

西王母女修正余十则

正余十则序

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，然元负能身率者。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！幸沐道祖委删订鞫，爰讎剔之。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，拜序子武林焕彩楼，所以志幸也。全真正宗道孙孙贞一百拜，谨序。

西王母女修正途十则

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；不得效讨斋会，不得虐便奴仆，不得隐善扬恶。以上九戒能遵，方可受持正途。盖以所颁，至珍至宝，不戒授受，为褻天宝，授者受者，一体受罚，慎之凛之。

[谨按，全郝则则皆冠“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。]

若曰女修正途第二则，题曰“本命”。斋言女子，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，元炁道破，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。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，益自申准以后，而续演政者也。]

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。子斯时也，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、真炁不固，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，催自下则修起焉。

[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，不识知静，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！]

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、真炁日亏，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。”究其起手，皆用周大之法。于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下，叩齿七十二次，以通肺膻二穴；次用两鼻，微微呼吸三十六次，以通周身血脉。於斯时也，诚恐炁从下泄，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，导炁后达而升，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、肺膻等地气势动升。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，方用下咀唇包上咀唇，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，以意送露咽下，直降绛阙。存留片晌，方以意导向后退降，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。

[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、凡胎皆结于此。又按：“不外夫”句，盖言有消息可体行，使毋大意云尔。]

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，必致遍体酥麻，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：“法惟艮背甘，厥情乃定。”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，炁即《周易》“黄中通理”之处——乃以前后为南北，不以下上为北南也。况有魏元君句足证乎，故必寂俟子宫安静乃可停功。窃按此则足有赤龙而修，修至龙斩以后等等功法，大宜静体以行，一卤莽，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。此则故以黄叶晓之，然于收取煅炼之诀、引归安妥等等处所，乃是完完全全一部大还玄影，大宜体识，切勿卤莽看过。]

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。然以得婴日月而现若双环，乃为真得云。

[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。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。]

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，又患本亏，故有炼液化血一着。液化成血，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，先轻后更，其行百四零四，炁聚倍旺，加意后退，分注两腰。更以目神分率炁旋左右，共成七十有二息，必得炁烘若灸。要以意导绕轮，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。斯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，必目得有电掣雷轰，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，真炁不自至者。泥液踞祸一身，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，本一饮食之所化，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。惟适感至阴阴炁，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。留祸最肆莫如

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，兹故取以印证也。然考凤真谨行得验，还仗先事虚寂心念一诀。惟能虚寂心念，故得神归炁旺，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。]

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，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，响激玉清，乃真玉液之丹还，古真名曰“醍醐灌顶”。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。个中功法，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，若无芦，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，则必内然外亦然也。”于是反躬自省，吾无有我，寂体久之，我乃现焉，然欲深入内省，绝无门窠，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，进枕达谷，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]

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；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，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，诀惟虚寂致极。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。虽曰天赋，岂非自取？受者勉旃。

[谨味则说，胎息一功，真至道、真天梯也，敢不勉旃]

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。其得力乃在南无二字。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。座前有个红孩儿，乃是识神领袖，大士一任他东参、南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；放任白鸚鵡，上下飞舞；手持清淨瓶，插住杨柳枝儿，收取自然甘露水；稳坐普陀岩上，用哆罗之法，以一唵字放在真意之地，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，无往无所谓而已]

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。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郡，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。]