

盛克琦◎编校

女丹仙道

——道教女子内丹养生修炼秘籍

上册



唐山玉清观道学文化丛书

董沛文◎主编

宗教

社

女丹仙道

— 道教女子内丹养生修炼秘籍

上册



图书在版编目(CIP)数据

女丹仙道:道教女子内丹养生修炼秘籍/董沛文主编;盛克琦编. --北京:宗教文化出版社,2012.3

ISBN 978-7-80254-519-9

I. ①女… II. ①董…②盛… III. ①道家-养生(中医)IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 046157 号

女 丹 仙 道

——道教女子内丹养生修炼秘籍

董沛文 主编 盛克琦 编校

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 赛 勤

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版本记录: 170×230 毫米 16 开本 46 印张 600 千字

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-519-9

定 价: 98.00 元(上、下册)



河北唐山玉清觀

玉 清 觀 記

玉清古观，处冀东之域，倚燕山之脉，傍滦水之湫，望渤海之滨，立石城（唐山市开平区，古称石城）垣内，聚亿万年之钟秀，享千百年之香火。山水环抱，京津毗邻，鸾翔凤集，人杰地灵。黄帝问道而登空同，轩辕学仙而礼广成，鼎湖跨龙以飞升，仙宗道脉，由之滥觞。昔古孤竹国君，嗣子伯夷叔齐，立次子为储君。国君歿，齐让伯夷，夷不受而遁，齐不立亦逃。闻西伯善养老，相偕欲适周。当值盛夏，路过石城之地，腹饥口渴，踌躇间，突现一淙清泉，汨汨而流，急掬泉水，捧之尽饮，入口温如玉，至腹冽沁腑，饥渴顿消。昆仲绕泉徘徊，流连忘返，决意结庐而居，烧茅修炼以求仙。其玉浆清泉，即后世之玉清古井也。数年后，往西岐，复隐首阳山中，不食周粟，杳失所踪。燕君昭王，遣使求不死药，入海登蓬莱方丈，卜地石城合药以炼丹，其丹炉遗迹尚存井隅也。秦皇寻神山，觅仙药，游碣石，尝饮玉清之水，顿改容颜，身轻而转体健。张陵演教，天师布道，桓灵帝间，有观筑于古井之侧。唐王东征，屯兵大城，山赐唐姓，筑立石城，二百余丈。有随军道士，长于望气，见紫霞缥缈如飞鸾，仙气凝聚似丹鼎，遂离军隐居，潜修仙道，升举而去。刘操仕燕主居相位，正阳垒卵以度化，易号海蟾子而学仙，为演清净无为之宗，以道全形之旨。复遇吕祖纯阳于原野，饮玉清之神水，授以金液还丹之秘，遁迹修真，得成仙道。丘祖长春真人，会元世祖于雪山，赐号神仙，颁虎符玺书，掌天下道教。越二载，驻鹤燕京，大阐玄风，道侣云集，化道十方，建宫立观，设坛作醮。丘祖座下，有一弟子，结庐于石城，立宫于井侧，见水清冷，故题观名曰澄清，祀三清之真容，布道德



之宝章，香火鼎盛，终日不绝。几经兵火，焚毁殆尽。明永乐间，召仙真三丰张真人于金阙，犹龙不见，惟隐迹名山，藏身大川，隐显戏于人间耳。一日携弟子游蓟北，途经石城，睹残垣败瓦，黯然神伤，咐弟子云：“此地古炼丹之处也，尝有观名澄清，惜毁于兵祸，留汝此地，募修官观，异日将兴。井名玉清，乃古仙遗迹，以之为观名可也。斯井水清如玉，可传淮南王之术于乡里，授做豆腐，济养百姓，以解温饱，亦可彰我仙家飞丹砂而点灵汞之玄妙也。以火炼金而丹成，今岁丙申，正其值，玉清当兴，因缘所定。越五百余年，火燥土焦，木以犯土，当有浩劫，观随亦毁。金木交并，九返还丹，观必重兴，香火复盛也。”真人语毕，飘然而去。弟子遵真人之命，修道观，兴香火，并用古井之水，盐卤以点豆汁，其术不日而风行四乡。以玉清神水所点之豆腐，质地柔嫩，晶莹如玉，味道鲜美，烹调得味，有远胜燕窝之美誉。光绪初，开平建矿，近代工业之始兴，人口增多，商贾云集，成京东之重镇。玉清观，历数百年之风雨，几经增葺，规模宏大，坐北朝南，处石城西门外，火神关帝二庙侍立左右。岁临丙辰，乙未之月，地动山摇，突发地震，房屋摧倒，楼宇化为平地，玉清观亦随之毁塌。多难而兴邦，艰苦而奋志。唐山儿女，意坚志强，抗震自救，恢复建设，经廿余年之拼搏，重塑辉煌于冀东，再兴繁荣于滨海。玉清古观，亦得之以复建也。董道长崇文，号文道子，讳沛文，皈依全真，嗣教龙门。董道长乃著名实业家，河北省政协委员。清秀浑朴，端庄大方，谈吐间声和语慢，儒雅温和，亲切近人，无烟火气息，真道家风范。幼读诗书，博阅经籍，早年隶职企业，后弃职经商。历经多年之艰辛，饱尝恒沙之磨砺，奋志不懈，果业斐然。荏苒光阴，感人生如梦。芸芸众生，名利绊身，几失真我；追名逐利，沦丧道德，世风愈下；人心不古，禀赋天和，损耗殆尽。甲申冬月，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃盟愿发心，斥以巨资，再塑三清真容，复兴玉清古观，上接轩辕遗教，绵老圣之心传；下振道门宗风，扬钟吕之秘旨。洵属不愿独善己身，达而兼善天下者也。国运隆，有祥瑞，吉士出，观必兴。玉清之塌毁复建，斯应仙真之谶语乎？复建之玉清观，由政府拨地廿余亩，座落于开平老城遗址北门外，坐北朝南。正南牌楼，雄伟壮丽，气势非凡。牌楼之上，手书玉清观三大字，字劲苍道，金光闪闪。由南往北，大殿三重，依次为灵官殿、文昌殿、玉皇殿。再之往后，乃高达三层之三清殿。各殿建筑，风格迥异，却又有异曲同工之妙。主殿气势宏伟，雕梁画栋，斗拱飞檐。配殿小巧玲珑，精工细做，结构严谨。每重殿内，绘有壁画，均乃道教典故，及山水人物，供游人香客之观赏，劝善以净化人心，使之人人奉善，不为恶习之所染。纵观整个道观，红墙黄瓦，苍松翠柏，具浓厚道教古韵之风貌，与开平古艺街遥相呼应，珠联璧合，古文化之气息犹若天成。观内奇花异草，绿树成荫，鸟语花香，道教独具之仙乐，道众诵经之天韵，不时幽然入耳，仿佛置身于仙境之中。玉清古观，重焕仙容，琳琅殿阁，日臻完善，谋公益之慈善，造大众之福祉，弘文化之传统，扬道教之祖风，殊为唐山福地洞天之胜境，河北仙府官观之翘楚。诚邀国内之羽士道子，喜迎海外之仙客高真，会四洲之宾朋游人，接五湖之善信男女，驾临驻鹤，共庆国昌，同祈太平，是幸甚哉。

道历四千七百六年岁在己丑

道書一頁真機易簡錄卷之十一

濟一千金 郭傳金錄錄

集陽子定遠蕭康理較訂

貞陽子臨川李拱辰較訂

朱陽子定遠凌光昇較字

宗陽子定遠唐詩林較列

女金丹上

此即步蟾宮詞曰坎離震兌分于午須認取自來宗

地雷震動山頭雨沈瀛黃芽出坤土掘得金精半閉因

一頁真機易簡錄 卷十一 女金丹上 一

煉庚甲要生龍虎待他問汝甚人傳但曉道先生姓呂

上策靈鏡三命篇曰命之微難言矣其中消息下變萬

化人之勝曰命門中有黃庭後有幽關上有關元下有

氣海左曰右月昏光也命之光亦有三焉光之質者丹

卧白者謂元氣若血元血元者乳房也在一寸二分

非謂乳也男子之命在丹田丹田者生丹之真土也女

命在乳房乳房者母氣之本精也胎元結胎血元生血

丹田生丹工夫在子午二時存心看乳房之空處呼吸

無漏出少入多候月信至時從丹田運上乳房月信者

傅金銓《道書十七種》本《女金丹》上

藏外道書

道書一頁真機易簡錄女金丹卷之十二

濟一千金 郭傳金錄錄

集陽子定遠蕭康理較訂

貞陽子臨川李拱辰較訂

朱陽子定遠凌光昇較字

宗陽子定遠唐詩林較列

女金丹下

西池公妙少女太真王夫人著

李佑前君回存了引

一頁真機易簡錄

卷十一 女金丹下 一

蓋聞乾就流大坤順得主實生之適合二炁以凝

交泰之和統三才而肇始德育工親坤道云今故稱

溫柔開儀而著生於以鍾靈氣生具慧靈端識遇及

胎受理成之體體如胎前家空歸夜月之魂其他靈

質雲氣流迷苦海啼音是榜願入火坑五漏形骸本

是前生業障三因不能又指今世冤愆其開修必當

施不能救舉如唯愚智何可勝言總因世乏坤傳致

使人難進初是以奏請 太上勅命取真關心性於

詩經有轉鳴於轉語既知寂寂於塵願空更有真傳

傅金銓《道書十七種》本《女金丹》下

仙佛合宗女金丹法要序

從古女真甚多。其修煉之法。不著於書。此世所以罕聞。女修三載。男必九年。雖為日較易。然得師甚難。蓋男可尋緣萬里。女則跬步難離閨闈故也。丹經萬卷。畧女修而不言。余茲彙編成書。少所印証。簡列數條。未盡厥旨。惟坤寧經。既詳且盡。本欲刪其庸鄙。揭其微奧。使鯨吞海水。獨露珊瑚。復念人道。即仙道之根。修身是修真之始。必德行無虧。方仙階有分。苟婦德懷慚。節孝有忝。大本已失。雖刻志勤修。終成妄想。故敬錄全經。以為後世。

女金丹序

一

1

蕭天石《道藏精華》本《女金丹法要》

仙佛合宗女金丹法要

濟一子金艸傳金銓彙輯

集陽子定遠蕭康理較訂

貞陽子臨川李拱辰較訂

來陽子定遠凌光彝較字

宗陽子定遠唐壽林較刊

女金丹法要卷上

呂祖步蟾宮詞曰。坎離震兌分子午。須認取自家宗祖。地雷震動山頭雨。洗濯黃芽出坤土。捉得金精牢閉固。

女金丹上

一

蕭天石《道藏精華》本《女金丹法要》

3



道統大成

列位女真詩歌

坤道丹訣

體真人汪啟濩著

吳采鸞仙姑詩二首西安令吳猛女也

心如一片玉壺冰未許纖塵半點浸。靈却玉壺全不管。瑤

臺直上最高層

寵辱無稽何用爭。浮雲不礙月光明。任呼牛馬俱堪應。肯

放纖埃入意城

首充七茂

女真詩

七真二

新安汪啟濩東亭 輯

粵東曹姑真絜 評點

許啟邦 校刊

汪东亭《道統大成》坤道丹訣

如傷子怎尋子

性命先須月窟參。擒龍縛虎莫遲延。陽生之候真陽漏。黍

米如何得保全

孫不二仙詩十四首女功次第馬丹陽之妻也

收心

吾身未有日一氣已先存。似玉磨逾潤。如金煉豈昏。掃空

生滅海固守總持門。半黍虛靈處融融。火候温

養氣

本是無爲始。何期落後天。一聲纔出口。三寸已司權。况被

首充七茂

女真詩

四

七真二

汪东亭《道統大成》坤道丹訣

前一箇無有聖人強圖之如此○曰無極又曰視不見
聽不聞搏不得不可致詰噫丹書萬卷種種異名皆象
言耳紙上皮毛空中樓閣不遇真師何處下手乎
體真山人汪東亭女丹訣一卷

夫性命之學男女皆同並無分別總之重在於誠專密四
字書曰唯天下至誠為能化經曰專心之至以聽命也凡
初入門最要緊第一着亦不外乎煉已務要知煉已則是
心息相依相依者心依於息息亦依於心也但其中最重
一和字書曰和則隨從又曰各得其所蓋和不離中中不

汪東亭《道統大成》坤道丹訣

女功正法

原著者靈陽道人

總論

刪訂者 陳櫻寧

男子二八精通。精盈則洩。女子二七經行。經滿則溢。人欲無洩無溢。必須知風知火。火即元神。風即真息。神息相依。由觀而得。法從目中支發。視入炁穴之內。炁裏神凝。都由意攝。天然風火。交無運休。易精益氣。易氣益神。神圓形化。身外有身。訣云。但能神息常相顧。換盡形骸玉液流。祇因久視長生窟。煉出陽神現頂門。要知萬物生皆死。須悟元神死復生。能以心神居炁內。嬰兒安養定功成。人能本此脩為。何患內丹不就。法以衝任督脈。運在內外中關。惟是女脩略異。功始上關乳溪。繼在中關臍內。終歸下關子宮。復將中下化為一穴。男子煉精。名曰

女功正法

四

陳櫻寧刪定本《女功正法》(自《道藏精華》)

蔣竹莊先生序

老子道德經說「谷神不死」莊子南華經言之更詳曰「神寂
 一曰「官止神行」至達生篇中更言「復精」守氣「藏神」
 舉精氣神三者具述之而最後工夫即在養神是可知養神者乃
 修道之上乘也靈源大道歌宋徽宗時曹文逸女真人所作明白
 說理注重神氣無鉛汞龍虎等代名詞極便初學顧自宋至今八
 百餘年無人注意及此深為惋惜皖江陳櫻寧先生特表而出之
 且用白話註解條分縷析詳略得宜讀者得此可以循序進修便
 莫便於此且可由神氣混合而直造無爲之大道不亦易簡而理
 得哉陳君以此書將付剞劂爰余一言弁其首余學道數十年老

仙學法門第一

陳櫻寧《靈源大道歌白話注解》

3

靈源大道歌白話注解
 今曆法一晝夜共九十六刻古曆法一晝夜共百刻張紫陽金
 丹四百字序上說「夫一年十有二月一月三十日一日百刻
 一月總計三千刻十月總計三萬刻行住坐臥縣縣若存胎氣
 既凝嬰兒顯相玄珠成象太乙含真三萬刻之中可以奪天上
 三萬年之數何也一刻之工夫自有一年之節候所以三萬刻
 能奪三萬年之數也故一年十二月總有三萬六千之數雖悉
 昧小人之立躋聖地奈何百姓日用而不知一此段文章說
 得很明白可以作此虞註解曹文逸是宋徽宗宣和年間人在
 民國紀元前約七百年張紫陽是宋神宗熙寧年間人在
 民國紀元前約八百四十年兩人前後距離不過五十年所以

七

陳櫻寧《靈源大道歌白話注解》

54

唐山玉清观道学文化丛书

名誉主编：

陈会新（河北省民族宗教事务厅厅长）

刘 青（中共河北省委统战部副部长）

康志锋（河北省民族宗教事务厅副厅长）

学术顾问：

任法融（全国政协常委、中国道教协会会长）

张继禹（全国人大常委、中国道教协会副会长）

黄信阳（全国政协委员、中国道教协会副会长、北京市道教协会会长）

牟钟鉴（中央民族大学教授、博士生导师）

胡孚琛（中国社会科学院教授、博士生导师）

主 编：

董沛文（董崇文、文道子）

执行主编：

盛克琦

编 委：（排名不分先后）

董沛文 赵明宇 马万廷 赵明远 张艳春 张 硕

杨 琦 齐秀玲 陈全林 谢路军 董文佐 孙 哲

果兆辉 滕树军 周全彬 盛克琦 马 波 吴 晟

唐山玉清观道学文化丛书

序 一

任法融

董君沛文，余之旧知，修太上之大道，传龙门之法脉，以道士身，扶玄元教。悟大道之理，兴实业以济世；契圣祖之心，用慈俭而化人。投数千万巨资，复兴玉清名观；历五六载苦功，重塑仙真金身。昔日捐资于学府，助学者编辑圣典；今则统众于京都，携道友点校仙经。经书流通，可辅正道之传承；道术修炼，能健国民之身心。

道依教传，法随文化，经能载道，书可救世。道法经书，玄门之珍宝；历祖仙真，太上之法裔。余注《道德》，讲《参同》，解《阴符》，冀弘道于斯世；栖楼观，住白云，理道协，愿兴教于十方。文字之功不可没，经书之教不可废，道院之根不可除，祖师之业不可亡。今董君发愿，出版圣祖仙真之经书，建立养生修真之道院，乃振兴玄宗之作为，实双修功德之正道。山人闻之，随喜赞叹！

是书系总名曰：《唐山玉清观道学文化丛书》。言道学则道

教在其中矣，论文化则经法在其中矣。三百年来，道门未能大兴；一甲子际，经书不见普印。虽曰气运，亦关人谋。人能弘道，众志成城。方今之世，政通人和，宗教复兴，信仰自由，正我道门光大之时也。董君应缘而出，邀学界之名流，统道门之同修，整理仙经，出版道书，化道教于日常，传正法于当世，使道流有道书可读，冀信众有道法可习。功益斯民，德泽后昆。

仙学丹道，摄生要术，最宜普世而利民者也。今以吕洞宾、张三丰仙书为发端，继则编陈图南、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵小艮诸仙全集。是则道门罕印之书，名山深藏之典，如能精编精校，广传广化，则太上之道脉能扶，仙真之正法可续。道济天下，德化苍生，斯功巨矣。

唐山玉清观，古仙葛洪访道之处，真人三丰隐修之地。仙迹随道书以神化，大道借名观而传承。经千年风雨以护道，因国初地震而败落。董君沛文，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃发心重建玉清道观，再塑三清真容。今则观成而道化，复思经教而民敦。劝善化人，移风易俗，敦伦尽诚，此道教之所当为也；养生强身，修真还丹，羽化飞升，此道士之所当修也。劝善当藉经教，修真须知法诀。道观容道流而弘化，道书载道法而育仙。则知胜地非常，经书宝贵，仙诀难得，因缘殊胜。

书将成，董君索序于余，乐而述之，与共勉焉。

岁在戊子年古历八月十五日于京华白云观
(作者系全国政协常委、中国道教协会会长)

唐山玉清观道学文化丛书

序 二

康志锋

道教既是一种宗教也是一种文化，中华民族传统文化以道学文化为根基。博大精深的道教文化不仅是中华民族传统文化的重要组成部分，也是中国传统文化的宝贵遗产。道教文化内涵十分丰富，“人法地、地法天、天法道、道法自然”言简意赅，是道教对宇宙万物对立统一规律的高度总结概括。道教中的诸如道法自然、尊道贵德、清静无为、返璞归真等理念，为许多思想家、政治家、文学家、教育家乃至普通百姓所尊崇。古往今来无数人都从道教文化、从《道德经》汲取过智慧和营养。

中华民族创造了灿烂瑰丽的中华文化，作为土生土长的道教在长期发展的过程中积累了众多的经论典籍，对于哲学、文学、艺术、医学、化学、天文、地理等方面都产生过重要影响。《道德经》可谓道教文化的奠基和代表之作，《道德经》在中华文化史上产生的重大而深远的影响是不可估量的。

道教的宗旨是修仙成道、济世利人。道学文化的精华在于

其性命学说,也即道教养生。作为中国传统文化根柢的道教,挖掘利用其积极因素,为人民服务,为社会服务是道教义不容辞的责任。

董沛文道长自皈依道教以来,信仰虔诚,道风纯正,学识丰富,一直热衷弘扬中华优秀传统文化,长期致力于道家典籍的保护整理工作,且学以致用,尤其对道教养生情有独钟,无论是经商还是修观都乐此不疲,精神实在可嘉!近年有缘与董道长相识,深感其对道教事业的热忱,近知他再次斥资策划编纂《唐山玉清观道学文化丛书》,颇为感慨,略叙管见,是为序!

(作者系河北省民族宗教事务厅副厅长)

唐山玉清观道学文化丛书

序 三

董沛文

中华民族历史源远流长,文化丰富璀璨,中国是世界文明古国之一。华夏文明据传说肇始于轩辕黄帝,教导民众播五谷、创文字、制衣冠、作历律、定算数、立音律、造舟车、创医学,开创了中华民族的古代文明之河。黄帝战蚩尤,平叛乱,立为天子,居五帝之首。访天师岐伯,问疗病之方,作《内经》,用以解除人民的疾病痛苦。登空同山,拜广成子问道学仙,佐五谷而养民人,用以强健黎民的体魄,延长民众的寿命,道统仙学由此而滥觞,道教也由此而初具雏形。

民族的根基在于传统,一个民族之所以成为独立的民族,关键在于他的传统,它是民族的旗帜,是区别于其他民族的显著标识。没有自己独特传统的民族,不能保持自己民族传统的民族,已经不是一个独立的民族,更不会有独立的民族精神和民族个性。华夏民族的传统,就是五千年的历史,就是民族一脉相承的国学文化。弘扬国学,弘扬传统文化,就是发扬爱国主义精神,

是民族精神的皈依，民族精神得以独立，才能将中华民族腾飞于世界民族之上！

从文化角度看，中华民族的传统来源两个方面：一是道家，创立于史官，以《老子》为代表，崇阴尚柔，提倡静、柔、谦、弱、下、和之六德。道学文化，实际是继承了母系氏族文化传统，拥有几十万年的实践和发展经验，是成熟的“传统文化”，是华夏民族的“老传统”，是我们民族文化的原始基因。二是儒家，创立于孔子，曾问礼于老子，以《诗》、《书》、《礼》、《易》为代表，贵阳贱阴，推行仁、义、礼、智、信之五常。儒学文化，是继承了夏商周三代的父系氏族文化传统，拥有四五千年的实践经验，是渐进成熟的“传统文化”，是华夏民族的“新传统”，是我们民族文化原始基因的外延和发展。战国时期的“百家争鸣”，不过都是在祖述道家，我们应向以《老子》为代表的道家文化中发掘智慧！

鲁迅先生在《致许寿裳》的信函中说：“中国根柢全在道教以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”研究中国科学技术史的著名学者、英国皇家科学院院士李约瑟博士也曾强调：“中国如果没有道家思想，就会像是一棵某些深根已经烂掉了的大树。”

东汉时期张道陵以道家之学为基础，吸纳原始巫覡之术创立“五斗米道”和以《太平经》为经典的“太平道”，都是早期的道教。从此，道学与道教合流，道学与道教并行不悖，不明道学不足以识道教，不知道教不足以悉道学。

道学和道教不是普通民众眼中的消极、陈腐、浮妄的封建迷信学说，更不是教人离群寡居、消极厌世、不近人情、行径怪异的乖巧邪说，而是非常积极的文化，解决人们日常生活中方方面面的所想、所需和所求，所涉及的范围非常广泛，上到朝政辅国，下