年之荏苒，鸡皮鹤发。难驻红颜，玉貌花容，瞬埋青塚。或累多于子女，或习染于纷华，不求早出迷涂，焉能常留凡境？生时既已渺茫，死后如何超脱，所性女性幽娴，故尔妇修稳妥，牢固金精于玄室，断除天癸于层关，功迈绛雪之丹，神游阆风之苑，笑粉黛之娇娆，等优伶之扭怩。乘兹普渡机缘，快上法船归隐。古昔证道女真，皆住蓬莱峰顶，唤醒枕侧痴迷，莫认眼前光影，须知还返工夫，急速下手加紧。清净源头性命基，坤元妙理少人知。一痕晓月东方露，穷究生身未有时。

坤基章第十

二气交结，中黄应玄，五行相生，惟土斯全。其德安定，其功积厚，其性专一，其用真常。含育万有，滋息繁昌，上配乎天，下通乎渊，凝和百脉，灌溉三田。黄芽出土，见药苗之新嫩；白雪凝酥，识冰壶之妙音。固元精于玄牝。入一念于杳冥，下手先须克己，用功只在存神。四威仪中寂照，内观想里安心。直至天君泰定，方能运动周行。苟不得其真谛，百般尽属虚名。譬诸盖屋，首要筑基，喻彼烧炉，先须种火。五行攒簇，结中宫灵台之缘；四象安排，衍坤维丹室之奥。不识玄关，难言至道。常明根本于生身，究厥性命于仙教，即心即道，道斯可造。

根本章第十一

为人在世，不论男女，能知本根，即可入道。本乃性原，根为命蒂。譬彼树木，必培其本，本既坚固，方可滋生。又如花果，先发在蒂，蒂既含蓄，斯可成熟。人之根本，胡可弗保。溯厥本来，其根原固，何甘戕伐。自作损伤，灭性轻生，沦于众盲。致令元始以来一点灵光，逐渐消蚀，必竟沉沦。试思宇宙万类，莫不各有根本。极之微渺动物，亦能善养其生，岂可人类，而不如物？虽然血气不和，根本难立。色身有漏，根本难全；孕育多胎，根本难固；爱情染著，根本难坚；愚浊混淆，根本难清；神志混乱，根本难安；贪私扰攘，根本难净；习于诈伪，根本难存，故尔修功，不能精进。能知诸弊，一一扫除，毋摇尔根，毋伤尔本，尔性尔命，勤于爱惜；尔精尔气，时加保护。安神守真，去妄存诚，惟本是究，即可长生。

性命章第十二

命原于性，性根于命，为天地祖，为万物灵。未立命时，本同此性；既有命后，不离此性。彝良之好，人各具足。虽有男女，性无差别。究厥本初，性亦不名，太极未判，性命何分，两仪既生，始见性命。性为命宝，命为性源。养性即是存心，修命可以造道。毋自委之命定，是轻视夫命也，毋饰言为性恶，是妄解夫性也，欲知性命根源，须究乾坤妙用。阳里含阴以受质，月中抱日以生光，本来互用之天机，即是性命之妙理。动于无始，动极而后有阴；静于无终，静极而后有阳。一阴一阳，一动一静，清浊上下，乃见造化，阴阳动静之根，性命身心之要，一灵觉照，性海常发智光，万有皆空，命门独开生路，全性则全受全归，修命即修仙修道，交互用功，于斯为至。

心体章第十三

心体无为，湛然常寂，朕兆未露，化机泯焉。无极浑沦，默默兀兀。太虚罔象，妙绝等伦，危微精一，阴阳肇判，则有主持。强作枢纽，名为天心。以先天气，用后天神，以后天质，命先天名。是故天地以之立命，人物以之安身，唐虞以之授受，圣贤以之存存。究万有于一原，归三教于一真。惟真惟一，常惺常明，虚空不昧，其体光莹。能知道心即人心之本，乃见人心即道心之用。说道心即非道心，说人心即非人心，说有心而心不见为有，说无心而心不见为无，不动妄心，而动觉心，觉心常照，妄心常空，本体如如，真心乃见。操存舍亡，犹是工夫，操舍两忘，心斋独得。四勿之语，归于自然，寒潭月映，止水空明，心体湛如，亦复如是。性善性恶，皆是假名，道心人心，千古纷纷，泥文执象，莫究本真。先天后天，孰合孰分？吾为尔等开示心体，但求道心，莫究人心，但发真心，莫生妄心，但存觉心，莫动私心，但住无心，莫执有心，如如泰定，百体从令，修道修仙，随心所证。

指玄章第十四

玄本无指，指即非玄，即无可指，玄亦难言，所言为何？虚空即是。玄中之玄，是名了义，心性寂然，虚空粉碎。无体无形，何有旨趣，然此妙法，为最上乘，玄之又玄，莫可名状。清静道身，万克臻此，顿悟性天，直超无际，中材以下，妙理难闻，兹为导引，开方便门，义虽第二，道则同归，志修真者，以斯为依，夫道妙蕴于玄微，而精神凝于玄牝，生门死户，出坎入离，无踰乎此，玄为之关，橐阴翕阳，安炉立鼎，莫外乎此，玄为之键，是此玄者，乃性命主，乃造化基，乃胚胎种，乃元神宅，故有五玄之名，以立三才之极，心肝脾肺，各有所藏，然而精元，独归肾海，此即人身枢纽之所，又为星辰归宿之地，百脉循环，总会于此，三车搬运，发轫于此，男女修真，皆在于此，玄乎玄乎，窈冥恍惚，有中之无，无中之有，我欲指之，究无可指，知此玄

妙，然后采药行火，自能七返九还，若无炼己工夫，终难筑基下手，历代仙圣，言之详矣，指点真机，大丹易炼，普结坤缘，同成法眷。

金丹章第十五

万劫真修，千秋绝业，嗣音莫遇，孰辩焦桐。剖玉谁能，焉知荆石。兔狐乳马，异类相求。燕雀巢凤，小德自妄。以斯种种，希学长生，担肩大道，何殊负山。生死未明，丹旨奚识。不堕旁门，宁甘休息。举世学人，大都如此。睇观海宇，良可悲悼！矧乎女子，未悟玄微。深坐闺中，徒延美景，纵有志趣，何从得师。悯尔柔姿，用开捷径，法取真实，义无支离。即一身中，穷源溯本，女丹甚简，坤道甚易。晓日东升，光痕逗露，运汞配铅，神气俱住。积气本生气之乡，存神为炼神之路。必先绝欲忘情，然后入室打坐，炼己同乎男修。调息绵绵勿助，一阳动处，行子午卯酉之功；百脉通时，定乾兑坎离之位。玄牝立而鼎发黄芽，橐龠开而天垂甘露。元精凝汞土【上】泥丸，神火运行烧玉峰，谨审信潮将至候，逆转黄河水自通。金精化液，朱汞流光，守灵丹于元室，养真气于黄房，七七固丹基，百日赤龙降，炼形即炼气，此是大丹方。

玉斗章第十六

天有七政，秉璇玑之权；人有七窍，妙形神之用。脉络通乎躔度，星辰会于玄窍，解悟玉斗枢衡，立跻天真位号。用施普度津梁，导尔直入仙乡。凡诸妇女，虔洁心香，每于静夜，子转一阳。凝神端坐，定息垂光，叩齿聚精，默诵灵章。注神元海，直过肾堂，由夹脊关，上朝玉皇。星精运印，天日焜煌。上接北斗，紫气眉扬。存想真形，照我黄房。丹元灵府，光华含吐。青赤白黄，木火金土，肾水玄精，成色有五。直与斗光，交映为伍。共入丹元，蕴诸精海，化真人形，进出天顶。历北极宫，志诚朝礼，周遍斗城，还归本体。收敛金光，育精洗髓，五气朝元，功无踰此，勤而行之，三年遐举。是为玉斗秘密之章，最上一乘之旨，智者真修，有缘得与。

实证章第十七

修道修仙，希圣希贤，总无男女分别，惟在心志专虔。至诚无息则久，神而明之在人。苟能躬行实践。自得智慧圆通。欲闻大道，须解真修，修不能真，证何由实？须知实证，不事枝叶，穷理尽性，以至于命。跳出凡笼，臻于圣域。世俗修行，尽属循名，以循名故，遂无实际。殁身不悟，深可悲叹，虽曰三教皆有实证，然其果位未必尽同，初终体用，偏而不全，执其一端，鲜克有济，尔等须知，女子修行，工分九级，级分三步，三九累积，二十七层，性命双修，斯为大乘，明体达用，彻始彻终，阳神普化，光满虚空，空不著空，何空非实，内蕴玄机，阴阳消息，湛寂圆明，了然真际，愿尔群伦，究心斯义，核实用功，毋循名誉，太上忘情，泯绝思虑，实证非虚，志向上去。

发心章第十八

太虚冥漠，法愿宏深，苦海无边，回心即岸。现在未来一切善信，秉此心香，同诚矢愿，发真信心，无起疑惑，发精进心，无起怠情，发决断心，无起牵缠，发谦下心，无起骄傲，发向上心，无起凡情，发清净心，无起欲念，发慈悲心，无起杀害。发智慧心，无起贪嗔，发圆通心，无起执著，愿诸恶莫作，愿众善奉行。

女功正法

道学小丛书编辑大意

一、道学之由来，出于周秦以前之道家，道家之说，发源于黄帝，集成于老聃。流而为庄列，变而为韩非、龟谷，衍而为鹖冠淮南，中国道家历史，远在印度佛教产生之前二千余年，故道家资格最深，为世界任何宗教哲学所不及。

二、道教别派，一变而为儒家，儒家分支，再变而为宋明理学，故道学范围较理学为宽广。

三、道家中修养一派，即后世神仙家所宗，黄帝且战且学仙，老子更标著长生久视之道，故道学二字，又包括仙学在内。

四、编者早有仙道丛书之辑，内容博大精深，现已陆续用木版刊行，但颇需时日，今特体学者先睹为快之心，遂编者仅量流通之愿，复奋勉从事，编辑道学小丛书，取材务精，出版务速，法重实用，废弃空谈，页数不多，法门无尽。

五、本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道学，绝对破除迷信，凡稍涉迷信文字，概不收录。

女功正法陈序

此书原名《金华直指女功正法》，题为青霞灵阳道人撰述。俾传于世，为女修专书之一。盖世有出家及好道之妇女，将得此而参验其清修也。惟因历时最久，被一般盲修瞎炼之徒，多所窜乱，如总说一篇，虽有千二百字之多，皆杂糅成章，腐词滥调，故不重录，又有道教、儒教、释教、邪教四篇，既无关女丹之事，且所论三教大旨与其历史，颇多挂漏，而邪教一篇文字尤不雅驯，故皆删去，从第一起，至第六节，皆言女丹功法，虽是勉强造作，非法于自然，但其法由来已久，学者不可不知，第七节嫌太简，第八节第九节，论及阳神，掺入许多外教名辞，颇异于仙家专门术语，今依杨一羽成丰八年刻本改正，庶免鱼目之混珠也。第十节，无关重要。第十一节，仅是作者之理想，皆不足论，附录二则，聊供参考而已，原本卷后尚有七言绝句十六首，名为女功正法捷诀，其运用皆与以前各节相同，不过重说一遍耳，故从省略。

读者须知

神仙之学，有四大原则，第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文，凡审定丹经道籍，皆本此原则以求，庶免迷惑，今观此书，所言者事，非理也，所行者逆也，非顺也，所传者诀也，非文也，对于第二三四各项原则皆合，惟原被后人妄想改窜，所称嘛呢哆罗，义理混淆，而全部女修工法，尽弄得非鹿非马，未免与仙道宗旨相违，与第一项实则不合，故将书中显然掺入处概行删削，去其伪邪所以存其真，世间智士，当有同情也。

中华民国二十四年六月（黄帝纪元四千六百三十二年）皖江陈樱宁识于沪上

女功正法

原著灵阳道人

删订者陈樱宁

总论

男儿二八精通，精盈则泄，女子二七经行，经满则溢，人欲无泄无溢，必须知风知火，火即元神，风即真息，神息相依，由观而得，法从目中玄窍视入气穴之内，炁裹神凝，都由意摄，天然风火，交无运休，易精易气，易气益神，神圆形化，身外有身，

诀云，但能神息常相顾，换尽形骸玉液流。只因久视长生窟，炼出阳神现顶门，要知万物生皆死，须悟元神死复生。能以心神居气内，婴儿安养定功成，人能本此修为，何患内丹无就。

法以冲任督脉，运在外中内关，惟是女修略异，功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下关子宫，复将中下化为一穴，男子炼精，名曰太阳炼气，女子炼血，名曰太阴炼形。

火风之秘，候宜文武，武在中间，文用始终，周天运行，不离观止，一日之内，十二时中，意之所到，皆可为也。先天之气，后天之气，能得之者，日常是【似】醉。

世俗女子，习染太深，贪食荤腥，易生欲念，见人婚嫁，中怀自怨，春感秋伤，致生怯病，食多生冷，更增经滞，复遭诱惑，身名俱败，报恨终天，人当鉴此，莫造孽缘，忍者自安，悔者自乐，意似捧盈，心如止水，时效金人，缄口藏舌，动静云为，保贞全节，打破情关，跳出欲海，身中天癸，养命之源，急求功法，炼化成真，功积人间，神归天上，汝等修士，各自勉旃

第一节、识基洁心

若要识基，先须洁心，一尘不染，万象勿迷，心空欲净，自然定静，如镜

之明，如水之澄，心既洁矣，即求识基，女原坤体，阴背阳腹，乳房外窍，乳溪内穴，第六重楼，六分半处，与十重楼外阙相对，坐先跨鹤，腿膝交叠，紧闭下关（泉扉），得固元气，运动上关，（乳溪）下免洩漏，中关脐内，一寸三分。

欲无五漏，须守三关，耳常内听，目常内视，口闭不言，气纳乳溪，神凝金室，性定觉海，意注丹宫。归一惟观，金母观心，老子观窍，二六时中，观其未发，七情无有，五蕴原空，心常自在，活泼泼地，若吾吕师，道源玉清，凝神气穴，注下丹田，意由目中，引入气穴，先天气来，后天气入，刻刻存之。

女以乳溪为上丹穴，脐后肾前，即为中关，牝户下关，子宫大鼎，亦由目中引入乳溪，脐内子宫，一脉相通，先天种子，命之本源。

男子元精，至阳之气，女子真血，至阴之精，生身之宝，万化之根，男藏命门，女藏牝户，即子宫中，欲动难留，心静可保，然须风火，炼化常存。

第二节、修经起用

女子二七，经行血亏，虽是月月信水再生，实是月月皆有耗伤，有志修经，炼之化之，年老已绝，先使之来，莫食生冷，方免血淤。（陈樱宁按，习惯相传如此，但不必拘泥）盖因经水乃命之根基，起炼之法，意似有为，易益血气，不复再伤，有乃无之始，无乃有之终，有处着力，后天气通，无处用意，先天气盈，目随意至，神息相依，易血益气，炼气养神，从中关起，意似着力，往上直提，三十六次，提到上关，左右各旋三十六次，再到乳房，左右各旋三十六次，天谷不热，气未上升，地泉不热，气未下降，意领目注，上中二关，两手交叉脐下泉上，意似着力，往上直提三十六次，提到乳溪，再到乳房外窍之内，左右各旋三十六次。

第三节、断龙工法

断龙秘法，工兼有为，子午二时，坐如跨鹤，口齿七二通肺俞穴，意用后天，鼻息自然，三十六次，周身脉通。

（樱宁按，此段文句太简略，恐人难明，今特加以解释，所谓「叩齿七二」者，就是叩齿七十二下，所谓「三十六次」者，就是鼻息三十六次，一呼一吸，名为一息，三十六息中，若依呼吸计算，则呼三十六次，吸亦三十六次，共计七十二次，与叩齿之数相同，盖每一呼叩齿一次，每一吸又叩齿一次，所谓【以】鼻息三十六次，叩齿则有七十二次。）脚跟紧抵泉扉，两手交叉脐下，意似着力，往上直提三十六次，提至上关，意用目旋各三十六，再至中关，意用目旋各三十六次，手向天托，缓三十六，紧三十六，尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸，夹脊双关，肺俞皆动，意将头背往上直耸，上之

玉枕，通至泥丸，再将下唇紧包上唇，意将真炁上送泥丸，下近鼻窍。

舌搭天桥，甘露自来，用鼻一缩，津随意咽，送至脐下，手安牝上，意似着力，直至子宫，三十六次，甘露入鼎，热气盘旋，脚跟紧抵，身心俱定，子宫安静。魏元君曰，宝归北海，安静妥妥。

第四节、炼乳还童

乳房上通心肺，下澈气海，若要炼乳如童女形，工在断龙法内，加送甘露，直至绛宫，意注两乳，左右各旋三十六次，唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸，

在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次，先缓后急，先轻后重，百日功全，成核桃形，昔凤仙姑炼乳诀云，左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡，欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。（按双掌在别种书上作双房）

（樱宁按，第二节至第四节，三段工夫，虽然说得明白，但初学之人，看了此书，自己须要慎重，不可轻举妄动，最好是多看几种书，将理路弄清楚，能融会贯通，方可试做，并且要十分细心，一有障碍，立刻停止，否则恐怕做出病来，单靠这一种书，决难应用，我发愿将自古女丹秘籍十余种，完全宣布流通，公开传世，或加注解，或加校订，或加补正，俾成为古今女丹诀最完全的一部丛书，将陆续出版，以前女子修炼，所困难者，就是无书可看，现在看书的问题，是已经解决了，你们必须多看书，多研究，再寻访已经做过此种功夫的人，与他讨论，或者能得到一点门径）

第五节、安鼎结胎

男以下田，中田，上田为鼎，女以子宫，脐内，乳溪为鼎，子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳溪下，上乳溪，中脐内，下即子宫，部位由外而内，运用由内而外，男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同有异。

（樱宁按，丹经言鼎必言炉，鼎在上而炉在下，此书有鼎无炉，而且上中下三个部位，都名为鼎，不合古人之成法，所谓一寸三分二寸八分者，皆难作准，学者不必拘泥，免受其误。）

吕师金华集，二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田，女子断龙工法行后，安静数刻，意由二目中间，回光注至乳溪三十六次，注脐内，注下丹田，即子宫，各三十六次，意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，再送至大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。

（樱宁按，此段作用，文义亦不明白，初学恐难以照行。）

第六节、胎息自调

呼吸能免风喘粗浅等弊，鼻息即调，息息归根，便成胎息，息行脉动，息

住脉停。古书云，服气不长生，长生须伏气，真息运行，即能伏气，断龙工后，再静一时，七情未发，杂念不起，于是足抵泉扉，唇包齿藏，意随目光，注在心肾，相去三寸八分之处，左旋右转四十九息，甘露自来，如咽是提，提即归脐，气即凝矣，久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，牝户之内，阖辟自然，和暖如春，丹自成矣。

（樱宁按，从调息以至胎息，中间之现象，未曾说明，所谓心肾相去三寸八分之处，亦不足为据。）

第七节、液还胎成

男工河车，神火息风，日采归炉，炼成小药，气足神圆，便成大药，五龙捧圣，运合天然，由下迁中，益气养神，再迁上田，先透顶门，玉液还丹，醍醐灌顶，阳神炼熟，即曰神仙。

若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满气化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹，醍醐灌顶，不离前功，须如王母昆仑宫中听微妙音也。

（樱宁按，论女功处，太嫌简略，不足为法。）

第八节、炼化阳神

易精益气，炼气为神，男之内丹，易血益气，炼气为神，女之内丹，都用火风，若女之断龙，在化血成气，又云，调息化气成神，若气不炼，则神不足，形亦不著，只为阴神，不成阳神，法于入静，用六字诀，意运三字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次，意运篮字。

东方肝部，左右各旋三十六次，意运罗字，南方心部，左右各旋三十六次，意运波字，西方肺部，左右各旋三十六次，意运逮字，北方肾部，左右各旋三十六次，意运台字，上至泥丸，左右各旋三十六次，意居中，统魂神魄气总归于顶，炼化成阳，阴居大鼎，静以守胎，再将三字意运中关，九次功成，阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。

第九节、阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯，赤水得珠，阳神光圆，比如王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。心即朱鸟，翔空直下，至诚皈依，意根返元，六根解脱，神自圆明，肾比罔象，旋得宝珠，上献当前，光包十方，心肾既交，神气自合，结成真种，养育圣胎，紫房隔住，肝性仁也。白鸚飞舞，肺情义也，金木交并，性情合也，虎伏龙降，水火济也，清静宝瓶，喻肺之液，杨柳枝儿，喻肝之尾，华池津液，比如甘露，泥丸顶上，稳坐昆仑，法用刚刚。意运三字，入真息处，即大鼎也，黍珠飞旋投至脐内，口中似念，部部唏咧，专意无分，一切世界，定慧圆通，任他南溟，波浪滚滚，元阳气足，神火光圆，大药冲关，吾只

常清而常静也，心定意净，寂然而已，此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙，如此九转，即得七返，功归脐内，阳神现顶，宝光上升，形神俱妙，功德圆满，玉诏即临。

第十节、温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现，还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾，三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须夷离，二目垂帘，光随意注，在于内窍，静而愈入，气暖如春，甘露频生，气运周身，始自子宫，后升前降，河车自转，易化凡躯，成我真形，男子朝元，白光透顶，次黑次青，次红次金，女子朝元，黑光透顶，次红次白，次青次金，功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启，阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷，当此之际，更宜慎之。

第十一节、功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在，且住人寰，广立功德，德深缘至，真师来度。引见上帝，次拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是为超凡。

附录：

一、先治经病

胎前产后，经闭成疾，功加揉腰，三十六次，左右如之，两肩上下，各三十六次，左右如之，加摩脐心，两手交互，各摩七二，内热方止，血崩带下前功加一逆吊虎法，横木悬空，两脚倒挂，形似金钩，手指撑地，意注脐下，左右盘旋百二十次，每日子午，兼治闭经，血淤，血癥，前功内加顺钩金鳌，横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地，二目垂帘，低头观心，三十六次，意随目视，脐下六分，三十六次，目观病处亦三十六，诸病类此，一一推之。秘用心神真火治疾，乃魏元君崔凤孙麻团鱼瞰鳌治病秘法。

二、经绝引还

月水已绝，先须引还，断龙法内，意往上提，改往有送，左右各旋，改为各揉，百日来经，三日之后，仍用前法，百日功满，后即断去。

女功四铭

真字铭

天地正气，惟人克全，中立不倚，乃无愧天。
守正则贞，至哉坤元，坤柔而刚，顺应乎乾。
妄言不字，大伦失焉，视听言动，礼为之闲。
周旋规矩，勿颇勿偏，束身归洁，勿为物牵。
端庄严肃，大节凛然，浩然刚大，为道体广。
从兹入道，希圣希贤，守贞女子，其各勉旃。

静字铭

人生而静，浑然太极，心命性情，统无区别。
后天主动，理欲并立，欲胜理危，理胜欲减。
去欲存理，灵台宜洁，圣人心法，洗心有密。
如镜磨垢，如摩面壁，五蕴空忘，万缘湛寂。
不睹不闻，性真萌孽，种兹胚胎，长生学业。
维彼女流，体合静翁，主静存诚，仙佛同列。

纯字铭

圣贤仙佛，始终至诚，浑然天理，自在流行。
凡夫俗念，杂而不纯，暂焉偶息，至道不凝。
日月久照，四时久成，修真养性，期诸有恒。
造次颠沛，刻不违仁，悠久无息，斩断七情。
熟极妙来，缉熙光明，稍涉间断，学不能成。
纯亦不已，乃守道心，有缘女子，无愧终身。

一字铭

道不远人，人自离道，其德二三，必无成效。
凡物皆然，矧兹玄妙，主一无适，乃得其要。
勿堕旁门，勿入外教，不二法门，显留诀窍。
太空浑然，虚无朕兆，坚守寸心，默窥丹奥。
维彼女流，勿自弃暴，内而性命，外而节操。
一心一德，自得深造，道果圆明，仙阶可到。

丹诀总录

《坤元觉路》云：未修斯道，先守五戒。一不杀生，仁也；二不偷盗，义也；三不邪淫，礼也；四不酒肉，智也；五不妄言，信也。五戒既守，当屏六欲，眼不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，舌不妄言，身不妄动。六欲既屏，又何喜怒哀惧爱恶欲，七情之不去乎？七情既去，然后入室下手。

《坤宁经》曰：“若无炼己真功，总难下手。”又曰：“必先绝欲忘情，然后入室打坐，炼己同乎男修，调息绵绵勿吐。”又云：“一身四大，结中宫灵台之缘，二气交结，中黄应玄，五行相生，惟土斯全。”又云：“一痕晓月东方露，穷取生身未有时。”譬之盖屋，当用开入为先；喻乎烧炉，宜以种火为法。

《修真辩难》曰：“男子下手以炼气为要，名太阳炼气。炼气气回而白虎降，则变为童体，而后天之精，自不洩漏，可以延年，可以结丹。女子下手以炼形为要，名太阴炼形，炼形形灭而赤龙斩，则变为男体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生。此后用男子之功修之，一年可得大丹。”然亦有窍、有

时、有法。《上药灵镜三命篇》曰：“人之脐曰「命门」，上有元关，中有黄庭，下有气海。”懒道人曰：“女命有三，谓上、中、下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从下，衰则从中，成方从上耳。”《修真辩难》曰：“男子之命在丹田，女子之命在乳房。”乳房者，血元也，在中一寸二分，非两乳也。女子以血为肾，乃空窍焉。血元生血，丹田生丹，工夫在子午二时存心看乳房之空窍，呼吸绵绵，出少入多，候月信至时，从丹田运上乳房，或云信至亦如男子之活子时。即《坤宁经》所谓：“晓日东升，光痕逗露，运汞配铅，神炁俱住。”积气本生气之乡，存神为炼神之路。一阳动处，行子午卯酉之功；百脉通时，定乾坤坎离之位，是也。然月信者，非以经至为月信也。《三命篇》云：“如人在外未归，而信先至焉。”信至之日，彼自知之。或腰腿疼痛，或头目不安，不思饮食，此信至将成血，乃气也。当在两日半之前，专心用功。若经行则赤龙阴精不可把持，乱行妄运，杀人不少，须待其经后两日半，以白绫试之，其色黄金，乃经罢符也，照前用功，运上以斩之。如此数月，则经变黄，黄变白，白化而无矣，此以有还无之道也。若过四十九岁，腰干血涸，亦无生机，养而久之，又生血元，仍似处女，此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化，而命又生矣。懒道人亦曰：“返照调息之久，自然真息往来，一开一阖，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。”以后七日大还大周，与男子无彼此之分也。

活子时辩

夫天地生物，絪縕乐育，人物皆然，男女何异？此造化自然之理，亦无思无为之道也。况丹经明言：“女子以血为肾。”内经亦云：“男子八岁肾气实，发长齿更，女子七岁肾气盛，齿更发长。”明明男女皆有肾，而何独子时之不同乎？且尝考之种子方书云：女子阴内有莲蕊形，名曰「子宫」，一月经行一度，经净后，无论何日，必有絪縕乐育之候，气蒸而热，昏而闷，其中经脉微动，莲蕊有欲开之情。此时生机勃勃，顺而用之，可以种子，兹则逆而用之。所谓活子时者可无疑乎。但非身心清静，断难默会体察，是在学者神而明之。

女丹下手活子时说

乾道活子，丹经所载，坤身活子，古人未言。然据《易辞》：“天地絪縕，万物化醇，男女媾精，万物化生。”《礼》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”大抵乾坤动静，专直翕辟之机，两无异致。且观物类，牝豕牛羊，每值絪縕乐育之候，必高声狂叫，为时机使然。天生物，人最灵，亦正不无此一候，活子时至，不过人灵于物，隐忍不言耳。民可使由之，顺行也，不可使知之，逆行也。修持者，仰观月轮盈虚之象，知反身修德，静定以为功，则翕聚先天真炁，不令化血，即斩赤龙下手时也。

男女丹工异同辩

女子道学小丛书编辑大意

一、精选古今女界懿行嘉言，短篇著作，足以养成女子高上之人格，灌输女子优异之智能，此为关于心理一方面者。

二、精选历代女子修养之方法，经论、诗歌，足以造成女界特出之奇材，健美女子普通之体魄，此为关于生理一方面。

三、道学为中华民族之国粹，乃世界各国所无，而为我国所独有者，以前因女子教育尚未普及，故不能研究此种超群之学术，今依男女平等之原则，将此种学术逐渐公开。

四、古人著作，深浅不一，有十分玄奥难以明了者，亦有偏于俚俗不能动听者，今为普及起见，玄奥者必附以注释，务使读者易解，俚俗者稍加修饰，免致大雅贻讥。

五、本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道学，绝对破除迷信，凡稍涉迷信之文字，概不收录。

读者须知

一、此书作于光绪癸卯岁，即民国纪元前八年。

二、作者乃一终身不嫁之女子，事母甚孝，母则守节，女则守贞。母女二人皆好道，奈无师授，只得于各家道书中搜寻口诀，承母命，遂集此书，皆杂抄他种丹经而来，非其自作。

三、所抄各书，有善者，有不善者。故其理论偶有矛盾，而文辞亦颇嫌冗烦，虽稍加以删改，然不能不存其本意，学者当用自己智慧分别观之。

四、书中如香逸古母、玄天上帝、金阙帝君，瑶池王母、圆明道姥一类的称呼，皆是他种书上假托之名，当此破除迷信时代，本不应用此等名称，但因原书已有，故仍其旧。

五、书中谓女丹修成，必用待度，此段理论，不甚圆满，盖因昔日重男轻女之习惯使然。世界各种宗教制度，多数是男女不能平等，亦非独中国如是，惟赖女界有杰出之材，方能破此成例耳。

六、书中金阙帝君一段议论，他说「有谓赤龙不斩，而丹不得结，道不得成。不知血尽而气亦尽矣，如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血而气无由生，血化气而精始流通，如谓血尽乃可炼丹，何以青年血枯而病反起？此终不离血之一证也」。

今按：斩赤龙即是用工夫把月经炼断，不是女子血枯，若说斩赤龙就是血绝、血尽、血枯，岂非变成干血癆的症候么？假使女子真有此病，必须要用特别工夫，并医药方法，令月经回复原状，每月按时而至，与普通健康身体无异

，然后再依斩龙口诀，慢慢将他炼断，此乃一定之规则，这位先生，把斩赤龙的效验，同干血癆病一样看待，真可谓大大错误。

七、男女修炼下手方法之不同，就是因为生理上的关系，女子若要入道，必须先能明了普通医学知识，然后再做工夫，庶不至于弄错门路，学仙之士，未有不学医者，这是实在的凭据，非空讲玄理高谈心性所能比拟。

八、不论男女，若本身无生凡胎之能力者，决不会有结仙胎之希望，生人与成仙，其理原无二致，惟在顺逆之分而已，斩赤龙者，乃逆行造化也，倘自己身中无造化之生机，误认月经断绝，即可以成仙，则彼年龄已过五十之妇女，月经将呈自然断绝之状态，岂非各各都有仙人资格乎？若谓年老者又当别论，然现代青年女子，亦有请医生用手术将子宫卵巢割去者，其月经亦自然断绝，遂能称为斩赤龙乎？此中消息，不能不深究也。

中华民国二十四年十月，黄帝纪元四千六百三十二年。皖江陈樱宁识
序

泽寰少孤，母守节乏嗣，膝下惟余等姊妹三人。未几二妹殇，三妹亦字人待嫁。泽寰不忍母之孀居寂苦也，立志守贞奉母，誓不出阁。年十二，即随母持斋，互以《劝善歌》文自娱。每羨善书中言修行之美，仙佛之贵，憾无明师指点诀窍，复无丹经印证身心，默叩天缘，几历十载。忽值庚子夏京都之变，奉母预避峨山，始知佛门中言女修者有《摩邪【耶】夫人经》、《摩登伽女经》、《寄【给】孤长者女经》《比丘尼传》、《善女人传》海南一勺编。嗣又得《摩尼烛坤集》一部，约七十余种，系如山之夫人，名善一优婆姨者所集也。但释藏深邃，详性略命，非初机所能应手。若夫玄门中言女丹者，往往附诸《道藏》中，无次序、无专书，望海汪洋，无任于邑。不揣陋劣，割裂圣经，汇集女丹约百余纸，与母演说，一消寂闷，一励潜修。承欢之余，又尊母命，于所集女丹中，提出男女异同之处，另抄一册，约五千余言。颜曰：《男女丹工异同辩》置诸座右，以免工法混淆，身罹奇疾，牙慧之诮，知不免焉，若公同好，则吾岂敢？

光绪癸卯春，竹阳女史颜泽寰晏清自记。

男女丹工异同辩

竹阳女史颜泽寰晏清纂述

仙井女史贺为烈全贞参校

皖江陈樱宁重校订

集说

孙元君坤诀注曰：

《彖》曰：“至哉坤元，万物资生。”坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天

，则生人生物；顺承乎己，则成道成真。

香逸古母曰：

凡男子修行，皆从初工运炼筑基起手。若是女子修行，与男子不同。男子阳从下洩，女子阳从上升，男子体刚，女子体柔。男子用丹田阳精，常常保守，不致外洩，积之既久，用火煅炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进，工完了道飞升。若女子则不同，女子仍【乃】是阴浊之体、血液之躯，用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气，血既化气，仍用火符煅炼，亦能气反纯阳，了道归真。

女子初工，先炼形质，后炼本元。不似男子之工，先炼本元，后炼形质。其体各殊，其工自异。若不分门立教，何以能造化阴阳，男女共济也。然形既为我有，何必用炼？女子之体，原属阴浊，不若男子之体，实秉阳刚，苟不陶炼，不能使血化为气，如何孕得出先天，产得出真气？若不得真气，仍然一片纯阴，又焉能得还丹而成大道？故女子之形，必先练而后可。

女真之道，原与男子之工大不相同。男子之道，贵在炼药，是以前段工夫，逐一讲明，果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血皆返为气，自然化生。若真气潜生，将阴浊之体变为纯阳，工夫至此，方能用火行符，才与男子同等。若不分门别类，其工焉能有济？故男子先炼药后炼形，女子先炼形后炼药。因其体相攸分，故前后工夫差别。吾今立法教人，不得不分明指示，方使学者无亏。

女丹修法，其理原本不繁，当其运炼，亦自不难，诸丹经内，所以不传女子修炼者，盖因其未能男女双渡故也。吾今垂法教人，实愿男女双渡，故此于丹书后编，接列《女道十则》，以渡有缘之辈。

何以女丹之道，至简不繁？女子之性纯全，女子之身安靖，但得一点工夫，便能澈【彻】底造就。不似男子之念颇多偏僻，故其身心所尚不同，女子之工比男子便捷些。女丹从养真至胎息，其工已得三分之二，不若男子之工，便有许多作用，方能到得调神地步。所以女道丹书，从养胎直至胎息，工毕，便接录外行工修，俟其外行有余，方可炼调神一段。

女真修成，何以必用待度？因其血弱之躯，假内工修炼，以成阳体。体虽成阳，而阴凝之性，尚未炼尽，故女子工夫少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者，悉由体相之不坚，故也。不若男子之体已炼成金刚不坏之身，还虚之工养成，神光充满天地，故不用待度而可了道成真，亲朝上帝、游晏蓬莱。若女子则不然，女丹修成，务必广行功德，倘功德行满，上圣见而怜之，保奏上帝，方得敕旨下颁、金书选诏，证得人天无上道果，否则就成一个散仙而已。

吕祖曰：“太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初工下手，是谓斩赤龙。其后十月工夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。”

绥山道士曰：“赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳，以后用工，与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣。”

吕祖曰：“男子修行降白虎，女子修行斩赤龙。”

《三命篇》曰：“男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也。女命在乳房，乳房者，母气之木精也。”又云：“女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁，腰干血涸，无生机矣。养而久之，又生血元，似处子焉，此乃无中生有之妙也。见其有之，一斩即化，而命生矣。此时则用性命工夫，与男子同也。”

懒道人曰：“女命何以有三？谓上、中、下也。上者阳穴，中者黄房，下者丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳。又女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣。然后用男子之工修之，一年即得，以金丹在其中，故也。”

《修真辩难》或问：“男女下手处，分别如何？”答曰：男子下手以炼气为要，女子下手，以炼形为要。炼气者，伏其气也，伏气务期其气回，气回则虚极静笃，归根复命，而白虎降。炼形者，隐其形也。隐形务期其灭形，形灭则四大入空，剥烂肢体，而赤脉斩。男子白虎降，则变为童体，而后天之精自不洩漏，可以结丹，可以延年。女子赤龙斩，亦变为童体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生。故男子修炼，曰太阳炼气，女子修炼，曰太阴炼形。

又问：“女子炼形，不伏气乎？”答曰：“女子性阴，其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此，故下手则在着重处用力，赤脉一斩，气自驯顺，非若男子性阳，其气难伏。譬如男子伏气要三年，女子一年可伏。果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间，即可成道，比男子省力。但女中丈夫最不易得，不易得者，刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能。”

又问：“大道不分男女，何以男女有分别？”答曰：“其道则同，其用则异，盖以秉性不同、形体有别，故同一性命之道，而行持大有不同也。”

玄天上帝曰：

《易》曰“乾父坤母”，阴阳之义昭昭可考。有天地然后有男女，则阴阳之道，又不言而喻，则是天地之不可无男女明矣。男受乾坤之变化而成其象，女亦秉乾坤之交泰而有其形。凡具兹形象者，皆具乾坤之气，而同列于宇宙

之间耳。今当慈航普渡之际，宝筏共撑之时，男则教亦多术，岂能舍坤维而不顾哉？指男之玄微奥妙者，汗牛充栋，度女之法范典型者，寥寥无几。吾切发悲而独论之。

男体以精中之气而贯些子，女子以血中之气而薰些子，些子足而莲窍足，莲窍足而抽添始运，抽添运而始有甘露下降。男子之精，其气充足；女子之血，其气甚微，故名之曰男阳而女阴也。修吾道者，绝七情为本，断六欲为先，则微微之气，又较胜于男子者多矣。何也？男子之心易动，女子之念略静，动则而气易洩，静则而气易长，男子之七莲，易收难放，女子之七莲，易放难收，苟能真心不懈，不待三五年，而甘露常降，七莲常开。开之易，岂有采取之不易哉？男女之辨，于此明矣。

若集中之言虚、言空、言玄、言妙、言神、言化，又男女之大同也。男子以胎名，女子不言胎，而单以息名者，恐后世之人错认胎字，卒受诬名耳。再者男子之神出，必至纯至阳，而始有脱壳之机，因阳中含阴也。女子之神出，不同于男子。女子造到三阳之时，即可脱化百里之遥，造至纯老二阳之会，则一出永出，断无夭折之患也。盖男子阳中含阴，女子阴中含阳，男子阴在内，而阳在外，女子阴在外，而阳在内，阳胜则诸阴易退。吾今不惜真脉，道破于斯，无非切望早成真志之多耳。

金阙帝君曰：

以大处而论，百脉皆由无极分形，以细密而言，又属无形无象，却原万化尽包，男女皆同此至宝，只分血精两条。男精逆行而成仙，女血直腾归心窍，故而各有各法，各有各照。

男丹由精化气、气化神、神化虚，虚极静笃，而丹自结矣。女丹由血化气、气化神、神化虚，虚无自然，而丹自成矣。有谓赤龙不斩，而丹不得结、道不得成者，不知血尽而气亦尽矣。如男子之精败，而丹亦难成，其理一也。盖男精女血，多不可绝，气离血，而气无由生，血化气，而精始流通。如谓血尽而乃言炼丹，何以青年血枯而病反起？此终不离血之一证也。

瑶池王母曰：“女子工夫，与男相兼，只分地步，地本非玄。一切妙化，俱不异男。尔等切悟，书中载全。毫不差错，各自修潜。”

圆明道姆曰：

吾今与点破，以免受冤孽。分配阴阳路，男女指一节。

男有此祖气，分配在精血。女之祖气合，阴从血海说。

男有此阳关，顺逆不须惑。女有北海地，波摇似水迫。

白莲真人曰：

男女金丹地不同，阴阳一理实相通。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤

龙。

无心子曰：

男子精液阳中阴，女子精液阴中阳；快寻明师求指破，返老还童在故乡。

七日天心如可复，此是上乘一妙着；以后便同男子工，般般口诀要师说。

吕祖曰：

妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲，过于男子。或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露，才结其实，妇人若无男子，则孤阴矣。

贞一子曰：

大道不问男女，皆能有成。故男子道成为真人，女子道成为元君。自来丹经言男子修炼之功，至详且悉，女子修炼之道，多不论及。间有论及此者，不过略露一般，非薄女修也。推其意，以为人同此性命，即同一工夫，言男修，而女子之工不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形骸各别，虽同一性命，其行持大有不同者。《修真辩难》曰：“男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。”许祖曰：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”其初关迥然各别，至炼己得药、还丹温养、结胎出神诸事，虽与男子同，而细微节次，未尝无大同小异之殊。

壬辰春，适有坤女问道，仆以多看古书，证其所授。而丹经言：“女修者独少，难以考证异同。”爰不恤洩漏天机之罪，因将其所以同者何如，所以异者何如，并逐节次第形于楮墨，以为问津程途。俾得寻文释义，不致鱼目混珠，果能深知力行，庶几可成无上至道，而诸瑶池之会，不难与男仙同谒木公，共朝金母矣。

天阳地阴，乾刚坤顺，阴无阳不长，阳无阴不生，刚柔得其中和，水火始能既济，阴阳必有匹偶，人物由兹孕生。是乾坤皆秉真元之气，男女各具不死之身。乾曰大生，可以道成正觉；坤曰广生，亦能果证元君，如谓坤阴难入仙道，何以王母长处昆仑？嫦娥窃梁间之丹，永作月宫皇后；逍遥读漆园之书，自号瑶池谪仙。洛神、巫女，自古维昭；紫姑、湘妃，于今为烈，迹载史篇，固可考也。身秉坤德，岂不能乎？

女子原来命有三，紫白黄光不似男。少上衰中成在下，关头一错要深谙。

气穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命即在丹田，故以下田为气穴。女命在乳房，故以乳房为气穴。阴极变阳，从气穴化阴血

，而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用工，久久行持，形自隐矣。若以男子脐下一寸三分中之气穴指之，则误矣。

许祖云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”盖女子之经为生人之始信，经返成气，则乳缩如男子，而经自不漏。若男子则炼精化气，阴根缩如童子，而精自不漏。不漏而后命可延。

又云：“女子修到经不漏，其后性命工夫，与男子之功，大同小异，患无人以诀破其妙耳！”

柔人行道，与刚人不同，而其成功比刚人亦易。刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中，故也。

孙不二元君曰：

男女本一气，清浊动静异；女人欲修真，切使真元聚。

阴中有元阳，存清勿以弃；明此色与欲，本来无所累。

屏除贪嗔痴，割断忧思虑；去浊修清性，不堕诸恶趣。

寂静守无为，我即男子具；无无无其形，有有有其意。

内视色声空，丝毫无沾滞；仗土为坤基，一阳本自地。

铅汞固不同，气神无二义；渺渺空灵心，心神能为制。

一气反春和，飞出云霄去；偕汝太清游，是曰真如偈。

夫乾道动，坤道静，欲修性命，务须从静。汝今原静，又何以修？坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清。惟能以浊修清，是以入道证果。

《长生胎元神用经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴，虽动于欲，不能与神争。”此是成胎之中【后】真精返为神，此是上清也。

女丹十则

华藏山清烈古佛著

皖江陈樱宁删订

女子道学小丛书编辑大意

一、精选古今女界懿行嘉言，短篇著作，足以养成女子高上之人格，灌输女子优异之智能，此为关于心理一方面者。

二、精选历代女子修养之方法，经论、诗歌，足以造成女界特出之奇材，健美女子普通之体魄，此为关于生理一方面。

三、道学为中华民族之国粹，乃世界各国所无，而为我国所独有者，以前因女子教育尚未普及，故不能研究此种超群之学术，今依男女平等之原则，将此种学术逐渐公开。

四、古人著作，深浅不一，有十分玄奥难以明了者，亦有偏于俚俗不能动听者，今为普及起见，玄奥者必附以注释，务使读者易解，俚俗者稍加修饰

，免致大雅贻讥。

五、本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道学，绝对破除迷信，凡稍涉迷信之文字，概不收录。

读者须知

一、此书无著者姓氏，旧题为金华山香逸古母，此种名称，大觉浅陋，作者虽不欲用自己真姓名，然何必伪造圣号乎？故削去不录。

二、此书虽标题十则，然第五则与第六则，内容大致相同，第十则所论，又太觉空泛，无另立一条之必要，故于此三则中，皆大加删节，免得惹起读者之厌烦，其他各则，亦有删节并改之处。学者若将原本与此本对照，则知有不能不删改之理由，非多事也。

三、除本文而外，凡有余所加之按语，读者切宜注意。因为那些评论，都是经过数十年的阅历，方能写出，不是像别人做文章，随便乱说，毫无凭据。

四、附录《坤诀》一篇，虽不敢断定确属孙不二之手笔，但文字亦简洁可喜，至于傅金铨的解注，惜其满纸喻言，恐学者难于领会，篇末黄芽、白雪四字之来源，余说得甚详，读者应当研究。

五、女丹经内藏真诀者，自古及今，遍国中只有二十余种，不能觅多，学者必须全读，方能得其门径，然后再寻师访友，实地练习，庶几可望成功。切勿一知半解，自满自足。

中华民国二十四年七月，黄帝纪元四千六百三十二年。皖江陈樱宁作此代序。

第一则养真化气

（樱宁曰：道家工夫，贵在口诀，至于文章之优劣，殊无足重轻。故尝有理论不圆者，或字句欠通者，或见解卑陋者，或夹杂迷信者，皆能使人生鄙视之心，遂致其真口诀亦湮没而无闻，甚可惜也。余今编辑此书，盖欲度中材以上有学识之女子，若慨依原本录之，未免贻讥于大雅，兹特撮拾其精华，削去疵累，虽未尽臻纯粹，然已较原本为可观矣。）

女子修行，与男子有别，男子阳从下洩，女子阳从上升。男子体刚，女子体柔，男子常保守丹田之阳精，不使外洩，积之既久，用身中真火锻炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，而证道矣。

女子乃阴体，须用乳房灵脂，变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气，血既化气，仍用火符进退，亦能气反纯阳，了道归真。故女子初工，先炼形质，后炼本元，不似男子之工先炼本元，后炼形质也。

何谓养真？凡人心，最易摇动，若使其常守于内，便生厌烦，故起手先教以养真之法，自然厌烦少释，四体安和，方能再求进步。

平日坐炼之时，必须从丹田血海之中，运动气机，照著心内神室，觉有一缕清气，自血海而出，定久之际，其气必动，随其气机鼓舞，向上飞腾，冲到泥丸，复转下降，斯时微以意引之，随着气机从泥丸降下重楼，此时切不可用意，恐伤形体，即随气机自重楼下至两乳间，内有空穴，凝聚良久，若有动机，照前行持，不过四五十日，其气已透，血化为气，赤反为白，斯时丹元已露，道心已诚。若能坚持静守，朝夕不懈，时刻用功，何患大丹不结，女仙不成者哉？此乃女修第一步工夫，果能行到极玄极妙地位，以后工夫，皆从此前进。学者勉之。

（樱宁按：当气机从泥丸下降时，既曰：“微以意引之”。又曰：“不可用意。”究竟用意乎？不用意乎？盖此时动作，是有意与无意之间。因要顺其自然，故曰：“不可用意。”又不能置之不理。故曰：“以意引之。”）

第二则九转炼形

炼形者，是谓调摄之义。血液【属】阴阳，凝居于下，藏于血海胞里，化于五蕴山头，灌溉一身，荣养百脉，循环不已，游溢诸经，变为渣滓之物，去而不用。直到二百四十刻漏三十时辰已周，那时镕华复露，先天化形，留为生人之用。此即所谓气之清者，上升于乳，气之浊者，下流为瘀，生人生仙之机，实分于此。故女子之修炼，预先认得清浊，方能炼得真形。

夫形何以炼？当其坐时，用神机运动，候口中液满，微漱数遍，俟其清澄，然后用鼻引清气，随同玉液，咽下重楼，入于绛宫，下降黄房，至关元血海而止。略一凝定，从血海运至尾闾，升上夹脊，透顶门迳入泥丸，仍从泥丸复行下降，至两乳间而止。停聚良久，使津化为气，是为一转。如是者三三转。既毕，方用两手运两乳，回转三十六。转毕，以两手捧至中间，轻轻运至血海而止，仍又依前运炼。一番三转，三番共得九转。倘女子沉潜庄重，根深器厚者，行之不过百日，而形已炼成，长生有路矣。从此再求上进，大丹可期。

第三则运用火符

男子先炼药，后炼形。女子先炼形，后炼药。因其体相攸分，故前后工夫差别。学道女子，照依前段口诀，用心行持，若行到丹田血海之中，气机温暖，自然有清气一缕，上冲心舍，直至两乳，此时切不可动念。仍旧行工运转，自然复行下降，仍旧归于血海，斯时气机已动，真气已生，赤血之阴，变为白气之阳，若不用火行符，其气仍然化为赤血，白者复变为红，枉费工夫。到此时当用真火以炼之，又用真符以应之，符到火足，其气必凝。当此气凝之候，别有景象，倘不分明讲出，恐用火符差失，有坏丹元。修士至此，切宜细心熟记，毋自忘失。若此刻工夫一误，不惟前工枉费，后工难修，而且有伤身命，防有血崩之患。

学者要记清楚，当其气归血海时，此气虽从血中化出，并非是血。如人出外，变相归家，即家人妇子皆不能识认，安能如前日之相投？故其下降时，血海之中，必如鱼吸水一般，斯时四肢若醉，其快乐如夫妇交媾，有莫能自禁之势。（樱宁按：有人说此时身中快乐之感觉，胜过男女之事若干倍。因为某种女子，生性冷淡，又遇男子身体虚弱者，临时在女子面前，毫无快感。而修道做工夫的女子则不然，虽独自一身，清心寡欲，在静室中打坐。果能如法将自己身内之阴阳配合调和，入于至玄至妙之境，即有特别之景象发现。其快乐不可用言语形容。至于男子做清静工夫者，虽有时身中亦发现快乐之景象，但比较女子快乐之程度，仅得其十之二三而已。此则关乎男女生理上之不同，非人力所能强为也。）到此地位，必须拿定主宰，切不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液。以意引下重楼，还至两乳间而止。用凝气法以混合之，使其聚而不散，久久行之，自能达本还原，以通胎息。若胎息既通，则仙道可计日而至。女真修士，当共勉之。

第四则默运胎息

女真修炼者，果能照前口诀，尽心行持，自然真气日生，血化为液，自两乳中间，流通百脉，润泽周身。此液是血化成，必须常用内运元和之气，以温养之，方能镇静中田，以为超升之本。

何谓内运元和之气？盖呼吸由中而生，亦由中而定也。女真修炼，既得玉液，须运用此气以凝之，其液方无走失，并可倚此而结成还丹。当其内运之时，其势不著于口鼻，而又不离于口鼻，虽有呼吸之名，实无呼吸之相。何也？借呼吸以为呼吸之义也。盖口鼻之呼吸，乃后天呼吸，内运之呼吸，是先天呼吸。此时注重先天，不注重后天，先天呼吸，有名无形，随后天口鼻之呼吸，一出一入，自然升降。久久行之，则息息归根，呼吸之气，不由于口鼻。而胎息已成，仙道不远矣。

（陈樱宁按：此段工夫，原文就未成说得明白，余恐后学不易了解，遂力求浅显。将原文删改大半，比较容易明了。至其细微曲折，要在为师者口传面授。并要学人心领神悟，在自己身中实地证验。功深日久，水到渠成。果能一旦豁然贯通，自然暗合道妙，固不必拘拘于文字之间矣。）

第五则广立功行

女子果能潜修至道，已经炼得玉液还丹，认得先天面目，又兼保得住胎息工夫，至此必须借外行以培植道本，方才外无所亏，而内有所助，所以事奉翁姑，宜尽孝思，与人应接，当存忠厚。矜孤恤寡，救苦济贫，尊敬师长，和睦乡邻。举动勿轻浮，言语勿傲慢，一切行为，皆归理法之中，自然气质冲和，不求功行，而功行自立。

（樱宁按：此篇删去大半，仅此已足。）

第六则志坚行持

女真修士，若能得明师，知口诀，敦品行，矢志用功，恒久不怠，则神仙指日可成。然女子之性情，易漓易变，遇有不如意事，难保不顿改初心。或为歧途所引，妄起偏僻之见，致令前功尽弃，孽海沉沦，嗟何及矣！

世间传道者虽多，而得其真传者盖鲜，往往自误误人。今于女丹口诀，显明指示，以度有缘。所望跳出迷津，得登彼岸，使黄泉无碎玉之魂，红粉得驻颜之术，长守不失，享乐无穷，岂不快哉？

戒规列后：

第一戒：孝养翁姑。第二戒：端方正直。第三戒：谨慎言语。第四戒：小心行持。第五戒：尊师重道。第六戒：立志不变。

（樱宁按：原文删除五分之四，因其无关重要。至于诫规六条，虽每条皆附有解释，亦未录。因其大意已明。）

第七则调养元神

女子之功，比男子便捷。女丹从养真至胎息，其工夫已做完大半，不若男工有许多作用，方能得到调神地步。所以女丹法从养真至胎息工毕，便接录外行工修，俟其外行有余，即可炼调神一段工夫。盖因其前日运炼之时，已将血化为气，此气便可化神。到这时候，若不陶冶性情，辅助以外行，恐将来凝之不住，反致前功尽弃。必须照依戒规，严遵法度，将心地磨炼成一块水晶相似。炼而复炼，磨而复磨，直至内外洁白，表里玲珑，体相皆空，纤尘不染，行到此地，自有一片清灵善化之机，照映在腔子里，入定之际，不食不饥，不动不言，此时必须用人保护，不可受惊骇。恐伤神着魔，为害不浅。

女修至此，当留心注意，毋致差失，日夜要人看守，若见他气息俱无，颜色不改，或一二日，或五七日，或十余日，皆不可惊动。待他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之，倘彼出定之后，饮食衣服，随意所适，同志伴侣，必须刻刻堤防，直养到出神以后，方免危险。

第八则移神出壳

女子之道，从阴返阳，阳极而神全。直炼至身若冰壶，神如秋水，但亦不可使之久留身中。故瓜熟自落，神圆则迁。此时宜用出神之法，将神移出身外。然不可出之太速，且初出时间亦不宜过久，恐神迷而无所归。宜将所出之神回转于内体之内，一出一入，由近及远，切记不可放纵，必俟调养老成，方可任其去来，纯熟之后，自无畏避。然出神之工，又当详论，夫阳神未出之前，其性至静，其工仍同养真规矩，直待神圆方止。若阳神既出而后，其性属动，便不似前段功修，当用逸神之法，使其神灵通活泼，而无障碍。或游山而玩

水，或随缘显化，遇有机会，便立功行，苟能行满功圆，自有飞升之一日。

第九则待度飞升

女丹修成，养就纯阳之体，摆脱拘束，出没自由。务宜广行功德，多种善根，切不可因其神出逍遥，便将道果置之度外，多言泄造物之奇，邪僻失天理之正，种种妄为，定遭遣责。只宜暗施法力，护国救民，待到功行圆满，自有上圣高真前来度脱飞升。上朝金阙，膺受敕封，永住天宫，无边快乐。

但女真何故必须待度？盖因其本为弱质，幸得内功修炼，以成阳体。而阴凝之质尚未消尽，缺少还虚一段运用，未能尽天地之妙化，所以不得超升世外者。悉由体相之不坚也。不若男子之体，炼成金刚不坏之身，还虚功成，神光充满天地，故不必待度，而可以了道成真，亲朝上帝，游晏蓬莱也。

（樱宁按：此条理论，余不敢赞同。姑存其说而已。女子果能有大智慧，具大力量，得大解脱者，则于百尺竿头，更进一步，色空不二，人我两忘，本性光明，直超无始，方知尘世天宫，苦乐平等，男女阴阳，异名同出。十方三界，不离玄牝之门，仙佛众生，皆贵求食于母，到此尚有何待飞升之可言耶？异名同出。玄牝之门，求食于母，这三句见于老子《道德经》。其中含有深义。）

第十则了道成真

夫修行所贵者，在于转凡躯而成圣体，不然者犹如井底之蛙耳。终是孽海中物，焉能脱轮回而超劫运乎？世间女子，果能有一尘不染之心，百折不回之气，依师口诀，日夜潜修，亦不过三五载功程，便证上乘果位，人又何惮而不为哉。（此条删改大半，因其纯是空言。）

附录坤诀

清静元君孙不二著

济一子傅金铨校订

真传有诀，真传有诀。

夫女子秉坤柔之德，而真阴之中具有真阳，修炼较易。其诀俱在有【中】著力，有者无之始，从有至无，即是真阳之位。此二句虽重在命功，却合性命而言，乃坤道第一大关键。上句要于有中还无，下句要于无中生有。

庚甲须知，学儒详说。

庚甲申明，命功入手处。庚者，金也、虎也。甲者，木也、龙也。庚金为修炼之本，甲木常畏其克，而克中反有生机。炼丹家最喜死中求活，故庚虎既降，甲龙即兴，一降一兴，生杀之机已伏，颠倒之理弥真。知此生杀颠倒之时，用法斩龙之头，牵虎之尾，使龙不兴云，虎不招风，风云息而天清月皎，龙虎降而性合情投，归炉起炼，立结黍珠，保命之法，莫妙于此。”知”字，有潜

心守视之意。风欲来即须擒虎，雨将降乃可斩龙，不先不后，及时斩取，方可锻炼。

不明理，又无以学道也。从经学参入，方不落空。于学庸下得转语，斯为见道。为理宜参，性宗须彻，性命双修，阴阳相接。

丹道统于《易》中，《彖》曰：“至哉坤元，万物资生。”坤属老阴，阴极阳生，顺承乎天，则生人生物；顺承乎己，则成道成真。细究坤之真阳发于何处，即知吾身真一产于何方。求得此一，固得此一，命宝乃全。性功为入道之始终，于性不彻，此宝未能常住，必如秋月澄禅，纤尘不染，无始之始，既已了然，不空之空，咸归自在，斯性命双修，阴阳相接矣。

教人熟辩有无，莫负一腔热血。

阴阳即有无，要于藏经中留心，三日则真阳之来，真阴之往，俱已井然。来龙之头可断，去虎之尾能留，二气相交，絪縕和洽，方成法体。不然徒费心血，又何能修炼耶？

机在目前，气由此拔，上有天谷，下有泉穴，认定二处，不宜差别。

临机切要，惟是以目始意，以意始气，以气凝神，以神炼真，通天达地，无往不灵。苟或天谷不热，气不上升；涌泉不热，气不下行。必须意目注视，上下其力以引之，认定二穴，不可少有差错，子午行功，久久纯熟，再行烹炼。

应时须悟参修，自有黄芽白雪。

（樱宁按：黄芽白雪，本是外丹之专名。今用作内丹之比喻，于此吾有不能已于言者。考浮黎鼻祖《金药秘诀》第七章云：紫粉如霜，黄芽满室，许真人《石函记》紫母论云：“一鼎丹砂可服食，久服回阳能换骨，回阳换骨作神仙，须是神符并白雪。大哉神符真白雪，返魂再活生徐甲。”又《石函记》神室圆明论云：“颗颗粒粒真珠红，红英紫脉生金公，金公水土相并合，练就黄芽成白雪，紫砂红粉乱飘飘，乱飘飘兮青龙膏，红粉少，白虎老，练就龙膏并虎脑，长生殿上如意宝。点金万两何足道，能点衰翁永不老。”试观以上所言，红英，紫脉，黄芽，白雪，红粉，紫砂，这些名词，都是外丹炉火中所炼出来的实质实物。实有这些形状，可以看在眼里，可以拿在手内；可以吞入腹内，故叫作金丹。后世修炼家不得其真传，或者虽得其真传，又守秘密，不敢公开，遂一变相将吾人肉体上之精气神团结不散者，名为金丹。已是不合古神仙之法度，然而尚有迹象可求，再后第二变又将佛教所用的名词如真如，圆觉，涅槃妙心，儒教所用的名词，如无极，太极，天理良知等类，一概附会上去。都名为金丹，于是后世学仙者，遂堕入五里雾中，弄得莫明其妙，可谓愈趋越下矣。点汞成金之术，中国人不肯公开，遂致失传，反而被外国人发明出来，长生不

老之药，中国人不敢自己承认，将来又要被外国人捷足先登。以五千年开化最古之国家，四百兆文明之种族，竟至数典忘祖，道失而求诸异邦，可胜慨哉！)

附问答

吕碧诚女士问

陈樱宁先生答

《女丹十则》云：“女子之阳从上升”。请问何谓女子之阳如何升法

答曰：所谓女子之阳者，指女人身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长久【大】。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

问：火符二字，如何解说？如何作用？

答曰：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是“阳火”。然后又将这些红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。人身亦同此理。至于如何作用则非片言所能解释。

问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

答曰：形指两乳，质指月经，本元指“先天气”。男子做工夫，首从采取先天气下手，然后再将精窍闭住，永不洩漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做工天，首要“斩赤龙”，俟身上月经炼断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取“先天气”以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

问：“养真之功夫”如何做？

答曰：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言：“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段功夫。

问：丹田血海，在人身属于何部？

答曰：《黄帝内经》云：脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分，必先知胞是何物件。胞居直肠之前，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀胎【之所】也。

问：何谓运动气机？是否象做柔软体操一样？

答曰：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

问：何谓心内神室？

答曰：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

问：何谓定久？

答曰：心静息调，神气凝合，是名为宅。照此情形，一直做下去，尽量延

长若干时刻，既不散神，又不昏迷，是名为“定久”。

问：何谓泥丸？何谓重楼？

答曰：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部位。

问：两乳间空穴何在？是何名称？

答曰：两乳空穴，在医书上名为膻中。《黄帝内经》云：“膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”。又云：“膻中者，心主之宫城也”。此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身最关重要。

问：何谓五蕴山头？

答曰：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。盖谓五行之气和合而成。山头即指“膻中”之部位。比血海部位较高，故曰“山头”。

问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用”。如何能去而不用？

答曰：去而不用者，指每月行经而言。是天然的，非人为的。

问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟？

答曰：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

答曰：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完毕以后，经过三十时辰，子宫中生气充足。若行人道，可以受孕生子。若行仙道，可以炼就丹基。熔当溶解，华是精华。

问：先天二字，作何解说？

答曰：“先天”之说，须研究易卦图象，方能得正确之解释。孔子云：“先天而天弗违”。老子云：“物有混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”。此数句已将“先天”景象，活【括】画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精；有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做功夫证验，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

问：何者为清？何者为浊？如何认定？

答曰：气为清，血为浊。清者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼断。须知浊血

亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的工夫，不便清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的工夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，终至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今生不必梦想了。

问：书云：用“神机运动，俾口中液满”。吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气。”所谓清气者，即外界之空气也【乎】？

答曰：丹家有金液、玉液之说。此段工夫，似乎古人所谓玉液河车。先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭（专门名词叫作搭天桥），以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

问：“心舍”，“黄房”，“关元”，在人身何处？玉液何解？

答曰：“心舍”即心之部位，“黄房”在心之下脐之上，界于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位？

答曰：“尾闾”乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

答曰：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

问：“津”何以能化为“气”？并从何而知津已化气？

答曰：正当行功之时，自觉周身通畅，头目爽快，腹中暖气如火、腾腾而上，口中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做工夫，不能到此种地步，但请勿著急，慢慢地就会有此效验。

问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间”。夫两乳为固定之位，何能转移？纵能转移，又如何转法？如何能捧到中间来？

答曰：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球。不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之“膻中”部位。回转三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其方位也。童贞不用此法。

问：何谓炼药，炼形，真火，真符？

答曰：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。“真火、真

符”，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做工夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

问：何谓有坏【丹】元？何谓中宫？

答曰：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

问：何谓冲关？

答曰：“冲关”者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入“尾闾”关，透过“夹脊”关，直上“玉枕”关。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云：“夹脊河车透顶门，修仙捷径此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节到，自然精满谷神存；一朝认得长生路，须感当初指教人”。此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

问：何谓凝气混合？

答曰：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

问：何谓“胎息”？何谓“中田”？

答曰：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

问：何为玉液归根，用气凝之，方无走失？

答曰：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到乳房一段工夫。所谓“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

问：何谓“还丹”？

答曰：还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原也。

问：何谓“后天”？

答曰：凡有形质，都叫做“后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”，多属于狭义的。如胎儿在母腹中时，则叫做“先天”；生产下地之后，则叫做“后天”。

问：何谓“中宫”内运之呼吸？

答曰：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以踵【踵】”。其中颇有玄妙。工夫未曾做到此等地步者，无论如何解说，总难得明了，须要实修实证方知。

问：何谓“息息归根”？“根”在何处？

答曰：一呼一吸，是为一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处胎中时，【口】鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相通，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

问：何消“斩赤龙”，殆即停止月经乎？

答曰：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是工夫，与病态大不相同。少年童女，可免此“斩赤龙”一段工夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做工夫，使月经复行。然后再炼之使无，更费周折。

问：“内呼吸”，是何形状？

答曰：“内呼吸”之作用，有“先天气”与“后天气”之分。后天气降，同时先天气上升，后天气升，同时先天气下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾”。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但工夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手工夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，工夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

问：入定之际，不言不动，为【如】死人者，应为何做法？

答曰：此乃自然之现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐、或垂腿端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓着著防危险者，是否防备意外之惊扰？

答曰：随心所欲者，谓可以随意穿衣吃饭耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时须要有人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣。

女丹诗集

济一子金谿傅金铨汇辑

皖江陈樱宁校订

女子道学小丛书编辑大意

一、精选古今女界懿行嘉言，短篇著作，足以养成女子高上之人格，灌输女子优异之智能，此为关于心理一方面者。

二、精选历代女子修养之方法，经论、诗歌，足以造成女界特出之奇材，健美女子普通之体魄，此为关于生理一方面者。

三、道学为中华民族之国粹，乃世界各国所无，而为我国所独有者，以前

因女子教育尚未普及，故不能研究此种超群之学术，今依男女平等之原则，将此种学术逐渐公开。

四、古人著作，深浅不一，有十分玄奥难以明了者，亦有偏于俚俗不能动听者，今为普及起见，玄奥者必附以注释，务使读者易解，俚俗者稍加修饰，免致大雅贻讥。

五、本书编辑宗旨，乃提倡中国固有之道。

读者须知

一、女丹诗集行世者，共有三种刻本。一为单行本，二为一贯真机《易简录》，中附刻本，三为《女丹合编》汇刻本。详略既已互异，而排列次序亦不相同。

孙不二诗，仅《易简录》本采入，他本无之。又《西池集》，跋语一篇，仅合编本有此，他本则未见。在单行本内，《西池集》属后编。而合编本，又以积善堂诗作后编。而《西池集》则另为一编在前。易简录本乃无积善堂诗，且题名为《女金丹》，而不名《女丹诗集》。今从其善者，并为之校正一百八十余字。

二、某诗是否真属于某人手笔，颇不易言。古来做道书者，每喜托名，无从根究。况且此等考据学，对于修炼上，亦非必要。

三、各家著作，虽名为诗，而其本意，不在做诗。切勿拿文学家的眼光，去评论他的优劣。原文拙陋处，虽经过几次校正，然遇有万不可改，一改则失其本意者，只得仍旧。况且吾国妇女界读书识字者甚少，长于诗文者更少。我辈视为俗而浅者，伊等或畏其雅而深。出世闻法，重在普渡，不能专为迎合几位文学家心理，而置多数人于教化之外，幸谅作者之苦衷。

四、集善堂诗，本是传道之人所作，偏要托名于某仙、某真人、某古母等类。计有十六位之多，今则删去。另于每首之前，加四字题目，以便读者。原本有小字注解，今仍之。

五、《西池集》中回春子注，大半是参玄说法的空洞。对于命功，固毫无关系，即说是性功，亦用不着这许多罗嗦。《吕祖全书》中何尝见此等话头，真可谓冤煞吕祖。惟因其尚有一二句透彻处，故未加以删削，读者当分别观之。

六、积善堂诗中，如观香妙法、念天尊法、六字经法等类，皆是仙学之代名词，略示浅近之工夫。决不是道家工法止此，更不是除此而外别无进境，读者勿以庸常鄙之。普通妇女，学问欠缺，若义理高深，恐其难于领悟，故就彼所知者以启导之耳。知识阶级，当然无需乎此。

七、补编贞一子女丹口诀诗廿四首，原本无此，乃余由别种道书中选入此

集，并为之校正一百一十字，颇有研究之价值，请读者勿忽略过去。

中华民国二十四年十二月，黄帝纪元四千六百三十二年。皖江陈樱宁作此
代序。

女丹诗集前编 略

女丹诗集后编 黔中积善堂述 皖江陈樱宁校订 清心寡欲第一

男女金丹地不同，阴阳一理实相通，
清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。

男女金丹地不同，男子所观之地，与女子所观之地，初功本不同。阴阳一理实相通，男女都要炼成纯阳，其实一理而已。清心寡欲为根本，筑基先要斩赤龙。赤龙，月信也。炼去炼来月信不潮，两乳自缩如男子缩龟一般，则丹基始成。

血变为气第二章 生来本静静中求，一味薰蒸补破舟， 血变为气潮绝信，先天一复上瀛州。

生来本静静中求，女子生来其性本静，即于静中炼丹，成功较男子更速。一味薰蒸补破舟，血变为气潮绝信，女子多血，用法尽变为气，而月信可绝。先天一复上瀛州。复其初来之性，即可成仙、成道。

培养黄芽第三 情窦开时如破瓜，全凭土德长黄芽， 朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。

情窦开时如破瓜，天癸水至，如破瓜然。全凭土德长黄芽，芽生土之中，故曰：“黄芽。”朝朝暮暮勤培养，自得长生不老花。由黄芽而勤养之，不使戕败，渐渐开花，即能超劫运为长生之本。

观妙香法第四 身中有一白鹤观，要学观香妙法炼， 一朝功满上瑶池，大众同赴蟠桃宴。

身中有一白鹤观，指乳房也，使红变为白，故以白鹤观比之。要学观香妙法炼，昔观香仙姑在白鹤观中炼法，卒成大道。一朝功满上瑶池，大众同赴蟠桃宴。望人同登彼岸，普渡婆心也。

天尊密意章第五

妇女速将尘事淡，救苦天尊心中念，
昼夜坐卧伴黄婆，凡胎自脱仙骨换。

妇女速将尘事淡，救苦天尊心中念，常念四字经，即是拴心之法。昼夜坐卧伴黄婆，时守真意，功可速成。凡胎自脱仙骨换。有如此好处，怎不学习？

生死玄觉第六

未死学死终不死，逢生杀生永不生，
不死不生真入妙，玄觉一证大功成。

未死学死终不死，人虽未死，犹如死人一般。所以终得不死。逢生杀生永不生，妄心生时，即以慧剑斩之，所以终致不生。不死不生真入妙，玄觉一证大功成。形不死，心不生，可证玄觉妙果。

回光返照第七

回光返照两乳间，心神注在金锁前，
二日半后黄变白，移鼎换炉炼成仙。

回光返照两乳间，心神注在金锁前，眼观两乳之中，神注两肾之下，自然河车运至中田，以补破体。二日半后黄变白，行经过后，计二日半，血变成黄。斯时净心用功，不久变白而赤脉斩，犹如处子体矣。移鼎换炉炼成仙。赤龙已斩，行法之地不同，得诀炼之可成。

慈悲为本第八

慈悲为本性情和，忍辱茹辛耐折磨，
人人都有寡林树，长坐寡林登大罗。

慈悲为本性情和，忍辱茹辛乃耐折磨，在家妇女，出家道姑玄流，俱可修炼。总要以慈悲为本。人人都有寡林树，长坐寡林登大罗。能知寡林树在何处，即在寡林树上用功，久之必成天宝矣。

按：此诗首二句原本作「慈悲为本心是婆，在家出家养太和。」今改之。

药火两用第九

药在火中炼，火在药中现，
有火无药煮空铛，有药无火终消散，
火药二物能适宜，金丹一结入阆苑。

药在火中炼，药，气也。即是神驭气。火在药中现，神因气而愈灵。有火无药煮空铛，不可弄火！有药无火终消散，不可无火。火药二物能适宜，金丹一结入阆苑。神气相依，焉有不成之理。

太阴敛形第十

幽闲贞静养性情，妇道克全德匪轻，

乳房血海常留意，将形收敛合太阴。

幽闲贞静养性情，妇道克全德匪轻，上句养性，下句培德，即是内外交修功夫。乳房血海常留意，下手初功，将形收敛合太阴。太阴炼形法，其乳缩如男子。

六字经法第十一

最好惟有六字经，从前转后住到心，

其中暗寓河车法，不知不觉炼成真。

最好惟有六字经，（即太一救苦天尊，）从前转后住到心，持念之法：脐前念“太”，阳关念“一”，阴肾念“救”，泥丸念“苦”，咽喉念“天”，终将“尊”字住在心里。又可收心，又可平气。其中暗寓河车法，时刻照此法念之，尽将后天阳气入中田，自能补足先天。不知不觉炼成真。此法简易，妇女可念，男子亦可念。总要行之久远其效愈大。

人人如意第十二

怀抱两个如意图，生来即有人人俱，

问人果能如意否？果能如意上天都。

怀抱两个如意图，此图所以护心，亦所以通心。生来即有人人俱，不分男女，人人皆有。问人果能如意否？如意中即有真一，果能如意，自有无穷佳境见于胸怀。果能如意上天都。不负如意图之名，自得如意图之实，飞升指日可俟。

动静勿离第十三

动静不可离这个，离了这个路便错，

坤阴变作乾阳体，顶天立地莫柔懦。

动静不可离这个，离了这个路便错，这个，乃真意也。时时诚意，先天自复。若意念一差，便非正路。坤阴变作乾阳体，女性本阴，变为乾阳，方能成道。顶天立地莫柔懦。阴性多柔，要有顶天立地志向，庶于道有望。

出家修炼第十四

一入玄门得自由，尘缘何故挂心头？

瑶池王母规模在，静守灵光万念休。

一入玄门得自由，尘缘何故挂心头？世之出家道姑，已入玄门矣，心犹不忘夫红尘者，何故？瑶池王母规模在，静守灵光万念休。

节妇修炼第十五

可怜最是未亡人，矢志冰霜实苦辛，

节烈信为仙谪降，急修急炼出风尘。

可怜最是未亡人，凡夫死者，妻称未亡人。矢志冰霜实苦辛，夫死守节

，凛如冰霜，不知受了许多辛苦！节烈信为仙谪降，急修急炼出风尘。仙女、元君，尽是坚贞为本。既为节妇，即仙根灵种矣。还在风尘中何益？此言节妇宜急修。

童真修炼章第十六

王母台前贵女真，色空空色见分明，
浑沦元气无亏损，得法修之顷刻成。

王母台前贵女真，色空空色见分明，大有夙根者，见得色即是空，空即是色，修成女真，故王母特优重之。浑沦元气无亏损，不必补漏，得法修之顷刻成。得了先天之法，一炼即成，言甚易也。此言女童宜即修。

在家修炼章第十七

莫谓家事纷难绝，坤维正气修急得，
从无入有养神胎，下田不结中田结。

莫谓家事纷难绝，坤维正气修急得，妇女皆有坤维正气，莫因家事纷纭，遂耽误一生也。从无入有养神胎，下田不结中田结。结于下田者是凡胎，结于中田者是神胎。神胎是自己神气所凝，不因外来，故谓之从无入有，此言在家妇女宜急修。

心性根本第十八

四大名山众女仙，半推半节半参玄，
总依心性为根本，行满功圆便上天。

四大名山众女仙，半推半节半参玄，有以孝成者，有以节成者，有以参玄成者，途虽异而归则同。总依心性为根本，行满功圆便上天。“心性”二字修丹之本，男女都离不得。此首总结女丹经。

女丹诗集补编

贞一子女丹口诀

皖江陈樱宁校订

收心一

金丹道理最幽深，逐节功夫着意寻，若是入门初下手，扫除妄念以收心。

养性二

一颗苍胡是水晶，何期尘垢蔽精英。但能静坐回光照，依旧天心夜月明。

养气三

虽能住念可通玄，息到冲和返自然。养气方儿无别巧，同行同坐又同眠。

凝神四

神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥。两相匹配归根窍，便是丹成鹤到时。

三命五

光分黄白紫为三，女命生来不似男。少上衰中成在下，关头一路要深谙。

气穴六

气穴分明是乳房，休将脐下妄猜量。炼丹不识阴生处，伏虎降龙欠主张。

知时七

每到花开对月时，羝羊将要触藩篱。劝君信至休迟误，莫待龙形出水湄。

斩龙八

阳欲生阴出玉沟，火轮即驾莫停留，巽风吹上红元府，倒挽河车仗逆流。

形隐九

顺为凡体月经行，七七年龄老态呈，炼到太阴形隐后，从兹仙体庆长生。

求丹十

炼形化气筑基工，上品天仙事不同。若问金丹端的处，日来映月照鸿蒙。

炼己十一

生龙活虎战莲房，最怕心猿意马狂，炼己未臻纯熟境，岂能安稳渡陈仓。

顺逆十二

顺则生人逆则仙，乾坤交泰是真诠。临炉莫讶丹难结，到挽羊车自见天。

丹生十三

恍惚窈冥情似痴，融和正是药生时。丹田有信机缘至，准备工夫采玉芝。

采药十四

猛睹先天一粒丹，其光灼灼似金丸。巽风若不频催鼓，大药如何得过关？

升元十五

日出扶桑大海东，火轮飞渡莫停功，鹿车搬上昆仑顶，木汞自归神室中。

合丹十六

艮男初归混沌窝，夫妻从此结丝罗，六门紧闭勤添火，帐里春光要太和。

火候十七

火记虽垂六百篇，未将真候写鸾笺，最明莫过冲虚语，呼吸分明了却仙。

温养十八

已看白雪种青砂，寒燠调停切莫差，三十六宫春意足，自然有路泛仙槎。

胎息十九

工夫细密勿粗疎，神息绵绵合太虚，借问养胎何所似？恍如父母未生初。

度数二十

采药烧丹有后先，坎离艮巽倒还颠，功完九九周天数，到此方为物外仙。

脱胎廿一

十月胎圆度数周，阳神忽到颞门游。一声霹雳冲天出，顶上争看白气浮。

乳哺廿二

初产婴孩气未纯，仍吞木汞复元真。伫看乳养经三载，变化通灵妙若神。

面壁廿三

丹事虽完犹有工，冥心静坐洞天中。忘形入定无年月，打破虚空见圣功。

冲举廿四

炼到真空道愈高，丹书下诏步云霄，从今永住瑶池苑，随着灵妃去早朝。

樱宁按：女丹口诀诗，共计二十四首，六百七十二字，今特别用心校正一百一十字，比原本为优，遂以付印。

乙亥仲冬记。

《道源精微歌》女真修

（文章出处，道外藏书卷）

夫女真修炼先要却病调准月信，然后炼己斩断赤龙，与男子伏白虎其理一也。故男子乃太阳纯圆之体，而阳精日日能长能洩，借此长洩能补成乾健之体，且伏虎之工志刚之丈夫方可为也。女人乃太阴纯阴之体，其癸水一月一潮，故与男子初手行工。若斩赤龙之后与男子行功一理，自小周天起手，至出神还虚皆是一也。

盖妇人月信多有不调者，乃任脉带脉有亏溢之淤血，必先用草药治其有形之病。先服通窍活血汤一剂，此剂用：真麝香五厘（冲）、南红花三钱、桃仁泥三钱、赤芍叶一钱、川芎二钱，姜三钱、老葱三根、红枣七枚共三物碎切，用黄酒半斤并药同煎，煎一半盏去渣，对麝香再煎三沸服之，使周身之血窍无不通达，兼治劳症。然后再服加减四物汤，调治气血无溢无亏，信来颜色鲜红日准为度，方可炼己。若月信不准，不敢斩断赤龙，定是此理也。

四物汤者：当归身三钱、白芍二钱、川芎二钱、生地三钱、人参二钱、白术二钱、柴胡二钱、白茯苓三钱、半夏二钱、香附三钱、炙甘草一钱五分、姜三片，若气虚加黄芪五钱，连服二三剂亦可气足血盈，便可下手斩断赤龙，急切求师指示，炼己修真，坤返乾健之体。

妇人为太阴，修炼以经水为本。血为少阴之经络，与带脉任脉并行周流，又为天癸降潮之海，又为之首经循环往来周流不息之路。但女人每月受信水一升三合，经行而脉亦行。自幼女子本无经行，只因十四岁知其男女交合之意，欲情亦动浑身发热炁脉通畅，以至天癸奔涌。欲修长生之道，必须静室之中绝其男女往来，断交世俗淫荡之妇，口不乱谈旁非之事，目不外视远近之色，耳不外听一切诸声，炼神于两乳之间，默默忘情绝念，心不外游。每遇凡欲情动即当正念治之，每遇淫根发动急用鼓琴招凤之法，使武火住养北海，起巽风吹发其中，使慧光返照龙宫，存神于两乳之中，若无决烈之志，性变情流，赤龙难斩矣。

假如前月初一日信来，至初三日止，即当初三日行功。初次为斩其尾，次月即当初二日行功而斩其腰，次第三月结当初一日行功而斩其头，则赤龙亦断矣。若过七七之岁，癸水以【已】绝，遇真师指敲琴唤凤之法将赤龙调出，然后再斩之，可为真诀矣。若童女亦不必斩赤脉之功，由此直超圆沌【顿】，是为童真修炼，与男子采浆之工相似也。第一要炼己纯熟方有妙用，一毫不差不失浆产之时，此乃太阴炼形之法。情欲一动，真炁已至，便行父母未生之前所产浆炉之真炁，用力一提以意采摄送至右乳房三十六次，以右手搓摩左乳三十六遍，故要采提真气数足，如此六次共二百一十六次后，以默坐闭住息数，以两手抱定两乳静坐，片时息定复又真炁已至，用力从父母未生之前产浆炉之间一提真炁，送归右乳二十四次，故要采提真炁数足，如此六次共一百四十有四次，仍照前闭住息数，以两手抱定两乳默坐片时，二六时中工夫已毕，合周天度数之火候。每日以此行持，可待次月初二日照前斩腰，至第三月初一日以可斩头，第四月把赤龙斩住，再不可行此工夫。却用两手抱住双乳闭息静坐，每日忘情涤虑，一切尘念不关于心，逐日加工不可懈怠，自然浆生。从玄牝之间阳炁冲透，自尾闾扶上夹脊，通过玉枕直上泥丸，与男子工夫一般。开关得浆，交姤下降黄庭，浇灌五脏，如此不可缺断，必须加工上进方得婴儿成就，调和温养之功仔细，察其男子用工之诸节，必须晓用此法，遇至诚之烈女善德淑贤之妇人方敢诀破，甚之！秘之！若传淫俗诡诈伪善之妇女，必遭天诛而谴也。

盖最上一乘之妙道，先天大觉之金仙，自西王母嫡传与离山老母，离又嫡指崔道姑，崔又授与李道姑，李又授与陈仙姑，陈又授与杨赛花，杨又授与黄花姑，黄又授与小姐，黄又授与麻姑，麻又授与王金莲，王又授与杨仙姑，以上皆系口口相传。

大志问曰：男仙可有传女仙者否？敲蹊答曰：“大乘之道男女一理，若知真诀男可传女，女也可传男。昔日吕纯阳祖师嫡指何仙姑，次又指与张珍妮。又至于王重阳祖师嫡传孙不二元君，此乃男传女也。亦有女传男者，是孙不二元君立派名曰“清静派”，至今接引后学弟子无数，此是女传男也。

又赵大悟问曰：亦有自悟成道者否？答曰：昔日魏元君，名华存，字贤安，乃汴梁城人也。父魏舒，字元阳，晋成帝时为左仆射进位司徒，封剧阳县开国子薨溢文康，母德庆夫人。元君生汉献帝建安十八年二月十五日，天才卓易，幼读黄老之书，性嗜神仙之术，修真慕道，常欲居静，父母苦阻。至二十四岁强通太保夫掾刘义，所生二子，夫刘早逝。自二子长子刘瑕，安城太守，次子刘璞，从事中郎。此时元君复却脱尘，急办修真，于晋世祖司马炎太康元年戊申岁十二月十六日夜半，道君得仙秩之千卷投之元君，此书授与西域真人并

口诀，又授戚姑三女，又授与灵昭女，皆行此道。元君道成后，作玉剑金书行于世上，位登紫虚元君，领南岳上真司命将望于斗牛之间，直超飞升在晋成宣九年九月十五日玉诏，有《劝世文》留传一部。

其一太阴炼形歌

女人学仙指掌间，奇门二穴通泥丸，常依潮候调真息，神归天谷自盘旋。
先将真火烧两乳，移入丹田化作铅，至诚炼就纯阳体，返老还童寿万年。

其二太阴炼形歌

精炁为根立性基，澄心内外照无为，绵绵呼吸收阳水，默默调元配坎离。
饥渴饮干真土液，醉眠穿领火龙衣，翻身剑卓天王塔，化作成仙丈六梯。

其三太阴炼形歌

乾坤妙用应方圆，握住双关炁腾旋，倒卷黄河三尺浪，掬回玄谷一杓泉。
净瓶开仰收云雪，清笛吹时应地天，二八丹头吞入腹，形躯倾【顷】刻化纯乾。

其四太阴炼形歌

闭户开关百脉通，子前午后默持功，炼形斡转奇门穴，运火抽掇橐龠风。
调就纯坤洞里虎，一圈套住震宫龙，地雷发令云施雨，洗濯黄芽穿九重。

其五太阴炼形歌

固命先须调本形，忘言绝念不着经，鼎煎八【四】海红尘水，口吸三山碧玉精。

五彩玄珠穿赤壁，一枝枷叶插金瓶，佳人施展神工巧，刻竹为箫品一声。

其六太阴炼形歌

阴阳消息托黄婆，默默真情两意和，老虎饮餐雏凤髓，红蛇穿透黑龟窝。
五彩互体无魔障，入水归源绝浪波，云布龙吟飞白雪，牧童横笛转西坡。

其七太阴炼形歌

炼形须？本根源，？息旋行聚上玄，擒住赤龙田里隐，劳【牢】关白虎泥中眠。

启请仙客青娥女，伴随真人白玉蟾，口口传符通一炁，相吞相啖转回天。

其八太阴炼形歌

神女吹箫二八时，清音嘹亮应华西，玉童惊起离龙穴，金母邀归兑虎基。
百窍灌开旋一炁，九宫闭息斩三尸，天关地轴通消息，颠倒阳回少人知。

其九太阴炼形歌

自从三藏取经行，撞倒西天九曲城，？整乾坤须积炁。寻添水火补元形。
三周不问神功备，一刻相符造化成，依旧春风迎宇宙，超凡入圣永长生。
自古女真修，万万难拔一也。赵大悟问曰：妇人欲修大道以何为先？答曰

：扫尽欲念为先，斩尽恩爱为急。又问曰：何故？答曰：欲念不除，其经不绝，恩爱不断，大道难明。此二者死生之种子，轮回之根本，故此二事为先。若能断除欲念，斩绝情爱，弃其贪嗔，忘其形体，何虑大道难成智慧不生矣？虽有愚拙，依诀而行，若能采先天一回，而慧悟增长百倍，诗赋文章不思而就，不学而能明。譬如凡夫情姤，生子顺出者，以可生人逆回者助与自身，增长灵慧，久而变化，可称仙佛圣贤是也。吕祖曰：欲脱轮回苦，先把无明灭，一点操持心，坚刚加钝铁，些点思女心，烈火温不热，人情并富贵，荣华都收揩，回避尘寰中，忘人并忘我。

道本无名修之成形在夫一志惺觉真宗
因何有身太极之能人小天地五行攒成
父母两仪杳冥真精方有四大色身胞脓
五官四肢渐长成形瓜熟蒂落自现体容
欲渐灵觉？怒哀情知实识物俱备灵通
至少而壮愤发七情天性改换识性分征
欲恣欲发名利心重万万难脱一大关中
故而俗言生死造成贤圣不忍使人脱笼
作出丹经钓贤归正从入胞胎神息调踵
与精相合凝结圣婴法在默持思想本容
父母根本即是佛种父母极乐是吾根宗
以根超凡以根成圣不与凡交心垢肾宫
二炁来往阴阳乐容由如父母受我身形
君子成道俗夫贱情志刚丈夫方能忍性
治己最难无德放空物来知止至善摄烹
全凭两忘入蛰含虫真意为火呼吸为风
不失期时候地雷鸣采归锻炼鼓舞吹笙
物伏泰定温存勿惊倾【顷】刻勇壮极急归弄
二候团聚牟尼成形真师口授逆转上冲
先后二天一处混融三转九还七返炼成
释曰圆觉道曰丹成儒曰浩然永劫神通
至大至刚善德培成

又吟

三教禁秘今著篇，河图洛书谓此源，儒曰二五凝妙合，道曰河车运周天。
释曰鹿车法轮转，万古不洩余尽传，吾愿知心同志友，至修实悟细辩参。

《中华仙学之女丹部》

江苏宝应陈悟玄女士来函

陈悟玄圆顿夫子大人慧鉴：

敬稟者：后学溯自闻道以来，业经二十余载，汨汨茫茫，依然故我。言念及此，惭恨奚如！窃在过去年中，亦曾进过许多门头，会过不少修士，大半是照底抄号，其能实证者，殊不多见。恨命薄业深，难遇真师。于是乃将仙佛真传《天仙正理》等书，自静读冥思，略生解悟，而后，访得一位李老道长，寿届古稀，精神尚健，道名号曰中州。言论尚合经典，因乞传以“斩赤龙”等口诀，依之做去，曾见效验。谁料李师未数年而归天，每念及之，辄深太息。

民国廿年，洪水为灾，致受挫折。翌年冬月下旬，曾有一次，在入定之际，冥目忘形。忽睹满室光明，较白昼为清晰。开暇视之，即无所见，随后乃因修理住所，以致荒疏。爰于客岁一度思维，念人生似梦，觉幻质非坚，生死未了，终在轮回。因之立愿坐关，以希整理而下静功。迄今将届一年，敢称略有效验。

所恨对于天机口诀，尚未得名师亲传，常有履险之忧，更切歧途之虑。

日昨石志和君送书前来，敬悉夫子大人道高德重，愿力弘深。所恨身在关房，未能亲诣台前，欣燥交加，莫名钦仰！兹特不揣冒昧，具楮恳求吾师，大发慈悲，宏施怜悯，将子进阳火，午退阴符，卯酉沐浴，七日采取大药，过关服食，结成圣胎，以及大周天等种种重要口诀，详加开示。庶几后学不致坐误时机，虚延岁月。倘将来侥幸告成，则皆吾师之所赐矣。鸿恩当铭于五内，纪念谨誓以毕生，伏读尊著，提倡道德，尤其注重坤流，调度情殷。所以后学虽未列门墙，具此妄读冒求，谅亦弗见却也。

余不尽言，千祈示复。肃此琐读，恭颂鼎安。

后学陈悟玄百叩

答复江苏宝应陈悟玄女士

圆顿子悟玄女士大鉴，

接读来信，足见好道之诚，曷胜钦佩！圆顿对于仙道，仅可称为研究家而已。深愧自己尚未成功，实不堪作人师表。但感于阁下诚意访求，若杳无消息，未免失望而灰心，故又不便置之度外。唯因初识通函，尊况如何难以臆测。请将下列各问题，逐一详答，然后再做第二步之研究可也。

(一)是出家人，还是在家人

(二)已经出嫁，还是未出嫁

(三)尊庚几何

(四)家庭境况好否

- (五)父母有无，兄弟姐妹有无？
- (六)儒释道之教经书，看过几种
- (七)女子修炼各书看过几种
- (八)闭关期限到何时为止
- (九)现在关房中做何工夫
- (十)自己志愿希望将来做到什么地步

圆顿子复上

江苏宝应陈悟玄女士第二次来函并答问

圆顿子圆顿师尊台前：

敬禀者：弟子以宿业深重，身堕女流。幼时未多读书，只于弟辈书案之旁，窥效诵习而已。所幸家藏善书多种，暇即浏览，尤喜阅何仙姑宝卷，因此遂有修行之志。

圆顿按：在神仙家眼光看起来，男女资格是平等的。若论做工夫效验，女子比男子快。若论将来成就，亦无高下之分。至于普通重男轻女之陋习，乃是人为的，不是天然的。世界各大宗教，如佛教、如天主教，中国内地各种秘密教，如某某门、某某堂、某某社，皆是男女不能平等。独有仙道门中，无此阶级。因为别种宗教，所接引的，大半是普通人材。真正仙道所接引的，概属上智之士。故能不为陋习所拘。有志者，切勿因为自己是女子身，遂觉气馁。

随后又得《仙佛真传》、《仙佛合宗》、《天仙正理》诸书问之，乃觉仙道系易修实证之事。

圆顿按：《仙佛合宗》、《天仙正理》二书，女子看了，只可以明理，而不能照做。《仙佛真传》，又嫌杂乱无次序，尚不及前两种好。

爰守皈戒，誓出红尘。斯时已届十六七龄，寡母即托媒妁，以定终身。弟子乃将志愿，具以崇告。家母非但不信不听，反从而破坏之，破坏不得，便肆意凌虐。

圆顿按：浴人都是如此。我记得十岁左右，在家中觅到晋朝葛洪所作《神仙传》两本。不敢明明白白阅看，只得将此书放在大腿上偷看。书桌上面，仍旧摊摆着一本《论语》，以为掩饰。

盖恐怕父亲晓得我看异端之书，要打骂也。十三岁时，溜到街上学辰州符，回家来被痛答一顿。十四岁买了一部《万法归宗》，又被家中人搜去，投在火中烧掉。直到十六岁以后，方能自由，他们亦懒得再干涉我了。不过象雷劈枣木印、樟柳神、桃木剑这一类东西，还是不敢公开展览。

乃蒙母舅大人，见弟子受百般魔考，并未改初心，遂兴怜悯，设计诳母，方得领来此处，系一带发修行之所，原有道姑数位。于是稍慰初衷，但属荒

庙穷庵，并无一毫产业，然既至此，亦只有茹苦含辛，自谋生活。难窘状况，罄竹难书。民国十年与二十年，两次水灾，复受许多挫折。

圆顿按：在家既不免尘事牵缠，出家又感谋生之不易，究竟修道是在家好呢是出家好呢的确是一件大问题。不但女子为然，男子修道之困难，亦复如此。顿久欲联络全国同志诸君，妥筹善策，解决这个问题。现在机缘尚未成熟，不知何日方能如愿。

溯自弱冠至今二十余岁，虽常在忧患之中，而“法财侣地”是求，未尝一日去念。近数年中，又有节妇贞女数人，来庵修行。窃念本身尚未获真传，难期超证，而彼等又将何以结果爰于前年，亲往首都，以事参访。奈高人隐迹，顾问无由。于是遂入佛教团体。参访多时，所遇皆属恒流，理解难期超脱。

圆顿按：现在这个年头，出门访事参学，本不容易。曾见有许多出家人士，并在家好道之人，参访一生，足迹遍全国，结果尚无所得。何况地点不出都城，时间又嫌短促，岂能达到目的佛教团体，除教人念佛而外，别无法门，我想一定不能满足君之愿望。余前在《旁门小术录》中，有几句批评，可以补充此段未尽之意。其言如下：“早寻真师，这句话实在可笑。真师一不登广告，二不散传单，三不挂招牌，四不吹牛皮，五面上又无有特别记号，天下如此之大，一般学道者，从何而知某人就是真师某真师住在某省某县某山某洞某街某巷请问如何寻法我老实说一句：‘真师是可遇而不可寻’”

但认为该教威仪规律，可以约束后学，兼为普度之资，于是返里削发，妄作佛门之标榜，虽略收劝化之微效，深愧自度未能。

圆顿按：其情可怜，其志可嘉！

故于去岁三月初九日，实行闭关。意欲下三载静功，为完竟之作用。

圆顿按：此举甚好，我极端赞成！

溯自入关以来，日三夜三，昼夜共坐六次。最近数月，耳内常闻有风声呼呼，眼中时有电光灼灼，偶而似有丝竹之音，塙虫之鸣，当时使人探之屋外，开无形迹。

圆顿按：此种现象，凡真做道家工夫的人，皆要经过，不足为怪，切勿疑惧！

至于内呼吸一发觉时，即须打坐，否则反而感觉不适之状。

必须坐二三小时，始觉气足神舒。上列两种现象，不知是好是歹是何种理由？仰乞师尊有以教之。

圆顿按：此乃自己身上生理内部所起一种变化，并不是坏事，再做下去，更有妙境。请参看本刊前数期，安徽师范学生李朝瑞君各封信函，及本刊本期广东中山县刘裕良君八问。虽男女生理不同，其逆行造化则同。

《女丹十则》云：“女子将赤龙斩去，须要炼之以真火，应之以真符。倘火符差失，不独金丹难结，将有血崩之患。”此言真实不虚。弟子业已经过一次。随后用月余之功夫，方始平复。乃过去事也。至于最短期内，又将赤龙斩去，迄今已半年有余，不料既去而又复返，此殆不知真火真符之过耳。窃思女子修道，超征解脱，全在乎此。若不将此关透澈，未免徒劳而无功，结果仍是老死而已，与凡夫何异乎

圆顿按：高见甚是，愚见亦同！“斩赤龙”功夫，并不十分困难，比较男子功夫容易数倍。其所以断而复来者，必定有个原因。男子做小周天功夫，常有将阳关闭住至一年半不洩精者，后来亦复有漏泄之时，若因细研究，若思其功夫有不合拍处，太过或不及，皆能出毛病。须要识得一个“中”字。饮食小节，也有关系。吃素的人们，常常喜欢吃蘑菇、竹笋、味精等鲜味之品，极不相宜。应吃淡而无味之饭菜，酱油盐类，胡椒辣椒，亦不宜多食。其他小节目甚多，未暇悉举。

踌躇之顷，得闻尊师大名，特于日前，不揣冒昧。具楮备陈，深荷不弃简陋，大札下颁，捧读再三，欣感莫名！

圆顿按：我此刻是现外道身，专弘仙学，与佛家宗旨不同，女士既削发皈依佛门，若再从我学道，不怕同门见怪乎

前几年常有佛门居士，从我学道。偶有一二位居士，运气不好，被他们同社中人晓得，大起交涉，吓得他不敢出头，后来又与我商量，要我代守秘密，不必公开。我以为学道是正大光明之事，何必瞒人若像这样鬼鬼祟祟，成何体面岂非把仙学的名誉弄坏了吗他虽有他的苦衷，我却不便允许，只得作为罢论。

不知女士亦有此障碍否所以我暂时不将女士姓名登出，就是这个意思。

兹特备呈始末，聊渎听闻。倘不以鄙劣为嫌，敬乞师尊大发慈悲，将进火、退符、沐浴、温养、大小周天、文武火候、采取封固、活子时等种种秘密口诀，详加开示，以便修持。倘蒙俯女口所谓，则将来之成就，皆属师尊大人之所赐矣。感激鸣恩，岂有涯哉！

圆顿答曰：学佛的人，常常被名词弄昏了。学仙的人，也有这个毛病。将来我可以代你打破这许多疑团，请你不要着急。

承下问十条，谨照答如左：

一、是出家人。

二、未曾出嫁。

三、观年四十六岁。

四、环境可免冻馁。

五、俗家距此五十里，父早去世，母还在堂。虽有弟妹，亦不来往。

六、儒释二教书大略看过。道书如：《十二种》、《参同契》、《悟真篇》、《性命圭旨》、《修道全指》、《仙佛合宗》、《天仙正理》、《仙佛真传》、《吕祖全书》、《玄关经》、《玄妙境》、《三丰全集》等书，俱已看过。

七、翼化堂《道学小丛书》，殆已齐备。至于《女子道学小丛书》，如《女丹十则》、《女工正法》、《孙不二女丹诗经》，《男女丹功异同辨》四书，亦已购备。

八、关闭期限，先拟三月，因在关中得益，故又改为三年。

九、现在功夫，上座时先守海底，待海底气机发动，即守乳房。

十、志愿，欲做到“白日飞升”的地步，给大众看看。

又禀者：窃观女丹书云“女命有三”，当系指“海底”、“中宫”、“乳房”而言。究不卜女子修炼初下手时，应当守何部为宜。

圆顿答曰：守中最宜。这个“中”字，是“神气合一”之中，不是中宫之中；是内外感应之中，不是执著一身之中。至于海底、中宫，乳房，非不可守，但执着一处死守之，则不合大道。

至于弟子，现在须用何功夫，方能得着造化了阳生之景，人人皆知，但用之当与否则必尽能了解。古云：“差之毫厘，失之千里。”诚至言也。

圆顿答曰：现在姑且用你自己所习惯的功夫，暂时做下去。

需要“绵绵若存，用之不勤。”（这两句是道德经上所说，初下手正好用得着。）阳生之景，是否准确先要明白“活子时”。“活子时”之发现，是否清真先要明白“活午时”。女功修炼，大都是言汞不言铅。宋朝曹文逸仙姑之《灵源大道歌》，在女丹书中，甚有价值，不可不看。若未曾见过，将来我可以抄一份送与你。

弟子每遇道中长者，辄以玄妙相问，皆含糊答应，是不肯明言邪抑不知邪

圆顿按：有三种缘故：一种因为男女之界限不能畅所欲言。二种因为男子只懂得乾道功夫，关于女子身上生理不能透彻了解，说出来似乎隔靴搔痒。三种伊等当日从师学道时，不问女功，所以后来别人问他，他就不能回答。以上三种，是男导师之缺点。若女导师，虽可免除这三种缺点，又因为她们的程度，尚不及你，你问她，她当然回答不出。

伏维师尊大人，内外兼全，功果齐备。言论迥异常人，志愿独超往哲。弟子欣忭之余，窃谓三生有幸，虽属邮函往来，何异亲聆麈教。但恐天机口诀，严守秘密，必须当面开示，不肯纸上轻传，是则无可奈何之事矣。窃念师尊大人，心存弘道，志切度生，可否为方便故，破格相授，不胜馨香祷祝，拱俟

瑶音，谨此拜白。

弟子陈悟玄顿首

圆顿答曰：函授亦可，但请勿着急。此事有时节因缘，不能勉强。将来得便，拟抄几种女丹口诀，从邮寄奉。不过此事，也要看学者智慧福德如何？完全依赖口诀，亦难保必定成功。

答复宝应陈悟玄女士十问

圆顿子

问一：尊云遍国中女丹书，只有廿余种。敝处仪有翼化堂之《女子道学小丛书》，及尊著《女丹诗注》，其余不得而知。如有可买处，请示地址。若系宝藏，赐借两种一抄可乎

答：此等书在外面不流通，无处可买，将来得便，在本刊上披露可也。

问二：弟子白天坐功，妄念易止，定静校易。惟夜眠醒时，便觉神旺气足，杂念纷驰，不能定神，殊有妨害。敬乞妙法以纠正之。

答：细阅《坐忘论》，熟读《坤宁经》，当能觅得“止念”之妙法。我的见解，以为“杂念”这个东西，对于初步功夫，并无大害。只要你的身体坐着不动，“杂念”忽起忽落，听其自然可也。“止水无波”，谈何容易！

问三：吾道中福慧兼全之女子，将来可期成就者，师尊访道多年，心日中当有赏识。乞指数位，聊悦心怀。

答：世上人福慧俱无者，占大多数。其少数者，或有福而无慧，或有意而无福。至于福慧兼全者，乃居极少数。若福慧兼全而又好道者，并且可期成就者，今日女界诚不易得见。现正在留意访求，若有所知，当以相告。

问四：有节妇某，十九岁出嫁，廿四岁丧夫，身体强壮，心性聪明，所可怪者，月经始终未至。今拟立志修炼，不卜其将来可有得药还丹之希望否敬乞指示。

答：女子终身无月经者，世上不乏其人。若非身有暗疾，便是前生带来的夙根。当真做起道门功夫来，比较有月经的女子，更加便利。因为可以省却斩赤龙一番手续。从前有一位老牌电影明星，她就是生来没有月经的。人甚聪明，年龄虽大，而容貌不衰，但是她不懂得修炼工夫，飘流放浪，甚可惜也。

问五：“丹经”皆谓女子用功与男子不同，又云：“言汞不言铅”。弟子愚蒙，敬祈开示。

答：这是因为男女身上生理之不同，是天然的分别，不是故意的造作。所谓“言汞不言铅”者，不是说女子身上只有汞，没有铅。而是因为旧时代的女子，被旧日礼教旧道德所拘束，每每害羞，而不肯明言之故耳。

问六：女丹书云：“风欲来，即须擒虎，雨将降，乃可斩龙”。不先不后

，及时斩取，方可锻炼也。此中玄妙，未敢强猜，叩乞君师详示。

答，及时斩取的“斩”字，恐是“采”字之误。详细情形，可参看《孙不二女丹诗注》“斩龙”一首。若再不明白，则笔墨颇难宣达，将来只好口传矣。

问七：“阳火”、“阴符”果系前降后升坎究竟如何转运，及何时应用叩乞开示。

答：此种运用，玄妙精微，纸上说不明白，非当面问答不可。并且不是短时期所能领悟，必须学道者，与传道者，常在一处，随时用功，随时指导。若有错误，随时纠正。若有弊端，随时祛除，庶几可以达到圆满之阶段。

问八：丹经云：“安炉运鼎立周天”，不知炉鼎究竟安在何处？有谓安在中宫是否

答：炉是坤炉，在下部，鼎是乾鼎，在上部。中宫非安炉立鼎之处。

问九：“丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。”究竟丹如何谓之熟乎

答：丹熟者，谓已经结丹也。此时注重在文火温养，不可用武火烹炼。若仍旧象从前一样的猛烹急炼，则已结之丹，不能安于其位，不免有飞走散失之虞。非徒前功尽弃，尚要弄出大病。

问十：冲虚真人云：“丹熟过关服食，而入神室之中，乃行大周天温养火候。”是论确否

答：甚确。

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守

圆顿子

上月接到来函，无暇作复，今特拨冗作此数行，聊慰远望。

此等工夫，是活法，不是死法。要看各人之身体与环境，而有所变通。世之传道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知变通之过也。无论何种口诀，有一利必有一弊。顽固的导师，又遇著愚笨的弟子，于是乎未蒙其利，而先受其弊矣。

医生开方治病，总须当面细细诊察病人。若问病发药，难保不出危险。何况此等与造化争权之大事，并鬼神莫测之玄机，岂可一面不见，仅凭几封问答信函，就能解决设若做出病来，谁任其咎故今日在纸上所能告君者，只有“抱一守中”四个字。所谓“抱一”者，即心息相依，神气合一而不分离也。所谓“守中”者，即“神气合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌之状态也。

此乃最上乘丹法，有利而无弊，赤龙既已斩绝，正好继续做此等工夫。果能做到极玄极妙之处，简直可以脱轮回而超劫运，与圣贤仙佛并驾齐肩，俯视

人天，游戏生死，区区幻身肉体上少许变化，可谓不成问题矣。“道之出口，淡乎其无味”。君若是上根利器，必能深信斯言。

附：陈悟玄女士原函敬稟者

前月既蒙开示于本刊，又承抄寄《灵源大道歌》，茅塞之心，已渐开矣。此恩此德，感何可言！本不当再渎听闻，只宜静待时机，恭候明命。奈弟子因感火符之紧要，走失之危险，不能不一再要求。弟子最近数月，可告慰者，亦龙斩去而未见来，但以火符未能明其底细蕴，窃恐将来难免得而复失，去而复返。是以急于恳求吾师，大发慈悲，俯赐矜怜，天机略泄，真诀一传，俾得炼丹之究竟，而上真正之程途，庶不致于虚延岁月，更不致于空挂修炼之名者也。

前者所答之志愿，以今视之，难免大言不惭之讥。近阅七十四期本刊尊论飞升事实，尚无一人可能。以弟子愚笨之资，而妄发此超群之志，实惹大方之笑矣。伏维师尊人人，学通各派，志切度生，古今中外，无可比伦。弟子以一念之愚忱，闭关习静，妄事修真，未能投前恭聆法音，歉仄奚似！兹者录呈疑问数则，叩乞吾师大发鸿思，详加开示。秘密天机，尤恳函论。弟子如有轻视轻传，誓以灭身。非敢冒昧要求，深恐复蹈前辙。倘蒙俯怜下佃，曲谅愚袁，则幸甚矣。

所列十条统乞详示，如蒙俯允，感激无涯，肃此叩稟，伏维慧察。

宝应湖西岔河镇女弟子陈悟玄稽首百叩

答宝应岔河镇陈悟玄女士

圆顿子

前接来函，介绍张志德女士，学斩龙以后的功夫，上月张女士已亲自寻到乡间，停留两日。凡阳火阴符之进退，呼吸升降之循环，已大概与她说明。她读书识字虽不多，而工夫确做得不坏。现年四十一岁，月经已炼断三年矣。所有身中隐秘之情形，我不便细问者。皆由拙荆彝珠女士代我转问，她以前身中之经验，与我所得之口诀，若合符节。可知她不是欺骗我者，因为她是个实行家，功夫已有根柢。所以我一说，她就能领会。比较有学问的女子，要高明得多多，亦可喜也。

她现在已满意而去，可惜我不知她的通信处。听说在上海杨树浦，租一个亭子间，自炊自食，不住在唐公馆，君已有所闻否君关期未满，自然不便出关，免得俗人讥诮。

阳火阴符之运用，是有为法，重在一个炼字。抱一守中之玄妙，是无为法，重在一个养字。“有为法”不可以包括无为，“无为法”则可以包括有为。我对张女士所言者，是中等丹法。

前次在本刊上对君所言者，乃上乘功夫。切勿生轻视之心，而有所不满也。

再答陈悟玄女士问斩赤龙以后应如何保守

因顿子

上月接到来函，无暇作复，今特拨冗作此数行，聊慰远望。

此等工夫，是活法，不是死法。要看各人之身体与环境，而有所变通。世之传道者，常以死法教人，每每做出怪病，皆因不知变通之过也。无论何种口诀，有一利必有一弊。顽固的导师，又遇著愚笨的弟子，于是乎未蒙其利，而先受其弊矣。

医生开方治病，总须当面细细诊察病人。若问病发药，难保不出危险。何况此等与造化争权之大事，并鬼神莫测之玄机，岂可一面不见，仅凭几封问答信函，就能解决设若做出病来，谁任其咎故今日在纸上所能告君者，只有“抱一守中”四个字。所谓“抱一”者，即心息相依，神气合一而不分离也。所谓“守中”者，即“神气合一”之后，浑然大定于中宫，复还未有天地以前混沌之状态也。

北乃最上乘丹法，有利而无弊，赤龙既已斩绝，正好继续做此等工夫。果能做到极玄极妙之处，简直可以脱轮回而超劫运，与圣贤仙佛并驾齐肩，俯视人天，游戏生死，区区勾身肉体上少许变化，可谓不成问题矣。“道之出口，淡乎其无味”。君若是上根利器，必能深信斯言。

附：陈悟玄女士原函敬禀者

前月既蒙开示于本刊，又承抄寄《灵源大道歌》，茅塞之心，已渐开矣。此恩此德，感何可言！本不当再渎听闻，只宜静待时机，恭候明命。奈弟子因感火符之紧要，走失之危险，不能不一再要求。弟子最近数月，可告慰者，赤龙斩去而未见来，但以火符未能明其底细蕴，窃恐将来难免得而复失，去而复返。是以急于恳求吾师，大发慈悲，俯赐矜怜，天机略泄，真诀一传，俾得炼丹之究竟，而上真正之程途，庶不致于虚延岁月，更不致于空挂修炼之名者也。

前者所答之志愿，以今视之，难免大言不惭之讥。近阅七十四期本刊尊论飞升事实，尚无一人可能。以弟子愚笨之资，而妄发此超群之志，实惹大方之笑矣。伏维师尊大人，学通各派，志切度生，古今中外，无可比伦。弟子以一念之愚忱，闭关习静，妄事修真，未能投前恭聆法音，歉仄奚似！兹者录呈疑问数则，叩乞吾师大发鸿恩，详加开示。秘密天机，尤恳函论。弟子如有轻视轻传，誓以灭身。非敢冒昧要求，深恐复蹈前辙。倘蒙俯怜下悯，曲谅愚衷，则幸甚矣。

所列十条统乞详示，如蒙俯允，感激无涯，肃此叩禀，伏维慧察。

宝应湖西岔河镇女弟子陈悟玄稽首百叩

答复天台赤城张慧坤女士

圆顿子

前次由仙道月报社转来华翰，所言各节，不能谓其无理由，惜对于《扬善刊》全部未能仔细研究。如果当日将该刊从第一期至第九十九期，依次序先后逐渐看过一遍，阁下心中必能了然明白该刊编辑之宗旨，及其逐渐改变作风之过程，而无所疑虑矣。

凡《扬善半月刊》中一切仙佛论辩之文章，皆处于被动之地位，迫不得已而为之。否则谁肯无缘无故，浪费笔墨张化声居士，乃儒释道三教之信徒，本非偏重于仙而轻视于佛者。故化声君所作之文章，都是注意于调和仙佛。无奈彼等有意制造清一色之教徒，不容化声君之调和，必欲将佛教之地位抬高于儒道两教之上。化声君迫不得已，起而抗之，遂至多生枝节，其实化声君本意原不欲如此。呜呼！是谁之过欤

古今中外，无论何种学说，有赞成的，必有反对的，有反对的，必有调和的。譬如仙道学说，我本人及我同志诸君，是属于赞成派一方面者。彼毁谤仙道之流，其人甚多，皆属于反对派一方面者。又如化声、竺潜。遵先诸君，皆属于调和派一方面者。

世间万事万理，都不免有这三派参与其间，谁也不能把谁消灭。只有自己方能消灭自己。如若受人毁谤而不与之争辩，即同自己消灭自己一样。我等本无意攻击他人，但亦不肯消灭自己。仙佛异同之论辩，遂由此而生。此乃自然之趋势，无足怪也。

古人作道书，大本属于调和派的性质。所以书中每每杂用儒释二教之名词，儒教中人置之不问，盖早已默许矣。反对派因为要制造清一色的局面，以便抬高彼教之地位，故不欢迎这种调和派的著作，遂极力排斥之。我等因为要保存仙学独立之资格，免其被反对派之轻视，故亦不愿杂用佛教之名词。所最感困惑者，就是宋、元、明飞清四个朝代所流行的各种仙道书籍，都是调和派的手笔。三教名词随便引用，很少有清一色的著作。因此我所校订出版之道书，其中所引用佛教名词，虽已经删改，尚未能完全去尽。倘若将其去尽，又恐怕失了原书的真相。只有等待将来我自作道书，则可以完全不用佛教名词矣。又古道书如老子《道德经》，庄子《南华经》，《周易参同契》，《抱朴子》内篇，《黄庭》内景、外景之类，书中皆无佛教名词，所以道书越古越好。唯古书文理太深，恐难了解耳。

《琴火重光》，乃专门讲外丹之书。若非于外丹炉火一门得右真传实验者

，决定看不懂。此书由丹道刻经会出版，我不过稍效微劳，代为校订而已。此书出版之后，刻经会办事人送我几部，作为酬劳，我早已将此书分给平日研究外丹诸君。(虞阳按：《琴火重光》，乃海内外绝少流传之孤本。丹道刻经会因唯恐日久失传，遂为刊印，以存国粹。荷蒙圆师宠锡玄篇，衷心惶恐，无敢或忘。愧余不才，既未获暇精究于前，值此乱离，更遑论试炼于后。检阅至此无任低回！)此时手边没有此书，故不能赠与阁下，祈原谅是幸。依愚见而论，凡做内功的人不必看外丹书。因为这种书，另是一件事。对于吾人身体毫无关系，徒费脑力耳。

(中略)

仙学院自二十七年阳历五月开办至今，已满一年，时时在飘摇不定之中。所以未曾正式订立章程，更没有道友住院。将来是否续办亦无把握。外埠道友有来函相问者，故于此作一总答。

答河南安阳某女士

圆顿子

来函诵悉。君以廿余岁之人，又是学校出身，居然能笃信此道，誓下决心，诚属不易。虽一时为环境所困，未能如愿。然有志者事竟成，不过迟早问题而已。请勿着急！盖此等事，须要机缘凑合，福慧兼全，方可希望达到目的。愈著急则愈无功效。君试想以普通肉体之凡夫，而欲做惊天动地之事业，应如何沉潜刚毅！应如何活泼圆融！应如何险阻备尝！应如何达观穷变！岂是急得来的？若一着急，恐要患神经病。反而前功尽弃，岂不可惜？

论及双修功夫，必须在斩龙以后，方为稳妥。否则对方功夫一时松懈，失却坚忍之力，就象张三丰真人所说：“急水滩头挽不住船”，是则仙胎未成而凡胎已结，又添一重魔障矣。生过子女之后，自然可以再行修炼，回复原状，但比较未曾生育以前，不免要添许多麻烦，没有以前便利。

至于年龄大小，固有关系。若果对方内功很深，则年龄虽大一倍，亦无妨害。譬如他以劳力所获，赚到一百元，他就是帮助你五十元，他自己尚储蓄五十元。你的劳力所获。赚到二百元，纵使你帮助他一百元，你自己亦可储蓄一百元。于是乎双方都有一百五十元存款。下次再做仍是如此。数十次，数百次，亦复如此。等到几年之后，你俩都变成财主了，所怕的就是用老本钱，而不会赚钱。用了几年，本钱精光，贫穷立待，那可真不行了！这就是双修的原理。古人书上不肯明言，我今日略为泄露一二。已经算是破天荒的论调，千祈注意。

附：安阳某女士原函圆顿夫子大人钧鉴

后学自从河南一女师毕业后，感觉世事无常，人生莫测，故对于红尘无缘

，时怀修道之意。凡《吕祖全书》，《天仙正理》，《仙佛合宗》、《道统大成》、《老子道德经》及女子修道诸书，皆阅过。但未有真口诀，徒唤负负耳。

詎料日前接到所订《扬善半月刊》，见吾师学识丰富，道高德重，实令后学钦佩异常，五体投地。近数日来，慕道尤切，终日如痴如癫，极寝忘食，极欲亲诣台前，听传真道，奈为环境所困，未克如愿，诚憾事也。

后学拟于“斩断赤龙”后，不惜任何牺牲，任何困难，决心亲礼尊颜。务请吾师大发慈悲，矜怜女辈，（因女子难于修炼之故，多系受家庭之累，而且学识浅薄，不遇明师。）将口诀密传。日后倘有成就，皆吾师之所赐也。感恩之处，笔墨难宣。肃此，敬请道安。

再将后学之详情开列于次：

（）我系在家修炼。

（）我出嫁数年，但对方亦修道，早断俗情。

（）我现年廿四岁，对方四十八岁，但身体颇健，能否做双修工夫请示。

（）仅有生身母在堂，姐弟各一，我无子女，且决定不要子女，以免碍道。

（）家庭环境，还可维持。

（）儒释道三教之书，也看过一些。

（）女子修炼书，大概都看过，但可惜此等书籍，在外面流通者甚少，供不应求。

（）我之志愿，希望将来“白日飞升”。所惧者，世事变迁，恐遭意外之危，身体一受损，则目的达不到矣。苟非如此，我坚决之心，可胜过男子百倍。

圆顿附曰：君既是女子师范毕业，国文必定很好，我平日所以不收女弟子的缘故，都因为她们程度太浅，难得入门。君立志学仙，阅书亦不为少，比较普遍家庭女子当然两样。今有一题目于此，对于仙学颇有关系。请你做一篇文章，以便同志诸君欣赏如何题目如后：“儒释道仙四家宗旨异同说”。

答上海某女士十三问

圆顿子

问一：初步入手行功，男女是否相同

答：照我平日所认为最稳妥最超妙的法子而论，初步下手，男女是一样的工夫。做到后来，渐渐发生歧异之状态，这是因为男女生理上不同的缘故，乃出于天然，非由于人为。

问二：如做“斩赤龙”功夫，每日应该行功几小时需要几许时间，始能斩绝赤龙斩绝之后，应该再做何种功夫，其间是否有段落。

答：若要正式做此等功夫，每日应该做四次。每次应该做两两个钟头。共

计八个钟头，即是四个时辰。快者半年可以斩绝，慢者一年可以斩绝，斩绝之后，自然另有进一步的功夫。初学之人，尚谈不到此。惟月经炼断之后功夫可以告一段落。若不愿继续做下去，随意休息几年，亦无妨害。但要保守得好。否则月经既断，尚能复来，又要多费功夫，

问三，每日行功时间，是否有所限定，抑时间愈多愈好并每日于何时行功，最为相宜，或不拘时间，俱能行功

答：有几种小法子，是要按准时辰做功夫。若上等法子，可以不拘定时间。每日十二时，做四个时辰功夫已足，太多恐感觉厌倦，后生障碍。何时行功最宜，亦无一定。惟吃饱之后，及身体疲乏思睡之际，皆不相宜。

问四：炼丹应素食、抑应肉食或荤素不拘或各种食物中，亦有宜忌之别至于空气阳光，是否与普通人同样需要

答：素食虽然清静，但不宜过于清淡，肉食虽然滋养，但不宜多食腥膻。素食中如磨菇，竹笋鲜菌之类，味虽适口，但易于发病，宜戒绝之。味精，调味粉、酱油精之类，皆不宜食。肉食亦只可权食鸡鸭鱼并蛋类。其他肉类，宜少食为妙。空气要十分清洁，不可有灰尘煤烟，秽浊臭味。房内空气要流通，不可把门窗紧闭。阳光自然是好，但静室中阳光不宜过大，要稍带阴暗，方能使精神易亦安定。如需要充分阳光者，跑到屋外空处摄受可也。

问五：女子年龄，至多到几岁，即不能修炼男子年龄，至多到几岁，即不能修炼或者只要得诀，不拘年岁皆可？

答：照普通道理讲，男子六十四岁，女子五十岁左右，天癸将绝，即难再做命功。然这样说法，是死板的道理，不能作为定论。仙家妙术，贵在返老还童，无中生有，以人力夺造化之权。

总为年龄所拘，束手待毙，则仙术亦不足贵矣。

问六：阅半月刊，有谓“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”所谓“不漏经”者，是否指“斩赤龙”一段功夫而言。又如男子“不漏精”，究竟作何解释

答：“女子修成不漏经”，的确是指斩赤龙功夫而言。“男子修成不漏精”，盖谓永远没有手淫出精，睡梦遗精，小便滑精，交媾泄精各种现象。

问七：修炼有性功，命功之分，如“炼精化气”，“炼气化神”，“炼神还虚”这三步功夫，那一种是性功哪一种是命功或者这三神全是命功性功另有一种办法

答：上乘功夫，性命原不可分。所谓哪一种是性功哪一种是命功乃方便说法耳。姑为启发初机，暂定“炼精化气”是命功，“炼气化神”是命功与性功各半，“炼神还虚”全是性功。

问八：“只修性不修命”，能否长生若不能长生，其结果与普通人区别在什么地方又“长生不死”与“白日飞升”，有无区别

答：长生之效果，本是从修命功夫得来。若不做命功，决定不能长生。专修性功者，其人结果，与普通人当然有别。或有无疾而终者，或有预知死期者，或有顷刻坐化者，或有投胎夺舍者，皆是普通人所难办到的。“长生不死”是初步效验，“白日飞升”是最后结果。其程度，大有浅深之不同。

问九：阅丹经谓“法财侣地”，乃四大要素，在丹财方面，若求其完美，最多应需要若干，最低应需要多少

答：此条所问，乃实行方面之事，不是空洞的理论。简单几句话，很难说得清楚，须当分析言之：

()按上海生活程度而论，房租每月四十元，伙食每月三十元，零用每月三十元，共计每月开销一百元已足。最低限度，亦需每月五十元，再少恐不可能。

()若离去上海，住到外埠生活程度较低之都市，则五十元一月开销足抵上海之一百元。盖房租十五元，伙食十五元，零用二十元，在外埠已算优等生活矣。

()若离去都市，住到山林出家人之庙宇中，房租饮食，一概托庙中出家人包办，则每月三十元已是。

()以上皆是指个人而言，若团体计划开销当可节省，人愈多开销应愈小，人愈少开销愈大。这是反比例。

()我平日主张团体组织，就是为同志们节省开销起见，但机缘尚未成熟，犹有待耳。

()有种人能吃苦的，开销可以减少。有种人图舒适的，开销尚须增多。以上所估计之数，乃不苦不乐之中等生活费用。

至于医药费，应酬费，旅行费，皆不在内。又如本人家庭父母妻子等一切费用，更谈不到。

问十：如环境许可，放弃一切，意志坚决，无意外阻碍者，应需多年始能修炼成功I

答：调养身体，回复健康无病之地步，约需三年。“斩赤龙”工夫二年。以后临时再看情形，不能预先说定。再者，此专指君本人而言，若换第二个人又当别论。

问十一：丹士每多兼炼拳术，请问练拳一事，对于丹道有损耶或有益邓

答：练得自然合拍，也许有点益处。若蛮干死练，则不免受损伤矣。但各人身体不同，不能一概而论，若论贵体现在之状态，恐怕练拳不甚相宜，似乎

应专门静养为妙。

问十二：丹道有孤修双修之别，允竟孰利孰弊孰优孰劣孰缓孰速

答曰：这个大问题，自从汉朝以后，一直闹到现在，尚没有解决。盖因环境、家庭、年龄、时代，习俗、礼教、法律、道德、宗教信仰、学问志趣，性别、根器，传授种种不同，遂辟开两大歧路，是乃自然之趋势。我不便于其间有所偏袒。专讲双修，与专讲孤修的书籍，我看过几百部。专做双修功夫，与专做独修工夫的人们，我三十七年以来，耳之所闻，目之所见；已不计其数。孤修有孤修之利弊优劣，双修有双修之利弊优劣，叫我如何判断如何批评

今日若发出赞美双修，鄙视独修之论调，彼财力充足之人，或在家有眷属主人，方可从事此事。请问一般经济困难，以及出家修行者，如何办法此中未尝没有人才。若曰没钱不能修炼，非先筹巨款不可，出家不能修炼，非先还俗不可，此语一出，大足以灰志士之心。而短英雄之气，非我所忍言也。尚有未尽之意，请参看《扬善刊》第七十四期第六页，答苏州张道初君第三第四第六各问，再参看《扬善刊》第七十六期第八页，与国医某君论丹道函。

我们不谈丹道，先讲人道。请问一个人生在世上数十年光阴中，究竟是结婚好还是不结婚好这个问题也不易于回答。结婚有利有弊，情形甚为复杂。决不能用专制的眼光，与独裁的心理去武断，令人心中不服。彼等偏重孤修，或偏重双修，是己而非人者，皆专制独裁之类也。

问十三：炼丹是否应绝欲？抑节欲即可？或房事与丹道无关

答：无论男女，若平日抱“独身主义”者，此条就不成问题。若有配偶者，方许研究。所谓绝欲者，即完全断绝之意。此事要男女双方情愿，若有一方不愿者，即难办到。所谓节欲者，即是有节制不太过之意。此事实行较易，稍觉近乎人情。然对于专门炼丹上，颇有妨害。世间男女房事，粗俗已极，与下等动物无异。比较仙道，真有霄壤之殊。若不于其间别求玄妙之法，以逆行造化，惟知禀承我们人类老祖宗所遗传之劣根性，轻举妄动，如何能跳出轮回，而打破生老病死之定律乎

因未尝征询君之同意，故不将姓名宣布，若君意认为无妨碍者，下次再有问答，即将真姓名登出。如宝应陈悟玄女士一样。

盖已得其本人之许可也。

河南省安阳某女士来函并答问

圆顿子圆顿子夫子大人钧鉴；

前呈一崇，幸蒙在《扬善刊》中赐复，跪读之下，欣慰无似！所云“愈急则愈无效，应待机缘凑合”以及“福慧双全，始能了道”诸言，诚为千真万确，百世不移之定律也。末段论及双修之方法，吾师虽未将口诀说明，然其中意

又亦颇能领悟。愈觉如梦初醒，茅塞顷开，感恩之处，无时或释。至吾师所出之“儒释道仙四家宗旨异同说”一题，命我作文，以供好道同志之观赏，我自觉才力不克胜任，虽对于四家书籍，稍阅一二，但均未详细研究。盖儒之忠恕，释之慈悲，道之感应，仙之性情，非学识渊博，经验丰富者，焉敢妄论故不敢献丑，贻笑大方，有负厚望！（后略）

附问：前读《孙不二女丹诗注》凡例第六项，内云“女子修仙，除天元服食，窒碍唯行”。弟子对此天元服食一节，不甚明了，敬乞示知。

圆顿答：天元服食之说，可先看本期学理研究栏内，《与朱昌亚医师论仙学书》中之丹阳谌姆派一段记述。再看《扬善刊》第七十四期第六页，《答苏州张道初君十五问》中之第三问，即可知其大概。

上海某女士来函并答问

圆顿子

（前略）六月廿六日早晨三时，盘坐少顷，便觉海底温暖，移时脐轮及乳房亦温暖，同时头脑顶门及脚部，均发热而蠕动。

再静到极处，便入混沌状态。但为时极短。如此者有六次之多。

至第七次，顿觉全身紧缩，似乎麻醉，甚至呼吸亦不自然。其时头部胸部均极热，几欲出汗，且尾闾背脊，重垂难忍，至是即用三不动法以应之，历廿分钟之久。始渐渐轻松，呼吸亦回复原状。以上情形，乃月经后第三天，与前次面禀之情形略同。彼时亦在月经后第三天，唯前次有汗，此次尚未到出汗程度，而时间较长。

附问题五则

问一：每在经期前后，常觉血海阴部有暖气，涨而蠕动，并连两腿均觉酸麻之状。此系真阴发动乎其时虽用意撮回，然有时竟不能撮回。恳请指示采取之口诀，以免走失，而莫能挽救。

答一：此种景象，颇似真阴发动，但其气尚嫌不旺。若要收回，并不困难，只须三不动方法，应付之已足。

问二：意运周天，由尾闾升顶门，由顶门下降至何处而停升降快慢有关系否经期内亦可运行否

答二：由顶门下降至子宫部位，即可停矣。初步练习升降宜慢，不宜快，经期内以不运行为妥，但静坐无妨。

问三：《女丹十则》中，九转炼形法，可照做否

答三：若要照书上所说的动作试作亦可，务必小心谨慎，不可勉强行事。如能自然合拍最好，否则宁可不及，切勿太过！

问四：凡遇口生津液，应咽到何处

答四：当然是同吃茶水一样，吞到胃中。若有人说，尚有别路可去，此乃不懂人身生理之言，不可信也。

问五：现在弱体渐觉痊愈，可否赐传正式“斩赤龙”口诀，以便遵循修炼，而使功夫进步了

答五：可先研究《女功正法》，并《女丹十则》二书中断龙工夫，得便不妨试做，须要和缓行之，切勿勉强行事，恐怕不合轨道。反而做出病来。试做三十月之后，再看情形如何假使中间有什么变化，可写信来报告，或面谈亦可。若有错误，要随时改正。

与朱昌亚医师论仙学书

圆顿子

昌亚医师惠览：

日前接奉致室人彝珠书，并诗四首、得悉尊志超凡脱俗，较彼庸众之扭于近习，而忽于远虑者，迥不相同，至可钦佩！大作第四首云：“人间自有奇儿女，立志飞升上九天。”愚意最赞成此二句。以为此等事，虽万分艰难，不易实现。但翻阅列仙传记，每一朝代，总有几人成功，足以推知其非绝无希望者。纵今旧籍所载都属虚伪，即由吾辈创始，亦未为不可。何况前人尚留下遗轨，便于遵行乎

满清二百数十年间，全国中男子之优秀者，概为八股文所牢笼，女子之聪明者，又被旧礼教所束缚。神仙学术，非但不敢验之于身，甚且不敢出之于口，非但不许寻师访友，并且不许阅读其书。（顿十岁左右，喜看汉魏丛书中葛洪神仙传，但不敢让大人得知，若知之，必痛责也。）于是乎谨愿之徒，群归于儒，超脱之士，则遁于释。儒教虽近乎常情，而其流弊则不免顽固而迂腐；释教虽似乎高妙，但其弱点在不认识现实之人生。（释教认为人生是幻妄的，遂起厌恶肉体之观念，而对手肉体有密切关系之“衣食住行”四字，竟无法可以免除。一方面认为幻妄，一方面尚要营求，此乃绝大矛盾。）

道教有两派；一为正一派，一为全真派。正一派最早，全真派自元朝以后才有。目下两派皆已式微，不必深论。顿研究仙学已三十余年，知我者，固能完全谅解，不知者，或疑我当此科学时代，尚要提倡迷信。其实我丝毫没有迷信，唯认定仙学可以补救人生之缺憾，其能力高出世间一切科学之上。凡普通科学所不能解决之问题，仙学皆足以解决之。而且是脚踏实地，步步行去，既不象儒教除了做人以外无出路，又不象释教除了念佛而外无法门，更不像道教正一派之画符念咒，亦不象道教全真派之拜忏诵经。可知神仙学术，乃独立的性质，不在三教范围以内，而三教中人皆不妨自由从事于此也。

自古儒教之学仙者，如汉朝大儒刘子政(向)，宋朝大儒邵尧夫(康节)。释

教之学仙者，如宋之薛道光禅师，清之柳华阳禅师。道教之学仙者，更不可胜数。此外若王子乔乃周灵王之太子，东方朔乃汉武帝之幸臣，马鸣生齐国之吏胥，阴长生汉室之贵族，魏伯阳隐逸之流，左元放方术之士，吕纯阳唐之进士，刘海蟾燕之宰相，钟离权位列将军，张三丰身为县宰。以上所举诸位，世俗相传，皆承认其为神仙。然都是在家人而非出家人。岂但不是和尚，而且不是道士，亦复不是孔老夫子之信徒。后人将神仙学说，与儒释道三教义理，混合为一，而神仙真面目遂失。

譬如白净皮肤上涂了许多颜色，自以为美观，适足以贻讥于大雅耳。

君留学美国亦已多年，科学脑筋，自不待言，新医知识，当然丰富。在他人或不免存满足之心，在君反益见谦虚之量。既确知生死大事，徒恃医学不足以解决，遂进一步而求神仙之学术，发超人之思想，若非夙根深厚，天赋聪明，其孰能与于此？

宝应陈悟玄女士曾问我：“福慧兼全之女子，将来可期成就者，现有何人？”我答曰：“世人福慧兼全者，居极少数。若福慧兼全，而又好道，并且可以期成就者，今日女界中，诚不易得见。正在留意访求。”云云，今既得君，将来或有合格之希望乎

君目前为医务所累，尚未到实行倍炼时期，故宜先从事于学理之研究。今将女子修炼须知各节，略述于左，以供清览。同时将此稿登《扬善刊》公布，俾全国好道诸君之参考，亦可以从彝珠之愿也。

仙学首重长生，长生之说，自古有之。老子曰：“深根固蒂”，庄子曰：“守一处和”。《素问》曰：“真人寿蔽天地，至人积精全神，圣人形体不敝。”然理论虽著于篇章，而法则不详于记载，学者憾焉。自《参同契》，《黄庭经》出世，而后仙学炼养，始有专书。唐宋以来，丹经博矣。而隐语异名，迷离莫辨，旁支曲径，分裂忘归。既不明男子用功之力，遑论女修秘要乎

上阳子曰：“女子修仙，以乳房为生气之所。必先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法。”又丹经常言“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”要问及气如何能积经如何不漏皆未尝显言。《黄庭经》云：“授者曰师受者盟，携手登山歆液丹，金书玉简乃可宣。”《参同契》云：“写情著竹帛，又恐泄天符。”又云：“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。”是知修炼家隐秘之习，不自今日始矣。

口诀不肯轻传之理由，详言之，有十五种，已见于《扬善半月刊》历次所登之“口诀钩玄录”中！不复赘述。今特简而言之，大端有六：

一、有生古死，造化之常，而仙学首重长生不死，与造化争权。若轻泄妄谈，则恐致殃咎。（现代人观之，或嗤为迷信，然前人确有此种心理。）

二，邪正之判，间不容发。“邪人行正法，正法悉归邪。”口诀不载于书者，恐为邪人所得。

三、其得之不易，故其传之亦不易，百艺皆然，丹诀尤甚。

四、道可宜明，使世间知有此事，术宜矜慎，俾师位永保尊严。

五、世鲜法眼，谁识阴阳，若不深藏，易于毁谤。

六、在传授者本意，是欲接渡有缘，若偶一失察量则得传授者，或不免视口诀为奇货可居，当作商品交易，与传授者本意相违，故不敢轻传。

以上所列隐秘不传之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假传道之名，为敛财之具者，不在此例。圆顿既深悲夫群鹜于形而下者而忘返也，辄欲扶破古人之藩篱以显露其隐秘。俾卓犖不羁之士，富于高尚之思想者，不致误用其聪明，而陷于危域。然事与心违，徒存虚愿。今亦仅能择其可言者言之而已。

请先论女子修炼之派别。

从来丹诀，重在口传，不载于书，而女丹诀尤甚。今欲穷原竟委，俾成为有系统之研究，非易事也。考以前道家分派之法：有以人分者：如邸长春之“龙门派”，郝太古之“华山派”，孙不二之叫青净派”等等。有以地分者：如北七真派，索五祖派，陆潜虚之东派，李涵虚之西派等等。然此种分派，对子女丹诀，颇不适用。且为教相之分派，而非科学之分派。愚意认为女丹诀之派别，不以人分，不以地分，当以法分，庶有研究之兴味，而便学者之参求。

今试列如下：

一、中条老姆派

北派下手，先炼剑术。有“法剑”与“道剑”二种作用。其源流略见于《吕祖全书》。现代道门中，传有剑术内炼歌诀两首，尚可窥见一斑。因其炼法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此种法门，在仙道中可以自成一派。吾等研究派别者，不能不承认之。（中条山在山西永济县）

二、丹阳谿姆派

此派重在天元神丹之修炼与服食，并符咒、篆召等事。丹阳乃地名，谿姆乃人名。晋吴猛本为许逊之师，后许逊尽得谿姆之传，吴遵姆命，复师许。许真君著《石函记》，吴真君作《铜符铁券文》，二书皆言天元神丹之事，即谿姆所遗传也。此二书乃丹法中之上乘。世间学道者，群畏其难，不敢尝试。自明朝张三丰，沈万三两君而后，殊乏知音。

三、南岳魏夫人派

此派重在“精思”，“存想”，奉《黄庭经》为正宗。《黄庭经》自魏夫

人传出以后，历代女真依之修炼者颇多。如鲁妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。拙著《黄庭经讲义》，稍具一鳞半爪，得暇请稍稍寓目。

四、谢自然仙姑派

此派从“辟谷”“服气”入手，当以《中黄经》为必读，后再参考诸家气诀，并各种辟谷休粮之方。年青体健者，可以适用。年长体弱者，专习此法，恐不相宜。谢自然以十余岁童女身，即已学道，古今能有几人哉？

五、曹文逸真人派

此派从“清心寡欲”，“神不外驰”，“专气致柔”，“元和内运”下手，自始至终，不用别法，至简至易。详见《扬善半月刊》第七十七期之“灵源大道歌”。

六、孙不二元君派

此派即太阴炼形法。先从“斩赤龙”下手，乃正式的女子修炼工夫。详见拙著《孙不二女丹诗注》。

以上六派，将自魏晋以来一千七百年间，女功修炼法门，概括已尽。其各派本身之利弊得失，并彼派与此派难易优劣之比较，虽为学者所应知，而非今日之急务，暂从缓说。此外如“调和巽艮”，夏姬有“养阴”之方，“肌肉充盈”，飞燕有“内视”之术。以及“房中秘诀”，“素女遗经”，此皆“言不雅驯”，“事多隐曲”，未便公开讨论矣。

再论女子修炼与年龄之关系。《素问》上古天真论云：“黄帝曰：‘人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也。’岐伯曰：‘女子七岁肾气盛，齿更发长，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭。地道不通，故形坏而无子也。’（以上言人身之常理）帝曰曰：‘有其年已老而有子者何也’岐伯曰曰：‘此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。’（此言生理之变例）帝曰曰：‘夫道者年皆百数，能有子乎’岐伯曰曰：‘夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。’（此言修道之人能挽回造化）”。

据《素问》之论，似专指生子而言。然顺则成人，逆则成仙，本无二理，惟视其作用何如耳。

故女子修仙，亦因年龄之老少而大有差别：

一、童女修炼

此指十余岁女子尚未行经者而言。此时身中元气充满，浑沦无间，精神专一，嗜欲未开。若其生有夙慧，能从事于道，其成就甚易，较之年长者快捷数

倍。盖童女修炼，可免去筑基一段工夫，直截从辟谷服气入手，或从清静无为安神静坐入手，如谢自然之类是也。

二、少童修炼

此指十四五岁至二十余岁，已有月经，尚未破体之女子而言。此时宜用法先将月经炼断，复还童女之状，再做以后之工夫。

三、中女修炼

此指二十二岁至三十五岁、未曾婚配之女子而言。人身生理已达盛极将衰之际。此时经期有调者，有不调者，有按时者，有不按时者。有带者，有崩者。有杂以他种病症，懊恼难言者，必先用医家并卫生家之法，去其郁闷，和其气血，畅其精神，而后工夫方有效验。较之少女，则又难矣。

四、长女修炼

此指三十五岁至四十九岁，守贞来嫁之女子而言。此时天癸将绝，身中生气，日见衰弱，虽终身未出嫁，然其形体之亏损，较之已出嫁者无异。亦犹男子终身不娶妻，而仍不免于衰老者，其理正复相同。故修炼下手第一要义，当培补身中之亏损，不必急于“斩赤龙”也。

五、老阴修炼

此指四十九岁以后，直至六七十岁之女子而言。此时月经已绝，必须日日做工夫，采取造化之生气，以培补自己身中之生气，使月经渐渐之复行，如中年人一样。然后再默运玄功，渐渐炼之使无，如童女一样，此时骨髓坚实，气血调和，颜色红润，声音柔脆，白发变黑，落齿重生，名曰返老还童。此种工夫，有时需二三十年，方能做得完毕。（八卦中，兑为少女、离为中女、巽为畏女，坤为老阴。）

六、少妇修炼

此指十六七岁至二十六七岁已出嫁之女子而言。此时情窦正开，欲念方盛，夫妻之恩爱缠绵，家庭之束缚尤甚。对于修炼一事，极不相宜。纵女子方面有志修炼，而男子方面必生阻力。贫家妇不必富矣。若彼上无翁姑，下无儿女，而又家富身闲者，虽其夫不愿断绝人事，苟其妻有坚忍之力，又得真传者，亦可于颊行之时，暗施逆行之术。既不妨子人事，又有济子仙道。一时纵不能超脱凡俗，亦必能永驻华颜矣。但“斩龙工夫”未做好者，不足以语此。

七、中妇倍炼

此指二十六七岁至四十六七岁，已出嫁之中年女子而言。此时有家事之劳心，儿女之系念，更谈不到修炼二字。其夫若再反对者，则绝无希望，若夫与妻同志者，则互约免除人事，各做工夫，有小儿须哺乳者，必须另雇乳母，或用代乳粉及半乳等喂之，不可以己乳饲儿，以致妨害工夫之进步。

八，孀妇修炼

已嫁而寡，无子女，或有子女已能自立者，此时正好踏入修炼之途，以消遣后半生孤寂之岁月。旧礼教时代，寡妇为名誉攸关，必须守节，民国以来，守节之风，虽已被打倒，然再嫁之妇，终不免为人所轻视。何如专门研究仙学，使精神有寄托之乡，肉体有健康之乐。能成固美，纵不能成，亦可获良好之结果，决不至于心力虚掷。入手工夫，与未出嫁者大同小异。

以上所述，凡女子修炼之途径，大概粗具。是皆前人所未尝显言者。圆顿今日为君言之。盖与二十年前，为吕碧城女士作《女丹诗注》，同一用意。吕女士后来不知何故，又归入佛门。来世未卜如何，窃恐彼身已不欲向今生度矣。

虽然，《孙不二女丹诗注》一书若当年无此一段因缘，至今未必遂能脱稿。目前海内外得见此书者，不下两千数百人。（《女丹诗注》，先登《扬善刊》，每期送出二千份。后刻木版，印单行本，又销出数百部。）于中总有几人，因此书而得度者，追根穷底，则当年请求作注之人不为无功。何况三十六问一出，对于女子修炼法门，又进一步。阅者获益当更多矣。未能度己，已先度人，吕女士闻之，谅必引为快慰也！

圆顿所期待于君者，尤甚于吕。吕之功，仅能利人。君今日宜求人己两利，更为圆满。上乘修炼法门，总以今生成就为要务，切不可因循懈惰，放弃现实，而悬想来世之空花，是则愚衷所切望者也。

前次彝珠回乡，藉悉君意急欲下手实行，岂不甚善？然而理法之精微，难形于笔墨。他日机缘凑合，容俟划分段落，当面倾谈。先此奉答，并颂诊安。

圆顿复上

《乐育堂语录》女丹指要

黄元吉先生 著作

一、淑端守节孤苦，愿修大道，真乃不凡之女流，吾甚怜之，且深赞之。要之学道无他，只是一个洗心涤虑，虚其心以为基，虚则灵，灵则真心见焉，元性生焉，此即明心见性之一端也，总要知得明心见性，不是大难之事。

人能一念返还丹田之中，用意了照，始初动念，即心矣。明则明此，别无明也。未动念之前，一片空明，虚虚浑浑，了无物事，此即性也。见者见此，别无见也，果能明心见性如此，此即於群阴凝闭之时，忽然一阳初动，瞥地回光，即古人谓冬至阳生，夜半活子时至之一候也。我于是回光返照于乳房，是为水源至清，可以炼神仙上药，始之以卻病延年，终之以成圣作真，要无非此一候为之基也。

然吾說此法极高，犹恐妇女难会，再示浅浅之学，下手之时，身要正正当

当坐定，要安安闲闲静镇，务要自勤自勉，想天下事无一件是我之真实受用，不但儿女夫妻，转眼成空，究竟如旅宿之客，终夜而别，各自东西，尔为尔，我为我，两下分张，即血肉之躯，一旦眼光落面，气息无存，此身已成粪土，所存者只此心性耳。

平日修炼得好，一片清机，了了灵灵，绝无昏沈，即升天堂矣，及至转世投生，我心如此其明，性如此其灵，又谁肯堕入牛马之群，此可见心性养得好者，千万世俱有受用也，且明明白白，谁肯就贫贱苦恼之家而投胎，必择其好者而生之，此理也，亦情也。若未曾修炼之人，一旦身死，心中懵懵懂懂，真犹瞎子乱钻，不择坡坎险阻，其投生也，如有冤债牵缠，不入三途六道，即堕贫苦之家，此势所必然也。

二、贤贞等有心斯道，迺来阅历险阻艰难，尘情谅已知是幻化，不肯容心再恋，吾师劝尔等人间富贵恩爱，纵多亦不过五六十年，终要分离，又何如道修于身，享受亿万年而不灭也，趁此看破红尘，打开孽网，用力一步跳出。

日夜惟有观照乳房之中，数出入之息，一上一下，任其天然自在，其呼而出也，上不至冲动头目，其吸而入也，下不至冲于水府，一听缓缓而行，悠扬自得，或百或千，任其所之，不可记忆，惟是凝神于乳房，调息于乳房，顺其一出一入之常，得矣。

《全真文集》祖师赠言女修

马丹阳祖师

赠马姑姑

玉女瑶仙佩玉瓢，芰荷香里弄风飙，西江月内采芝苗。

九转功成长寿乐，三田宝结恣逍遥，迎仙客去上青霄。

赠孙姑

奉劝孙姑修大道，时时只把心田扫；杀了三尸并六耗，无烦恼，常清常净知玄奥。

休问异名炉与灶，冲和上下通颠倒；铅汞自然成至宝，非常好，霞光簇捧归蓬岛。

赠众女姑

女姑听，女姑听，学取麻姑至净清，依她妙善行。

莫惺惺，莫惺惺，外做憨痴内自灵，功成赴玉京。

赠马姑姑

玉女瑶仙佩玉瓢，芰荷香里弄风飙，西江月内采芝苗。

九转功成长寿乐，三田宝结恣逍遥，迎仙客去上青霄。

赠洞云散人陈姑

清清净净，搜获玄玄，观天可认根源。敷布参罗，万象日月相传。
仿效女娲手段，撮虚无、五色新鲜。下火炼，大功成了了，无缺无圆。

得一清宁人地。无为作，自然永永绵绵。杳杳冥冥，娠怀产个胎仙，
便是本来面目，更明知、无口能言。凭时节，有金童来报，得去朝元。
赠零口杨悟一

杨姑悟道，猛烈难比，便把镜楼摔碎。识破皮囊臭腐，誓不梳洗。
一志蓬头垢面，便披蓑、策杖顶笠。绝聪慧，戒无明业火，自常铈锐。

断制男儿何似？比追魂取魄、索命活鬼。富贵荣华弃尽，更不留意。
常守常清常静，处无为、自然之理。功行满，向十洲三岛，占个仙位。
赠小胡村李姑

姑姑修炼，听予重告，先要断除烦恼。擒捉心猿意马，休使返倒。
如司男儿决烈，莫踌躇，更休草草。速下手，仗十分苦志，免参阎老。

万种尘缘一削，得真欢真乐，渐通玄奥。密护无为清静，自然之道。
应物真常幽闲，气神相结、成丹宝。功行满，跨祥云，归云三岛。
寄长安王姑

奇哉慧剑，无影无形，纯钢斩铁截钉。劈碎恩山，斫断爱欲尘情。
剿除三尸六贼，不须弹，神鬼皆惊。常把握，镇龟蛇二物，足下安宁。

此剑人人皆有，但专心向道，自显功能。更以常清常静，涤刃光明。
自然通玄通妙，又何愁？性不灵灵。功行满，也须当，携云蓬瀛。
赠涇阳县二女姑

奇哉至理，常净常清，易知易晓难行。要做神仙，须索认此为凭。
休别搜玄搜妙，便澄心遣欲忘情。无染着，更无憎无爱，无竞无争。

悟后触来不动，觉无中尺地，悉皆归宁。日月同官，昼夜团聚光明。
不神而神显现，驾祥云，奔赴蓬瀛。朝玉帝，显真功，清静道成。
赠长安吉祥散人王姑

死生事紧，悬甚儿孙？怡然跳出家门。物外逍遥，住个无事闲轩。
常常澄心绝虑，便名为、捉马擒猿。尘念断，惺惺洒洒，自悟玄言。

至妙精微去处，在风邻月伴，两脚云根。寂静方知洞里，别是乾坤。

性命岂由天地，遮灵明、返本還元。归蓬岛，更无生无灭常存。

赠零口通明散人害风魏姑

身为女子，志似男儿，悟来跳出门儿。道上搜寻，恋其美女娇儿。

性似孤云野鹤，世尘缘、不惹些儿。真脱洒，便堪称比个、大丈夫儿。

认正本来清浄，农何须谓认、虎儿龙儿？也不整理，离坎姤女婴儿。

无为大功成就，产一个、无相人儿。阳纯了，便得与，太上做儿。

赠众女姑

嫌风怕日，爱惜容仪，画堂深处相宜。对镜梳妆，整顿金缕罗衣。

因闻风仙蝉蜕，慕真修，决烈无疑。弃华丽，便蓬头垢面，布素归依。

昔日灵根受病，知今却须当、下手亲医。搬运身中日月，直接天涯。

自然木金成宝，现神珠，晃曜清沂。方知道，这些儿，不可思议。

赠鲁姑

一冲霄汉慧灯明，八卦祥烟霭霭生。九转金丹成玉性，十州琼路坦然行。

赠松溪散人薛姑

修行大忌好奢华，打破般般炼麦麻。返覆阴阳通造化，自然炉结大丹砂。

赠柴姑

无为无作大修行，意净心清放慧灯。照透九关通出入，昆仑山上得升腾。

赠霜溪散人颜姑

一心入道不回还，八味琼浆溉大丹。九曜合和真玉性，十分功满赴仙坛。

赠鄆县刘姑

生一粒腹中留，诀亲传化俗流。火相生全性命，通性显称仙刘。

和坊州曹解元妻无为散人贾无二韵

火同宫两交错，就月将显光烁。道悟真尘屏却，时定不沉沙漠。

赠鄆城县老张姑洎众女姑

异人为作异于人，斡运三奇与六辛。玉树常荣常是溉，琼华不谢不关春。

赠鄆县王姑暨众女姑

优游恬淡养真人，不须酒肉与荤辛。醍醐三盏千秋岁，蟠桃一颗万年春。

赠户县赵姑暨众女姑

无为清浄炼丹人，免受红尘万万辛。玄园种成无漏果，水乡枯尽没残春。

王重阳祖师

张姑求问

九叶金花永展舒，八渠琼水任相于。七门得得俱通达，四象明明总寂虚。

一粒神丹归正路，二条银线结元初。光辉灿烂知分付，果证无余药有余。

赠孙二姑

二姑乃马钰室家，先生两次以梨剖与夫妻分食之，意欲俱化也。钰从化一年许，孙氏亦出家奉道。

分梨十化是前年，天与佳时主自然。为甚当时不出离，元来直待结金莲。

赠孙姑

二婆犹自恋家业，家业谁知坏了钱。若是居家常似旧，马公无份做神仙。

赠孙姑

在家只是二婆呼，出得家缘没火炉。若会修行成锻炼，教人永永唤仙姑。

卜算子焦姑求

听闻闾户。灭虫亡，炉灶堪安固。粹常纯空外覩，彻清清，寂静无思虑。频忘按住，结金丹，透入明堂所。斧长施钢剑锋，荐真元，直趋蓬莱路。

谭处端祖师

赠杨姑

投玄八十道姑杨，一朵琼花秋后芳。玉盏满添清净水，金炉须爇慧灵香。

如今已获将来福，从此何疑过去殃。寂湛虚堂无挂碍，自然宝鼎现霞光。

赠王三校尉宅三姑姑

欲做俗中修炼，先灭人我分辩。柔弱守清贫，坚志始终无变。真善，真善，损己利他方便。

王处一祖师

按察使夫人患病求痊

天生天长顺天修，不论尘寰俗骨骰，四假岂能朝凤阙？三尸那得赴瀛州？

悟真内照忘新触，返本灰心灭旧忧，无色真空超彼岸，稳乘自在大神舟。

赠潍州观主太夫人

有谁遭遇活神仙，的养灵明透碧天，玉藏抽添真水火，瑶宫凝结瑞云烟。

形神俱妙人难会，空色都除理怎传，四海回光齐奉教，自然功德满三千。

寄呈母亲

子母修真同出家，体天法道作生涯，化缘处处神明助，劝善重重福寿加。

俗眷恩情都不论，玄门道德永无差，内灵升华投真趣，异日功成蓬岛夸。

公姑问修行

公姑皆说道心浓，不可奢华谩落空，且悟真修忘彼我，勿令外觅走西东。

气神欲得朝元海，猿马须教锁绛宫，统摄群魔无障碍，逍遥自在了仙功。

黄县女冠刘志妙问日用

搜详日用苦精研，触目回光百行全，损己炼真弘大道，前程自可灭诸愆。

赠福山仁寿保柳枯

今古真慈设大功，三天始遇信匆匆，欣荣渐渐通玄妙，得一方知道合同。

福山姜姑问修炼

学道犹如火炼金，真金炼出紫光深，玄宫运用身三宝，一颗圆明了古今。

随姑问心王

心是诸尘大法王，莫教颠倒逐飘荡，自然内外真空结，却返蓬莱认故乡。

寄云中录并此一绝献金紫夫人

清音妙行无私曲，滴水之恩难忘足，密向仙宫迁紫陌，姓名预备云中录。

按察使夫人因疾求教

古今生育道之常，争奈人皆背此方，不惜本来清净主，色身那复得安康。

赠修真堂女众

无论老幼作真修，各阐清闲到岸舟，光满十方离苦厄，永居天外最风流。

赠莱阳高姑

心是菩提大法王，莫成颠倒逐波忙，自然一点灵空结，却返蓬莱入故乡。

棣州张姑求教

生大道，自然香。有真师，细较量。路上通，仙信息。灰方得，性舒长。

《二懒心话》女丹部分

〈谢按：此编所讲用目存忘进火一诀，实乃丹经未泄之秘。先存后忘，存于“某处”，即忘于“某处”，自然真火生于“某处”。真火生，则阴浊病气自化。但需橐龠开通，行之方不妄。其法，先以意注某处而止心，止而至于柔，柔而至于放，放而至于忘，忘而又忘，则真火如燃矣。〉

序

斯二子不知何许人，亦不详其姓氏。阅其心话，殆养生家而将从事于南宫者。余见而录之，喜其言浅而深、粗而精，其间命意，似有所向，殆又非顽隐一流，趣味与余不二。爰去其不经，而存其常说，名之曰《二懒心话》。盖以其一号懒翁，一号大懒。按其懒字，从心不从女，是有取夫赖心而学之义焉，是殆苏懒翁之流亚也。盖能从事夫天心道心者。嘉庆戊寅之十一月望日小艮肃录并识。

萍逢

君寄天南，我寄地北，今秋乍会，欢若平生，缘矣哉！君师李赤脚，我师太虚翁，无缘而缘，二师之所默致合也。君近交城北公，城北为石照山人付法传道士。君所未知也，其师祖金怀怀王而清楚名者，又为君之师祖，则君师赤翁，乃我石照山人之同砚兄也。金杯怀，余尝师之，乃因太虚翁得师之者，我与君本有堂昆季也，一见水乳，宗同而事一，其趣味自相投矣，城北公示君何

道？

二懒心话

曰：某所闻，惟识玄关一窍、心肾交媾而已。

曰：玄关一窍开否，识之不难。开之有道，使此关尚未开也，我不知君如何交媾焉。曰：愿受教，曰：本是一家，岂容漠视。第今犹是萍蓬，他日共析玄奥也可。

善问

大懒曰：古云玄机在目，我愿究竟其微妙。

懒翁肃然起曰：善哉问！人身遍体属阴，赖以化阴还阳者，两目也。此即入道第一口诀，君既知之，从此用以内照，则头头是道，玄关可望开矣。

曰：内照从何下手？

曰：冥尔目，调息片时。觉息调矣，始以意凝神于脑，〈谢按：此乃循序渐近之统称。功修浅者，可行梵天伊字诀，再用神意笼罩整个头部表层，而以山根为根。功修深者，可入于脑内，再深者，内外合一，五官浑同。〉以目光微向巅顶一看，觉有微明如黑夜月色然；随即用意，引此光映泥丸，〈谢按：此即引顶门上之生合我神意，所谓意珠，天罡人镇也，详说见“泄天机”。〉待得脑中光满而头若水晶然(此即洗髓法也。)，久之，乃引此明由重楼达绛宫，存之片晌，觉我绛宫纯白(此即洗心法也)；随以意引到中黄，亦如上法存之，觉中黄纯白(此即净土法也)；其光明自觉随气下降，又觉下田渐渐宽阔而更幽深焉(此即净海法也)。内照至此，愈久愈明而愈宽愈广，久之又久，觉有气动于中(此即龙从海底现也)。我则一念清虚，微以意引目光从海底兜照后去，未几，觉此光明已透尾闾(此即虎从水底翻也)；渐渐有光自下升上(此即黄河水逆流也)，竟透达巅(此即还精补脑法也)。我于斯时，用首尾照顾法。其法惟何？我之两目光存在半天空，如日如月下照巅顶，直透三关，照至极深海底(此即圣日圣月照耀金庭之诀)，几若现有一轮月影，沉于海底，与上半天空月轮上下相映(此即水在长江月在天之诀)。我于斯际，万籁皆空，惟用一意、上冲下透，并行不悖之诀。行之久久，觉此清光上透九霄，下破九渊。斯时我身已不觉有焉。内照之入手如此，吁！说时容易，行时难也。曰：某虽不敏，请事斯语。〈谢按：此内照法实丹经未泄之秘，其法重在自然，下手之初，先要心虚心静，此为关键！此即“三观”功法之初层功夫。首先之调息亦为要着。如将此法与心息相依结合行之，则为无上乘大法。〉

善疑

一日相叙，既散复至，曰：余此去从事内照，继事无相，未几而心地清朗，渐觉下部忽然若失，觉无边际，深亦莫测。是从内拓加功，许久，念寂至笃

，乃现此景。惟觉遍体冲和，已而并此景象亦置之度外，惟觉呼吸之气无，而下部腾腾气热；忽于极热之际，得有几缕凉气，或自胸腹下降，或自腑后脊前流下，溯洄于男根左右，若有走泄之机，恐非妙境(此正妙境)，中道而止(若止，不加火而炼，则有弊)。出而肃叩焉。

懒翁曰：善哉疑也。此下部阴精，遇炁而化(此阴精，即上所说几缕凉气四边流下者是也)，真炁力微，化而失炼(不能大热者，真炁微，故真炁即真火)，则与凡气合(凡气即凡火，此际凡火，相火也)，将成交感之精，不进阳火(闭息存思即名进阳火也)，此物必将夺关而出。法惟有凝神集炁于海底，以两目光推而荡之，如转磨然。我于此际，此心愈加宁静，则呼吸气停，而真炁得注留下部(此真是进阳火之大秘诀)，下部斯得热如鼎沸(沸者，火水开貌)，而阴精化气。〈谢按：此段功诀首重双目神光与闭息，次则忘形于虚，故凡火去而真火生。故行者性功未纯，上部功夫未至纯熟，行此功法时，不能做到忘形息机，则易生欲念，生欲念，则精不化气，反成浊液而泄出，慎之慎之！〉随炁后攻，穿尾闾，升至泥丸，化为真液(此之谓还精补脑之实据)，下降重楼，润绛宫(此名后天甘露，乃是化血之物)，〈谢按：其无形之清者归入泥丸中黄，其浊者归入绛宫与下丹田。〉从心后脊前，分达两肾(此时甘露已变红色，化成血矣)。我则以两目光降送至肾，左右分旋，急旋急转，便热如火(所以炼血化精也)，由两肾热至脐轮(所以炼凡返真、炼气返炁之诀也)。此一热也，须比前倍热数倍，斯此物由真精化而为炁矣。从此不住手(断不可稍住也)，其热复降至海底，而仍行其存注之功(此为要嘱)，则如前云之阴精(此所必有且必多者，要炼到周身纯阳之后方无矣)又得化气而后升矣。炼阴还阳之诀不外乎此，其效验可时见(间断则难见，故戒间断也)；而要妙在能恒久焉(切嘱切嘱)。故能循环无间、日行时作(必要如此如此方是)，何愁不如前贤所许计月而成者哉(是可必可必无疑者也)！〈谢按：行上段功诀，非易事也！不如先开通橐龠，真息形成，再行之，方易于把持。此法适于中老年人。〉

大懒曰：君之言然也，某请从事焉，然某闻之法，从心后分降两肾云云者，女子之修诀如是也。盖女子以血为本，故其玄关一窍开自绛阙，以其修诀，加摩于两乳中间，名曰乳溪，揉摩至百至千，则胸间火热，惟觉气闷，且有板木之景之象，其血生始旺，法惟以意退入心后脊前，分注两肾。若如男子，一直从心降腹，则有血崩之虞〈谢按：此为丹经未泄之秘！〉(此一问乃大懒太夫人正行内修之功，懒翁为之陈说于平时者，故复有此问，此是女子修丹要诀)故作用，洵如君言。今君所述，乃气也，气升于脑，返化为液，斯已奇矣。既已化液，则直下下田何碍？而必欲如女子降至绛阙，退而后达，由两肾转上脐轮，方始化炁——斯理未明。况炁与气一物也，性皆属火，不过有先天后天之

名耳！今闻君论，疑窦四开，莫自塞焉，愿为开示。

懒翁曰：善哉斯问，君真可称善疑者矣。我所言半闻诸师、半得诸书者，今为略述其概也可。曰：愿聆奥旨。曰：男子之阳在腹，女子之阳在背，此乃天地自然不易之理。我之所言阴精者，其形似精而非精，乃饮食所化之液，未经化血，流滞于百窍之间，乃成痰类，停滞中焦则成饮证，流注膀胱则成滑液。我之一身三百骨节之缝、八万四千毫窍之内，不乏此品盘踞期间，外邪乘隙入，与此品朋比为奸，为害非细。今因我真炁周烘，斯物融活，随气护炁流注下田，其性阴寒。故其流注也机趣惟凉。然使积而不化，则又必化火而出，世人认为流火症，亦此品也。故凡我于坐际，每逢真炁流行，则觉有飏飏凉气自内而出，亦此品化而出之功效也，故我于此品流注下田之候，须必大加真火以煅之（此皆至要诀也），则此品成如云气然，随夫真炁由后上升，达至巅顶；一聚一凝，便成真液，如雨如露，由鼻孔处滴下口际（此凡甘露也），润至绛宫（到此须存多存一存）；又得心火一烘，便化成血。故须从心后脊前分降两肾，一经煅炼，随炁注脐，又经大炼，斯可成炁，此是一定之气化，不分男女者也。

夫人孰不饮食，则饮食所化之液无日不有，苟昧由心一炼之诀，鲜不因而致病，是以十人九多痰。修持者每患遗泄，世人不悟，委之有念、或委之心肾不交、或委之克化不济，皆非也。是皆不知从心一存其气，则其津液横流、积化成痰、流注下出；故有强而涩之，变成外症，发为疽毒，是又化火而出也。其流弊也握发难数，我故详为申说之。〈谢按：此理此法，其它丹书未曾提过，实至秘法诀，行修之人每患遗泄之病，固是性功不纯，而此饮食之泥液窜联外侮，内结欲性，朋比为奸，居中闹事，亦属一因，故修行之人饮食应以清谈为主，炼此后天津液，应达内呼吸层次，或内照功夫纯粹。〉

若夫所谓真精者，浑而体之则有，握而取之则无。至如交感之精，尚是气化之物，故有形色焉；而其来自内，故能生育焉。若此饮食之液，其来自外，不经心炼，血尚未化，不过形似精耳，焉能生育？原非至宝，偶而遗泄，亦何足恨，因而忧郁焉！烦躁焉！不亦惑乎！与其服药以涩之，不如如我言而炼之，此之谓釜底抽薪。我于此节津津言之者，以此一品虽是凡物，如法一炼，便成阴气，到脑降心，便可化血，已是宝物。再降至肾，升炼于脐，得土〈谢按：土者，真意真息也〉一和，遂与真炁无二无别，居然至宝云尔。

大懒！先天为阳，后天为阴，我辈修持，无非炼阴还阳之道。其诀不外乎忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。其所以必造夫“忘”字境者，以所聚之精之气之神，皆得咸属先天，始为无弊。况所重在身常受炼，其用惟火，火足则昌、火衰则败，不忘则不聚，能忘火乃足，是乃修真之至要诀也。〈谢按

：忘者，乃有“物”而忘，非空空之忘，故曰先存后忘，存者，存神也。〉大懒识之。

曰：敢不惟命是听乎。已而大懒又问曰：某闻之，心有三，何谓也？

曰：然。曰天心，曰地心、曰人心，其实惟一。经不云乎“心为神明之府，变化之道由焉。”盖人一身咸秉心气而行而止者，犹鱼之处夫水也。古人云“一身之实处，地也；一身之虚处，天也；屈之伸之、语言视听，人也。”又曰：“天之心居脑，地之心居腹，人之心居绛宫。绛宫之心块然而虚灵不昧，是一物而含三有焉。”盖其居脑居腹之心无形无质，乃即块然居中，形如垂莲者之灵、之炁之上透下注而诚存者也，我故曰其实惟一。〈谢按：通过人心方能显现天心、地心之妙用，故知有天心、地心也，天心地心寄于人心而显其妙用。否则，无人之心，则不知有天心地心矣，故曰三心实一也。于高层次丹修而言，所谓人心，即真意也。〉

懒翁曰：大懒识之，意者，心之所发也，心无声臭者，念动而发，是名曰意。念也者，今心之谓，犹曰即心是也。〈谢按：念者，“现在心”也。〉意也者，心之音也，谓其念头已发动也。佛宗所称观世音者，此一圣号，乃治身治心之一大秘诀也，宜细味之，我按佛经，世字即作身字解，犹言详省我一身中动静气机勿入于邪之义也。吕祖有言曰：“大道教人先止念，念头不止亦徒然。”又曰：“不怕念起，只怕觉迟。”轻云子曰：“念头未离腔子里，除之大易；放而出之，除便稍难矣。”故古有曰：“念起即除，神仙许汝”。大懒识之。

大懒笑而问曰：修仙之秘止于斯乎？某闻之有曰“修命不修性，修行第一病”，又曰“修性不修命，万劫阴灵难入圣”，何谓也？

懒翁曰：噫！命无性不灵，性无命不呈，谓必性命双修也。据我见，修得一分性，保得一分命，盖以性命两字不可分也。实以有时偏乎性而命在其中、偏乎命而性在其中，有如形影然得可分乎？第凡修道，先一我志，性功之始基也；惜身如玉，命功之始基也；从而进之，止念除妄，性功也；调息住息，运行升降，命功也。体而参之，念不止、息不调，妄不除，功不进也。凡夫调住运行升降及夫混合交结等功，总得于无思无虑之际而畅于万籁皆空一尘不染之候也。我故曰：“修得一分性，保得一分命”。大懒以为然否？

曰：然，君尝试之矣，惟丹道谓身有四海：心曰血海，胃曰谷海，肾曰气海，脑曰髓海。其微妙未之悉，愿为开示。

曰：善哉问。人之一身，皆藉自然生炁，以生以成。惟胃一海，仰藉后天外来饮食，以消以化，补夫周身生之或缺，人人知之，无庸赘述。大懒，子明夫养生家立论，每先自冥心一层始，其故何也？诚以心为血海，心凉则生血，心冥则心凉。夫冥心之诀，微以意引心气，退落于夹脊之前，觉吾一身之温

气氤氲然归护于绛宫前后左右上下中间。〈谢按：此段功夫在于一“忘”字，功修不能达忘形之地步，则未见其利先受其害，而得烦躁血热之症，此时需退守夹脊一窍以沐浴退火。〉如是，则凡温温然之生气，一近绛宫便有油然自化为血，又自氤氲然达于肌络之间。其至精者退后而降至两肾，则赤洒洒者化而为纯精天一之气焉。大懒，子明夫养生家于未冥心前，如曰闭目乎？噫！其义玄、其旨精也。心之灵发窍于目，一也；两目又藏有肝魂肺魄脾灵肾脏之精炁，二也；一冥心而目预之闭，则脏腑四肢内外生气自来朝会于绛阙，三也；且凡其来朝，生气自得，不期相化，而自化为纯血，其妙用亦在两目，四也；更能使夫纯血各随其气，分布流润于脉络肌腠之间者，总因我两目悬如日月，周照乎内内外外、高高下下、远远近近，一若有意，一若无意，似为引导而不引导之故，〈谢按：此即一体同观，内外混化之法初步功夫。〉五也。君昔曰其机在目，即此可信古人之言不我欺也。

懒翁曰：夫肾，水脏也，谓曰气海。君疑，善疑也。虽然，要知水脏之为水脏，非谓膀胱之贮有浊水而云然也。乃吾身呼吸之气之所归，纯是后天而又有阴阳之别——阳则名气，阴则名液。此二种也，不得我身太阳之火为之烹炼，则此二物滞而不化，为害非细，其变而为病也，不胜数其名目焉。炼之之诀惟何？总不外乎用我两目，导彼真阳，存于海底。我则一念不杂，气机通畅，无内无外，不知其五脏焉、六腑焉、四肢焉、地天焉。惟时自省于海底，沉一红日(此至要之诀也)，忘失即须觉存，存即事乎忘(妙哉如是行也)，失即觉为存，循环事之(此为要嘱)，则此一海泰定而无弊焉矣。大懒！修道如牛毛，成道如兔角，何哉？废弃于此海一关，天下比比然也。君果有志焉，从而坚持之。持之不坚、坚之不恒，亦无益也(切戒切戒)。君其勉乎哉(千万！千万！切嘱切嘱！)！〈谢按：此段指出海底一窍之至关重要。〉

懒翁曰：大懒！君其识之，上所言虽示炼夫气海一关，其间景象多多也，不胜述也。千言万语，三教经书、诸子百家，汗牛充栋，无非治心一法，大懒识之。好不足喜，歹不足忧，一切好好歹歹景象似真而咸幻，有者心不可为之动、念不可为之摇、行不可为之阻。其所现之象，总不外乎惊喜两种，然其中变变幻幻每有出人意表者，总以不动为宗，须明皆是魔幻，或是上真遣来尝试者。惟能不为魔动，方是大丈夫本来面目。故凡遇夫魔扰，则宜益加坚定、益加勇猛为是。大懒，大懒！我之所以大声疾呼者，邪正不两立，而魔道每并存。何以故？无魔不显道，魔而不退，道乃成。大懒勉之。〈谢按：得得失失总如平常，只问耕耘，不问收获也！此为切要！〉

懒翁曰：脑号髓海，其理显明，无庸烦说。然此一海，世说作用夥矣！类皆地仙鬼仙之诀，非至道也，不可从也。君所向我所事天仙一宗，所炼以纯返

先天为了当者，故不可不慎所炼焉。大懒！要明夫天仙之究竟，与夫先天一炁之淳妙，其质至清至柔而至刚至锐，金铁不能格也。所过者化，所存者神，〈谢按：一伏隐则为至神，一起显则有进化。〉大周天界，细入微尘，放之可包三千大千恒河沙世界，化之可结亿亿万万人物山水殿城宫观（此等境界不愁不得，惟愁神着，何以故？一经念动，则此等境界变现不休，且必愈出愈奇；一经着相，便入魔道，小则成魔，大则立死。世间修道人着此而死者比比也。非惟本人不知，即其眷属道侣亦且认为某果得道而去也，其误人也不小矣。是故天仙家概不以此为效验。且咸以此为魔扰。若坐而现此之境，又不可用意辟之，一用意辟，则又化成斗境，有变现不测之相扰相降，必成狂疾而死。或竟为魔摄去而死。或竟入魔彀中。几然战胜，从此神通法力不炼而大，本人迷昧以为道得之明验焉，孰知正为魔诱入彀，命终而去，适成修罗眷属而已。又或因斗不胜、全神离壳而去，其壳反为魔踞。外人不得而知也，以为斯人道成，试其神通法力与古仙无二。其魔踞试行其魔道，从者如云，究其谈论以淫以嗔以贪以诈为无妨于真道，从之者咸入魔境、成魔眷属。如今昔白莲邪教之教首，类因修道迷误，魔踞其壳而成斯等邪教也。此不可不知也，故凡修道者，总以见而不见，闻而不闻为降魔大秘诀，所谓凭他风浪起。我自不开船。此示以不之动念之大要诀也，凡炼髓海者切鉴之也可。），聚则成形，散则成炁，混三清而不二，合三教而为一者（此指一守我清空无住之念，一任他有有无无、青黄赤白焉而已。学者慎无着在聚散混合形色上）。此天仙之究竟，是亦先天一炁之妙用。我侪有志，自能造及，此非妄也，志则如是。古仙有言：“学仙须得学天仙，惟有金丹最端的。”故志不可不自立也。炼此髓海，其诀惟何？上与天通而下澈地局，四维四正无际无边，气象湛如寂如，不有山川城郭，惟存有赤洒洒黄金世界、明晃晃皓月当空，〈谢按：此景，活午时正象也〉此为入手之秘。凡现夫种种瑶台琼室、十洲三岛，亦不视之（此即上德无为、有而不有之秘诀也），铁围无间、刀山剑树、焰原沸池，亦弗之察（此即不以察求之诀）惟存一无可着之正念而除其动心，此治髓海一关之要诀也。

若夫谷海之关，其炼法：惟有以手摩腹，助我阳气，以消以化。故古之人，每于食后先以一手自中脘摩至腹，徐行约百步；又以手在腹际如磨镜然，自内而外循环而行，约行三百步；其间左手如乏，易以右手，继则静审其气机，得已通泰乃止。嗣如得闲而坐，则接行冥心闭目存神绛宫一法，则中宫谷气便可化血而达肾。兼行此功者，万无津液化痰之弊，亦无液化阴精之虞。虽似有为之功，而实无为之一助（此即下德有为、其用不休之一法也），大懒识之，慎毋以其小作而忽诸，此正我师预治阴精之秘道也。行亦简易甚者。大懒起而揖曰：诺！谨受教。

己而大懒肃其衣冠，至诚而告曰：某闻之，玄关不开，圣胎不结；乳哺失宜，圣婴内疾；脱迁不道，真人夭卒。某以此惧，愿垂训示，若某也，玄关可幸开乎？圣胎可幸结乎？

懒翁闻，怡然笑，翼然前曰：君误矣，抑君之自道乎？君之玄关已于前夜洞开矣。——“下部云云”时正君开关已后之明验焉。至夫胎结与否，须自问者：君可遍体通畅否？亦有氤氲气象否？得夫物我两忘否。（此皆至要之功夫，勤乃得）

曰：均已遇时有矣。（得常有为妙）

曰：得夫万籁皆空、一灵独露境界否？

曰：此均试有焉，而未之得久为恨。（如得之久，其去结胎也近矣。）

曰：君之坤腹，有何证验？

曰：每于坐时，觉有真炁缕缕自心而下；未几，觉似自内豁然洞开，其大无外、其小无内，觉有种种真炁氤氲内注，且觉此中无底，惟觉此中温然；又若有火、又若无火，而自有一种暖炁，悠悠扬扬，自下部腾腾然四周而升，第觉向后直上，浓然达背、达巅顶；又觉烘然下面下喉际，适至绛阙，忽觉化为凉液滴下；既过心坎，又忽化如热汤奔下，满腹火热，颇觉周身通畅焉。

懒翁曰：洵如是，其去结胎也不远矣。

懒翁又曰：大懒，君须悟夫天仙结胎，不同世所传闻。君须熟揣《修仙辩惑论》，如何炼，如何结，如何采取，如何火候，如何堤防，如何温养，如何沐浴，如何运用，如何降伏，如何移神换鼎、脱胎了当。一论之中均备述焉。其最要诀，在念中无念，如鸡抱卵，与夫端坐习定为采取，断续不专为堤防，行止坐卧为火候

又曰：勤而不遇，必遇至人，遇而不勤，终为下鬼。此四句君当时时自省为要。

问曰：《修仙辩惑论》外，当看何书？

答曰：《鹤林问道篇》、《玄关显秘论》、《性命说》、外则《金华宗旨》、《仙佛合宗》、《天仙正理》、《燃犀篇》，推而上之《参同契》、《悟真篇》，大而化之《白注道德经》、《金刚》、《楞严》、《圆觉》等经，噫！白祖有言曰：“一言半句便通玄，何用丹书千万篇。人若不为形所累，眼前即是大罗天。”

〈谢按：此编可与“琐言续”一同参看，书中懒翁者，即闵一得自道也。〉

《会心集》女丹法

作者：刘一明

（文章出处：《藏道外书》八卷页《会心集》未校对！）

仙师姓刘，名一明(一)，号悟元子，又号素朴散人，被褐散人。原籍山西省平阳府曲沃县（今山西省闻喜县东北）。他幼年即留心炼养，但不得真传。家累万金，弃而学道。曾云游陕西、四川、甘肃等地，参学访道多年。”后遇龛谷老人，即分邪正；复通仙留丈人，群疑尽失。”方悟丹道秘奥。于是隐于今甘肃省兰州市榆中县栖云山、兴隆山修道，并设坛传法，著书立说。其道书著作有余种，民国初年汇列成集，称为《道书十二种》。

其中《会心集》中歌行类中，仙师著有《女丹法》诗歌一首。

千经万卷丹法全，祖师慈悲度尘寰。大道不分男与女，阴阳五行都一般。只有下手真口诀，彼此运用隔天渊。太阳炼气男子理，太阴炼形女蹄筌。女子更比男子易，三年五载便成仙。吾今若不说破窍，教人何处上法船。起手先把赤龙斩，斩断赤龙没灾蹇。天壬地癸相见面，海底阴气上下旋。三尸六贼要盗宝，七情五蕴反丹田。提起莫耶锋芒剑，要在污泥种出莲。夺来造化真一气，收拾精神上下弦。浊血化归无有地，两乳缩胸卦倒颠。虽然女像男子体，基址坚固没变迁。从此直入阳关道，选择灵地了大还。太虚空里立鼎器，乾坤合处炼真铅。踢翻八卦无生灭，闭塞三宝绝万线。十方世界同粟米，恒河沙数似毫端。损之又损道日减，增之又增功相连。直到没可增损处，从无守有圣胎坚。卯酉之中宜沐浴，屯蒙卦象顺自然。心须清净意宁定，水怕干兮火怕煽。少有渗漏生变幻，鼎内药走如飞烟。谨慎温养十个月，霹雳一声天外天。更能护持莫远放，老成遨游四海边。到此功成方了当，王母瑶池驾彩鸾。吾今作此女丹法，闺阁英雄自钻研。烧香拨火着空事，吃斋念经口头禅。若说死后归佛地，望梅止渴尽虚悬。此身不向今生度，难免来世恶趣牵。果然回头急修证，女中真人代代传。若有虚妄迷世人，永坠地狱在黄泉。

樵阳经女工修炼

纯阳吕祖传

济一子傅金铨述

太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。初功下手，闭目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入于气穴（在两乳间心窝上），将两手交叉捧乳，轻轻揉摩二十遍，将气自下丹田微微吸起三十六口，仍用手捧乳返照调息，久久自然真气往来，一开一阖着成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于炁穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃。阳炁薰蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条血脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫、泥丸，下重楼归于金胎神室，回光凝神，真息住于中宫鼎内，是神入室矣，是为玄

牝。是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真与男子同，无彼此之别也。

体真山人汪东亭女丹诀

夫性命之学，男女皆同并无分别，总之重在“至诚专审”四字。书曰：“唯天下至诚为能化。”经曰：“专心之至以听命也。”凡初入门，最要紧第一着亦不外乎“炼己”。务要知炼己则是心息相依。相依者，心依于息，息亦依于心也。但其中最重一“和”字。契曰：“和则随从。”又曰：“各得其和。”盖和，不离中，中不离和，中也、和也，一耶？二耶？中和合一，谓之黄婆。黄婆调和则自然相爱、相恋、相吞、相吐。绵绵续续，勿忘勿助。老子曰：“专气至柔能如婴儿乎。”真中和之至也。玉蟾曰：“夫妇老相逢，恩情自留恋。”经曰：“扭结一团，混合一处，打成一片，锻炼一炉。”又曰：牛女相逢，牝牡相从，乌兔同穴，日月同宫，魂魄相投，金火混融。”究到实处，总是神不离气，气不离神，则是心不离息，息不离心也。夫神者，性也。气者，命也。经曰：“性之根，根于心。命之蒂，蒂于息。”是也，必要知两者合一，方成造化。盖两者合一，则是两仪复还一太极，此之谓性命双修也。性命双修只是教人心息相依，不可须臾离也。故白祖云：“以火炼药而成丹，则是以神驭气而成道也。”每日下功务要将心抱住息，将息抱住心。片刻之久，一到均匀自然大定，自入于杳杳冥冥，恍恍惚惚、无天无地、忘物忘形。契云：“长了继父体，因母立兆基。”又云：“知白守黑，神明自来。”正此时也。似觉身心苏软畅快异常。三丰所谓：哑子吃蜜，不能说。邵子自恍惚阴阳初变化，絪縕天地乍回旋。中间些子好光景，安得工夫入语言。契曰：“金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。”盖此时正是先天一气自虚无中来也。”邵子云：“冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时。”丹书所谓活子时。紫阳所谓癸生急采。上阳子曰：“何谓采？曰采以不采之采。何谓不采之采？曰：擘开鸿蒙。”余解曰：“何谓擘开鸿蒙？曰虚极静笃之时也。”盖致虚而至于极，守静而至于笃，即是复归于坤矣。夫坤者，西南也。产药之乡也。混沌之地也。玄牝之窍也，觅元子云：“要觅先天真种子，须寻混沌立根基。”张紫阳云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”噫！根基既立，谷神不死。人安得而死乎？已上炼己筑基，采取先天大药，男女修炼无不皆同。故曰：“大道不分男与女，阴阳五行总一般。以下在言后天之不同也。刘悟元女丹诀云：“只有下手真口诀，彼此运用隔天渊，太阳炼气，男子理，太阴炼形，女蹄筌。”盖男子阳也，其数奇。经曰：“天一生水，男子得之。故于脐下一寸三分，坎宫下手，女子阴也，其数偶。经曰：“地二生火，女子得之。故于两乳中间离位兴工。此一定不易之理也”医书所谓乳溪，丹经所谓乳房。即此一窍也。昔吕祖度张仙姑词云：“子后午前定息坐，夹脊

关昆仑过，恁时得气思量我。”又云：“坎离震兑分子午，须认取自家宗祖，地雷震动山头雨，待洗濯黄芽出土，捉得金精牢固闭，炼庚甲要生龙虎，待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。”盖必要炼己纯熟，方有主宰。又必要日日盗天地之阳，时时熏蒸沐浴，方有效验。或一二月，或三四月。日数多少此在学人用功深浅耳。或于正行功时，自觉窍中有炁，突出分开两路直冲两乳，贯到乳头挺硬。丹经所谓药产之活子时也。邵子云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，许君亲见伏羲来。”功夫到此，百脉冲和，关窍齐开，真个拍拍满怀都是春也。盖子后午前者，所谓亥子中间得最真也。定息者，调息匀也。坐者，两人分左右，用将须分左右军也。一土当中立，只缘彼此怀真土也。真土归中，一气流布。故紧接夹脊关昆仑过者，正是到转黄河一脉通也。恁时得气思量我，我者比喻纯阳之气也。又我已修成太乙金仙。所谓太乙含真气是也。坎离震兑分了子午。画先定坎离震兑四正之位，再分子午卯酉四时之候也。认取自家宗祖者，穷取生身受炁初，认取先天一点祖炁也。地雷震动山头雨者，白云朝上阙，甘露洒虚弥也。待洗濯黄芽出土者，待者，待时也。洗濯者，沐浴、洗心、炼己、熏蒸之谓也。黄者，土之色。芽者，生之机。出土者，比喻三春万物发生大地山河，一色新也。盖此时阳气通天，形如烈火，状似炎风，速急采取送入中宫。故云：“捉住金精牢固闭。”三丰云：“捉住金精仔细牵。送入丹田炼庚甲。”要生龙虎者，则是庚要生甲，甲要生庚，道始萌也。待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。吕者，所谓口对口，窍对窍，则是心心相授，口口相传金丹妙诀也。总之只是教人引火，迫金龙行周天，龙虎两玄之气，升降上下之义耳，如累功勤。三丰祖曰：“待他一点自归伏，身中化作四时春，一片白云香一阵，一番雨过一番新，终日昏昏如醉汉，悠悠只守洞中春。遍体阴精都剥尽，化作纯阳一块金。”是也。自此以后工夫又与男子同也。盖女真丹诀，唯独此词最是捷径。吕祖不爱大宝一日吐尽，惜乎人不识也。余今解说明白，但脐下一寸三分与两乳中间一穴要知，皆是实言。切勿以有形求之也。经云：“执着此身不是道，离却此身也是差。”又云：“一身内外尽皆阴。”又云：“眼前觑着不识真。”况其中层次火候细微，必得真师口传心授，以意会得之。方有下手处。上阳子曰：“口诀安能纸上明，”辛勿强猜瞎摸而自误也。

久久从事于此，自然阳气发生，一身健旺非常，较平时金玉财帛，夫妻儿女之乐为大矣，此虽微阳偶动，仍收归炉内，不可下榻谈家常，做外事，庶日积月累，大有成效。

女功炼己还丹图说

二戕山人述

圣师云：“女子太阴先炼形。”初行功即要意栖乳房，行住坐卧皆宜如是

，行至四十九日，行住坐卧意守中极（中极者，即心之下、血海之上，当中虚悬一穴是也）。行住则宜默运天庭，坐卧则宜意守中极、血海，如鸡抱卵，一念不起，百想俱无。但行此功，真阴未动，脉络未通，必多倦睡，须行指脑下垂之功。指脑下垂者，何也？即回光返照：以眼观鼻，搭定雀桥，下玄膺，至重楼，归中极，入血海，以水会火，片刻倦睡即醒（此即调药炼心之法）。如妄念一动，仍守中极。少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动（动者，非身心动，是血气发潮，似有不可忍之景象，其乐也融融，难以言语形容，是由无念而自动，此时切不可动念，念动则散，惟宜把定元神，用法采取）。此即小药发生，须行采取之法两三度（以机息为止），仍守中极。采取之法：以眼观鼻，过雀桥，下玄膺，到重楼，入乳房，游中极，归血海，行分水，透玉枕，升百会，下泥丸，入明堂，仍降下中极而归血海，将真意守定中极血海，入静入定。如其阴生，再行采取之法，机息，仍守中极血海。凡行此功，须戒暴怒，风寒暑湿，以及生冷瓜果，火煎之物。此时定要捡点，倘风寒入窍，药难医治。总要万缘放下，一尘不染。如果照法行持，一日之间真阴之气能动二三次。（此动要分真伪：有气机之动，有念虑之动。须无念无虑无欲而自动，方算真阴发动。），只要百零七日，血尽化炁，赤龙自斩，变成乾体，基已成矣，还丹有何难哉？（注云：女丹经多言女子行功，每逢月信一到便要停功，此说谬矣，皆由未分清晰，悞也。凡女功所重者气机也，但其中有壬癸之分。如壬水初来癸未来，此即信到也。信到彼自知之，或头昏，或腰疼。信至而潮犹未至，此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法以补脑筑基，则所采者壬水非癸水也。如癸水一到，自应停功。必至三十时辰两日半，癸尽之时，仍用采取之法。采至何日而止，其中大有天机口诀，须求真师口传心授，不可妄猜。如果得其传授，少年百日便可基成）！行功到此，自有考验，赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳矣。此时须要道侣同心扶持，候真景到时采小药过关（小药过关之时亦有景象。果到基成药产，丹田有火珠驰骤，血海如汤煎，鼻搐身震，切勿惊惧。此处亦有口诀，要待师方免危险，不然恐真火变成凡火，一防焚身，二防颠狂）。如有得真师传授者，药既入鼎，便要知炼药之法（法待真师口传）。若不知炼法，不能结丹，得者必失此药。既名小药，自宜用小周天火候（小周火候亦有口诀），进阳火、退阴符而煅炼之（符火有候亦有数）。炼至一月小周数足。或药之真伪，丹之结否，自有考验。如小丹果结，每逢入室静坐，遍体火发如蒸笼之气一般。只宜默守中宫，呐言不语，听其变化。霎时之间，见一火珠如豆大，从明堂射出一丈多高，如闪电一样，此乃基成得药之真境界也。斯时虽有炼药秘法，总要一念不起，五蕴皆空，任他天翻地覆、雷电震惊，我只将元神稳坐中宫

，毫无畏惧，如鸡抱卵，如龙护珠。时当进火则进，时当退符则退（进火退符有候有数），必炼至大静大定，炁足神完，火珠不现，小丹凝结而后已焉。此系筑基、得药、结丹三层口诀。后尤有四层，天机不能一口道尽，历来仙师授受皆系如此。果然功行至此，人仙之果证矣！以后用功与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣！

真师总批：凡孀妇、贞女、烈妇，能立定真正志节，始终如一，受魔不退，至死不变，贫富不移，坚贞不二，乃可授此三层妙法。循序渐进，暗有仙真护持，一切内外妖魔不敢扰害，终期大成。至于有夫之妇，人事未了，切勿妄传。只宜劝伊养性寡欲，孝姑敬夫，待时而传。倘恁情轻授，确有可据，无一毫妄诞之语、倘恍之论，实是天机不可轻洩。得其传者，俱系前缘，慎之珍之。

“午是阴之根，子乃阳之苗。”男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。男子夺外阳而点内丹，女子夺内阴而点外丹也。女子行功，第一要明采身中之阴，补身中之阳。阳者，精与炁也。阴者，神与血也。采于何时？须知月信将潮之时，与月信潮尽之候。夫信者何？如人出外未归而信先至也。信至潮未至之时，急忙用功，或盘膝大坐，或观音半坐，俟身中神炁发动，回光返照乳房穴及血海，鼻息调匀，将所动之神炁用真意（即黄婆也）从血海升入曹溪一路，直达凶门，由上降下到乳房，而仍归于中极。但此法不可妄用（信来而潮未来之时可用，在两日之半后潮尽可用）。若潮信未净，妄行采取，必至杀身，谨记此法。少年血气旺者，心地静者，三月之久便可斩赤龙，而复还童体，面如桃花。如果功到此时，与醉汉相似，昏昏默默，昼夜光明不散，行持一年，基可筑固，而人仙之工程验矣！

中年妇女修炼，须用太阴炼形之法。夫行此法者，须除思去欲，忘情绝虑，方行此道。算定某日某时月信至，未至前二三日，即宜静养，待至信到，于静室内调息端坐，两手放膝前，用食指子午上如拳，闭目存神，调息内观，由乳房照血海，候至真阴之炁发动，乃行煅炼之功。若此段工夫，要分真假清浊，如炼假阴浊气，必成疾病，医药罔效。果然真阴发动，周身如绵，醉汉相似，此时血海中如鱼吸水一般，其乐景有不可以言语形容者，斯为真阴发现之真境也。此景一到，即用真意引过夹脊，上玉枕，透泥丸，过雀桥，下重楼，入乳房，而仍归于中极血海也。倘或体衰气弱，二三月之久真阴毫无动机，无可如何，方用作为之功：先将右乳揉转十二次，后揉左乳十二次，摩脐腹三十六次，口中咽津液三次，咽毕，仍照前回光返照，虚极静笃以守之。如此每日子午二时行持不怠，不上一月自有动机，则可采炼。至真阴尽化为阳炁，乳头缩而赤龙斩，变成男体，则真阴炼形之功毕矣。诗曰：“面如桃花肤似雪

，到此赤龙永断绝。清静法身本无尘，功满飞升朝玉阙。”

丹基既成，而还丹可冀。赤龙一斩，阴血尽化。阳气在丹田血海之中不能久住，必要过关方成法身。此时身热如火，炁腾如珠，方用还丹之功，与男子之功无异也。若还至丹田祖窍，方用周天炼药之功。夫玄关一窍，万神万炁之祖也，内有先天之祖炁会合凝结，宜呼吸绵绵，一意守之不散，二炁自然交合，八脉自然流通，仙胎自然结成。再往向上之功，三年炼己，已成大还，而结圣胎。仙胎结成，十月火候炼足，婴儿自现。或闻弦歌丝竹之声，或暗室生白，未来之事，他人之心，毫无隔滞，触景便知。到此可以造就身外之身，任他诸般境界，不可着他，不可惧他，我只一心守中，面壁九年，候阴尽阳纯，形神俱妙，与道合真，待诏飞升，永为王母之眷属，脱却尘世之轮回矣。算来不过数年辛苦，竟成亿万年之快乐，斯世之妇女思之，又何惮而不为哉？

吕祖曰：

可笑世间学道人，论天论地讲修行。天机妙诀都不晓，三家药物未分明。不炼炉中真造化，难免苦海堕沉沦。我今传你三教理，说段修行妙诀功。

先讲天文并地理，天地三才要精通。男子修行伏白虎，女子修行斩赤龙。

天地周流分度数，日月循环运化工。五千四八归黄道，金木水火转相逢。

女子原是太阴体，须知太阴妙化工。每日右旋十三度，二日半后行一宫。

一月运行周天毕，女子气候亦相同。要知金丹真口诀，天人造化本相通。

会得其中真妙窍，晦朔弦望仔细穷。一月运周机先动，两日半后即下功。

若人识得天机妙，何愁女功不玲珑。再有一段真金诀，须共神仙仔细论。

七星宝剑西南挂，双林树下运转轮。盘中宝珠黝黝现，一只白牛透昆仑。

百尺竿头忙撒手，骑牛赶月伴老僧。又撞金钟无影寺，六月滴水化成冰。

没弦琴音奏三叠，无孔笛吹出八音。木母伴作木马走，金公又随金乌行。

二人翻江并倒海，看看要到高峰亭。洒了一点真甘露，忽然七孔放光明。

到此一步紧一步，切莫扰乱并因循。待他一点来归壶，二五凝结始圆明。

若问此歌何人作，两口传来度女真。其中妙理悉包尽，莫负我今苦叮咛。

西王母女修正途十则

女修正途序

纯阳子誓渡众生，已有《九皇丹经注》，为男子修仙之津梁。不忍坐视女子具有夙根、素存道念术者不得真传，误入歧途、沦于鬼趣。乃于己未孟冬朔日临焕彩楼，感不二仙子，诚将西王母口授魏元君真传，原名《女大金丹诀》阐之。申改女修正途九则，上仍冠以西王母三字，并请颁示女真九戒，以肃道风，共成十则，统沐慈准受授，然尤贵能身率者。仙子勉诸，道用无边，而道基还自十则始，是为序。

不二元君孙贞一曰：女真丹书，世岂无有？率皆混杂曲说，以致妄徒穿凿附会，自诬诬世。甚有导堕精灵者，祸流肆蔓。道祖浑厚，仅以沦入鬼趣慨之。贞一切痛久矣！幸沐道祖委删订辑，爰剔之。一循西王母女大金丹诀文原本，参增玉清神母口授大道玄影，辑成九则，录呈鉴政。道不终隐，仰蒙申改。题曰《西王母女修正途》，冠以女真九戒文，共成十则。并请发明玄秘，俾知女子修真，地道无成而代有终，原有参赞化育之大道，大可身体而力行之，统沐慈准，便宜受授。从此女宗，不惟不堕歧途，且易直登天阙。道运之当重振也，敬立欢忭，拜序于武林焕彩楼，所以志幸也。全真正宗道孙孙贞一百拜，谨序。

吕祖师申正重题

孙元君遵剔补述

太虚翁沈太师授

受业弟闵一得注

第一则九戒

若曰，按女修，应受九戒。戒律曰：行持不退，大有利益，戒果圆成，不经地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。今颁女修正途，应以九戒戒文为第一则。文曰：孝敬柔和，慎言不妒；贞静持身，离诸秽行；惜诸物命，慈悯不杀；礼诵勤慎，断绝荤酒；衣具质素，不事华饰；调摄性情，不生烦恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。以上九戒能遵，方可受持正途。盖以所颁，至珍至贵，不戒授受，为褻天宝，授者受者，一体受罚，慎之凛之。

[谨按；全按则则皆冠“若曰”两字者，文成于述授之手，乃代西王母金口口宣，记者之词。是犹佛经冠以“如是我闻”，道经冠以“道言”之义。又按此则则

中九戒文，前人取冠于第一则则前，乃在净身、净口、净坛等等文列。吕祖申正全部，始将戒文加以申说，纂作正文第一则。从此道不轻传大义，开门见山矣。]

第二则本命

若曰女修正途第二则，题曰“本命”。盖言女子，阴质也，月象也。当十三、四、五岁时，元炁充足、真血盈满，有阴中之一阳，月圆之光正旺，至天癸一降，元炁遂破，真血遂泄。若到婚嫁之后，或生男女，元炁渐损、真血渐亏，虽月月有信水复生，即月月有信水复伤。＜谢氏按：天癸者，乃阳极阴生之时也，此阴乃浊阴。天癸之来，不分男女，甚至不分物种，皆有天癸之“信”。所谓天癸者，统一之整体，是谓浑元，此整体“破身”之日时，是谓天癸，故炼丹之道在于返还，使之保持中和之态，女子修丹，必斩赤龙，即是此理。＞女命难修，在此一着。女欲保命還元，须寻修诀，得诀以修，功成甚速也。题曰“本命”者，盖以女命还在天癸。天癸不化，命何能保？還元无日，无如修诀至珍。故以“九戒”文为第一则，而以“本命”文为第二则。先性后命之义。进体此则之下，接曰“性原”。盖言修性，正以保命耳！

[谨按：全部除去，第一则出自吕祖创纂，第二至九则皆属不二元君重订辑成。复经吕祖手正者，意在明显。故措词从达，恐复因文掩义贻误后人。见者切勿以文欠古雅，疑非仙笔焉。至如第十则，全经吕祖纂出，盖自申准以后，而续演政者也。]

第三则性原

若曰，女修正途第三则，题曰“性原”。盖言女子，水性也，花质也。时当年少，知识已开，即宜自饬，毋任戏游，兼戒奔驰。于斯时也，自有一点初经含于内牝，如星如珠，乃是先天至宝，藏于坤腹之上，位在中黄之中。女子斯时，若知洁性，不看淫戏，不听淫词，举止幽闲，动循内则，静则释如，则此一物得附性天，便成元一、不变赤珠、不化天癸。无如凡女无知、童性喜动，或随嬉戏，或逐跳奔，不无气动心摇、精神内乱、真不固，则此星星天宝油然融化，其热如火，夺门而下，破扉而出，举世名曰天癸。际此以后，纵或守贞不字，总是凡女也矣。此无他，不识“性原”之故。志欲修还，惟自下则修起焉。

[谨按：内牝即是牝户，以下又有泉扉，亦名牝户，故以中黄之户曰内牝云。又按：初经命宝，不识知修，则附性天而化元一，古之圣女有行之者，大士、天妃此明证也。世间不乏慧女，可惜内无仙父母，外无圣师友，千慧千堕，悲夫！]＜谢按：月信未来，精炁乃先天浑元，藏于黄道之“中”。此精气虽乃生长之阳，有发散之本性，但奈何周期未至，神识未飞，故精炁不泄，而谓童

真。此时修炼，不必筑基，直行化神还虚一步即可丹成道就，使炁化神，以神化炁，谓清静性功＞

第四则修经

若曰，女修正途第四则，题曰“修经”。盖言女子天癸已下、真炁已破、真血已亏，不事修经，真血日少、真日亏，纵欲精修，有何益乎？《丹书》曰：“竹破须将竹补宜。”其诀惟何：“凡有月信者，先斩赤龙；无月信者，又须先复而再斩。”＜谢按：真血者，真阴元精也，丹书称谓神水。在后天而言，真炁者，真血“中”之一点真阳也；在先天而言，真血者，真炁之妙用中之“一圈含育之阴”也＞＜又按：老年之人，阴多阳少，真衰竭，故以补炁为先，炁足，自然月经复来，补血亦有本矣。青年炁足，应已补真阴为先＞究其起手，皆用周天之法。于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下，叩齿七十二次，以通肺膈二穴；次用两鼻，微微呼吸三十六次，以周身血脉。於斯时也，诚恐从下泄，必须跨加劲，毋任放松。须以两手分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息；再以两手作托天，必须分意存在尾闾，导后达而升，如是约行三十六息；再行缓托三十六次、急托三十六次，则自觉尾闾气动，有腾腾上升之机趣。如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩往上直耸三十六次，则自觉夹脊关，肺膈等地气势动升。而或有塞阻处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上直提三十六次，则自觉玉枕、泥丸皆通矣。如是后，方用下嘴唇包上嘴唇，微微着力，则自觉泥丸之气下到鼻中低处。其时只用舌搭天桥，无须着力，须以意存舌搭之处，甘露自降。乃于鼻中微带缩法＜谢按；可意注山根，否则恐气散＞以意送露咽下，直降绛阙。存留片晌，方以意导分向后退降，须分左右达存两腰，各旋三十六次。再以意导分向脐轮，左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满腹通畅。於斯时也，两手仍叉脐下扉上。以意分导乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一点点入子宫，则须若存若忘，片晌而已。此是修经之大略，个中尚有无上活法，此时未可言也，然不外夫“寂虚而视”一句云。＜谢按：此篇功法，太过有为，实不适宜于初习者。其法贵在“自然”，顺机而引，非强作意而为，故末句云：“不外夫寂虚而视”。所谓“旋几次，提几次”等之言，应活看，实心息相依以武火观照也，不外“专一”二字。＞

〔谨按部位：子宫即内牝，盖男子之玄窍。《丹书》曰“阳曰玄，阴曰牝。”合而言之，是即《老子》所谓“玄牝之门”、《黄帝阴符经》载之“奇器”也。曰奇器、曰玄窍、曰牝户、曰子宫，名虽有四，而穴则一穴。谨按：此则之以子宫言，盖假人事以明之，然可见圣胎、儿胎皆结于此。＜谢按：“此窍”乃活窍，炁生时，方显其“形”，非专指有形有所之阴窍＞又按：“不外夫”句，盖言有消息可体行，慎毋大意云尔。

若夫子宫体得一阵热气盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松，得有逸趣。最忌念起，稍有恋情，便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。

[言当紧闭，不可大意。扉闭稍松，真炁扉泄。下文云云，则更危矣。盖以其时，扉内必有非凡震痒，再经提闭，则此牝内必得非常逸趣，不加定情，〈谢按：此宜不动心，再加行心息相依入于虚空功夫，忘形忘相。〉必致遍体酥麻，〈谢按：真从皮肤泄出。〉溜入情海，虽欲定情，恐不及矣。故曰“仙凡从此两分”。大师太虚翁曰：“法惟艮背，厥情乃定。”〈谢按：将心“放止”于夹脊一窍也。但平时须在此窍锻炼存养纯熟，性功纯厚，方保无失。否则执于色身，未见其利，先见其害。〉否则，扉必洞开，精漏若注也矣。惜哉惜哉！]

於斯时也，急须息心多时，寂俟子宫安静而已，盖即魏元君“宝归北海安妥妥”也。虽然，尚是黄叶之止儿啼，切莫认作结胎云。

[谨按：觉海即南海。则此子宫即北海，而位却在中极中黄之北，盖即《周易》“黄中通理”之处——乃以前后为南北，不以下上为北南也，〈谢按：任脉三田所管辖之一路是谓南海，以“心”为根；督脉三关所辖之一路是谓北海，以阴蹻一窍及下丹田为“根”〉况有魏元君句足证乎，故必寂俟子宫安静乃可停功。

〈谢按：子宫安静者，乃“心火”已降，觉海无波，俱归于北海〉窃按此则是有赤龙而修，修至龙斩以后等等功法，大宜静体以行，一鹵莽，功尽废，故曰“仙凡从此两分”云。又按：此则乃是全部圆影，所谓還元返本。造至结胎，玄景已具。第是则就一身之天地五行炼而还返之至宝，尚属小还小返，大可日行、时行而得，《丹书》所谓“一粒复一粒”者，是此至宝也，〈谢按：此指筑基工夫所获之效验，从内玄窍入手，积精累气，“一粒复一粒是谓积也，日日有阳生之时也。”〉此则故以黄叶晓之，然于收取锻炼之诀、引归安妥妥等等处所，乃是完完全全一部大还玄影，大宜体识，切勿鹵莽看过。〕〈谢按：此段虽讲小还，但以后之大还功诀，亦和此基本类同，故曰玄影，乃大还之“影子”也。〉

第五则复还

若曰女修正途第五则，题曰“复还”。盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五、六而龙已断者，皆当修致還元，一如处女样。此功此法，即前四则内之功法也。但以往上后提者，改为往前下注、流归溪海；应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送。加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，，觉此阙溪现有溶溶趣味；再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四之数，自觉两房及溪之中真炁氤氲，得有凉液如泉出自双关、涌归南海。息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用夫引导等等，随机散布而已。自觉遍体极清极和。如是行持，一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色，两乳渐收如

处子，中渐结若桃核。如是百日之内，足得天癸色若胭脂水，三日之后即行四则内功，一毫不加不换，赤龙又自斩矣。然以得见日月而现若双环，乃为真得云。〈谢按：此功法，即心息相依守中抱一之法，从女子上丹田起修，此谓以神生气，以气化血，而月经复行。神生气者，神返身“中”气自回也，气回入“心”，再加“虚寂”则自化血矣。〉

〔谨按：《道典》言有年老妇女，尚有信水，水非信水，乃是饮食之津。是经民相火烘而成、不归肝脾之物，或变肠红，或变赤带，或成倒经，皆此物也。症皆属亏。故与先期而断，同用修复，一如处女样后，方可从事断龙耳！又按“得见”见字，当从现韵读，盖此“见”作“现”韵读之。〈谢按：不期而遇，非安排拟议而出，故曰“现”，自然而已！〉见乃是现兆，惟心寂体，乃可见也，现若之现，体之即见也。按此两字，义有浅深，不可卤莽读过。〕

第六则乳房

若曰女修正途第六则，题曰“乳房”。盖言乳房上通心肺之津液，下澈血海之真汁。炼得乳房如处女小儿形，便是女换男体。其功法不外四则五则者。女子以血为本也，而此则题旨乃在炼赤返白，又，故有炼液化血一着。化液成血，莫如露露留阙，神注双关，关内旧积泥液油然融化而溪归海。归，血生必旺，其中精义乃在第五则内。若欲化血返白，莫如意注溪房，口齿紧咬，加意虚寂心念，气自归溪达房。加用两掌分揉两乳，先缓后急，先轻后重，其行百四零四，聚倍旺，加意后退，分注两腰。更以目神分率旋左右，共成七十有二息，必得烘若灸。更以意导绕轮，不计其数，必得下极若沸。则此赤化新白，必自化气，穿闾升脊、逾枕透谷。期时内现三山玄圃不如净境，急须从事忘忘，忽又冥冥成夜。我自寂守，久之，必自得有点掣雷轰，露洒若注，华池充满，咽不胜咽，油然降阙达脐，遍体清和。吾仍寂体以视之，如是，百日不间，两乳中壮者，平如小子；两乳中空者，实若核桃，一如处子。究其得如小子，乃从化白功足；得如处子者，功从化赤功足。吾宗遵行，得验者不少，著有诗词者凤姑也，兹堪采以作证，其诗曰：“左日右月一阴阳，关鼻内运名运罡。若欲阴阳归日月，手把真火揉双房。”受者勉诸。

〔谨按：双关位在脊前宫后，关内有二穴，人身泥液之所踞，左曰膏，右曰肓，药力不能到，真不自至者。泥液踞碍一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。夫液曰泥，似液而非液者，本属饮食之所化，津类也。乘气着肺、散布一身以润经络者，此一物也。身内真炁旺，物经则化，为用无穷。真炁若衰，物经不化，流注脏腑经络，亦不为害。惟适感至阴阴气，乃成泥液，似精非精，壅塞气道，而被注留最多处，双关、下极两地。留碍最肆莫如双关，盖以真炁不自至故。故其聚积，积若昆阴冰雪，历经三伏而不化。虽有

己土心罡，以防以护，神旺则安，神衰则危。古哲知之，故有聚神烘关一诀。而世罕得闻。知而行验载诸诗词者，其惟凤真，兹故取以印证耳，然考凤真遵行得验，还仗先事虚寂心，念一诀。惟能虚寂心念，故得神归气旺，加以注溪揉房功法，始得泥液熔涌出关，达洋承炼，是得有无相济之妙用耳！又按：乳之左房通肝，右房通肺，溪则通心通肾又通脾，故宜刻时观注。然于平时，只须有意无意以持之。盖以女子命根根于心，义得坤卦中爻而成离，伏有真火。然血以凉生，血旺而神安，故宜加虚寂，原是治病养生、复元成道之要地。第当行得《清静经》、《三观观法》为妙耳！]

第七则玉液

若曰女修正途第七则，题曰“玉液”。盖言男子清静入手，功到运澈河车，真精保足，不出玄关。〈谢按：所谓不出玄关，乃指阳关已闭，生机转内，阳关一闭则玄关自开，先天不化后天矣。〉逆流至顶，露洒天谷，沛下华池，亦名玉液。然以得到阴神出现，魂游玉府，魄朝帝真，圆光罩顶，潮涌玄海，响澈玉清，乃真玉液之丹还，古真名曰“醍醐灌顶”。〈谢按：玉液小还亦有调神一着工夫，待其河车调流，阳关紧锁，而阴神出现，再调神演神纯熟，放光引致元一而真阳充足，我心昼夜长明，方可行金液大还，世人大多不知此一步调神温养沐浴工夫，或称此为出阳神，则大错也，此时元神方成，入归泥丸。玄海者，脑海也，玉清者，上丹田清虚之境也。〉若夫女子玉液，乃是赤龙液化白凤髓。厥髓充足，乃可从事逆流，不为虚行故事。个中加法，虽不离乎四则之所示，而妙义须循六则。盖以能如是，方能用用无穷，是即前贤所谓“一粒复一粒，用取岂有竭，得到真种子，此事还当力。”然其致足致得之由，总因克事虚寂心念，受者勉诸。

[谨按：此则，当引翠娥仙子自述一则注之。则曰：“余昔从事还丹，法用人忘其人，法忘其法入手，时至则行，故能吾忘为我。但自今斯明斯，（今，今日。明，明日。斯，此还丹大事也。）日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无。久之。而吾忽醒如悟如，寂听寂视而已，然竟浑忘何事而事也。但觉灸如焚如，而后现有脂如油如，（后，乃北极之后。脂如油如，赤龙液化白凤之髓也。）无际无涯，若有声，若无声，时流时止，载激载喷，有时而悬若雪练，有时而净若冰湖，时非一时，处非一处，目不为眩，神不为疲。忽于个中，见见闻闻，却足迷性者。吾于斯时，尚克自警曰：毋为物诱。”又忽觉曰：“天地与我同体者，返身内省，吾身谅亦同然，理果外然内亦然，则必内然。”于是反躬自省，吾无有我，寂体久之，我乃现焉，〈谢按：“吾”者，识神我已；“我”者，元神真意。〉然欲深入内省，绝无门窦。遽然如梦觉，觉此身中，中下下极，火热如灸，声发如雷，风声潮声，起自个中，倏忽之间，穿闾升脊，透枕达谷

，如注甘露，乃由鼻落。华池水满，咽不胜咽，而时不半晌，已造液涌南洋，寻将注腰绕脐，以熔以冶，天地同体，外然内然，其信然矣。我于斯时，竟循常序，功竣乃退。”云云，仙子所述，纯是化功，想其平时，必克专事虚寂于前，进事忘忘于后者也。一得故采以证印事是功法者。]

第八则胎息

若曰女修正途第八则，题曰“胎息”。盖言胎息，至道也，天梯也。女子还丹以后，精气充足，与男同体，不假胎息，还虚无日也。夫此一息，功用无边，而诀修至简。然非尽人一成，其中大有差等，是非造物有以主之，造物亦自因物成物也。方人假寂，以寻息鼻，无思也，无虑也；〈谢按：“虚”非道也，“寂”亦非道；“虚”非玄窍也，“实”亦非玄窍。乃是借“虚实寂静运动”等作为手段与工具，来见道来入玄窍。〉朝斯夕斯，一朝摸着祖窍，窍自洞开，不招也，不拒也。翕然息与鼻合，〈谢按：此则乃指金液之法诀，其法，下手之初，心息相依于身外虚空中——非指肉身外之充满空气的虚空。到鼻息心跳俱无，则外玄关自动，精自化气，炁自化神，神自还虚，自然天然，长觉长明，身中自有无限天机，身内身外打成一片，天人一气，故曰胎息，又名还丹。又按，下手之初，从外丹田入手，既而内外丹田合而为一；既而天地人混沌为一。〉浩浩兮无涯，冥冥兮莫测，不知祖是我、我是祖，一鼻呼吸，古哲名曰胎息。然此窍中，阴阳五行、天地人物，皆生于此。息随机感而机应，自成天水地人神鬼六等仙眷者，诀惟虚寂至极。德合真一而修，成天仙；德合玄一而修，成水仙；德合贞一而修，成地仙；德合精一而修，成人仙；以下二乘，德合情一而修，偏阳成神，偏阴成鬼。善人之证果，未可得谓真仙也。差等致如是，种在机感机应。〈谢按：种瓜得瓜，种豆得豆，修行唯“志”而已。〉虽曰天赋，岂非自取？受者勉旃。〈谢按：以真一而感则成天仙；以玄一而感，则成水仙；……。一“鼻”者，外玄窍之谓也，造化之玄牝也。非人身之鼻孔，因从呼吸入手，故称鼻，先由“心息相依，神气合一”至“神息相依、性命合一”，皆在玄窍中进行，故称“一鼻”呼吸，天地人我同一炁一神，同一玄窍也。〉

[谨味则说，胎息一功，真至道、真天梯也，敢不勉旃。]

第六则南无

若曰女修正途第九则，题曰“南无”。盖言女修大成，无如大士，乃苦行薰修，修证佛菩萨。其得力乃在南无二子。二字之中，蕴藏玄义。惟能体守此身即佛，犹如一座晶制七级浮屠，安镇普陀岩上。座前有个红孩子，乃是识神领袖，大士一任他东参、西参，参到五十三参，参参见佛，公案了了；继凭南洋龙女，捧献自在玄珠，乃用紫竹林隔住；旋任白鹦鹉，上下飞舞；手持清净瓶，插住杨柳枝儿，收取自然甘露水；稳坐普陀岩上，用哆罗之法，以一字放在

真真之地，收得至宝放在鱼篮之中，念伽罗伐哆，将一切娑婆纵在南海，海中由他波浪滚滚，俺只自在观自在。此一部大法，却少不得第四则内功，尤当息息出自上则，则自步步返真虚、真寂，功圆行满，乃得与大士相视而笑，穆如释如也矣。受者勉诸。

[谨按：此则纯以化功了化机，只许意会，毋许饶舌，但须要勤勤恳恳于南无，体守此身即佛，活活泼泼，无往无所焉而已。]

若曰女修正途第十则，题曰“慎终”。盖言女子，坤德也，地道也，无成而代有终者，是亦应行赞襄化育于光天化日之下也。而功仍自虚寂入手，不费分文、不劳丝力，坐而致之，人莫知之，而德参造化，是盖即身以医世也。而功纯以调心虚寂为用，调至胸怀清静而天都泰安，调至坤腹通泰而闾阎富庶，调至四肢通畅而四夷安靖。如是，体调而身安，身安而世治，响应如是，故能一刻清和，即有一刻实德，虽不见效而效自有焉。第恐素学未淳，三田不贯，盖未有一身未济而能得济世才也。〈谢按：儒有云，“修身、齐家、治国、平天下”，至哉斯言！〉诀惟朝斯夕斯，人一己百，人十己千，虽愚必明也。受者勉诸。

[谨按：此则乃是西王母准重颁授全部，不二元君乃遵玉清神母口授医世大道，辑易昔传末则，以殿则末。信属开辟以来未有之旷典，吕祖谓为造化幸甚，元君谓为道运之当重振。其有厚望于后学如此，一得愿得见是书者，互相劝勉云。]

泥丸李祖师女宗双修宝筏

太虚翁沈大师述并注 受业弟子闵一得重订

第一则

泥丸氏曰：女功进步，初则止念，继则调心，念止心调，便可从事按摩矣。法忌避炎就凉。盖女以血为本者，其性偏阴，阴性喜凉，不假按摩以微行气机，则易沦入纯阴，阴则凉，凉则冰，如不加以动运，酿成痰凝血瘀等病，而功难行矣。然须从止念调心始。女属坤，而坤藏真火，火伏则吉，火发烁金，不调而运，金遭火逼，则有翰音登天之象，故女修诀惟从止念调心始。止念调心，功不厌多，亦不忌久行者，静中有动也。

[太虚氏曰：念止则气纯，心调则气和，续行按摩，则有阳发之机，虑或机郁躁生，故复示戒。且凡女性喜凉恶热，而初得止念调心和气，中或遭机郁躁生景象，必起提灌真阴之念，此纯阴涵聚之由。盖静则阴凝，不动则阳郁，初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由，遽求得凉快一时，误知！必须加功，用运气机之法，气行则躁自释，不悟此而求其效，适更增病，此又痰凝血瘀之所由致也。故切戒之。法惟续事按摩者，正以杜斯瘀凝之窦。又以人情

乐功喜进，或致按摩过猛，地火焰腾，凡火从之，则有烁金之弊，故有翰音登天之戒。翰音者，酉禽也，逼之极，则飞走上登，故又申说止念调心之妙。盖示此则为女宗澈始澈终之要诀云尔。]

第二则

泥丸氏曰：女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终，此法至秘，知者鲜矣！迷者循修男诀，智者趋向禅宗，亦克自证一果，得有立亡坐化之效，不知仍沦鬼趣，离道远矣。盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血，古云液血之炼、血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升着肺，散流经络，百病猬生，五脏被灾，六腑遭厄，故古丹诀，必先息心。心息定而神清，心斯凉矣。故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢；次举两手分旋其房，亦惟俟此氤氲周绕，更觉暖气后烘、双关得有烟焰，势逼透关，满关泥液，分注乳溪，一如泉涌；旋以真意，导入南洋，寂而守之，约有四九之息，舍意一松，觉此个中，油然而降，分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数；乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察吾尾闾，暖气后穿，如或势缓，可甩提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸；觉此泥丸，宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙，大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事，但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽，此中滋味甘香，气神充和，三田一贯；已而玄况四塞，急须内顾，顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，氤氲四塞；忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我总一念不动，忘境忘情，忽现金光万道，细雨如珠，随光下注，左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。泥丸氏曰：此际急须内省此身，斯时以气爽神清，遍体和畅为得，得则全身照凝片时，以意注牝，觉得此中恬泰，是矣。遂复摩手摩面，运神绕腹，双耸辘轳，俱各行四十九息；徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息而止。行之百日，日行三次无间，天仙根基立矣。

[太虚氏曰：此则大略，古名上天梯，大道丹诀在是，只欠末后大着，后之学者，务先熟读，字字体去，息心默会，日十百遍，则行功时，如入熟径，不为境迷，纵或现象稍异，而层次井然，切戒学者持作《西游记》看过。盖男子丹经，汗牛充栋；女子丹经，世少全册，得如金华直指一十八则，已属不传之秘，得此指南以合参之，坤道天仙秘诀备矣。若仅得夫直指，地仙人仙而矣]

第三则

泥丸氏曰：男子双修不用鼎，用鼎终非得道人，添油乃小术、非真诀，真诀三才为一身；女子双修总一般，无含三有育成丹，个中真一如仓粟，造

化为炉熟任餐。又曰：可知世有无遮会，种子原来遍大千，假个坛场作炉鼎，卢能去后失真传。又曰：吾说此偈，天龙八部，应各惊骇，谓吾饶舌，恐遭玄罚。而我畅言之者，盖承玉清神母懿旨，谓惜大道绝传，曾敕不二圣姑，郑重宣示，口以授我，意在直泄，毋复假名易号，重误后人。其说曰：孤修非至道，同类自相须，身外有身者，形忘堪事诸。其诀曰：“乾元得自顶，坤元失自牝。人元遍大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无梗。动静合真常；我无元自并。元并一亦并，一元即情性。情乃性之元，性为才共禀。能无元一化，自超无上品。”是乃玉清神母之懿旨、不二圣姑之口授也，能者从之。

[太虚氏曰：同类相须，太极之理，是即所谓二五之精，妙合而凝也。《悟真》内外，全部《参同》，所言只此一理，世人误会，乃有三峰之秽行，今得师训，千百载心传始白。炳何幸而得授。（炳乃太虚翁派名也。）世何幸而得明，是为男女二宗末后大着。第非具有慧力，鲜克有终者。炳味宗旨，法惟无我，乃能无物，物我两忘，真一乃现，真一已现，循一以持，一自相溶，化化生生，无穷无已。个中皇道，莫如无遮佛会，丹书所谓生龙活虎，遍满虚空。炳于斯会见之，然须一循古制，乃无侮吝。以斯会也，其义至密而迹至显者，切莫误会。夫所谓密，密在一心，有得有失，人莫得而知者是；其所谓显，显若市聚，行行止止，纤毫无隐者是。惟其则法乃尔，故能不为世忌。噫！哲人心苦矣，哲人之见远矣！]

第四则

泥丸氏曰：然，古圣有云，凡质不化，了道无期，功行不圆，证果无日，躐等而进，适证歧迷，不圆而证，下品小果。学者凜此慈示，须预炼得法身坚固，则有受煅之基，此基不立，未可与言上则也。上则所事，纯是化功，而步步起自色身，是乃寓虚于实、即实致虚之作用。天仙功法如此。

[太虚氏曰：法身者，身外之身也。夫此一身，非存想所得有，非法炼所能成。其诀则借假修真，其加修不外色身，诀惟炼此色身，内外贞白，是身非身，非身是身，所谓功举则身无，功停则身有。方其无时，一切寒暖觉非我，一切痛痒觉非我，所谓觉而勿着者是也。如何得能，法惟神宅虚无，身不为身，则能之。能识真一，一外皆幻者，更能之。如是炼至无远无近、无内无外，则更进矣。加修至夫无去无来、无入无出，则真造夫无远无近、无内无外也矣。再能加修夫无起无灭、无动无静，斯真无来出入矣。如是，则已具法身净境矣。然不外于色身中讨者]

第五则

泥丸氏曰：真阳之言是。（真阳，太虚氏之号，为泥丸氏所赠）。如是精修，法身自具，如是不退，身外有身。汝须知，古哲必藉末后大着以了道者

，乃是了道中之捷径耳！盖以一身之真阴真阳有限，从而炼之，不外后先互煅。平时炼得此诀，非无日增月累之效，无如一身后天凡累，亦有日生月增之势，纵能勇于精修，而遭大厄者古今不少，良可悯也。无他，总缘一身之真先，多寡可计，而一身之伪后，滋长莫测，况修不自童真，沾染破败，人人难免乎？汝于此，可为世人惧矣！

〔太虚氏曰：饮水饮汤，冷暖自觉。苟其法身已具，所谓调护之诀，收放之宜，无劳访得者，固已有内验足审也。即或法身未具，所谓调护之诀、放收之宜，亦只宜于一身中寻其消息者，亦不外乎塞通升降、寒温燥润也。于此而施其则法者，夫岂外乎塞者通之、寒者温之、燥者润之，循环颠倒于其间乎？其大旨，以专以柔，不为物诱，调基心炁，一其气机，知此身为寄器。凡夫按摩提缩与诸存运频加者，不过灵活其气机焉而已。苟其炁机已灵且活，法惟专柔为主，念起即化，一收即休。慎毋骑牛觅牛，收不知休，是名头上安头。即如通充升降、温凉平润等验得之，皆忌粘滞，亦犹收当知休之义耳！准此以修以养，万无脱毙之虞也。炳见如是〕

第六则

泥丸氏曰：然，汝言是。女之神飞，男之精泥，皆缘 头上安头之故。盖神之所恋者，精也。神凝精平则安，精涸神孤则飞，不知者谬为蜕化，大可哀也。于是可知过行按摩存注之非，其故何哉？女子内阴而外阳，卦义属离，而真阴每随月信漏失，故静胜动者吉，动胜静者凶。男子以精为本，女子以血为本，精以暖旺，血以凉生，知此，则知所以养矣。女功之不废按摩存注者，其义有二：一以通其气机，则经络舒畅；二以炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。古哲谓以静存为宗者，亦有二义，君安臣庶安，则神清不飞；又静则慧生，不为欲搅，而命得保固。此则一己双修之诀也。气机既舒，志意净寂，加之以充和，继之以贞白，日计不足，月计有余，踵而事之，一旦证夫身等虚空、三田一贯，惟觉肢肢节节窍窍光明，功修至此，一己之身、外身具矣。果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念，血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地局境。然或逐念腾飞，便堕二乘，丹书所谓阴神出壳是也。学者不可不戒者也。

〔太虚氏曰：炳尝闻诸夫子，神者心神，守而不飞者，恋精而守也。精一涸，则神飞矣，精者肾精，精之不泥者，得神以御耳！盖此泥精，尚非元精，乃是液类，身且未成者是也。真神一离，斯精乃泥凝矣。《易》曰：一阴一阳之谓道。偈曰：半斤八两始成真。又曰：孤阴不生，独阳不长，乾坤坎离、震巽兑艮、地天日月、性命男女，一阴一阳，循环终始，谓之常道。修或一乘，感或一偏，便成弊政。又曰：大凡人之初修，惟在一身中求配合，而第有

先后之后，先者曰真，后者曰假。原夫假育于真，真亦名假，假返于真，便亦名元。采或失时，或着色相，便落旁径，即成凡幻，大足为患。然犹有救。其最烈者，莫如孤修功足之候，感入杳冥，而念或一偏，则格致亦偏，虽求中止，事不及矣。女则神飞，男则精泥，可不慎哉！噫，要知崔公《入药镜》“是性命，非神气。”曰神曰精者，犹如黄叶止儿啼也。不识真金，焉辨黄叶？钟祖有言：四大一身皆属阴，不知何物是阳精，有缘遭遇明师指，得道神仙只事身。又云：有无交入为丹本，隐显相扶是水金，莫执此身云是道，独修无物是孤阴。合之师示，盖有所谓真种子者在欤！然不外于此身求者，其旨玄矣]

第七则

泥丸氏曰：然。《道德经》云：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，强名曰道。又云：恍兮惚兮，其中有物，杳兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。盖此一物，闭在形山，古人有言，不在身中求，不在身外采，恍恍又惚惚，似在虚无杳冥之间，而不外乎玄关一窍。此一窍也，其大无外，其小无内，思之不得，运之不开。法惟身等虚无、万缘放下、空忘其空、寂忘其寂者，神自入彀、炁自内出。气体氤氲、无头无尾者，是此物之发现、身外身之始兆也。此窍不开，纵能断龙神化，尚是黄叶之幻有幻无也，何得谓之结胎，何得谓之入门？前则所示，尚是黄叶，非真金也。

[太虚氏曰：按摩虽妄，弃之则气机不通；注想亦诬，废之则炁精不足。踵而上之，修至有物无物，而师意犹未许为究竟者，以犹是这边事耳！虽然，这边事尽，那边易通；那边未通，机隔重山。其通也，以念引之，油然沛然，四邻自至。故虽隔山隔湖，而气机之通，有如覩面。其法惟何：闻之师云：放光以引之，摄心以俟之。若彼升我降，彼退我归，会而已矣，无益也。法惟于不寂中，寂然不动，虚而善受。气机一到，觉有谐畅之趣，仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达艮，乘槎入汉，觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂人意，或慕或疑，念起立撇之，觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀、黑漆成夜者。是皆谓之玄影，又名彼岸圆象。实则彼我圆图，谓之《华严》、《楞严》、《法华》三境，三山、十洲玄景。其实彼我化工之气机，彼岸非彼岸也。而彼岸得证，又不外此。师云：某尝质诸清静元君，元君曰，如是如是。又曰：男功何独不然]

第八则

泥丸氏曰：偈有之，翻来覆去乾坤事，二炁交精合艮金。又曰，鹰拿燕雀，鹞打寒鸦，细中之细，妙中之妙，而不外夫知白守黑、知雄守雌，又岂

外夫存无守有也哉！

[太虚氏曰：《道德》、《南华》，非女子所能日诵，《清静》一经，读之宜熟，内则宜崇，咻惟《坤宁》、《贞一》二经欤！盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。味师引偈，其义隐奥，诂易测核，虽沐揭示上上法，凡女何知，依然洋望，天下比比也。盖含全部火记于中。熟读《黄帝阴符》，参看《龙虎》、《参同》、《悟真》，乃可与言是则也。炳为略示端倪，曰：翻来自覆去，其事有循环。识得一中一，参参一在前。都来只二炁，精交影万端。身无一乃现，能包彼大千。大千影灿灿，灿灿是彼元。不为元引去，元始即吾元。元元不一一，一一一无全，寂然不撒手，功夫岂等闲。雀燕由渠燕，鸦寒亦听寒。不饥时不到，时到任吾餐。是为妙中妙，玄中更有玄。白知故守黑，浑望得大全。间渠何得尔，极无极具焉，师之精义盖如此，虽然，有无自相生、取舍须循一也。色身不化，百事无成者]

第九则

泥丸氏曰：善哉，汝说也。语有诸：欲事超凡、先净凡思，继空三界；而不愆内则，不媚鬼神，孝敬慈祥，无违夫子；柔顺利贞，不违坤道；动则循理，静则释如；寓道妙于执箕执帚，悟火候于执爨执炊。诗曰：委委佗佗，如山如河。之子不淑，云如之何。其垂戒也，为何如哉！

[太虚氏曰：师此一则，其旨微矣。盖夫世之皈道皈释者，鲜循内则，罕识性宗，能柔顺以事师长，每嫉狠以悖伦常，其弟其师，不齿于名教，抑将自投于铁围阿鼻也，不亦哀哉。

一得曰：我师太虚翁无上大道得传于师祖泥丸氏者，十有八九，更于此书见矣。按：此中心传，岂仅女宗之宝筏？男宗枕秘夕于中逗透者，不一而足。原本盖由辗转传写，颇多讹舛，谨订正而厘定之。惜有《男宗双修宝筏》，为长山袁氏携去。待访之，应未失也。盖男宗书中，亦逗《女宗宝秘》，而其眷本，乃亦大有脱简，若得而订正之、合刻之，斯成完璧，两书得以会参矣，渡世之功不小也。识此以告得男宗书之君子云，毁去善书，必遭冥罚，见诸经典，可不戒哉。金盖山人闵一得谨跋。时维道光十年岁次庚寅孟秋望日]

女丹撮要

济一子金谿傅金铨汇辑

吕祖步蟾宫词曰：坎离震兑分子午，须认取自家宗祖。地雷震动山头雨，洗濯黄芽出坤土。捉得金精牢闭固，炼庚甲要生龙虎。待他问汝甚人传，但说道先生姓吕。

《上药灵镜三命篇》曰：命之微，难言矣！其中消息千变万化。人之脐曰“命门”，中有黄庭后有幽阙，上有阙元下有气海，左日右月皆光也。命之光亦

有三焉，光之黄者丹田，白者胎元，紫者血元。血元者，乳房也。在中一寸二分，非两乳也。男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也。女命在乳房，乳房者，母气之木精也。胎元结胎，血元生血，丹田生丹。工夫在子午二时，存心看乳房之空窍，呼吸绵绵，出少入多，候月信至时，从丹田运上乳房。月信者，非以经至为月信者也。信之一字，如人在外尚未回家而信先至焉。信至之日，彼自知之，或腰腿疼痛，头目不安，不思饮食，此信至而成血也，乃气也。当在两日半之前，专心用工。若经行，则赤龙阴精不可把持，乱行妄运杀人不少，须待其经后两日半，以白绫试之，其色黄金乃经罢符也。照前工运上以斩之，如此数月则经变黄，黄变白，白化而无矣。观此以有还无之道也。女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁，腰干血涸无生机矣。养而久之，又生血元似处子焉，此又无中生有之妙也。见其有之，一斩即化而命生矣。此时则用性命工夫，与男子同也。脐中风生雷鸣电掣，木灵之化也。云蒸雾变，花笑鸟飞，土元之生也。谁知其妙哉？

懒道人曰：女命何以有三，谓上、中、下也。上者，阳穴；中者，黄房；下者，丹田。少则从上，衰则从中，成方从下耳。又女子内阳外阴，先须斩赤龙以全其体，则坎化为乾矣。然后用男子之工，修之一年即得以金丹在其中，故也。

太阴修炼法曰：太阴修炼形之法，与太阳炼形之法大同小异。初下手时，闭目存神大休歇一场，使心静息调而后凝神入炁穴。（在两乳间心窝上）将两手交叉捧乳，轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳返照调息，久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于炁穴，回光返照是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸河车逆转，万朵紫云朝玉宇，千条白【百】脉种泥丸，自觉一点灵光，不内不外，由下田上升绛宫泥丸，下重楼归于金胎神室。十月工夫阳神出现，与男子同初【功】无彼此之别也。

先天玄微曰：女子未生以前，父母媾精之际，父精先至母血后至，血裹精而成女形。女子受生之时，先得母之铅炁一两，先生右肾，牵一条丝于上而生双睛，牵一条丝于下而生金丹。自兹以往十二日生癸水一铢，一百八十日生癸水一两。自是而后十五日生癸水一铢，一年生癸水一两，至十四岁生癸水十四两于血海中，同前胎内带来二两，共成全一斤之数。三百八十四铢，合周天三百八十四度，一年得三百八十四日，易卦三百八十四爻，天地之数，阴极阳生，癸尽铅现。故二七而天癸降矣，十四岁天癸降后，至廿六个月零七日半，耗去癸水一两，至四十九岁耗之已尽。中有秘诀，难以尽言。

修真辨难或问曰：男女下手处分别如何？答曰：男子下手以炼气为要，女子下手以炼形为要。炼气者伏其气也，伏气务期其气回，则虚极静笃，归根复合而白虎降。炼形者隐其形也，隐形务期其灭形，形灭则四大入空，剥烂肢体而赤脉斩。男子白虎降则变为童体，而后天之精自不洩漏，可以结丹，可以延年。女子赤脉斩，则变为男体，而阴浊之血自不下行，可以出死，可以入生。故男子修炼曰太阳炼气，女子修炼曰太阴炼形。又问：女子炼形不伏气乎？答曰：女子性阴其气易伏，而赤脉最能害道，其所重者在此。故下手则在着重处用力，赤脉一斩气自驯顺，非若男子性阳其气难伏。譬如男子伏气三年，女子一年可伏。果是女中丈夫得师口诀，行太阴炼形法，三五年间即可成道，比男子省力。但女中丈夫最不易得，不易得者，刚烈须过于男子百倍之力者，方能济事。若与男子等力者，万万不能！又问大道不分男女，何以男女有分别？答曰：其道则同，其用则异。盖以秉性不同形体有别，故同一性命之道而行持大有不同也。问赤脉如何斩？答曰：赤脉本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先煅其气，气化而血返于上，入于乳房。以赤变白周流一身，自无欲火炎躁之患，欲火消而真火出。从此稳稳当当，平平顺顺，保命全形自不难耳。

女丹汇解

无量劫佛编辑

广东月西老人述

玄天上帝曰：易曰乾父坤母，阴阳之义昭昭可考。有天地然后有男女，则阴阳之道又不言而喻。则是有天地之不可无男女也，明矣。男受乾坤之变化而成其象，女亦秉乾坤之交泰而有其形，凡具兹形象者，皆具乾坤之炁，而同列于宇宙之间耳。今当慈航普渡之际，宝筏共撑之时，男则教亦多术，竞舍坤维而不顾哉？指男之玄精奥妙不啻汗牛充栋，度女之法范典型殊成寥寥无几也！吾切发悲而独论之，是集之中，言虽广而少统论，以约束其妙焉。女子体属阴象，则阳又归于何所？体阴也，气阳也。气以形拟，则阴阳难以名状；气以血言，则阴阳始有著落。血本汗也，非气而血不运动，气中含炁，而清浊以分。血又阴也，非阴中所蓄之阳炁，而气不流通。吾辩至此，不得不一口而破其真矣。气海属阳，阳中含阴，血海属阴，阴中藏阳。此穴此窍中分隔膜，即十二时辰皆无停滞之候也。（气海、血海在脐相对分隔膜一寸三分之下）阳极而阴长，阴极而阳生，两两旋转交会，足于三十而信自动矣。所交者阴阳，其实气为之交耳。此一窍也，一分为二，信停而炁则冲，信露而炁则泄，故月信动宜止其功，若炁洩而功仍不止，则引浊气而冲些子之玄矣，可不戒哉！男体以精中之炁而贯些子，女子以血中之炁而熏些子，些子足而莲窍足，莲窍足而抽

添始运，抽添运，而始有甘露下降之说也。殊（以上原文缺）不知男子之精其炁充足，女子之血其炁甚微，故名之曰：男阳而女阴也。修吾道者，绝七情为本，断六欲为先，则微微之炁又较于胜男子者多矣。何也？男子之心易动，女子之念略静，动则而炁易洩，静则而炁易长，一则易长，一则易洩，何啻千里之谬欤？男子之七莲易收难放，女子之七莲易放易收，苟能真心不懈，不待三五之岁而甘露常降，七莲常开，开之易岂有采取之不易哉？男女之辩于此明矣。若集中之言虚、言空、言玄、言妙、言神、言化，又男女之大同也。吾再分明而辩其真焉。果仰辩乎？男子则以胎名，女子则不言胎而单以息名者，恐后世之人错认胎字，卒受诬名，呜呼！可女之息不结则已，一结而封固，再结而自守，三结而稳根，强此三者，故所易放而易收。贞女节志可不急急以悟其妙耶？更道而论之，女子之气息原体本柔，所不柔者，后起害之也。有志超尘者，只戒一个刚字，常切一个柔字，苟常柔温不息，则虚也、妙也、空也、玄也，尽储柔字包括于万物也。再者，男子之神出，真必至纯至阳而始有脱壳之机，阳中含阴也。女子之神出，真不同于男子之神也。又何也？女子造到三阳之时，即可脱化百里之遥，造至纯老二阳之会，则一出永出断无夭折之患矣。盖男子阳中含阴，女子阴中含阳，男子阴在内而阳在外，女子阴在外而阳在内，阳胜则诸阴易退。吾今不惜真脉，道破于斯，无非切望早成真者之多耳。

玄天上帝批曰：可知女子之的丹乎？吾所分者的的确确至他法他诀，本同男子。其不同者，此中之窍诀也。

广元佛批曰：结丹、神化、脱胎，原本虚无自然，何有功用之可说乎？

金沙古佛曰：

大呼同缘，细听吾言。历年修炼，却也心虔。
功难上身，岂无弊端。有法无法，常常点穿。
有念无念，却也细谈。多犯拘泥，又是那端？
多犯执著，又是何愆？皆由世俗，杂于后先。
后乃六欲，先乃灵元。先后并用，灵炁不翻。
先天之炁，一线牵连。三关九窍，窍窍皆然。
一杂后起，便隔玄关。先天炁阻，九窍不安。
一坐之后，节节辛酸。遍体拘强，炁未通关。
一窍未到，患即相缠。尔等修炼，谁知此番。
无发慈悲，下细指穿。以便防患，莫怪上仙。
以法悞尔，个个胆寒！先后有气，只分寸念。
念本难净，须听自然。切勿拘念，拘即阻关。
中田一炁，全体聚焉。仙云采取，采取先天。

后天念绝，先天自然。合而为一，三关充满。
配合阴阳，两两相连。阴消阳长，固结一团。
丹从此长，芽从此沾。今察众生，每患病缠。
皆属先后，未分界限。吾与点出，个个思勉。
未上坐时，先须散淡，勿拘勿京【束】，活泼自然。
然后上坐，更无拘牵。随其念来，随自出焉。
随其自化，只将神全。念若堆积，毫不沾绊。
闭目思睡，身化形完。无人无我，死尸一团。
如此用功，病自安然。更不惹病，全体舒安。
拘念烝阻，火即焚原。著意烝散，邪更燎然。
病从此起，烧干真元。女子血海，气化出焉。
邪火一动，蒸透命原。血渐枯槁，医治难痊。
血动之时，更宜舒展。躁性勿发，怒气勿沾。
念更宜净，神更宜恬。随其纷尽，始坐自然。
倘作躁怒，触犯中田。朝夕心热，口苦舌干。
皆由此起，谁辩此端。修炼之人，丝毫勿犯。
箱【稍】著尘迹，大坏真元。尔不自觉，患即来前。
身冷身热，皆由有偏。莫谓修炼，却病延年。
倘不知检，患莫大焉。一时一刻，念念检点。
勿犯勿触，易长灵丹。不须期望，玄而自玄。
不必苦功，丹结九转。不必苦坐，无时不禅。
闲居行住，皆长妙丹。尔等修炼，心非不专。
后起参入，先天隔断。鲜不受病，何怪诸仙。
吾今点出，细心相参。一切妙法，利勿【刃】割完。
毫发勿差，丝毫勿沾。朝夕优游，洒洒安闲。
有食无食，莫挂心间。有作无作，更勿周旋。
如是百日，妙景自添。能修一载，万象自然。
莫拘修字，炼字更兼。一字不泥，化如水泉。
始算真修，始算真炼。修本锄恶，炼本浑全。
有形加炼，病自入焉。无形自炼，炼乃真玄。
今日吾临，万象概删。先防六贼，亦听自然。
有心而防，难中之难。无心而防，势必自坚。
牢不可破，何用防闲。大众妇女，同心勉旃。
身居何等，念立何愿。事本寻常，且莫看难。

易何如之，只分尘缘。念尽即佛，欲尽即仙。
仙佛无异，度尽尘寰。尔本有心，炼成金仙。
不炼自成，不立自立。念与妄想，打扫勿沾。
朝朝快乐，便是神仙。常常如此，何愁西天？
吾来度尔，金身换全。尔等自量，自贵自专。
吾言虽浅，妙更深探。自始至终，大法备全。
金沙古佛曰：

法不妙来诀不妙，妙在火候第一要。道由无极以生，无极原蕴夫窍。精从此处发、炁从此处兆，药从此处生，胎从此处保。细审机自跃，活活与泼泼，渊渊（以上合编中无）与浩浩。皆由此处发根窍。以大处而论，百脉皆由无极分形造；以细密而言，又属无形无象却原万化尽包到。男女俱同此至宝，只分血精两条，男精逆行而成仙，女血直腾归心窍。故而各有各法，各有各照，女功虽用凝字法，莫将心地紧相抱，如果意马难拴住，稍著片念血海潮。血海与气海两下有分晓，血海以前只七分，此处即是气海窍，窍在那不上不下，不左不右一妙窍，血化气凝化炁妙，后天之气先天化，一杂人欲便隔到，有后无先成凡种，仙凡各异须知道。道在此处不算道，炁必归根无极窍，方能凝成此灵苗，方能结丹火候到，此点先后何以分，分出火候更莫少，癸水若未至，勤修莫懈怠，朝夕活泼兼乐好。太松精神散，太紧闭炁窍，必须不松不紧不迟不早，不住为住不好之好，不凝为凝不照自照。此点火候甚微微，众女虽当仔细料，不识此点不算修，修炼二字须忘了，多以炼字太著迹，一著便即病根扰。此病一染著，药物难达到。世人动云病根在脏腑，此病根藏在髓道，药何以能除？全仗纯阳一点贯内窍，方将此病除得了。好好好，吾再示一则，再将火候拨几层，不与层层拨，终归含糊于不明，必定受病更深沉。炁之冲腾须归窍，动时不能静始生，使尔不知不觉，不见不闻归根后，一动性命阴阳会，水火既济，分无极而太极包含化混沌。上坐稍凝炼，无相凝，莫存有相略微（略微二字须著意可也）住，一有静机便莫擒，听其自然而静，不可妄参一识神。一切齐放下，睡也由他，昏沉也由他，一毫莫错惊，此点火候少人识。多系将静妄动，身一动炁散成魔障，千千万万意纷纭。到此时节便下塌来，散步等候一刻上塌衾，再行去养静，静自易归根。若是强打坐，疾病内栽根。再有心多妄，先睡而后用凝神，无妄切莫用，有妄便炼心。炼字须活看，微凝恍惚而杳冥，方是凝炼法，方是入静第一乘，此即上坐火候法。动时火候要分清，动候必觉，觉时莫杂尘。天人此分界，仙凡此处分，俨像赤子体未觉，先天体已觉，后天生此界。当细审，觉时初刻犹恍惚，觉初再转万念萦。初字、再字义电光，一闪顷若无纷纭象。正念听炁分，倘有妄想扰凝炼，进一层亦是听炁还阴

阳，两下复元再游行，用此功夫当莫懈，舍此一法非上乘。吾今点此真妙诀，男女一齐记在心，不是真种真心炼，轻洩天机被雷霆，法虽甚浅淡，细思绝妙始见精。此即未得金丹时，朝朝不离此法门。

白莲真人曰：

立志贵坚贞，总勿染尘氛。法本平而易，运行勿留停。
有时法当用，须知勿太矜。有时法当舍，默守本来真。
动静两相参，刻刻会天心。贞女原无法，不过聊点睛。
血气有衰旺，涵养功宜深。久则血化炁，白膏贯周身。
自然阴成阳，红尘不动心。方能成乾体，方能证上真。
稍有欺伪念，犹恐堕深坑。

白莲真人曰：

节为修行之阶级，贞静无尘即初禅。更加修炼养真炁，阴降阳升露玄关。玄关不在身外求，即在寸地觅大丹。心果静，神果闲，活活泼泼运周天。炁也归源血也归源，细细烹炼炉中间。暑也不热冬也不寒，温温养此真婣娟。十月丹完全三载，乳哺听自然。自然飞升大罗天，自然飞升大罗天。

金沙古佛曰：

女丹从何得来？男与女两不相侔，女与男大相悬殊，男丹由精化炁，炁化神、神化虚，虚极静笃而丹自结矣。女丹由血化气，气化神，神化虚，虚无自然而丹自成矣。但气虽由血所化，却有两解。如心不定、念不洁，身不宁、气不平，则血亦不能化气，而血自为血，气不见气则血尽成浊，而信皆露矣。夫信本污浊之物，何以化气？盖化气者血，而所以化气者，血中之元炁也。元炁者何？血为通身之精气，有此血而精气以藏，无此血而气无归宿，血如海水，水凝而炁凝，冲天则雨露以降。人身有血如海，则血自化气而上达遍体，然后流通百脉，百脉贯而一点下坠，由此而丹望结矣。不然满腹俗情，日缠外事，性气躁妄，纷华牵连，忧思郁结，妄念打扰，终日无一宁静，则浊气隔断真炁，天地不交阴阳不调，寒暑不节周天不合，而病有不成者，百无一二。此非道之咎，实人之咎也！吾今指点众生，各宜细心体会，莫谓道不真，特患尔心不真耳！尔心果真，扫尽浮念，去尽纷华，和缓性情，暴戾不存，解脱忧患而神恬快乐，斩绝外务则天气下降地气上腾，先天真炁自然流露，充满海水，气亦自与神炁相接。不坐则已，一坐而自自然然，其中有无端妙趣，较之人间一切别有一重天地，方知道不虚，而仙不假，诀不误人，但要自性自悟可也。吾今再下一丹【言】，有谓赤龙不斩而丹不得结，道不得成者，不知血尽而气亦尽矣。如男子之精败而丹亦难成，其理一也。盖男精女血多不可绝，气离血而气无由生，血化气而精始流通，如谓血尽而乃言炼丹，何青年血枯而病反起

？此终不离血之一考证也。又言炼之数年而毫无影响，非无诀也，实心无静时之故也。虽在朝夕打坐，十二时辰无一二时静定，即或有定不过数刻而已，气何时化？神何时凝？丹何时结？经年累月终成一顽人耳！动云某某修真，某某守节，不管人间一事，吾察其实却与俗人不相远矣。又云：某某即得真诀，某某修炼多年而毫无一成。殊不知得真妙诀者，始勤终怠，多年修炼者，姑待苟安？如此修道其诬道也实甚！吾今劝尔众生，论尔之富，富不敌；吾论尔之贵，贵难比；吾论尔之衣服饮食，更难比美夫吾。吾且当下割尽，尔等有何难舍了？割不下真痴，而又痴迷，而又迷恐终成无缘之人也，可痛也乎！盖仙佛以慈悲度世，世人切勿自弃，其仙佛可也，吾本以普济为心，尔等幸勿自绝于吾可也。

普贤菩萨曰：

朝夕修炼，望结金丹。有丹之汞，不炼之丹。
丹在身中，无形无端。有端非妙，无端绝玄。
玄处丹就，无玄不言。有心而炼，枉费心猿。
不炼自炼，方名大丹。丹本空降，天地一元。
有形之气，不算妙诠。无形之祖，万象包涵。
一得永得，空空盘旋。物之生也，此处兆端。
物之荣也，此点鼓焉。物之藏也，此妙为嫔。
有形有象，乃曰后天。无象无影，先天之天。
后天生成，先天兆元。人之生也，理本一元。
无象无著，内藏一玄。后天遮蔽，玄者不玄。
今开妙法，点化有年。人谁不知，后起难言。
一朝识神，念未清潭。多参【掺】人欲，少见道玄。
七日一复，却也甚难。心多尘垢，神多迷涎。
不皎不洁，不净不干。神气两伤，焉能通关。
关且难通，窍何发端。窍既不发，何运抽添。
抽添不运，枉坐蒲团。吾且重说，收敛神全。
收乃自收，却有玄言。一念偶动，即便自转。
出须有时，考验中田。前点妙法，如如动玄。
如如有动，又如无关。此如如动，天地两捐。
忽发如如，姤女交关。此点绝妙，从未有言。
吾今细点，勿轻妄传。丹经典籍，每部唱言。
俱说如如，姤女配鸾。此乃全话，未分界限。
亦未分时，又未分先。吾今言者，再与细研。

如如一动，先后两沾。知如如动，胎有键关。
浑浑而动，如如自然。方明考验。神出之端。
知动而动，犹兼后天。不知忽动，如如快然。
妙不可指，乐不尽欢。方曰如动，大丹成焉。
见此妙境，自无尘缘。相不待扫，诸念悉捐。
蕴不著空，空空自然。不著空相，万境空潭。
天地之运，我浑一团。天地之静，我与一玄。
天地之生，我与相兼。天地收藏，我与一元。
造到此处，大觉始言。未到此境，仙成犹难。
何悟大觉？岂轻易言！吾今点化，如如一翻，
机尽洩漏，妙法无边。

瑶池王母曰：

真女本童体，只在清浊分。铅汞虽全备，奈已变成形。
一入胞胎后，不得以真名。既已落后天，岂能便飞腾。
元炁纵圆足，亦宜炼浑沦。自有而返无，方可言归根。
若论返还理，女子未知音。常常执著守，两眼照乳庭。
清浊难分辨，混淆炁怎凝。清升而浊降，一定理常闻。
过执炁不运，浊气反上腾。清炁既下坠，如何识命灵。
女子无他诀，活泼是要经。心活炁自旺，神活炁自灵。
意活炁自固，性活炁自升。活泼非在外，心中不著痕。
心定方上坐，上坐息调匀。息匀身体化，真乐此中生。
乐而忘其乐，周身炁浑沦。自然归祖窍，关键毫不存。
能静一刻久，一刻归中庭。能静一时久，一时炁回萦。
朝朝能静定，一月功有灵。百日即有验，一纪定飞升。
何以能此速，元炁未漏崩。可惜太束缚，气血两不分。
时而气化血，时而血化银。化时毫不觉，倘恍又转倾。
所以经年月，犹未见功灵。反转成枯槁，病疾惹上身。
不念大道阐，岂能辩明明。

香逸古姆曰：

吾今谈玄理，专言女法王。女本属静体，阴中亦含阳。
守静终难静，机关蕴中黄。静虽是本体，御柔犹赖刚。
刚为阳之主，柔乃阴之藏。识得柔中刚，可致弱中强。
气血属后起，祖窍自发阳。一炁通四体，百脉皆琼浆。
赤龙何用斩，浊尽乃流光。此原有分别，妇女两分张。

妇体非全体，元炁已受伤。欲复坤阴炁，发动在乳房。
微微用真意，引火用贵良。稍为太著迹，血滞病暗藏。
有意无意运，勿助亦勿忘。久久炁归源，阴气自消亡。
阴伏阳乃升，炼成乾元刚。处女不必用，真静始终方。
气静血自化，神清炁自扬。不知亦不识，变化概包藏。
周天分度数，不滞合阴阳。始由血化气，终乃柔变刚。
一月炁交会，去浊留元阳。浊尽清上升，自然涤秽肠。
光明真皎洁，骨髓露莹光。倘不清本源，念虑必暗戕。
火炽周身热，反道现真阳。若知止火法，无意默而忘。
邪火顿消灭，真元尚无伤。此点真口诀，妇女当提防。
果能真如是，道成会法王。

白莲真人曰：

出尘有志，立意无偏，尤宜外内加收敛，寂然不动是本原。安静久坐烦即散，稍著拘牵炁难圆。女本属静，静中炼，真炁跃跃自腾翻，忘意忘言守至善，不迁不移合玄关。炁行切勿滞，炁住勿稍添。烹炼未咸宜，寒燥皆属偏。果能照此行，功圆见先天。先天从何见？只取心头无挂牵，不牵不挂神自活，神活性命两相旋，旋转不息阴阳会，交媾真炁自满圆。圆圆满满通贯顶，由此下降滴七莲，莲得甘露花心活，七日七朝便开繁，莲心一繁真心现，自在如来遍大千，大千世界任游转，看尽红尘苦海边，方知群仙点妙诀，真不悞人驾慈船，世上贞节急急炼，定许果结游西天。

广慧古佛曰：

吾今统指一火候，是贞节女共参观。不拘塌前强打坐，优游散淡不拘拴。任其自放自收束，一时念静自参禅，一时不静休上坐，强坐炁反隔祖原。此点元炁静中来，优游渐长两缠绵，缠绵亦有考验诀，神若昏昧想贪眠。然后轻身塌上坐，一坐真炁会自然，不用此法神难合，此功日久顶上圆。但要化尽绊身累，易去后天接先天，若非贞节两等辈，休用此功妄去贪。若贪此功成睡魔，反使神炁隔窍关，再拔贞女修行诀，子时阳动下塌前。默念佛号三五十，再行用功照点前，子时若不身移动，天人交战在此间。能移身法化魔累，佛号一声澈【彻】地天，辰刻不宜轻移动，妄动神机败本原。

此乃修真上上诀，贞女一同共参观，何分两等拔火候，贞女神原在两间。节妇志向虽坚定，却多伤耗未修前，内蕴元炁俱伤败，另起炉灶始还原，辰刻升坐神炁足，不足不动更伤丹，丹何以名修有形，丹本炁凝号曰玄。玄即丹之别名号，神圆炁自两复还，此贞节女真火候，修到百日再点丹，

女本真阴藏真阳，故点辰刻用功参，子时一阳初发动，游行活泼运周天。
一阳动时真阴旺，上坐必便自抱还，所指中藏天机妙，留心揣摩勿妄谈。
口中说诀皆是假，真修还在念尽捐，能除万缘清似水，明珠掌上放光圆。
瑶池王母曰：

吾又题醒，女子金丹，由渐而进，由勉而安。
由下而上，由后而先。慢慢烹炼，渐渐熬煎。
不松不紧，火候自然。期至水涌，北海滔天。
如河泛涨，急驾尔船。若是溯浪，定许失船。
养静女子，海水甚坚。一到期满，如火燎原。
倘不停功，祸起眉前。停一七日，二七无嫌。
勿谓懈怠，功夫难添。必待露净，再言参玄。
若不待尽，秽气相参。水泛海潮，时至周偏。
窈窕聚会，周天已满。同流而下。故曰滔天。
如河水潮，百渎流泉。山溪小谷，共聚一团。
方曰泛涨，此理明言。养静不停，逗期参禅。
真火一发，恶秽烧干。即成痼疾，药苗难痊。
不但北海，秽枯燥干。百脉阻滞，膏肓成坚。
力难破血，干入髓间。吾今指破，下细与谈。
勉受奇祸，个个畏难。此即妙法，必不轻传。
吾今点出，鼓励女媛。多停期至，自不病连。
期至之日，活泼为先。勿忧勿闷，七情悉捐。
六欲扫尽，悠悠然然。潇洒自如，冷饮莫贪。
太辛辣物，亦莫咽沾。自然去病，一生安闲。
此缘之中，又分几端。今世造道，前生累冤。
冤冤相报，亦难身安。多受病染，缘难结全。
半途废者，暗有周旋。生虽不乐，歿即证仙。
生能造成，金仙手拈。由仙而上，直归西天。
生死两途，何挂心间。吾今道出，众位女贤。
苦中受苦，勿贪旨【脂】甘。略略放过，扫尽俗缘。
俗缘扫尽，真神自全。全此一点，飘荡仙山。
欲登宝塔，任尔高攀。欲到普陀，随尔足探。
欲游东京，任尔闲玩。欲至西土，佛引过关。
欲步灵霄，由尔进前。吾所言者，并无诳谈。
女子功夫，与男相兼。只分地步，地本非玄，

一切妙化，俱不异男。尔等切悟，书中载全。

毫不差错，各自修潜。切记切记，吾甚心欢。

响月文通古佛注：

祸起眉前者，血潮如火蒸也，如不停功以火攻火，则血热而成枯焦之患矣！海潮者，即月信流露之时，应宜停功静坐，苟不停功数日，如舟行河内，明知波浪汹涌而故将船放，必失大事，谨记勿忽！

响月文通古佛曰：

道虽分层次，不过为修炼者把心拴。若论贞节不须炼，真、静二字始终玄。女本属静体，翕辟发自然，灵炁自发现，血化为金丹，阴气消融尽，真火蒸髓间，何有凝滞病，何有斩龙言，不化而自化，坤位转成乾。

响月文通古佛曰：

清静真诚是妙玄，莫用后起扰先天，念定即宜长长坐，神昏不必死死探。朗如皓月真性体，明若秋水大玄关，活泼不沾亦不滞，杳冥如有更如闲，一灵运动渣滓化，乐境层层如鱼鸢，莫将假身囿真我，方能返本而还原。

响月文通古佛曰：

莲台宝塔候斯人，真真不昧本来因，先将清浊分明晰，久坐灵炁渐渐生。元炁蒸腾休惊恐，任他升降自调匀，勿忘勿助真火候，有意无意莫留停。烦闷即忙游散步，拘泥便觉神不宁，念动是火非真药，性静无尘即真金。锻炼原无分层次，淘尽渣滓自澄清，不须别求真口诀，今宵言语须谨遵。

金沙古佛曰：

点醒缘中修真女，贞节两端听根生，知此妙诀非无法，法本诀出自有箴。常洗凡身归静地，勤养仙心垢化冰，多贵仙根少扰俗，割断凡骨换仙身。明明常照前身映，星辉七斗放光明，两目灵光常生内，两耳灵炁常闭门。两鼻不为凡香引，真香发动贯七星，一口能杜俗粗气，行住坐卧号佛声。两手不沾人情态，多翻贝叶念诸经，两足稳住天台上，丹室禅宫漫举行。步履轻摇心便荡，妄动耳目即扰神，神扰心即随机出，散漫无归炁何匀。内吸不匀外气扰，内外一吸自归根，内主不摇神自稳，摇动不宁炁难盈。即或有动真机转，困顿无归扰黄庭，呼吸一匀先天动，后天自让先天行。若能念死后天绝，先天自从左右生，此机本是自然来，并无功用诀点明。吾今指尽无上妙，望尔凡胎照去行，同守真志休贪诀，点尔关窍坚尔心。尔志能对吾之志，尔心难似吾心清，能比吾心清如水，三载以后吾亲临。现身度尔童贞体，平空形飞走如云，吾形常在尔心内，尔心即是吾观音。观音菩萨常常在，功成果结伴吾身，七莲能化千万朵，千万莲花覆尔身。此种捷径都不去，还在何处拜世尊。

金沙古佛曰：

吾今无他法，将收心之上品，扫念之绝妙，一一与尔指的端。心意走不是别一件，未将大道细嚼参，试想这身居红尘，如在苦海一般。今生落人道，来生失落苦不堪，俗言一失人身万劫难。幸尔等今有缘得闻大道，身坐蒲团，心也不须收，意也不须观，念也不须扫，猿也不须拴。有身如无身，心似无栏关。也不必观尔的心，也不必记尔的法言。略取一意在乳间，一刻心不定，一刻莫抛散，二三心不纯，二三莫放闲，却又不可紧紧拴，也只在有意无意之间。太紧气必滞，不注意念偏。吾再有一法，亦是收心上妙丹，常在诵经典，念杂默念经一遍，只得一二刻，觉恍惚，念自捐，自自然然功满，百日见先天，一坐遇睡魔，醒时即参禅，志清不用收，念起再用此法收妄念。实在难！实在难！实在难将尔等牵缠。斩断不尽红红绿绿，花花衣衫。斩不绝南田北地，儿媳情肠一大串，纵是仙佛手段，也难度尔上仙苑，也难携尔上吾船，劝尔等莫在退却，自将金丹抛入那孽海无边。生时不知悔，死后方了然。再醒童贞女，各自细打算，前生之根本非浅，今生遇奇缘，并无人牵引，一听大道阐妙玄。一个个自己心愿，看破了红尘世界，了脱这七情不沾，真乃是千古希罕，果算得女中奇男，但只是眼为六贼主，见不得红红绿绿，花花朵朵披【颇】好看，一念便打转，事事爱体面，虚假人情费真念，吾今劝尔休沾染。莫忧这事难结果，莫挂这大缘难满愿。又莫虑普陀无人唤，尔能了脱人间诸挂绊，自自然然有金童和玉女，时刻来经管，不使尔道炁被魔扰，不使尔道法被妖缠。一直悟到头，勿沾勿染，身也轻，体也便，百病不生乐无边，即至功满日，宝盖和幢幡，护法韦驮前引路，十八罗汉把驾参，花仙彩女千千万，四面拥护到西天。尔贞女试看好也不好？真真是前根不亚缘，法宝天仙苦口良言，切戒汝惟冀，个个记心间。

圆明道姆曰：

圆明炁本圆，炁原藏一穴。一穴分九窍，东西并南北。
星象列宿位，以一为转折。不睹亦不闻，似有似无别。
有无归中候，煌煌辉四廓。此穴不多大，万象尽包括。
大如天边外，小配【则】形难测。高而三天上，卑又海底澈。
穴道分明点，人皆听清白。今非重重点，精微难透澈【彻】。
不阴亦不阳，阳精媾阴血。阴气归血海，阳精此发洩。
发动人不觉，恍惚心甚悦。飘飘而荡荡，清浊分皂白。
不乐心焦闷，阴阳两不接。一得神缥缈，炁包无阻隔。
子午莲方吐，阴阳两交叶。阴合阳祖炁，莲蕊遍池列。
阳配阴祖炁，花开茂枝叶。此处一花放，七朵尽行洩。

血海通祖炁，祖炁又归血。血枯炁必阻，炁阻血自竭。
阻竭病何起，皆因炁郁结。郁结又何来，拘滞不洒悦。
因心不脱落，先后气关闭。闭是下阻上，塞是凭空说。
因闭血不动，不动乃阻塞。炁阻关自闭，一线不通壅。
血气有清浊，清浊何分别。心清无私妄，呼吸亦皎洁。
皎洁合真阴，真阳自交迫。清浊自然分，信不失一月。
轻清而上浮，浊自下漏洩。心杂气必燥，呼吸亦猛烈。
燥与阳相交，邪火发如铁。便烧真阳炁，干枯病易得。
世医如盲瞽，诊脉药妄切。先将气血补，通关毫不涉。
一旦浊气凝，经络更闭塞。及至心病起，烦燥又发热。
口干并舌焦，食冷暂救烈。医术更恍惚，问症再分别。
一闻热症起，凉药用知柏。先补而后冷，痼疾了不得。
服尽百草物，形容渐瘦白。及至莫奈何，参茸加归鳖。
滋阴又培阳，头绪更乱择。修真受害累，个个怕悟得。
不修犹快畅，修来反受折。吾今明告戒，血停有规额。
血如山谷水，浸流督不得。一督乱窜发，反触正脉穴。
不得不偏流，甚至冲过格。人身血海内，只有三条脉。
气海与血海，任督总一穴。精从此处过，浊自此处洩。
若非寒冷滞，必不至阻塞。塞而不顺流，通路把药切。
须温休太燥，分清浊自别。如是治此病，妙手称上客。
吾今于点破，以免受冤孽。分配阴阳路，男女指一节。
男有此祖炁，分配在精穴。女之祖炁合，阴从血海说。
男有此阳关，顺逆不须惑。女有北海地，波摇似水迫。
大周天大动，小周天亦阔。十二时辰候，子午二极接。
此点有分解，有修未坐宅。修者子午合，真炁真媾结。
未修仍交会，真祖炁难洩。此处真命的，勿轻妄与说。
北海有清浊，浊者气淡泊。浊乃形质露，是日念扫绝。
念净清浮上，与祖炁相接。念杂气入质，清反归秽。
月信多差错，即是念太城。念城神自昏，神昏莫分别。
清浊两混杂，真炁不上拍。果常如是样，如是病发脉。
必得是日到，不想妄自灭。优游无稍滞，洒洒而。
不虑亦不愁，不惊亦不吓。不张亦不大，皎皎而洁洁。
行住无挂碍，惺惺而悦悦。不识亦不知，闻听念不涉。
形骸似飘荡，天光而地白。手足如轻挠，浮动不沾擻。

最忌心太猛，念恐功有缺。此念是大病，快快治宜切。
三七露未尽，床褥莫拘节。听其露尽时，上床方合格。
此乃一定法，非人休传诀。天地之精英，此处一旦洩。
再望尔妇女，心中莫记诀。无诀道难明，执诀罔有隔。
平居心与口，多把佛号默。有念方默著，无念不必默。
只将人事了，手莫探花蝶。不过衣鞋制，常探内功烈。
手作人间事，念冷如冰铁。眼为摇心贼，莫著花影色。
此乃俗骨累，尔愿立修德。修德与修真，修性修心愿。
修愿德自新，一朝烝蒸耶。超身云霄外，飘飘卧极北。
吾驾凤凰辇，金花仙女接。引尔游上界，携尔到佛国。
仙塔登几层，眼观大千陌。红尘劳苦辈，俗胎甚惨烈。
南天一观望，代为泪垂帛。纵是大慈悲，难将无缘恻。
即是大愿船，莫渡自作孽。西天大佛祖，万法总难繫。
吾本圆明祖，降临于此宅。分分明明点，望尔心甚切。
莫忘谆谆告，朝夕静是诀。欲多来缠扰，由于眼招贼。
眼见如未见，反观思内穴。不轻亦不重，不急亦不歇。
不燥亦不妄，千般亦不迫。不沾亦不脱，百感慨消灭。
不乐自然乐，不绝自然绝。上坐休用意，死尸恍默默。
天崩尔不崩，地裂尔不裂。人言休动气，自取自明白。
清福与红福，观红如视黑。青白分真伪，人杂类各别。
我无金刚体，妄游极乐国。长短莫计较，不听自除耶。
高超世几等，不与俗同格。志大言勿大，心真念莫怯。
常常体仙佛，在此谈玄诀。妇女书少读，性理更难得。
只守一念净，丝毫内莫塞。如光天化日，如星又似月。
如北极之亮，七星挂天阙。明明而朗朗，昭昭无点黑。
尔心明似斗，内七星灿。皂云难遮蔽，本体仍不绝。
云过星犹朗，尔心如星灿。心中无一尘，有尘心走别。
心本原无妄，因见妄入宅。心本无他想，耳听便遭厄。
心本无沾滞，因身不便捷。身口不合意，便动怒不悦。
有此一怒态，五脏火发越。此根不除尽，枉把道修也。
吾今下细点，贪字宜割截。衣食固莫贪，自然有者。
善念亦莫贪，仙凡念上别。妙法亦莫贪，守静妙莫测。
功夫亦莫贪，随时快坐摄。妙境亦莫贪，境象无形色。
安安而乐乐，欢欢而悦悦。潇潇而洒洒，悠悠而阔阔。

即是妙景象，此象贪不得。由他自来去，由他自然结。
由他自变化，由他自交接。念静神不扰，二三载必得。
吾今大慈悲，逐一告知者。尔妇女等辈，莫拘是妙诀。
一拘即成病，莫怪道诳惑。内外皆莫捆，神活炁超越。
游行念清朗，心自皎而洁。来往又何拘，天高月有缺。
人生难满愿，到头知红黑。此时风气薄，人言听不得。
各修各性体，仙凡有分别。仙原仙根来，凡本前生孽。
今生虽富贵，身谢甚可怯。不带有功善，罪过注黑册。
一生无善折，银钱空手撒。只带一身罪，尘埃膝屈血。
罚入大地狱，来生作聋瞎。仙凡此分界，修炼又有说。
纵难成上品，仙佛代解厄。养性阁中修，功满朝上阙。
修真丹满足，佛旨下仙帖。金童执宝幡，玉箫天地澈。
迎尔归极乐，永享千万劫。不入轮回道，不生亦不灭。
不死亦不老，长生榜上客。时而烟霞伴，时而凤阁歇。
时而天涯转，时而海岛阅，观不完金刚美景，看不尽琉璃彩色。
这才是功行圆满大快乐，这就是修道归根的大妙诀！

女真丹诀

蒲阳无心子陈永清著

太阴炼形秘诀

女子修真原有诀，不是凭空妄拟说；人身原自有阴阳，阴阳道理宜三复。

男子精液阳中阴，女子精液阴中阳；快寻明师求指破，返老还童在故乡。

静里修真不必猜，专候身中一阳来；还从先天分境界，好把金乌向月栽。

阿谁设此修真法，惹得佳人来削发；朝朝日日守空房，心死如灰操生杀。

可憾赤龙这妖孽，无端日月长来绕；利刀架上赤龙头，斩断龙头天未晓。

双手紧紧抱户口，恐防黄虎顺墙走；牵他回家亦不难，快快与他一把火。

跨鹤坐时将息数，寒声玉露如香乳；微微送过紫微宫，遍体酥绵直到午。

文武火候自家裁，莫使纷纷乱灵台；时时恐防真种出，提回乳房结圣胎。

圣胎一朝聚乳房，寿与天齐不可量；如此修真今结局，管教七日复生阳。

七日天心如可复，即是上乘一妙着；以后便同男子功，般般口诀要师说。

三斩赤龙秘诀

女子修真好大胆，提刀便把赤龙斩；背夫逆母毒心肠，只为人身难得转。

斩时用尽平生力，休使精华往外泄；逆转黄河水倒流，阴消阳长凭呼吸。

呼吸原来一炉火，黄芽抽在锅中煮；熏熏热气上冲天，降下重楼入土釜。

竹破还须用竹补，休将砂汞银铅煮；取其同类两相生，快快收来聚两乳。

功夺乾坤造化机，人人有个上天梯；阳生阴退无他诀，只在神思不着迷。

不着迷兮有主见，暗中提把无情剑；赤龙斩断两三番，方显佳人好手段。

手段高时法力高，采鸾不二与云翘；一般俱是裙钗女，岂让仙姑姓氏标。

裙钗立志要弥坚，火里栽花放白莲；学得慈悲心一片，方能平地直登仙。

只有金丹一粒砂，朝朝日日放光华；形如黍米甘如蜜，起死回生功倍加。

可惜金丹人不觉，鬼神未必能猜着；个中幻妙要师传，却是家园一味药。

女子修真秘诀

佳人日日学参禅，不语不言心要专；若有一毫私欲念，管教炉内走真铅。

真铅本是先天药，何故世人猜不着；把守关门要小心，恐他偷走出房屋。

他若出时休胆怕，狂风烈火一齐架；催他直上九重天，夺取乾坤乳上挂。

若无节烈休传道，恐被痴情暗说笑，洩漏玄机天不饶，这场罪过却非小。

不知心性莫传诀，恐向旁人糊乱说；苦口叮咛已再三，休将仙道当茅物。

独有妇人性情乖，一心只想赴瑶台；试将此事逢人讲，岂是裙钗学得来。

学道妇人多出丑，无端撞着一群狗；引他暗地拜盲师，捡点功成验脐口。

不如稳坐在香厨，一孝公婆二顺夫；死后魂归清净土，西方佛祖把名呼。

奉劝妇人休学道，道中假道乱真道；存心忠厚并仁慈，管甚假真真假道。

纵然真道不须求，欲火频生不自由；年纪轻轻今出丑，尔知羞与不知羞。

女丹要言

纯阳吕祖传

皈依弟子傅金铨敬录

精炁三华自不衰，清空紫气仰成规，金丹九转元君炼，寿似黄安坐宝龟。

《清空紫气》之文，元君之所授也。黄安坐龟，人问几时坐起？答曰：“此龟畏日月之光，三十年出头一次，我坐是龟见三出头矣。”

汝等不明老阳无生息，吾有一譬：“如月之初三是蛾眉，到五六日仍圆者也。妇人修炼如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲过于男子，或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露才结其实。妇人若无男子是孤阴矣，孤阴不生莲花，若不受雨露之恩，纵得之沃土终归无用。天之雨露非为万物发生，计不虚此一举乎，雨露不受于万物，是独阳不长矣。夫道即物可证，随事可通，浅谈云为皆具至理，无如人不思而通之耳。

妇女可以按摩之法用之，当早起静坐一刻，以右手向内按定心，左一手在腹脐抚摩二十下，随手摩至腰，一揉一拍，左手按心右手抚摩，右手按心左手抚摩，两手在腰一揉一拍后，再用两手擦热面上一擦，两手摩至两耳一按一弹，弹后随揉至两肩一捻，运动津液咽下，腰一伸立起两手一抄，走数步再出外做事可也。晚间亦如此做照，服丸。

首乌二核桃三麦冬一两熟地两半故纸六分

砂仁三分杜仲八分天冬一两生姜三分

上药八味共研细末，以猪脂（猪脂，猪油也。吃荤者用猪脂，吃素者用人

乳，或牛乳、羊乳均可。乳即酥也，非荤也，西北人所谓奶子茶者即此。能令人壮精神，润颜色，黑发延年。佛祖在雪山苦行时食之，故至今佛门不忌。若假酥油则多羊油矣，不如用人乳为是。）半斤和为丸服一月。精神强健，黑发延年，非他药可比。每月逢寅午申亥日，用水一碗称药三分，早起向东吸生气三口咽下，念曰：日出之光本乎真阳，我取东方之正气，炼成玉液之琼浆，太乙金精贯顶，离宫炼就纯刚，明二气化北方，厚体在中矣。”合掌伸七次，以指书：“高上神霄长生无量保命天尊，”于用水碗内吞服丸药后，向西方吸气一口吞下，之后任凭应酬事件，慎勿轻传非人，若大丹成就，再配药服之。

女真丹

摘抄自《丹亭真人卢祖师养真秘笈》太原傅山青主录

真人曰：女真之修，犹有闭经血一法。盖此法自吾祖谶母元君递传，以后魏元君传黄花姑，花姑传麻姑，麻姑传戚姑，又分一派。吕祖传何仙姑，又授王重阳，度孙仙姑，又授张真奴，又分一派。蓑衣沈真人授金莲女，皆先闭经。盖男精女血虽属渣滓，然先天之炁尽隐此中，设后天泄，则先天亦泄，所以闭此经路也。

养生浩曰：敢问闭经之法。

真人曰：凡女真修炼者，亦先照前数息炼坐，坐得身中炁候通了，方于经期前一日子午时行功。至半夜时，披衣盘坐，两手握固，抱两胁，候身中升降数次，方用左足跟托住牝户谷道，咬牙努目，耸肩着力一提，想赤炁二道自子宫，起尾闾，过三关，上泥丸，下舌根，注两乳。如此行之，直候身热方止。后用白熟绢帕纳入牝户，看比前月多少有无。再依前功运用，以散血气，免致病患。不过百日，自断矣。亦看前月是某日来，假如初一日来时，待初三日方斩一次，第二月再斩一次，第三月再斩一次，不过三个月，即止矣。先月斩尾，二月斩腰，三月斩头，此之谓斩赤龙也。子其识之。

观心斋纪闻

文昌帝君语录

惟阴阳分判，而有男女之别；阖辟翕受，而定乾坤之功。秉彝攸好，同赋气以成形，伦纪肇端，首化源于匹配。天地即无孤行之道，人物宁有独生之机？是以羲文演卦，妙六子之玄微；周室开基，丕二南之雅化。圣教固不遗闺范，真修端有藉坤元。乃降本而末亦分流，遂假邪而正亦伪饰，贞节之心渐沦，松柏之操仅见，大义尤迷，玄功奚识。虽三教示觉之言，然千古少专家之论，提撕【斯：原文不误】警惕，实予之慈，宣布敷扬，惟子之任。据奏请演女经丹旨，情辞肫切，同此救度婆衷，原委周详，本于诚求赤隐，开妇道之津梁。数已【已】符契，启女蒙之训学，时可敷施，当即转咨，旋经会议，侍书种

妙缘于前世，假斯警化凡流，左司植仙仙骨于夙生，赖以阐扬大化，任兹钜【巨：简化字】典，赞我天工，赦元君择吉以谈经，命群真随时以行化。言取诚实，醒天下闺阁之迷；文必精纯，垂后世母仪之则。果一十四章之美，备自百千外劫以超升，特赦行知，钦承勿忽。

王天君语录

前据金子疏奏元君，恳指示修炼之女弟子林莹，可否？承允演经之人等情已，经赦令该处城隍司核查林莹前世今生案籍，申奏帝君。兹据奏覆，查得林莹前三世，本属有明成化年间维杨一秀士，姓魏，名文熙。立身清洁，未入仕途，因其好逞才辩，每所绮语，讥诽同类，议论先达。且于色戒有伤，故于二世罚为女身，置之空门，令受凄苦。彼时乃天启之中年，受生于吴，昆仑山县西村曹氏家也，今已第三世矣。因其矢修清静，在空门之世会，洁志焚修，供奉太上，会晤锺山定慧女导师，令其习炼玄功，参悟太阴炼形之诀，措【惜？】未得手，即经【轻？】弃世，其与体恕有此一段因缘，实系彼三世前有以种之也。再查今世虽为女身，年尚少稚，无诸大过，其所以受女身报者，乃绮语一罪，未经消释故也。各情案奏覆到来，又据本檀检点奏报，淳修现在礼斗祈恩，消灾忏罪，元君甚悦，已转恳帝君赐加化度。俟其礼斗期完，令即具表申奏，忏罪求恩。元君择吉降临，亲为开示，以候演经。并奏帝君元君之命，着询问金本存，既为淳修传度师，可否保其始终不二，着明白奏覆。此一因果，虽属渺茫，奉帝君旨特令乩沙指示，以见上人绮语之报，即两世女身尚未消释。今赖夙生空门之修得入法会，若得诚虔不二传演丹旨，夙垢尽净，仙缘可结矣。并谕淳修知之！凛之！

翰运元君语录

吾奉帝君赦旨，因鉴金子本存，奏称皈化炼笔善女人林淳修，坚志进功，虔诚罔懈，且其慧性清灵，堪充传演之职。并保奏情词前后已悉，俱令主将示覆，今特命吾林坛亲为开导，使之朗悟，笔底通鉴，即可代予敷宣道妙矣。

夫天地阴阳，异形互用。判于男如，男禀乾刚，立体以健，受气以清。女禀坤贞，立体以柔，受气以浊。清斯轻，浊斯重，轻清象天，重浊象地。然天为阳而中有阴，寓地之应乎上也；地为阴而中有阳，寓天之交乎下也。所以两仪生于太极，阴阳寄于男女。要知天体无为，清虚高远，虽云蒸雨润下施坤舆，究不能长养含胎乳哺万汇。是以男子修真其功为难，至于女子取譬于地，虽载岳承流，凝结厚重，然百卉万物，应时以生，倒行逆施，可以升阳气于春分，发和光于冬至，喻之女子孕育之机，同此生生不已之妙也，故其修真较之男子最为简易。总之世人多欲，所以远道。至人无欲，所以造道。不论男女，能知寡欲可以入道。盖无欲则清，清则静，静则明，明则湛寂常真，如如本体

，无不觉照。智海性珠，朗然现出，岂仅施之笔端以为奇事耶。吾悯世之女流，自等污贱，沦落昏迷，久欲敷演丹经，拔济苦趣，曾与金子言之多年，今林氏淳修，夙根颇慧，三世人身已为难得，虽有往垢，可以忏除。间【？】今开导之言，宜勤参悟之学，清心寡欲，竭志虔心，不惟可以阐吾度世玄文，兼可享福泽，生贤嗣，尽此一报女身，随我逍遥斗阙矣。勉之！凜之！