

女丹集萃

北京师范大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

女  
丹  
集  
萃

北京师范大学出版社

责任编辑：胡云富

## 女 丹 集 萃

北京师范大学出版社出版发行

新丰城胶印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张：15.5 印数：1-3000  
1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

ISBN 7-303-00518-8/G·282

定 价：20元（精装）

23元（特精）

## 中国气功古籍丛书之一

### 《女丹集萃》编辑说明

一、古书丹经充栋，多系男功练法，女功丹书则甚少见。而男女生理构成毕竟不同，女子按男功练法，每多出偏，可谓劳而无功。本委员会有鉴于此，特从古气功书籍中选出二十多种女功丹法专著，汇集成册，定名为《女丹集萃》。供妇女练功的参考。

二、在选编过程中力求保留原著风貌。古人著述，每喜托名，或借用仙佛名义，以提高读者的信任程度。选编过程中对此未做加工删减，望读者从练功角度去理解和体验，莫作为迷信去理解或作为错误去批判，以致忽略功法的挖掘与继承，影响功法的掌握及练功的效果。

三、本书编辑过程中着眼于功理功法的蒐集，对单纯女教的论

述则略作删节。

四、所采版本均系清末及民国期间出版的书籍，文字虽不古奥，但不加标点，初学者亦甚难读，故请刘琢玉、焦廉成等同志作了句读式的圈点。在付印前姚善旭同志作了全书的校对及部分圈点工作。

五、为了便于检索，本书编了总目，并统一编码，各原书边码作废。

六、本辑在收集资料的过程中，刘琢玉同志献出了他家收藏的《坤鉴宝镜》、《增演坤甯妙经》、《坤元经》等文献。特表示感谢。

七、《樵阳经女工修炼》纯阳吕祖传与《女金丹》中的这一部分内容基本相同，仅有数行不同，但属要言，故皆辑录，借以引起读者细心阅读。其他部分亦有类似之处，望读者勿以重复而简单对待，以致放过细心的比较，为盼。

八、本丛书之一为《伍柳仙宗》，当时未排序列号，从《女丹集萃》开始排为之一。

本丛书特邀张震寰、启功、何兹全、刘乃和、许嘉璐、王沐、胡美成、贾题韬、袁鸿寿、李之楠等教授、专家为顾问。本辑由陶秉福任主编，王松龄、刘琢玉任副主编。

一九八八年十月廿一日

编者

## 女功全程（代序）

陶秉福

女子功法书籍，自古以来，就比男子功法书要少得多。当今社会上流行的功法书中单为女子而编写的就更少，几乎还未问世。然而，就人体的生理而论，男女之间既有其共性，相同之处；也有其个性，不同之处。因而在练功方法上，也就必然有其共性和个性。如果只注意或只懂得其共性，而忽略或不懂得其个性，无疑是会影响女子练功效果的，甚至会出现一些问题的。如男子练功入手处在窍中窍，而女子练功入手则在膻中。女子练功如不从意守膻中斩赤龙入手，而从意守下丹田开始，弄得不好往往出现下部流白（白带等）过多的现象。所以，女子练功的关键乃在于掌握入手的功法，入手关一过，赤龙一经斩断，以后的功法则与男子功法就大致相同了。



我这里所介绍的女功全程，目的在于给练功的妇女提供一个练功的线索，扭转一下过去对女功难练的看法。过去有些人把女功功法说得很难，很繁杂。一些女丹书籍，也写得很隐晦，读起来如入云雾之中，找不着头绪，理不出层次，使人望而生畏。读了这篇文章以后，有志于练功的妇女便可以懂得女功并不复杂，也不神秘，只要刻苦练功，求得祛病健身是不困难的，增强智慧，开发某些潜在功能也是可能的。下面分为五个阶段加以介绍，供妇女练功时的参考。

### 第一阶段 女子筑基功

此为女子练功的入手功，可分为三步：

#### 一、意守膻中。

女子练功先在意守膻中开始，膻中在两乳的中间。此为女子练功时的入手处。初练功时可以借助双手手指相接，轻轻点按在膻中

处，帮助意守。意守时要似守非守，用意不可过紧，意守过紧反而不利。当感到双乳出现轻微的温热感或有轻微的胀感时，即为得炁，两种感觉出现任何一种即可，不必等到两种感觉全都出现。当双乳有了炁感，即由意守膻中改为意守双乳。

## 二、意守双乳。

意守双乳时，双手可以轻轻地捂在双乳上，捂一会儿，用双手做导引，用双手内劳宫穴，或用双手的手指，在双乳的周围绕圈，绕圈时，双手离开双乳，不用揉按双乳的动作，（这里不采用揉按（即按摩）双乳的方法，而采用双手离开双乳的内炁绕乳的方法，这是为了避免用双手揉按双乳的动作容易引起性冲动，因而影响入静的缘故。）而是随着双手转圈的动作而体会体内与双手之间内炁运行的感受。转圈时，从双乳的外侧向双乳的内侧旋转，所转的圈由大到小，共转三十六圈，最后一圈落在双乳的中央。如图一所示。

意守一会儿，等炁感基本消失时，即再改为意守臆中。

### 三、意守臆中。

意守臆中即为收功。收功后，即可自由活动。

有月经的妇女操练此功后，练到一定时期会出现绝经的现象，传统功法中把这种现象叫做斩赤龙，是一种正常的现象，不必害怕。

已绝经的妇女初练功时，也要由此入手。但不必象有的功法书中所说的那样，还要把月经再练出来，然后再练回去以后，才能转入炼液化炁阶段。不必走此过程。只要有产药的景象，即可转入炼液化炁。但有月经的妇女，必待斩赤龙之后才能转入炼液化炁阶段。对不愿绝经的青年或中年妇女以不练此功为好，可以选练一些不意守窍穴的行功或动功为宜。这样，也可以收到祛病健身的效果。

练女丹功出现斩赤龙以后，本应继续修炼，不再生育。如果生



话条件发生了极大的变化，又需要继续生育时，此时可以改变练功方法，以求得恢复月经。恢复月经的方法是：先意守双乳，当双乳有热感后，将双乳的热感从双乳垂直向下引至下丹田的两旁（与丹田同一水平），然后再引至丹田，意守丹田。热感消失，即可收功做其他活动。这样练一个时期，当两乳出现胀感，下丹田及阴部出现微热感及胀感以后，月经即可逐渐恢复，并恢复生育能力。

## 第二阶段 炼液化炁。

男子这个阶段的功夫叫做炼精化炁，女子则称之为炼液化炁。这一阶段的工夫，可以分为五步：

### 一、调药及产药。

女子练功在斩断赤龙之后，即可改为意守下丹田，（下丹田的位置在脐下三寸，相当于本人四横指，将食指横放在肚脐部位，小指外缘所到之处，即为下丹田的中心点。以此中心点，以三横指的

距离为直径作一圆，即为下丹田大小的范围。）意守下丹田为调药。当阴部及会阴处出现微热感，或内阴唇有微胀感则为药生。

## 二、采药。

当药生阴部出现胀感后，应及时进行采取，采药方法有二：

(一)、以神驭药（炁）将药摄归至下丹田。神炁相依，神返身中炁自回，神意在下丹田，炁亦随之而回至下丹田。

(二)、配合呼吸。意在吸，呼随之，即默数吸气的次数。意念注意吸，而不注意呼。外气，即口鼻呼吸之气，与内炁所行的路线是相反而行的。外气吸时，气从体外进入体内，是下行，是降。外气下降的同时，内炁却呈上升的趋势。所以配合外气吸的同时，内炁也就随之从阴部升入下丹田，即摄归至下丹田。一般进行十息即可。这就是采药。产药而不采，就好像耕种时，有种而不用，虽运周天徒劳而无益也。

### 三、炼药。

经过采药之法将炁摄入下丹田后，再将所摄回至下丹田之炁摄入到脐下，即肚脐至下丹田之间这个部位来。这叫做归炉，归炉后进行炼药。炼药时用文火，即呼吸要平稳，意守在炉。静候炉中火发之候。

### 四、运行周天。

当脐下部有微热感时，即将炁引至下丹田。从下丹田直过到尾间处（注意不要经过会阴）从尾间走督脉路线上至夹脊↓玉枕↓百会↓山根（注意要避免开鼻窍，从山根返回绕耳后，再至承浆。）↓承浆↓喉↓膻中↓脐↓下丹田。从下丹田↓尾间……如此共运行十周。止于下丹田。

### 五、循行带脉。

运行周天之后，再将炁由下丹田升至脐，运行带脉。从脐中向

右转再回到脐中，转十圈。再从脐中向左转，再回到脐中，转十圈。最后再收回至下丹田收功。

## 六、大周天运行。

此处介绍的大周天功法与流行的大周天功法运行路线略有不同。其运行路线为起自尾间↓绕环跳↓走大腿阳经↓绕足↓脚跟↓走大腿阴经↓会阴↓下丹田↓尾间↓走督脉↓夹脊↓玉枕↓百会↓山根（返回绕耳后）↓承浆（走任脉）↓廉泉↓喉↓膻中↓脐↓下丹田↓尾间↓绕环跳↓走大腿阳经↓绕足↓走大腿阴经↓会阴↓下丹田。此为一周，如此运行十周。最后在下丹田收功。

以上为女子筑基之全法。亦称炼液化炁。即在下丹田结丹。丹者，即神与炁相抱相凝而产生的一种特殊的物质。所以，丹并不是什么特别神秘不可得，不可知的物质。经过周天运行，完成炼液化炁之工。

### 第三阶段 炼炁化神。

完成炼液化炁之工后，身体即可获得健康长寿。如果进一步修炼，在任督二脉畅通的基础上，进一步运行中脉。炁在下丹田至百会之间上下运行。初练时，亦可配合呼吸，即吸升呼降，外气吸时内炁上升，外气呼时内炁下降。运行中脉时，意在呼，吸随之，即数呼的次数，数呼的次数时不要过重，似有意数似无意数，注意力放在体会内炁的上升和下降。数呼十次为一轮。可以连做三轮。也可以不计呼吸次数，只注意内炁运行的升降。最后收在下丹田。在下丹田处，从下向后、向上、向前，转圈，共转三十六圈，从大到小，最后一圈几乎成为一点，落在下丹田的中心。（男子与此同，从下向后、向上、向前，如图○转三十六圈，由大到小，最后收在下丹田的中心。）

### 第四阶段 炼神还虚。



此段工夫也没有什么可神秘的，通过此段工夫，可以使人身体更好，脑子更灵，智慧更高，工作效率也更高。原因是，通过此段工夫，使人身体得到了太空先天元炁的滋补。具体炼法是，使体内的炁从下丹田上升至百会，冲出百会与太虚之元炁相接，并融为一体，然后意守此融为一体的先天元炁，在体外与体内相互交流。收在膻中，最后收在下丹田。由此可见，大法从来都是很简单的，只是被后来的一些人故弄玄虚，把人们给搞糊涂了，把大法说得神秘高深莫测，可望而不可及，成为一种高不可攀的神秘功法了。从而使得许多人不得其门而入，影响了大法的传播与发展。

#### 第五阶段 炼虚合道。

其道理与第四阶段的道理基本相同。这里只谈具体操练的方法。先天元炁从百会入，走中脉，合在慧命处。慧命的实处，在女子阴部上缘与会阴两点作为直径划一圆，这个圆在体外有一半，在体内