

# 女丹合编选注

邱小波 蒋红 选编

上海翻译出版公司

女丹合编选注  
邱小波 蒋红 选编  
上海翻译出版公司

(上海复兴中路597号)

邮政编码: 200020

总发行所上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.875 字数 57000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数 1-33,000

ISBN 7-80514-585-7/R·95 定价: 2.50元

## 前 言

《女丹合编》是一部汇集女子气功专著的书。收录了明清时期重要的女丹秘本，系统地论述了男女在生理、心理和形体等方面的区别；着重介绍了女丹气功的功理和功法，颇具实用价值，对今天广大妇女练气功，仍有着特殊的指导意义，是一部十分珍贵的古籍。

原编者贺龙骧，系清末四川井研县（今属乐山地区）人，出身气功世家。其父母姊妹妻妾都是气功爱好者，但当时女丹功法秘而不宣，女子照男子练功，因不符合女性生理，而出现种种弊端，严重损害了妇女的身心健康。其母有鉴于此，命他征集女丹。他谨从母命，勤研古籍，但女丹功法，从宋代《云笈七签》至明代《正统道藏》均无专文。于是他遍访名师，广

搜秘本，历时数载，终于庚子年(1900)在峨眉山将十余种女丹珍本汇集成册，经两位道学家闾、彭二公参订，癸卯(1903)冬他借赴成都二仙庵编选《道藏》之际，将《女丹合编》收入《道藏辑要》刊刻出版。初版后，颇受女界青睐，又于光绪丙午年(1906)重印。

本书因印数不多，流传不广，又无单行本问世，故至今知之者甚少，现在所出版的气功书亦鲜有言及“女丹”者，女子气功专著更似缺如。

气功是以调节人体生理功能为首务，女性有别于男性的生理特点，因而女子气功应有其特殊性。《女丹合编》正是针对妇女生理特点而编写的。在目前尚少女士气功专著问世的情况下，整理出版《女丹合编选注》就显得相当重要。

现在国内外气功热方兴未艾，妇女爱好气功者更多于男子，因此亟待普及女子气功知识。为满足女士们的需要，我们特将光绪丙午

年成都二仙庵重刊《道藏辑要》中的《女丹合编》抽出，选择其中实用价值较大的六篇，点校注释，改成简化字分段横排，并对其中隐语和秘而不宣、须师传口授部分，用按语加以揭示，使之成为通俗易懂，便于掌握，便于普及的女士气功专著。

我们深信，《女丹合编》这本珍籍，将会重放异彩；将会成为女士们练气功的良师益友；将会给现代妇女的健美长寿带来福音。

本书承蒙成都军区老年病研究所所长刘正才老师具体指导注评，特致谢忱。

但限于自身水平，选注本中点注按语部分，谬误难免，乞求贤达教正是幸！

邱小波(成都中医学院)

蒋红(成都军区总医院)

1989年10月于成都

## 目 录

前言

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 女丹合编通俗序 .....     | 1   |
| 壶天性果女丹十则(一卷)..... | 10  |
| 女金丹序 .....        | 32  |
| 女金丹上卷·戒规 .....    | 34  |
| 女金丹下卷·口诀 .....    | 49  |
| 樵阳经女工修炼.....      | 80  |
| 女功炼己还丹图说.....     | 82  |
| 女丹要言.....         | 94  |
| 西池集 .....         | 97  |
| 西池集序.....         | 97  |
| 西池集跋.....         | 105 |
| [附]新女丹功法.....     | 107 |

## 女丹合编通俗序

有天地即有男女，男子成仙者多，女子成仙者少，何也？盖男子可以游方访道，女子难以出门求师；男丹经汗牛充栋，女丹经零星散漫，无有专书；男能识字解义者十有七八，女能识字解义者百难一二。设使女丹有专书，女皆识字义，并许其方便出游寻师访道，则女子之成仙者，未必不如男子之多也。

然女子修行<sup>(1)</sup>，其弊亦甚，试略言之：有谤修行之人者；有鄙修行之事者；有厌闻修行之说者；有阻人修行之路者；有不知修行之美者；有知美而尘缘难割者；有割尘缘，入空门，徒享清福，而不勇往前进者；有幼无依，老无靠，事繁账逼，赖佛逃生，苟求衣食者；有鹵莽颛顼<sup>(2)</sup>，不循阶级<sup>(3)</sup>者；有笼统乾坤，不知与男丹有别者；有知男丹经，而不知有女丹经者；有皈依佛门，念佛修性<sup>(4)</sup>，而不知点女丹诀窍以修命者<sup>(5)</sup>；有皈依玄门<sup>(6)</sup>，以男子脐下一寸三分中之炁穴<sup>(7)</sup>，误指为女玄关<sup>(8)</sup>者；有归入善堂，只知吃斋敬神，念经拜佛，放生行善，邀福免祸，而不知女子修行以斩赤龙<sup>(9)</sup>为急务

者；有不悔过忏罪，消冤解孽，攘灾降魔，立功立德，穷理尽性，辄即下手修命者；有人虽善良，而习染太深，自高自恃，不求明师口诀，妄斩赤龙者；有执着玄关，积气成疾，反以致死者；有斩赤龙后，不知男丹火候工夫次序者；有偶经魔考<sup>(10)</sup>，如刀兵、水火、瘟疫、官非<sup>(11)</sup>、口舌、谣言及护法师友<sup>(12)</sup>或病、或死、或哄、或散，因退道心<sup>(13)</sup>，半途而废者；有得一知半解，即自夸大，以为道在是者；有伦常人<sup>(14)</sup>，事应了未了，碍难清修者；有游思杂念，利欲熏心，天人交战<sup>(15)</sup>，虽修未修者；有愿守贞<sup>(16)</sup>修行，而为娘家眷属阻扰者；有愿守节<sup>(17)</sup>修行，而不见容于婆家眷属者；有羡慕仙佛，而不急早回头，推到来年者；有欲厚积养道之资，然后修行者；有贪得无厌，满腔嗔毒，痴情太甚，不绝房事，爱网交加，不舍儿女，妄求仙缘者；有气字未化<sup>(18)</sup>，忧成包块，光想成仙者；有身不庄严，心不清净，口吐是非，甘为妄人，而望天仙接引者；有养杀性命，而借口于放下屠刀，立地成佛者；有不忌荤酒，而借口于酒肉穿肠道在心，又丢酒肉穿肠过，佛在当中坐者；有口虽斋，而心如狼虎，视翁姑妯娌如仇敌者；有误入旁门，不知正道者，有迷信三姑六婆、降仙、扛神、走阴、观花、观水之说，颠疯失性，或诱入淫室者；有暗引良女，作人炉鼎<sup>(19)</sup>，己作黄婆<sup>(20)</sup>，因而自败名节者；有良女为御女家<sup>(21)</sup>所惑，甘



作炉鼎，以求成仙，继而败名节者；有朝山入庙，乱投僧道或善门男师，种下情根者；有尼姑、道姑及善门师孀，领天恩充顶航<sup>(22)</sup>，以符章、咒印、神水、神剑、神打、步斗、烧丹、服饵之术，周流四方，开示女流，借道敛财者；有得口诀，不图自利，即欲利人者；有得口诀传匪人，泄天机自遭谴责者；有得人不传，断绝道种者；有错听奸僧野道南宮黄白<sup>(23)</sup>之言，多置丹房、器皿、鼎炉、琴剑，炼服三元大丹<sup>(24)</sup>，飞身帝阙<sup>(25)</sup>，到头无成，伤心破产者；有乱采日精月华<sup>(26)</sup>，吞云吐雾，呼吸空气，或服草木金石，或搬运肢体丹田，致成重病，不可救药者；有谓身属破体<sup>(27)</sup>，隘漏难修，自甘暴弃者。

凡诸流弊，皆难证果。若欲证果，必明丹经，以书证身，以身证书。以书中所有之理，身中所现之象，质诸师，叩诸友，以分正邪，以决从违，庶不为盲师邪友所惑，中诸流弊。若已中诸弊者，急早改悔。未中诸弊者，尤宜提防。吾以一言决之曰：“身外无道”，再揭其要曰：“道在自心”。而乾坤丹源初分继合之理，尤不可不为女流明辨之。厥纲有三：一曰秉性，二曰形体，三曰功法。

如男属阳，阳则清。女属阴，阴则浊。男性刚，女性柔。男情急，女情缓。男念杂，女念纯。男主动，动则气易泄。女主静，静则气易敛。

男为离<sup>(28)</sup>如日，一年一周天。女为坎<sup>(29)</sup>如月，一月一周天。男气难伏，女气易伏。此秉气之不同也。男喉有结，女喉无结。男乳无汁、小，女乳有汁、大。男基凸，女基凹。男曰精室，女曰子宫。男命在炁穴中，女命在乳房中。男以腰为肾，女以血为肾。男为精，其色白，名白虎。女为血，其色赤，名赤龙。男精阳中有阴，女血阴中有阳。男精之炁充足，女血之炁些微。此形体之不同也。

男先炼本元，后炼形质。女先炼形质，后炼本元。男阳从下泄，女阳从上升。男修成，不漏精，谓之“降白虎”。女修成，不漏经，谓之“斩赤龙”。男精逆行而成仙，女血直腾归心窍。男七莲<sup>(30)</sup>难放易收，女七莲易放易收。男修曰太阳炼气，女修曰太阴炼形。男曰胎，女曰息。男白虎降，则茎缩如童体。女赤龙斩，则乳缩如男体。男出神迟，成道亦迟。女出神速，成道亦速。男可自昇，女必待度。男必面壁<sup>(31)</sup>，女少还虚<sup>(32)</sup>。男成为真人<sup>(33)</sup>，女成为元君<sup>(34)</sup>。此功法之不同也。

若性命之理则无不同。吾告女流，必先于不同处求其同，又于同处求其不同。凡不同者，皆在赤龙未斩之先。凡同者，皆在赤龙已斩之后，此万古不易之定论也。所以女丹经中，每言女子斩赤龙后，炼药还丹、火候节次，宜参看男丹经，如伍守阳《天仙正理》、《仙佛合

宗》、柳华阳《金仙证论》、《慧命经》等书，尤为切要。女子果能明其理，用其法，行其功，层次不乱，度数不差，又何致瞎炼盲修，自罹奇疾。然吾始亦不知女修有此利弊也。

吾父兄俱好佛老。曾忆先君尝语家慈<sup>(35)</sup>曰：“女修一事，少女行之可以化气；老妇行之，可以却病；孀妇行之而守节之心更见坚固。若成仙成佛，又在女流功德之大小，功夫之浅深，不可同年而语也。”此家慈所以乐此，几三十年不倦也。厥后，吾嫂、吾侄女、吾妾、吾女、吾族亲，诸姑伯姊，相继乐此者，甚不乏人。言戒言定，亦有进境，而叩其命功则茫然。家慈忧之，命吾放下身心，凡遇三教<sup>(36)</sup>修行人，即觅女丹经、询女诀窍。参访数年，均未如愿。嗣由雪岑上人得《摩尼烛坤集》一部，约七十余种。大抵言性则详，言命则隐，非钝根人<sup>(37)</sup>所能梦见也。吾惧无以报家慈之命，中心如焚。庚子年僻处峨山<sup>(38)</sup>，因不舍昼夜，旁收道典，凡有言女丹者，辄摘抄之，汇集成帙，有十余种，颜曰《女丹合编》。质诸家慈，甚喜。命珍藏之，以为吾家女修秘本。

癸卯冬，赴成都二仙庵<sup>(39)</sup>，校勘《道藏》<sup>(40)</sup>，见阎、彭二公所刻《坤缘觉路》，仅《坤元》、《坤宁》二经与吾家抄存秘本同。夫坤维不乏道器，女丹少刻专书。阎、彭二公真先得我心也。知己难逢，故呈《女丹合编》，敬求

参订。阎、彭二公果称善，怱愚付梓。以公同好，吾不敢吝，然一隅之见，愧何如之。惟愿另有善本者，转示鄙人，以满家慈之愿；抛砖得玉，尤幸甚也！

再嘱女流，凡有奉此编者，务须绝七情，除六欲，扫三心<sup>(41)</sup>，飞四相<sup>(42)</sup>，万缘放下，五蕴皆空，百折不回，遇魔不退。炼血化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚还无，果证金仙，亿劫不坏，上朝王母，下度众生。吾想蟠桃会上，当不让男仙独出其右。女流勉之，予日望之！

牧语菴譔<sup>(43)</sup>，用通俗眼，识者鉴谅，幸勿哂焉。

时光绪乙巳秋，井研贺龙骧序。

## 注

(1) 修行：这里指练气功。

(2) 颛顼：颛 (mān) 顼 (hān)，不明事理之意。

(3) 阶级：即阶梯，指练气功的程序。

(4) 修性：指练气功中的性功，即修心养性，调节精神意识活动。佛家最讲究性功，认为性即是心，心即是佛。要求心意，心境双忘，排除杂念，高度入静。

(5) 修命：指练气功中的命功，即以调气为主的功法，有延长寿命的作用，故称命功。道家气功中有以性功为主的，有以命功为主的，但多主张性命双修，以确保身心健康。

(6) 玄门：这里指道教。皈依玄门，指信奉道教而入道。

(7) 炁穴：炁同气，但专用“炁”字，则包涵阴阳二气。炁穴，即下丹田，亦可写成气穴。

- (8) 玄关: 指丹田。
- (9) 赤龙: 指妇女月经。
- (10) 魔考: 灾难之意。
- (11) 官非: 指官方所给的种种非难。
- (12) 护法师友: 指学气功的同道。
- (13) 道心: 练气功的信心。
- (14) 伦常人: 遵循封建伦理道德的人。
- (15) 天人交战: 指陷入复杂的社会关系中。
- (16) 守贞: 指未出嫁的女子恪守贞操。
- (17) 守节: 指已婚妇女从一而终的所谓贞洁。
- (18) 气字未化: 指体内气血郁滞。
- (19) 炉鼎: 原指炼丹药所用的火炉和鼎器, 此指妇女的

身子。

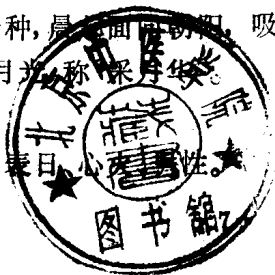
(20) 黄婆: 媒人, 练功时以意念为黄婆, 引导体内的气交通心肾, 循环任督。这里是指练气功误入歧途的妇女, 自己受骗上当, 还甘作媒婆引诱良家妇女。

- (21) 御女家: 专搞两性关系的男人。
- (22) 顶航: 冒充指导练功的师傅。
- (23) 黄白: 指炼外丹, 所谓点石成金之术。
- (24) 三元大丹: 指汞、铅等炼成的有毒丹药。
- (25) 帝阙: 神话传说中天上玉皇大帝的宫殿。

(26) 采日精月华: 道家气功的一种, 晨面向太阳, 吸入日光, 叫“采日精”; 晚望着明月, 吸入月光, 称“采月华”。

(27) 破体: 指婚后妇女。

(28) 离: 八卦中的离卦, 属阳, 代表日。



(29) 坎：八卦中的坎卦，属阴，代表月、肾水、女性。

(30) 七连：此指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，又称七情。

(31) 面壁：指静气功的一种，面向壁静坐练功，有达摩（少林寺第一代祖师）面壁九年的传说。

(32) 还虚：即炼神还虚，为气功理想的最高境界。一般是达不到这种境界的。

(33) 真人：道家对卓有成就的本派领袖人物的尊称，或由皇帝封赠“真人”称号。

(34) 元君：对女气功家领袖人物的尊称，如元代著名女气功家、全真道清静派的创始人孙不二，就被人们尊为孙不二元君。

(35) 家慈：母亲。

(36) 三教：指儒、释（佛）、道三教。三教各有气功，是中华气功的三大学派。

(37) 钝根人：文化程度低，反应迟钝，不善领悟的人。

(38) 峨山：即峨眉山，在四川峨眉县境，在县城西南约7公里处，是我国佛教四大名山之一，与浙江普陀山、山西五台山、安徽九华山齐名。

(39) 二仙庵：在成都市通惠门外道教胜地青羊宫东侧，即今之文化公园。

(40) 道藏：道家著作的总汇集。从唐代至明代，历代都辑有道藏，而以明代的《正统道藏》最著名，共收道家著作五千三百零五卷。

(41) 三心：指酒、色、财各种欲念。

(42) 四相：指气功中的四种呼吸状态，即风相、喘相、气相、息相。前三种都是练功中应避免的，要求达到“出入绵绵，若存若亡”的息相。

(43) 牧语翹𪗇：牧语，通俗的语言。翹(qiáo)𪗇，即山歌。𪗇是歌的异体字。

按 本序首先分析了女子练成气功者极少的原因，主要是缺乏女子气功专著和当时社会上对女子练功的非难以及不通晓女子气功功法而仿男子练功所出现的种种弊端所致。同时指出，由于没有一部女丹专著的正确引导，致使封建迷信活动猖獗，妇女受辱受骗等等情况。继而详尽地分析了男女不同的生理特点和功法特点，阐明了编辑这部女丹类书的必要性。最后介绍了《女丹合编》的成书经过。

此虽为序言，实为本书的总论，尤其对男女不同生理的分析，似较中医学深刻、全面。对女士气功的功理、功法和练功注意事项，都有概略而精辟的论述，值得认真研读。

## 壶天性果女丹十则 (一卷)

华藏山清列古佛撰

### 第一则 养真化气

凡男子修行，皆从初功运炼筑基<sup>(1)</sup>起手。若是女子修行，与男子不同：男子阳从下泄，女子阳从上升；男子体刚，女子体柔；男子用丹田<sup>(2)</sup>阳精<sup>(3)</sup>，常常保守不致外泄。积之既久，用火<sup>(4)</sup>锻炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进，功完了道飞升<sup>(5)</sup>；若女子则不同，女子乃是阴浊之体，血液之躯，用乳房灵脂<sup>(6)</sup>变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气。血既化气，仍用火符<sup>(7)</sup>锻炼，亦能气反纯阳，了道归真。

女子初功，先炼形质<sup>(8)</sup>，后炼本元<sup>(9)</sup>，不似男子之功，先炼本元，后炼形质。其体各殊，其功自异，若不分门立教，何以能造化阴阳，男女共济也。

吾于往昔，诣师前问道时，便请女子修行功课？师言：“至矣哉，汝之心有济世之心也，吾当与尔言明，后日将度世上男女。”因此，蒙师逐一讲明女道口诀。吾



今业已了脱尘凡，救世之心未尝抛置，故将师授口诀，录之编后，以开后世诚念女子、了俗道姑，同登彼岸，共出迷津。上可以报师尊之遗意，下可以救孽海之女流耳！

何以谓之养真？大凡女子之性必刚，女子之意必杂，女子之情易漓，女子之气易动，……种种尘心难于制伏，其体乌可长存，其功焉能有济？故起手之功，贵在养真。

这真者，不是真实之真，不是真伪之真。女子之心，原是易动易灭。若是叫他长守于内，便生烦厌。烦厌一生，诸念皆起，似此何能进道？故起手先教他一个养真之法，自然烦厌少释，四体安和，方能进步。这真字之义，乃是有形有象之法。大凡女子修持<sup>(10)</sup>，定要教他念念归真，方为了当。

如何又是有形有象之法？女子之功先炼形质，形质功完，赤龙变化，那时方才是阴返为阳，血化为气，从此逆修，方可还丹<sup>(11)</sup>。这有形有象之法者，上丹坐炼<sup>魁爵</sup>，或平日行持之际，用气机运动。从丹田血海<sup>(12)</sup>之中，运动气机<sup>(13)</sup>，照着心内神室之地。觉有青气一缕，自血海而出，定久之际，其气必动，随其气机鼓舞，自然向上飞腾，冲上泥丸<sup>(14)</sup>，复转下降，斯时微以意引之。随着气机，从泥丸降下重楼<sup>(15)</sup>。此时切不可用