

女功正法

青霞灵阳道人撰述 陈撄宁删订

序

此书原名《金华直指女功正法》，题为青霞灵阳道人撰述。俾传于世，为女修专书之一。盖世有出家及好道之妇女，将得此而参验其清修也。惟因历时最久，被一般盲修瞎炼之徒，多所窜乱，如总说一篇，虽有千二百字之多，皆杂凑成章，腐词滥调，故不重录，又有道教、儒教、释教、邪教四篇，既无关女丹之事，且所论三教大旨与其历史，颇多挂漏，而邪教一篇文字尤不雅驯，故皆删去，从第一起，至第六节，皆言女丹功法，虽是勉强造作，非法于自然，但其法由来已久，学者不可不知，第七节嫌太简，第八节第九节，论及阳神，掺入许多外教名辞，颇异于仙家专门术语，今依杨一羽成丰八年刻本改正，庶免鱼目之混珠也。第十节，无关重要。第十一节，仅是作者之理想，皆不足论，附录二则，聊供参考而已，原本卷后尚有七言绝句十六首，名为女功正法捷诀，其运用皆与以前各节相同，不过重说一遍耳，故从省略。

读者须知，神仙之学，有四大原则，第一务实不务虚，第二论事不论理，第三贵逆不贵顺，第四重诀不重文，凡审定丹经道籍，皆本此原则以求，庶免迷惑，今观此书，所言者事，非理也，所行者逆也，非顺也，所传者诀也，非文也，对于第二三四各项原则皆合，惟原被后人妄想改窜，所称嘛呢哆罗，义理混淆，而全部女修工法，尽弄得非鹿非马，未免与仙道宗旨相违，与第一项实则不合，故将书中显然掺入处概行删削，去其伪邪所以存其真，世间智士，当有同情也。

中华民国二十四年六月（黄帝纪元四千六百三十二年）

皖江陈撄宁识于沪上

总论

男儿二八精通，精盈则泄，女子二七经行，经满则溢，人欲无泄无溢，必须知风知火，火即元神，风即真息，神息相依，由观而得，法从目中玄窍视入气穴之内，炁裹神凝，都由意摄，天然风火，交无运休，易精易气，易气益神，神圆形化，身外有身，

诀云，但能神息常相顾，换尽形骸玉液流。只因久视长生窟，炼出阳神现顶门，要知万物生皆死，须悟元神死复生。能以心神居气内，婴儿瞻养定功成，人能本此修为，何患内丹无就。

法以冲任督脉，运在外中内关，惟是女修略异，功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下关子宫，复将中下化为一穴，男子炼精，名曰太阳炼气，女子炼血，名曰太阴炼形。

火风之秘，候宜文武，武在中间，文用始终，周天运行，不离观止，一日之内，十二时中，意之所到，皆可为也。先天之气，后天之气，能得之者，日常是【似】醉。

世俗女子，习染太深，贪食荤腥，易生欲念，见人婚嫁，中怀自怨，春感秋伤，致生怯病，食多生冷，更增经滞，复遭诱惑，身名俱败，报恨终天，人当鉴此，莫造孽缘，忍者自安，悔者自乐，意似捧盈，心如止水，时效金人，缄口藏舌，动静云为，保贞全节，打破情关，跳出欲海，身中天癸，养命之源，急求功法，炼化成真，功积人间，神归天上，汝等修士，各自勉旃。

第一节、识基洁心

若要识基，先须洁心，一尘不染，万象勿迷，心空欲净，自然定静，如镜之明，如水之澄，心既洁矣，即求识基，女原坤体，阴背阳腹，乳房外窍，乳溪内穴，第六重楼，六分半处，与十重楼外阙相对，坐先跨鹤，腿膝交迭，紧闭下关（泉扉），得固元气，运动上关，（乳溪）下免泄漏，中关脐内，一寸三分。

欲无五漏，须守三关，耳常内听，目常内视，口闭不言，气纳乳溪，神凝金室，性定觉海，意注丹宫。归一惟观，金母观心，老子观窍，二六时中，观其未发，七情无有，五蕴原空，心常自在，活泼泼地，若吾吕师，道源玉清，凝神气穴，注下丹田，意由目中，引入气穴，先天气来，后天气入，刻刻存之。

女以乳溪为上丹穴，脐后肾前，即为中关，牝户下关，子宫大鼎，亦由目中引入乳溪，脐内子宫，一脉相通，先天种子，命之本源。

男子元精，至阳之气，女子真血，至阴之精，生身之宝，万化之根，男藏命门，女藏牝户，即子宫中，欲动难留，心静可保，然须风火，炼化常存。

第二节、修经起用

女子二七，经行血亏，虽是月月信水再生，实是月月皆有耗伤，有志修经，炼之化之，年老已绝，先使之来，莫食生冷，方免血淤。（陈撄宁按，习惯相传如此，但不必拘泥）盖因经水乃命之根基，起炼之法，意似有为，易益血气，不复再伤，有乃无之始，无乃有之终，有处着力，后天气通，无处用意，先天气盈，目随意至，神息相依，易血益气，炼气养神，从中关起，意似着力，往上直提，三十六次，提到上关，左右各旋三十六次，再到乳房，左右各旋三十六次，天谷不热，气未上升，地泉不热，气未下降，意领目注，上中二关，两手交叉脐下泉上，意似着力，往上直提三十六次，提到乳溪，再到乳房外窍之内，左右各旋三十六次。

第三节、断龙工法

断龙秘法，工兼有为，子午二时，坐如跨鹤，口齿七二通肺俞穴，意用后天，鼻息自然，三十六次，周身脉通。

（撻宁按，此段文句太简略，恐人难明，今特加以解释，所谓「叩齿七二」者，就是叩齿七十二下，所谓「三十六次」者，就是鼻息三十六次，一呼一吸，名为一息，三十六息中，若依呼吸计算，则呼三十六次，吸亦三十六次，共计七十二次，与叩齿之数相同，盖每一呼叩齿一次，每一吸又叩齿一次，所谓【以】鼻息三十六次，叩齿则有七十二次。）

脚跟紧抵泉扉，两手交叉脐下，意似着力，往上直提三十六次，提至上关，意用目旋各三十六，再至中关，意用目旋各三十六次，手向天托，缓三十六，紧三十六，尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸，夹脊双关，肺俞皆动，意将头背往上直耸，上之玉枕，通至泥丸，再将下唇紧包上唇，意将真炁上送泥丸，下近鼻窍。

舌搭天桥，甘露自来，用鼻一缩，津随意咽，送至脐下，手安牝上，意似着力，直至子宫，三十六次，甘露入鼎，热气盘旋，脚跟紧抵，身心俱定，子宫安静。魏元君曰，宝归北海，安静妥妥。

第四节、炼乳还童

乳房上通心肺，下澈气海，若要炼乳如童女形，工在断龙法内，加送甘露，直至绛宫，意注两乳，左右各旋三十六次，唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸，

在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次，先缓后急，先轻后重，百日功全，成核桃形，昔凤仙姑炼乳诀云，左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡，欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。（按双掌在别种书上作双房）

（撻宁按，第二节至第四节，三段工夫，虽然说得明白，但初学之人，看了此书，自己须要慎重，不可轻举妄动，最好是多看几种书，将理路弄清楚，能融会贯通，方可试做，并且要十分细心，一有障碍，立刻停止，否则恐怕做出病来，单靠这一种书，决难应用，我发愿将自古女丹秘籍十余种，完全宣布流通，公开传世，或加注解，或加校订，或加补正，俾成为古今女丹诀最完全的一部丛书，将陆续出版，以前女子修炼，所困难者，就是无书可看，现在看书的问题，是已经解决了，你们必须多看书，多研究，再寻访已经做过此种功夫的人，与他讨论，或者能得到一点门径）

第五节、安鼎结胎

男以下田，中田，上田为鼎，女以子宫，脐内，乳溪为鼎，子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳溪下，上乳溪，中脐内，下即子宫，部位由外而内，运用由内而外，男无子宫，以下丹田为大鼎，此所以名同有异。

（撷宁按，丹经言鼎必言炉，鼎在上而炉在下，此书有鼎无炉，而且上中下三个部位，都名为鼎，不合古人之成法，所谓一寸三分二寸八分者，皆难作准，学者不必拘泥，免受其误。）

吕师金华集，二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田，女子断龙工法行后，安静数刻，意由二目中间，回光注至乳溪三十六次，注脐内，注下丹田，即子宫，各三十六次，意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，再送至大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。

（撷宁按，此段作用，文义亦不明白，初学恐难以照行。）

第六节、胎息自调

呼吸能免风喘粗浅等弊，鼻息即调，息息归根，便成胎息，息行脉动，息住脉停。古书云，服气不长生，长生须伏气，真息运行，即能伏气，断龙工后，再静一时，七情未发，杂念不起，于是足抵泉扉，唇包齿藏，意随目光，注在心肾，相去三寸八分之处，左旋右转四十九息，甘露自来，如咽是提，提即归脐，气即凝矣，久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，牝户之内，阖辟自然，和暖如春，丹自成矣。

（撷宁按，从调息以至胎息，中间之现象，未曾说明，所谓心肾相去三寸八分之处，亦不足为据。）

第七节、液还胎成

男工河车，神火息风，日采归炉，炼成小药，气足神圆，便成大药，五龙捧圣，运合天然，由下迁中，益气养神，再迁上田，先透顶门，玉液还丹，醍醐灌顶，阳神炼熟，即曰神仙。

若问女子玉液还丹，便是赤龙化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满气化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神，玉液还丹，醍醐灌顶，不离前功，须如王母昆仑宫中听微妙音也。

（撷宁按，论女功处，太嫌简略，不足为法。）

第八节、炼化阳神

易精益气，炼气为神，男之内丹，易血益气，炼气为神，女之内丹，都用火风，若女之断龙，在化血成气，又云，调息化气成神，若气不炼，则神不足，形亦不着，只为阴神，不成阳神，法于入静，用六字诀，意运三字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次，意运篮字。

东方肝部，左右各旋三十六次，意运罗字，南方心部，左右各旋三十六次，意运波字，西方肺部，左右各旋三十六次，意运逮字，北方肾部，左右各旋三十六次，意运台字，上至泥丸，左右各旋三十六次，意居中，统魂神魄气总

归于顶，炼化成阳，阴居大鼎，静以守胎，再将三字意运中关，九次功成，阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。

第九节、阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯，赤水得珠，阳神光圆，比如王母坐昆仑宫，听空中无弦微妙音。心即朱鸟，翔空直下，至诚皈依，意根返元，六根解脱，神自圆明，肾比罔象，旋得宝珠，上献当前，光包十方，心肾既交，神气自合，结成真种，养育圣胎，紫房隔住，肝性仁也。白鸚飞舞，肺情义也，金木交并，性情合也，虎伏龙降，水火济也，清静宝瓶，喻肺之液，杨柳枝儿，喻肝之尾，华池津液，比如甘露，泥丸顶上，稳坐昆仑，法用刚刚。意运三字，入真息处，即大鼎也，黍珠飞旋投至脐内，口中似念，部部唏咧，专意无分，一切世界，定慧圆通，任他南溟，波浪滚滚，元阳气足，神火光圆，大药冲关，吾只常清而常静也，心定意净，寂然而已，此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙，如此九转，即得七返，功归脐内，阳神现顶，宝光上升，形神俱妙，功德圆满，玉诏即临。

第十节、温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现，还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾，三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须夷离，二目垂帘，光随意注，在于内窍，静而愈入，气暖如春，甘露频生，气运周身，始自子宫，后升前降，河车自转，易化凡躯，成我真形，男子朝元，白光透顶，次黑次青，次红次金，女子朝元，黑光透顶，次红次白，次青次金，功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启，阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷，当此之际，更宜慎之。

第十一节、功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在，且住人寰，广立功德，德深缘至，真师来度。引见上帝，次拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是为超凡。

全文完

附录

一、先治经病

胎前产后，经闭成疾，功加揉腰，三十六次，左右如之，两肩上下，各三十六次，左右如之，加摩脐心，两手交互，各摩七二，内热方止，血崩带下前功加一逆吊虎法，横木悬空，两脚倒挂，形似金钩，手指撑地，意注脐下，左右盘旋百二十次，每日子午，兼治闭经，血淤，血癥，前功内加顺钩金鳌，横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地，二目垂帘，低头观心，三十六次，意随目视，脐下六分，三十六次，目观病处亦三十六，诸病类此，一一推之。秘用心神

真火治疾，乃魏元君崔凤孙麻团鱼瞅鳖治病秘法。

二、经绝引还

月水已绝，先须引还，断龙法内，意往上提，改往有送，左右各旋，改为各揉，百日来，三日之后，仍用前法，百日功满，后即断去。