

# 女子修真工法

林士誠 副理事長

世界各種宗教，其中威儀制度，理論工修，殊少男女平等之機會，獨有神仙家不然。常謂女子修煉，其成就比男子更快，男子須三年做完者，女子一年即可趕到，因其身上生理之特殊，故能享此優先之利益。至其成功以後之地位，則視本人努力與否為斷。並無男女高下之差，此乃神仙家特具之卓識，與別教大不相同者，可知神仙一派，極端自由，已超出宗教範圍，純為學術方面之事，幸勿以宗教眼光，強為評判。女子有大志者，宜入此門。

我非女身，何故研究女丹訣，我知男女修持各有別，所不同者，在其下手之玄機，而又因緣關係，為女子授道之師，蓋深恐數千年以來相傳之丹道，若再秘而不宣，此後將無人能曉，雖有智慧，從何入門。現今不乏讀書明理之女士，發大願，具毅力，不以現代人生環境為滿足，不以宗教死後迷信為皈依，務免衣食住行之困難，誓破生老病死之定律，非學神仙之術，安能滿願，是則區區發揚女子丹學長生之苦心也。

「龍」者，女子之月經也。「斬龍」者；用法煉斷月經，使永遠不復再行也。若問：「月經何以名為龍？」則自唐朝以後，至於今日，凡丹書所寫，及口訣所傳，皆同此說，當有一種意義存於其間，暫可不必詳解。若問：「女子修道，何故要先斷月經？」此則神仙家獨得之傳授，無上之玄機，非世界各種宗教、各種哲學、各種生理衛生學所能比擬。女子修煉與男子不同者，即在於此；女子成功較男子更速者，亦在於此。若離開此道，別尋門路，決無成仙之希望。倘今生不能修成仙體，束手待斃，強謂死後如何證果，如何解脫，此乃自欺欺人之談，切不可信。

或者謂：「既是月經為修道之累、必須煉斷，則老年婦人月經自然斷絕者，豈不省卻許多工夫，其成就當比少年者更易？」不知若彼童女月經未行者，果生有夙慧，悟徹玄功，成就自然更易。一到老年，月經乾枯，生機缺乏，與童女有霄壤之殊，何能一概而論？

法要無中生有，使老年天癸已絕者，復有通行之象。然後再以有還無，按照少年女子修煉成規，漸漸依次而斬之，斯為更難，豈云更易？所以古德勸人「添油宜及早，接命莫教遲。」靜極則動，動極則靜；陽極則陰，陰極則陽，乃理氣自然之循環，無足怪者。女修者若能遵行不懈，準能延年益壽，謹錄之以與我後之學者共勉之。深望繼起之有人也。

西王母女修正途

呂祖師申政重題

孫元君遵別重述

閔一得註

女修應受九戒，戒律曰：行持不退，大有利益，戒果圓成，不經地獄之苦，

生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。今頒女修正途，應以九戒戒文為第一。文曰：孝敬柔和、慎言不妒。貞靜持身、離諸穢行。惜諸物命、慈愍不殺。禮誦勤慎、斷絕葷酒。衣具質素、不事華飾。調躡性情、不生煩惱。不得數赴齋會。不得虐使奴僕。不得隱善揚惡。以上共九戒能遵，方可受持正途。蓋以所頒，至珍至貴，不戒授受，為褻天寶，會受天罰，慎之填之。

蓋言女子陰質也、月象也，當十三四五歲時，元氣充足，真血盈滿，有陰中一陽。月圓之光正旺，至天癸一降，元氣遂破，真血遂泄，若到婚嫁之後，或生男女，元氣漸損，真血漸虧，雖月月有信水復生，即月月有信水復傷，女命難修在此一著，女欲保命還元，須尋修訣，得訣以修，功成甚速也。蓋以女命還在天癸，天癸不化，命何能保，還元無日，無如修訣至珍。

如何修經，女子天癸已下，真氣已破，真血已虧。不事修經，真血日少，真氣日虧縱欲精修，有何益乎。丹書曰：竹破須將竹補宜，其訣惟何，凡有月信者，先斬赤龍。無月信者，又須先復而再斬，究其起手，皆用周天之法，於子午二時，跨而坐，萬緣放下，叩齒七十二次，以通肺膈二穴，次用兩鼻微微呼吸三十六次，以通過身血脈於斯時也，恐氣從下泄，必須跨加勁，毋任放鬆，須以兩手分叉臍下扉上，以意往後，向上而送，約行三十六息，再以兩手作托天，必須分意存在尾閭導氣，後達而升，如是約行三十六息，再行緩托三十六次，急托三十六次，則自覺尾閭氣動，有騰騰上升之機趣，如是後可將兩手放下，仍叉腰加用兩肩，往上直聳三十六次，則自覺夾脊雙關肺膈等地，氣勢動升而或有塞阻處，加行咬緊牙關，意存後頸往上直提三十六次，則自覺玉枕、泥丸皆通矣。如是後，方用下嘴唇，包上嘴唇，微微著力，則自覺泥丸之氣，下到鼻中低處，其時只用舌搭天橋，無須著力，須以意存舌搭之處，甘露自降，乃以鼻中微帶縮法，以意送露嚙下，直降絳闕，存留片響，方以意導氣向後退降，須分左右直存兩腰，各旋三十六次，再以意導，分向臍輪左旋三十六次，右旋三十六次，則自覺滿腹通暢，於斯時也，兩手仍叉臍下扉上，以意導氣，乃是左右同刻，齊提三十六次，自覺有一點點入子宮，則須若存若忘，片響而已，此是修經之大略。

謹按部位，子宮即內牝。蓋即男子之玄竅。丹書曰陽、曰玄陰、曰牝、合而言之，是即老子所謂玄牝之門。謹按此則之以子宮言，蓋假人事以明之，然可見聖胎凡胎，皆結於此。若夫子宮，體得一陣熱氣，盤旋此時，泉扉更宜緊閉，莫教放鬆，得有逸趣，最忌念起，稍有戀情，便致偏體酥麻非惟急宜定情，仙凡從此兩分。言當緊閉，不可大意，扉閉稍鬆，真氣扉泄，下文云云，則更危矣。蓋以其時，扉內必有非凡震癢，再經提閉，則此牝內，必得非常逸趣，不加定情，必致偏體酥麻，溜入情海，雖欲定情，恐不及矣。故仙凡從此兩分，太虛翁曰：法惟良背，厥情乃定，否則扉必洞開，精漏若注也矣。惜哉惜哉？於斯時也，急須息心多時，寂俟子宮安靜而已。

若曰復還，世上女流，有年至老而身未淨者。有年僅四五六而龍已云斷者，皆當修致還元，一如處女樣，即前則內之功法也。但以往上後提者，改為往前下注，流歸溪海，應嚙甘露，只許嚙嚙留闕，不許下送。加用手摩乳溪，左旋三十



六，右旋三十六，覺此闕溪，現有溶溶趣味，再加分摩兩乳，緩摩三十六，急摩三十六，先輕後重，亦各行三十六共成一百四十四之數。自覺兩乳及溪之中，真氣網縷，得有涼液如泉，出自雙關，湧歸覺海，息心俟之，毋許心後，分注兩腰，只許於中宮，萬緣放下，而卻絕不用夫引導等等，隨機散布而已，自覺偏體極清極和，如是行持，一日不間，弱自漸強，衰自漸壯，老者亦漸還少，而面有花色，兩乳漸收如處子，中漸結若桃核，如是百日之內，定得天癸色若胭脂水，三日之後，即行前功，一毫不加不換，赤龍又自斬矣，然以得見日月而現，若雙環乃為真得。

蓋言乳房，上通心肺之津液，不激血海之真汁，煉得乳房如處女小兒形，便是女換男體。女子以血為本，乃在煉赤返白，又患本虧。故有煉液化血一著，化液成血，如露露留闕，神注雙關〔膏亡〕，關內舊積泥液，油然鎔化而溪歸海歸，血生必旺。若欲化血返白，若如意注溪房，口齒緊咬，加意虛寂心念，氣自歸溪達房，加用、兩掌分柔兩乳，左乳通肝，右乳通肺，溪則通心腎脾。先緩後急，先輕後重，共行一百四十四氣聚倍旺，加意後退、分注兩腰，更以目神分率氣旋左右，共成七十二息，必得氣烘若炙，更以意導繞輪，不計其數，必得下極若沸，則此赤化新白，必自化氣，穿閭升脊，踰枕透谷，斯時內現三山玄圃不如淨境，急須從事忘忘，忽又冥冥成夜，我自寂守，必自得電掣雷轟，露灑若注，華池充滿，嚙不勝嚙，油然降闕達臍，偏體清和，吾乃寂體以視之，如是百日不間，兩乳中壯者，平如小子，兩乳中空者，實若核桃，一如處子，究其得如小子，乃從化白功足，得如處子者，功從化赤功足也。〔按摩雖妄，棄之則氣機不通，注想亦誣，廢之則氣精不足。踵而上之，修至有物無物。無動無靜，無起無滅，則具法身淨境，然不外於色身中討之。〕

#### 女子修真工法

孫不二元君，所傳女金丹中，有太陰煉形之道，為女子修真之捷徑。若有童女，精進修持，可以立成神仙之果。夫女子十四歲而月經通，當經來之前二日半，〔即六十點鐘〕有元氣一銖，由丹田降於子宮，迨經後二日半，〔即六十點鐘〕亦有元氣一銖，亦由丹田降於子宮。當元氣生時，宜冥心靜坐一念不生，乃凝神於兩乳中間一穴，〔此穴即女子之丹田〕用兩手交叉，按兩乳上，輕輕向外摩撫輪轉三百六十次，則子宮之元氣，自能漉漉上升，還於丹穴，乃凝神寂照以養之，彷彿如雞抱卵，約一點鐘乃畢。以後工夫調熟，祇須凝神丹穴，其氣自能上升，還於丹穴，不必再用雙手摩撫矣。如月經要來前，如覺元氣已經發生，而已收入丹穴，則明日即須停工，以防將經血提入丹穴，致有喪失生命之危險，不可不慎。故當月經至時停工，須直至經盡後二日半，方可再做工夫，如是行工不斷，則工夫日進，漸返漸還，身中百病逐漸消除，精神亦感愉快興奮，須以正念自持，不使化成人欲，此功收效期間，當視年齡之老少，而定遲速。大約二三十歲者，不過四五年，三十至四十餘歲者，須五六年不等。功行已滿，即經盡而還復童貞之體，是謂斬赤龍。俟赤龍斬後，依舊照前，日日凝神煉性，迨性工圓滿，即證神仙之果，倘再服食金丹大藥，以烹以煉，則成金剛不壞法身，而證天仙之果。惟

五十左右之婦人，經水已盡，則須時時凝神丹穴，以冀經水重來，否則只可單修性功，若能經水復至，便有生機，照前法行持可耳。

