

女子丹法彙編

蒲團子◎校輯
張莉瓊◎整理

中醫古籍出版社





ISBN 7-80174-286-9/R · 285

定價：36.00圓

ISBN 7-80174-286-9



9 787801 742865 >

蒲團子 校輯 張莉瓊 整理

女子丹法彙編

中醫古籍出版社

責任編輯 高福慶

封面設計 吳 君

圖書在版編目(CIP)數據

女子丹法彙編/蒲團子校輯;張莉瓊整理. —北京:中醫古籍出版社,2004.12

ISBN 7-80174-286-9

I. 女… II. ①蒲… ②張… III. 道教-養生(中醫) IV. R212

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2004)第 120706 號

中醫古籍出版社出版

(北京東直門內南小街 16 號 100700)

全國新華書店經銷

三河市春園印刷有限公司印刷

春園裝訂廠裝訂

850×1168 毫米 32 開 12.8125 印張 223 千字

2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月第一次印刷

印數:0001~3000 冊

ISBN 7-80174-286-9/R. 285

定價:36.00 元

出版說明

整理這批丹道經籍，原因有三：一、常有同道向愚詢求一些丹經道典，而大多數經典外界少有流通；二、愚自己在學習中，一些頗為重要的丹道著述，在搜求時也是頗費周折，除自己常流連於舊書肆外，很有一部分著作是友人從海外帶回，故整理一些孤本要典也很有必要；三、不少素未謀面的朋友，在來函來電中對中華固有道家文化研究的現狀頗為憂慮，屢屢促愚做一些相關工作，愚以為研究一門文化，整理典籍當為首務，故一直留意於此。愚叩請老師胡海牙先生允准，將老師賜愚學習的資料，以及愚搜求的典籍，擇愚認為重要者，逐一整理面世，以方便諸同道參研。同時也為保存道家文化資料，盡一份綿薄之力。

本叢書之出版，得到了胡海牙老師的大力支持，及天一博雅文化傳播公司諸同仁的全力資助，特此致謝。

蒲團子

二零零四年十月

編輯大意

一 歷代以來，男丹著述頗豐，而女丹經典甚寡，以致今人多對女子丹法不甚瞭解。讓更多的丹道愛好者瞭解女子丹法，此編輯是書之本意。

二 女丹著作，除曹文逸《靈源大道歌》和孫不二《女工內丹次第詩》屬女子本人所作，其他多出自於乩壇，或為男子手筆。

三 乩壇文章，多借古仙佛之名，以博眾信，其中自然難免有迷信言語。本輯為保留資料計，全文收錄，惟望諸讀者莫執于文字，而失卻書中真義。

四 《坤寧經》系近代女丹名著，然亦出自乩筆。內容詳於勸善，而略理法。又本輯《坤元經》共三種，一是陳撝甯先生節本，一是孫不二本，一是《大成捷要》本。雖皆名《坤元經》而其內容卻各不相同，故全部收錄。而《女丹詩集》，雖名各異，而內容大同小異，故以汪東亭本為底稿，間以它書而汪本無者。

五 陳撝甯先生《孫不二女丹詩注》及《靈源大道歌白話注解》，其他書上亦有收錄，然此二種在近今頗有影響，為使女丹著作相對集中完備，故本書亦收錄之。

六是輯雖名女丹，然男子工夫相同者亦十之七八，故男子閱之，亦可從中獲益。

七全書雖集有女丹著述二十餘種，然以愚見，《靈源大道歌白話注解》中工夫比較平和，適合人手之士修習。其他各種方法，最好還是有明師指點，方可入手。

八「女丹問答」一節，乃陳撝甯先生二十世紀初於上海《揚善半月刊》與《仙道月報》上答疑文章，對女丹修習頗有價值，故亦收錄之，供參考。

九本集旨在保留資料，所輯文章或有不盡人意之處，還望諸明家諒之。

目錄

女子修煉及流派	(一)
孫不二女功內丹次第詩註	(一二)
靈源大道歌白話註解	(五七)
女功正法	(一一一)
女丹十則	(一二四)
答呂碧城女士三十六問	(一四〇)
斬龍淺說	(一五三)
泥丸李祖師女宗雙修寶筏	(一五七)
西王母女修正途十則	(一七〇)
女金丹	(一八三)
太陰煉形術	(二一一)

女丹秘旨	……	(二一三)
《大成捷要》論女丹	……	(二一七)
女工煉己還丹	……	(二二一)
男女丹工異同辨	……	(二二七)
旁門錄	……	(二三八)
女丹彙解	……	(二四九)
坤 訣	……	(二七〇)
女丹撮要	……	(二七三)
女真丹訣	……	(二七八)
女丹要言	……	(二八三)
西池集	……	(二八五)
坤道丹訣	……	(二九二)
女丹詩集續編	……	(三〇四)
談女子丹法	……	(三一六)
坤寧妙經	……	(三二〇)

清靜元君坤元經	·····	(三四九)
女真修煉	·····	(三五三)
女功四銘	·····	(三六二)
女丹答問	·····	(三六四)
女丹經集諸序	·····	(三九一)

女子修煉及流派

原題《與朱昌亞醫師論仙學書》

陳櫻寧

昌亞醫師惠覽：

日前接奉致室人彝珠書並詩四首，得悉尊志超凡脫俗，較彼庸衆之狃於近習而忽於遠慮者，迥不相同，至可欽佩。大作第四首云：人間自有奇兒女，立志飛昇上九天。愚意最贊成此二句。以為此等事雖萬分艱難，不易實現，惟翻閱列仙傳記，每一朝代，總有幾人成功，足以推知其非絕無希望者。縱令舊籍所載都屬虛偽，即由吾輩創始，亦未為不可。何況前人尚留下遺軌便於遵行乎。

滿清二百數十年間，全國中男子之優秀者，概為八股文所牢籠；女子之聰明者，又被舊禮教所束縛。神仙學術，非但不敢驗之於身，并且不敢出之於口；非但不許尋師訪友，并且不許讀其書（寧十歲左右，喜看漢魏叢書中葛洪《神仙傳》，但不敢讓大人得知，若知之，必痛責也）。於是乎謹愿之徒，群歸於儒；超脫之士，則遁於釋。

儒教雖近乎常情，而其流弊則不免頑固而迂腐；釋教雖似乎高妙，但其弱點在不認識現實之人生（釋教認為人生是幻妄的，遂起厭惡肉體之觀念，而對於肉體有密切關係之

衣食住行四字，竟無法可以免除。一方面認為幻妄，一方面尚要營求，此乃絕大矛盾。道教有兩派：一為正一派，一為全真派。正一派最早，全真派自元朝以後方有。目下兩派皆已式微，不必深論。寧研究仙學，已三十餘年，知我者固能完全諒解，不知者或疑我當此科學時代尚要提倡迷信。其實我絲毫沒有迷信，惟認定仙學可以補救人生之缺憾，其能力高出世間一切科學之上，凡普通科學所不能解決之問題，仙學皆足以解決之。而且是腳踏實地，步步行去，既不像儒教除了做人以外無出路，又不像釋教除了念佛而外無法門，更不像道教正一派之畫符念咒，亦不像道教全真派之拜懺誦經。可知神仙學術乃獨立的性質，不在三教範圍以內，而三教中人皆不妨自由從事於此也。

自古儒教之學仙者，如漢朝大儒劉子政、宋朝大儒邵堯夫；釋教之學仙者，如宋之道光禪師、清之華陽禪師；道教之學仙者，更不可勝數。此外若王子喬乃周靈王之太子，東方朔乃漢武帝之倖臣，馬鳴生齊國之吏胥，陰長生漢室之貴族，魏伯陽隱逸之流，左元放方術之士，呂純陽唐之進士，劉海蟾燕之宰相，鐘離權位列將軍，張三豐身為縣宰。以上所舉諸位，世俗相傳，皆承認其為神仙。然都是在家人，而非出家人，豈但不是和尚，并且不是道士，亦復不是孔老夫子之信徒。後人將神仙學說與儒釋道三教義理混合為一，而神仙真面目遂失。譬如白淨皮膚上，涂了許多顏色，自以為美觀，適足以貽譏於大

雅耳。

君留學美國，亦已多年，科學腦筋，自不待言，新醫知識，當然豐富。在他人或不免存滿足之心，在君反益見謙虛之量，既確知生死大事徒恃醫學不足以解決，遂進一步而求神仙之學術，發超人之思想，若非夙根深厚，天賦聰明，其孰能與於此？實應陳悟玄女士曾問我：「福慧兼全之女子，將來可期成就者，現有何人？」我答：「世人福慧兼全者，居極少數；若福慧兼全而又好道者，并且可期成就者，今日女界中誠不易得見，正在留意訪求」云云。今既得君，將來或有合格之希望乎！

君目前為醫務所累，尚未到實行修煉時期，故宜先從事於學理之研究。今將女子修煉須知各節，略述於後，以供清覽。同時將此稿登《揚善刊》公佈，俾全國好道諸君之參考，亦所以從彝珠之願也。

仙學首重長生，長生之說，自古有之。《老子》曰：「深根固抵；」《莊子》曰：「守一處和；」《素問》曰：「真人壽蔽天地，至人積精全神，聖人形體不敝。然理論雖著於篇章，而法則不詳於記載，學者憾焉。自《參同契》、《黃庭經》出世而後，仙家煉養，始有專書。唐宋以來，丹經博矣，而隱語異名，迷離莫辨；旁支曲徑，分裂忘歸。既不明男子用功之方，遑論女修秘要乎？」上陽子云：「女子修仙，以乳房為生氣之所，必先積氣於乳房，然

後安爐立鼎，行太陰煉形之法。又丹經常言：男子修成不漏精，女子修成不漏經。至問其氣如何能積？經如何不漏？皆未嘗顯言。《黃庭經》云：授者曰師受者盟，携手登山敵液丹，金書玉簡乃可宣。《參同契》云：寫情著竹帛，又恐洩天符。又云：三五與一，天地至精，可以口訣，難以書傳。是知修煉家隱秘之習，不自今日始矣。

口訣不肯輕傳之理由，詳言之，有十五種，已見於《揚善半月刊》歷次所登《口訣鈎玄錄》中，不復贅述。今特簡而言之，大端有六：

(一) 有生有死，造化之常，而仙學首重長生不死，與造化爭權，若輕洩妄談，則恐致殃咎（現代人眼光觀之，或嗤為迷信，然前人確有此種心理）。

(二) 邪正之判，間不容髮，邪人行正法，正法悉歸邪。口訣不載於書者，恐為邪人所得。

(三) 其得之不易，故其傳之亦不易。百藝皆然，丹訣尤甚。

(四) 道可明宣，使世間知有此事，術宜矜慎，俾師位永保尊嚴。

(五) 世鮮法眼，誰識陰陽，若不深藏，易招謗毀。

(六) 在傳授者本意，是欲接有緣。若偶一失察，則得傳授者，或不免視口訣為奇貨可居，當作商品交易，與傳授者本意相違，故不敢輕傳。

以上所列隱秘不傳之理由，概指正法而言。若夫江湖方士，假傳道之名，為斂財之具者，不在此例。寧既深悲夫群驚於形而下者而忘返也，輒欲挾破古人之藩籬，以顯露其隱秘。俾卓犖不羈之士，富於高尚之思想者，不至誤用其聰明，而陷於危域。然事與心違，徒存虛願，今亦僅能擇其可言者言之而已。

先論女子修煉之派別。

從來丹訣，重在口傳，不載於書，而女丹訣尤甚。今欲窮原竟委，俾成為有系統之研究，非易事也。考以前道家分派之法，有以人分者，如邱長春之龍門派、郝太古之華山派、孫不二之清淨派等等；有以地分者，如北七真派、南五祖派、陸潛虛之東派、李涵虛之西派等等。然此種分派，對於女丹訣，頗不適用，且為教相之分派，而非科學之分派。愚意認為女丹訣之派別，不以人分，不以地分，當以法分，庶有研究之興味，而便學者之參求。試列如後：

(一) 中條老姆派 此派下手先煉劍術，有法劍與道劍二種作用，其源流略見於《呂祖全書》。現代道門中傳有劍術內煉歌訣二首，尚可窺見一斑。因其煉法甚不易，故今世很少有人能得成就者。但此種法門，在仙道中可以自成一派，吾等研究派別者，不能不承認之。(中條山，在永濟縣。)

(二)丹陽諶母派 此派重在天元神丹之修煉與服食，並符咒劾召等事。丹陽乃地名，諶姆乃人名。晉吳猛本為許遜之師，後許遜盡得諶姆之傳，吳遵姆命，復師許。許真君著《石函記》，吳真君作《銅符鐵券文》，二書皆言天元神丹之事，即諶姆所遺傳也。此二書乃丹法中之上乘，世間學道者群畏其難，不敢嘗試，自明朝張三豐、沈萬三兩君而後，殊乏知音。

(三)南嶽魏夫人派 此派重在精思存想，奉《黃庭經》為正宗。《黃庭經》自魏夫人傳出以後，歷代女真依之修煉者頗多，如魯妙典、崔少玄、薛玄同等皆是。拙著《黃庭經講義》，稍具一鱗半爪，得暇請稍稍寓目。

(四)謝自然仙姑派 此派從辟穀服氣入手，當以《中黃經》為必讀，而再參考諸家氣訣，並各種辟穀休糧之方。年青體健者，可以適用；年長體弱者，專習此法，恐不相宜。謝自然以十餘歲童女身即已學道，古今能有幾人哉？

(五)曹文逸真人派 此派從清心寡慾、神不外馳、專氣致柔、元和內運下手，自始至終，不用別法，至簡至易。詳見《揚善半月刊》第七十七期之《靈源大道歌》。

(六)孫不二元君派 此派即太陰煉形法，先從斬赤龍下手，乃正式的女子修煉工夫。詳見拙著《孫不二女丹詩註》。

以上六派，將自魏晉以來一千七百年間女功修煉法門概括已盡，其各派本身之利弊得失，並彼派與此派難易優劣之比較，雖為學者所應知，而非今日之急務，暫從緩說。此外如調和巽艮，夏姬有養陰之方，肌肉充盈，飛燕有內視之術，以及《房中秘訣》、《素女遺經》，此皆言不雅馴，事多隱曲，未便公開討論矣。

再論女子修煉與年齡之關係。

《素問·上古天真論》云：「黃帝曰：人老而無子者，材力盡耶，將天數然也。歧伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更發長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均，故真牙生而長極；四七筋骨堅，發長極，身體盛壯；五七陽明脈衰，面始焦，發始墮；六七三陽脈衰於上，面皆焦，發始白；七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。（寧按：以上言人身之常理。）帝曰：有其年已老而有子者何也？歧伯曰：此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。（寧按：此言生理之變例。）帝曰：夫道者年皆百數，能有子乎？歧伯曰：夫道者能却老而全形，身年雖壽，能生子也。（寧按：此言修道之人能挽回造化。）」據《素問》之論，似專指生子而言。然順則成人，逆則成仙，本無二理，惟視其作用如何耳。故女子修仙，亦因年齡之老少，而大有差別。