

阅一得的女丹思想

阅一得(1758-1836)是清代著名内丹家，全真龙门派第十一代宗师。他是清代道教龙门派在江浙地区盛传期间，道教著作最为丰厚者；同时，他开宗创派，振兴金盖山龙门一派，成绩卓著。他在秉承全真传统丹法的同时，又吸收百余心宗的秘法，兼采道教符篆派的“云篆”与佛教“真言”，提出“中真直造”法，对清代道教内丹学的发展做出了重要贡献。

《古书隐楼藏书》是阅一得的重要著作之一，被誉为“清代最有影响的一部道教内丹学丛书”^[1]。流传甚广。书中收录了两部女子丹经：一曰《西王母女修正途十则》，原题为吕祖师中正真经，大虚翁沈大师授、孙元晋道别补述、受业弟(子)阅一得注；一曰《李泥丸女宗双修宝筏》，原题为大虚翁沈大师述并注、受业弟(子)阅一得重订。这两部丹经是清代道教女子丹经中的重要著作，本文据此文献探讨阅一得女丹思想的特色

金盖山重视女修之传统

金盖山有重视女众的传统，从其文献《九天演政心印集经》、《九天演政心印宝忏》中便可见出。《心印宝忏》中有：“三教统承，性无男女，立身唯异，证果从同。”这种“性无男女”的观点，为女性修道提供了有力的支持。《心印集经》中地位最高的女神玉清神母即为斗姆之前身，由此可见一斑。

另外，金盖山有女性得道成仙的先例。《金盖山灯》卷六下载有女贞篇2，北宋1人，清朝4人，共6篇。其中记录了朝刚仙子、江云城、胡采采、玉霞恒、廖妙真、萧莲石、陆芳卿7位女仙的事迹。此外《西冷仙咏》还收录了阅一得的女性弟子。《觉云本文道统薪传》中也列有《觉云本文女宗薪传图》，共收录觉云坛从十二代起至第十六代共187位女众，由此可见女宗之盛。重视女性，因而有专门指导女性修练的女丹出现，传下《西王母女修正途十则》与《李泥丸女宗双修宝筏》两部女子丹经。

《西王母女修正途十则》之丹法

该经所示之丹法，依女子形体之差别，分为三种情况：

第一种为元炁未破、真血未泄之童女。当女子13-16岁时，元炁充足、真血盈满，有阴中之一阳，月圆之光正旺。此“阴中之一阳”即女子之初经，含于内北之中，如星如珠，即是先天至宝，藏于坤腹之上，位在中黄之中。此时，女子若知洁性，不著淫戏，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，不受赤珠，不化天炁，能保元炁未破，真血不泄。女子若能于此时从事修练，则不需要经过“斩赤龙”与“复还月经”的筑基阶段，功法简便许多。

第二种为已破体但还未绝经之妇女。当女子13-15岁时，元炁充足、真血盈满，有初经一点含于内北之中。此时若不知洁性，则气动心摇、精神内乱、真炁不固，则其“初经”油然融化，夺门而下，破而出出，名曰天炁。天炁一降，元炁道破，真血泄泄。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。由此造成女体的缺损，若不事修经，则真血日少、真炁日亏。《丹书》曰：“竹破须将竹补宜。”因而要先斩断赤龙，阻断真血与元炁的亏损。

斩断赤龙的方法：首先是疏通气血。当于子午二时，蹲鹤而坐，万缘放下，叩齿七十二次，以通肺膈二穴；其次，用两鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。肺俞与血脉既通，当加劲不放松，以防止元炁下泄。然后以两手分叉膝下麻上，以意往后向上而送，行三十六息；再以两手作托天，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。如是后，方可放下两手，叉于两腰，用两肩往上直耸三十六次，如此，则自觉关脊关、脾膈等气气动升。若有堵塞，则咬紧牙关，往上直提三十六次后，则玉枕、泥丸可通。

玉枕、泥丸通后，用下嘴唇包住嘴唇，微微用力，则泥丸之气下降至鼻中低处。此时以舌搭天桥，甘露自降。于鼻中微带缩法，以意送露咽下，直降绛阙。片晌之后，以意导向后退降，须分左右达两腰，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。两手仍叉膝下麻上，以意分导乃是左右同到，亦提三十六次，则自觉有一点入子宫，则须若存若忘。

第三种为已绝经的妇女。已绝经的妇女，当先修致月经复还，再斩赤龙，修致还原如初女样。修经的功法与斩赤龙略同，不过要将往上后提，改为往前下注、流归溪海；应咽甘露，只许咽回留咽，不许下送。加用手摩乳房，左三十六旋，右三十六旋，当觉此洞溪现有溶溶趣味；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，共计144次。此时自觉两房及乳溪之中有真炁氤氲，得有凉液如泉出自双关、涌归南海。此时只需息心以候，而不用引导，随机散布，自觉遍体祝清极和。如是行持不间断，则自可复还天炁。之后继续斩赤龙法。

筑基功夫完毕，就要修炼乳丹，使之复还处女小兒形，女体变为男体。其具体内容两项：一是炼液化血，一是炼赤返白。之所以要炼液化血，其原因有二。一是因为女子以血为本，在炼赤返白的过程中，要炼液化血，以防血亏。第二个原因，阅一得解释得很清楚。他说：“夫液曰泥，似液而非液者，本一饮食之所化，津液也。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。惟道感至阴阴炁，乃成泥液，似精非精，蕴塞气道，而被注留最多处，双关、下极两地。”^[3] 泥液居于一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。双关的位置在脊前首后，关内有左臂，右臂二穴，乃是人身泥液之所聚，药力不能到，真炁不能达。故其聚积，积若阴沉冰雪，历经三伏而不化。虽有已土心显，以防以护，神旺则安，神衰则危。所以炼液化血，乃是必不可少的步骤。

其具体功法，则要“露露留咽，神注双关，使关内旧积泥液熔化，如此则溪归海归，血生必旺”。^[4]若要强化血返白，则需意注溪海，口舌紧闭，虚寂心念，气自归溪达身。继用两掌分揉两乳，先轻后急，先轻后重，共揉百四零回，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，必得兵烘若灸。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，穿洞升脊、逾坑透谷，周流一身。斯时内观三玄圆不如净境，急须从善忘念，忽又冥冥成夜。我自看守，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，遗体清和，自元欲火炎燥之意。

赤龙液化白髓。厥髓充足，乃可从事逆流。待玉液丹还，需从事胎息，不假胎息，还虚元日。其诀曰：虚寂静守，以寻息鼻。无思无虑，朝斯夕斯，一朝摸着短穿，跨自洞开，不招也，不拒也。杳然息与鼻合，浩浩兮无涯，冥冥兮莫测，不知祖是我、我是祖，一鼻呼吸，名曰胎息。5阴阳五行、天地人物，皆生于此窍中，成人、成仙、成鬼，皆由此中采。其法惟有虚寂静守，息随机感而机应，自成天水地人神炁六等仙身。德合真一而修，则成天仙；德合玄一而修，则成水仙；德合贞一而修，则成地仙；德合精一而修，则成地仙；德合情一而修，偏阳则成神，偏阴则成鬼。

《西王母女修正途十则》重视戒律，强调守戒以炼性。其开篇即指出：“按女修，应受九戒。戒律曰：行持不退，大有利益，戒果圆成，不轻地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。”^[6]以“九戒”文为第一则，而以“本命”文为第二则，即是表明先性后命之义。修性，正所以保命。其次，与医理结合，强调女子以血为本。在功法次第中，不忘随时关照女性生理之特点，以防出现病理现象。最后，功法次第清晰明白，易于上手。

《李泥丸女宗双修宝筏》之女丹功法

《李泥丸女宗双修宝筏》这部女子丹经，从女性的生理和心理特点出发，注重存想和按摩。女子以血为本，性阴而喜凉。因而女功之进步，当从调心止念入手，而又不废按摩之功。按摩一则可通其气机，经络疏通；二则可炼其津液，不使液滞化痰，而液乃化血。既可避免积液成痰的病理现象，又可畅通经络，有助于女功进步。经中又提出：“以静存为宗”。其原因在于：“一则守安臣安，则神清不飞；二则静能斡生，不为欲扰，而命得保固。”^[7]沈一炳说：“按摩虽安，弃之则气机不通；注想亦逆，废之则炁精不足。”^[8]因而按摩与存想两者不可偏废。这是出于对女性生理与心理特点的考虑。唐代医家王焘在《外台秘要》中说“女属阴，得气多郁”。女子乃是重阴之体，其血属阴，易于凝滞，体质较男子孱弱，因而精血易亏，故其性喜多偏于内向，气易郁结而不易疏散。女子的生理特点与心理特点相互关联，又进一步通过身心机制，干扰生理功能从而产生病理现象。所以在女丹修炼中不能不注意到这些特点。

《双修宝筏》第二则中介绍了女修天仙功夫的具体功法。第一步为息心。“丹诀曰：必先息心。心意定而神清，心斯凉矣。”^[9]女子以血为本，血旺则精髓，心凉则生血。而血液之炼、血精之化，还伏神清。若液未化血，液失神快，液凝成痰，流注脾胃，蒸升着肺，散流经络，百病丛生，五脏被灾，六腑遭厄。因此，必先息心。第二步为按摩乳溪。待心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手按摩，务使气机洋溢。第三步为按摩乳房。举两手分揉乳房，待暖气后烘，双关有焰焰，势逼透关，则满关泥液，分冲乳溪，一如泉涌。第四步为以真意导入南洋，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，左右盘绕，各约神息四九之数。第五步为以一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察舌尾间，暖气后穿，如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾脊骨，上过昆仑，降注泥丸。以上功法并没有严格的分阶段，只是方便说法。经中还描述了功至此时的景象：“斯时，觉此泥丸，宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙，大地阖辟，露珠沛洒，混沌所事，但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不唱自唱，此中滋味甘香，气神充足，三田一混，忘已忘事，恍惚如空，忽闻内照，愿将万缘放下，就觉身坐苦谷，大地亦无，随随凉气袭人，氤氲四盖；忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我息一念不动，忘境忘情，忽闻金光万道，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。”^[10]李泥丸进一步指出：“此际忽须内省此身，斯时以气贯神清，遗体与畅为得，得则全身照耀片时，以意注轮，觉得此中恬泰，是矣。”^[11]功道此时，当摩手摩面，运神绕膜，双盘绕脐，各行四十九次；然后徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四次而止。如是行之百日，每日行三次，坚持不懈，则天仙根基可立，只欠末后大着。

所谓末后大着，即这部丹经所题一“双修”。何为双修？按陈撄宁的话说，双修是双修双成之法，自古以来不形诸文字。这部丹经中虽然透露了上乘双修法，但不是一般人所能行持，因为此法已经无男女之相，是主要针对那婆娑已成，功夫到“身外身”，玄关大开之后的人，且具备因缘条件方可行持的法门。所以称之为“末后大着”，以感通气机，引得天宝。

《双修宝筏》第三则中说：“孤修非至道，同类相须，身外有身者，形态堪事诸。”其诀曰：“乾元得自顶，坤元夫自北。人无嫌大千，三元一心领。不外心寂虚，不外身无碍。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，性乃才共禀。能无元一化，自超无上品。”^[12]所谓的身外身，也称作法身。沈一炳说：“法身者，身外之身也。夫此一身，非存想所得者，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，所谓功举则身元，功停则身有。方其元时，一切寒暖觉非我，一切痛痒觉非我，所谓觉而勿着者是也。”^[13]天人感通，三元一心之理法，如《双修宝筏》第七则所说：

“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，有如见面。其法惟何？阅之师云：“故光以引之，撮心以候之。”若彼升我降，彼退我归，会而已矣，无益也。法惟于寂中，寂然不动，虚而善应。气机一到，觉有谐响之趣，仍自寂然不动，以意包摄之，深藏内炼，由坤达坎，乘虚入坎，觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。于斯时也，戒杂人惑，或慕或疑，念起立撤之。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，黑漆或夜者。是皆谓之玄影，又名彼岸圆像。实则彼我圆同，谓之华严、楞严、法华三境，三山、十洲玄景。其实彼我化工之玄机，彼岸非彼岸也。而彼岸得证，又不外此。”^[14]

此双修，实即胎息中机感机应而证天仙、地仙、神仙、水仙、人仙之果的具体功法。虽远隔山水，亦感应立至，不是寻常观念中男女合气之术。

此外，秉承金盖山门派的一贯风格，这部丹经中，同样重视开玄关一窍。玄关一窍其大无外，其小无内，思之不得，运之不开。开玄关一窍，惟有万缘放下、空忘其空、寂忘其寂者，神自入窍，炁自出窍。此气体氤氲、无头无尾者，即是此物之发现、身外身之始兆也。

最后，在女子修练中也强调守戒与修心炼性的重要性。经中说：“盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。”^[15]但是，并不要求女性出家住庙，脱离世俗生活：“欲事超凡，先净凡思，空忘三界；而不愿内则，不堕鬼神，孝敬慈祥，无违夫子；柔顺贞贞，不违坤道；动则循理，静则释如；离道妙于执箕执帚，悟火候于执爨执炊。”^[16]对于普通女性来说，这其实化解了修道与世俗生活之间的矛盾，降低了修行的难度，这大概就是金盖山门派有众多女修弟子的原因之一。

阅一得女丹思想之特点

第一，重视戒律，强调守戒以炼性。《西王母女修正途十则》开篇即指出：“按女修，应受九戒。戒律曰：行持不退，大有利益，戒果圆成，不轻地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班”。^[17]以“九戒”文为第一则，而以“本命”文为第二则，即是表明先性后命之义。修性，正所以保命。正如《双修宝筏》中所说：“盖性不彻者命难存，戒不严者功不笃也。”

第二，从女性的生理和心理特点出发，与医理结合，强调女子以血为本，注重存想和按摩。在功法次第中，不忘随时关照女性生理之特点，以防出现病理现象。

第三，重视开玄关一窍，与金盖山门派风格一致。

第四，功法次第清晰明白，易于上手。因而流传甚广，在女子修练者中被奉为圣经宝典。

第五，关于清修与双修的问题，阅一得的女丹思想主要来自沈大虚的传授，而沈一炳则称得自不二元君与李泥丸。孙元晋是女丹清修派的代表，因而这也意味着《西王母女修正途十则》为清修丹法，而另一部丹经则名中即有“双修”一词，是否意味着乃是双修丹法呢？考之具体的内容则与双修无关。唯一提及双修的，即是“按摩”与“存注”并用，乃“一已双修”之意，实即胎息中机感机应而证天仙、地仙、神仙、水仙、人仙之果的具体功法。虽远隔山水，亦感应立至，不是寻常观念中男女合气之术。

(作者陈云单位为四川省社会科学院民族与宗教研究所)

注：
1. 陈兵：《问道——道教修炼养生学》，中国时代经济出版社，2008年，第228页。
2. 《藏外道书》，第31册，巴蜀书社，1994年，第290-296页。
3-17. 《藏外道书》，第10册，巴蜀书社，1992年，第537、537、539、535、544、545、541、541、542、542、545、545、546、535页。

