

女丹合编选注 清 贺龙骧

### 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。

然女于修行，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；

有幼无根据，老无靠，事繁账逼，赖佛逃生，苟求衣食者；有卤莽颡顽，不循阶级者；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，而不知点女丹诀窍以修命者；有皈依玄门，以男子脐下一寸三分中之气穴，误指为女玄关者；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为急务者；有不悔过忏罪，消冤解孽，禳灾降魔，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，如刀兵，水火、瘟疫、官非、口舌、谣言及护法师友或病、或死、或哄、或散，因退道心，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，事应了未了，碍难清修者；有游思杂念，利欲熏心，天人交战，虽修未修者；有愿守贞修行，而为娘家眷属阻扰者；有愿守节修行，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；有欲浓积养道之资，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，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，又云酒肉穿肠过，佛在当中坐者；有口虽斋，而心如野狼虎，视翁姑妯娌如仇敌者；有误入旁门，不知正道者，有误信三姑六婆、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，已作黄婆，因而自败名节者；有良女为御女家所惑，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，领天恩充顶航，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；有错听奸僧野道南宫黄白之言，多置丹房、器皿、鼎炉、琴剑，炼服三元大丹，飞身帝阙，到头无成，伤心破产者；有乱采日精月华，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，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。

男为离如日，一年一周天。女为坎如月，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。男命在气穴中，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。男精之气充足，女血之气些微。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。男可自异，女必待度。男必面壁，女少还虚。

男成为真人，女成为元君。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、吾外家、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，命吾放下体心，凡遇三教修行人，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，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，校勘《道藏》，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，怱怱付梓。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，飞四相，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，用通俗眼，识者鉴谅，幸勿晒焉。

时光绪乙巳秋，并研贺龙骧序。

壶天性果女丹十则（一卷）

第一则养真化气

凡男子修行，皆从初功运炼筑基起手。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；男子用丹田阳精，常常保守不致外泄。积之既久，用火锻炼，使精化为气，气化为神，神化为虚，由渐而进，功完了道飞升；若女子则不同，女子乃是阴浊之体，血液之躯，用乳房灵脂变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气。血既化气，仍用火符锻炼，亦能气反纯阳，了道归真。

女子初功，先炼形质，后炼本元，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，蒙师逐一讲明女平交道诀。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，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。这有形有象之法者，上丹坐炼之时，或平日行持之际，用气机运动。从丹田血海，之中，运动气机，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，复转下降，斯时微以意引之。随着气机，从泥丸降下重楼。此时切不可用意，恐伤形体，即随气机自重楼下至两乳间，内有空穴，凝聚良久。若有动机，照前行持。行之不过四五十日之间，其气以透，血化为气。赤反为白。斯时丹元已露，道心已诚，若能坚持静守，再求上进，苟能朝夕不懈，时刻用功，何患大丹不结，女仙不成者哉！此乃女子第一步功课，录之编首，以教后世女子。若能将此段功夫，行到那极玄极妙的地位，以后工夫皆从此有进也。女修之子士宜加勉焉。

壶天性果女丹十则（一卷）

第二则九转炼形

夫形者，天地之所生，父母之所养，禀五行之气而成，感阴阳之变而产。未受此身，先具此形，是形之与性命相生相感而有得焉。然形既为我有，何必用炼？女子之体。原属阴浊，不若男子之体，实秉阳刚。苟不陶炼，不能使血还为气，如何孕得出先天，产得出真气。

若不得真气，仍然一片纯阴，又焉能复得了还丹，成得了大道。故女子之形是必先炼，而后可然。

炼形者，是调摄之义也。血液属阴，实重浊凝，居于下，藏于血海胞里，化于五蕴山头，灌溉一身，荣养百脉，循环不已。游溢诸经，变为渣滓之物，去而不用。直待二百四十刻漏，三十时辰已周。那时熔华复露，先天化形，留为生人之用。此即所谓气之清者上升于乳；气之浊者下流为瘀。生人生仙之机，实分于此。故女子修炼，预先认定清浊，方能养得真形。

夫形何以炼，当其坐时，用神机运动，候口中液满，微漱数遍，俟其清澄；然后用鼻引清气，随同玉液然咽下重楼，入于心舍，下降黄房，至关元血海

而止；略凝一凝，从血海运至尾闾，升上夹脊，透顶门迳入泥丸；仍从泥丸复行下降，至两乳间而止；停聚良久，使津化为气，是为一转。

如是者三。三转既毕，方用两手运两乳，回转三十穴。转毕以两手捧至中间，轻轻运至血海而止。仍又根据前运炼一番，三转三番，共得九转炼形。

倘女子沉潜庄重，根深器浓者，行之不过百日，而形已炼成，长生有路矣。从此往上再进，大丹可期。

独怜闺阁女子，孽海佳人，不得亲觐正传，以修无上真正之道。劝谕后世女子，早求师授，共证菩提可耳！

壶天性果女丹十则（一卷）

第三则运用火符

女真之道，原与男子之功大不相同（男子之道贵在养精，女子之道，贵在炼形）。药是以前段功夫，逐一讲明，果能旦夕行之，虔心进步，使身中五脏之血皆返为气，自然化生。若真气潜生，将阴浊之体变为纯阳，功夫至此，方能用火行符，才与男子同等。若不分门别类，其功焉能有济。故男子先炼药，后炼形；女子先炼形，后炼药。因其体相攸分，故前后功夫差别。吾今立法教人，不得分明指示，方使学者无亏学道。

女子照根据前段口诀，用心行持，若行到丹田血海之中，气机温暖，自然有清气一缕上冲心舍，直至两乳。此时切不可动念，仍前依旧行功运转，他自然复行下降，仍旧归于血海。斯时气机已动，真气已生，赤血之阴，变为白气之阳，若不用火行符，其气仍然化为赤血，白者复变为红，枉费功夫。到此时，当用真火以炼之，又用真符以应之。符到火足，其气必凝。当此气凝之候，别有景象，倘不分明讲出，恐用火过当，用符差错，必定有坏丹元。修真至此，宜细心熟记，毋自忘失。若此刻工夫有误，不惟前功枉费，后功难修，而且有伤身命，防有血崩之患，终难治疗，学人当记清楚。

然其景象何等相似，当其气归血海时，此气是血化成，并非是血，故血海不相应，如人出外变相归家，即家人妇子皆不能识认，安能如前日之相投。血既化气，与血不相类，仍是不相投。故其下降血海时，血海之中，必如鱼吸水一般。斯时四肢若醉，身体难容，如夫妇交媾相似，莫能禁止。到此地位，必须拿定主宰，切忌不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关，升入泥丸，化为玉液，以意引下重楼，还至两乳间而止；用凝气之法，以混合之，使其聚而不散。久久行之，自能达本還元，以通胎息。若胎息一通，则仙道可计日而至。女贞修炼之者，当共勉之。

壶天性果女丹十则（一卷）

第四则默运胎息

女丹修法，其理原本不繁，当其运炼，亦自不杂。诸丹经内，不传女子修炼者多。何以不传女流？盖因未能男女双度故也。吾今垂法教人，实愿男女双度，故此于丹书后编接列女道十则，以度有缘之辈。

何以女丹之道至简不繁？女子之性纯全，女子之身安靖，但得一点功夫，便能彻底造就，不似男子之念颇多偏僻。故其身心所向不同，其功亦当浅显发明。

行持之际，原有顺逆之分。女真修士，果能照前口诀尽心行持。自然真气日生。真气既生，血化为液。其液自两乳中间流通百脉，润泽周身。此液是血化成，常用身中玉乳以养之，始能镇静中田，以为超生之本。

玉乳者，是身中呼吸之气也。呼吸由中而生，亦由中而定。倘得玉液归根，故用此气以凝之，其液方无走失，可倚此而结成还丹。

呼吸者是运炼之呼吸，非口鼻之呼吸也。运炼之时，其势不着于口鼻，而实不离于口鼻。虽有呼吸之名，实无呼吸之相，何也？是借呼吸以为呼吸之义也。何以云是借用呼吸？口鼻之呼吸，由先天之呼吸而生。此时是用先天，不用后天，故先天之呼吸有名无形，随后天口鼻之呼吸一出一入，自然升降。若女功运炼，亦只用中宫内运呼吸，随着口鼻之呼吸而行，出入自由，无碍无滞。久久行之，自然息息归根，呼吸之气，觉得不由于口鼻一般。行持一月，胎息已成。胎息若成，女仙不难造就。女子修此，宜当尽心。

此段功夫，极细极微。女子修行至此步功夫，必待前功养纯，性情炼熟，方可行此。若不纯熟，必得奇病，为害不小。女子修此，当自谨省。

壶天性果女丹十则（一卷）

第五则广立功行

女子修行，原本属至静之理。静而生阳，方谓之道。一动一静，皆由内之所养，非属外面事也。虽然静养一身，尚属至真妙道，只守静而无外行帮扶，静何能久。若女子果能潜修至道，已经产得先天，复行炼得玉液，又兼保住胎息，初功至此，已过半矣。虽然功夫业已小成，必假外行以培养之，方才内无所亏，外有所补，内外兼成，仙道可期。

当其外行，如何行法？女子之身常居内室，终日闺闼，未尝出外，如何行得了功行？这等看来，是外行定不能立了。然亦有不须出外而可立功立行者。譬如翁姑在堂，朝夕孝敬，视膳问寝。善事翁姑，此便是第一大功，第一大行。果能尽心竭力而为之，则仙女便可立地成就。

凡与人应接，当存忠浓之心，切勿瞒心昧己。若见苦贫孤老尚存怜悯矜恤之心，必须损己待人。灶前勿厌秽，厨下勿高声，供奉神明，尊敬师长，谦恭长幼，和恤乡邻。举动勿轻浮，言语勿暴慢，与夫一切举动行为，在在皆归理

法之中。久久行之，自然气质冲和，行动赅理。不求功而功行，不思行而行立，平心处事，常在道中。行到那极则的地位，虽非天上之仙卿，却是人间之雅妇。苟能若此，行何及焉。

凡属女流，常存内守，切不可出外迎神拜佛，假托行修。似此所行，终属鬼眷，如何超得过生死，了得脱性命，成圣真于高上者耶！女真修士宜自勉旃。

此则虽属外行，实为女子修行莫先于此一着。若先行得此，则功夫前进，不难至矣。

### 壶天性果女丹十则（一卷）

#### 第六则志坚行持

女真之士，若能觅得明师，求得口诀，又能立得品行，虔心进道，立志潜修，恒久不怠，可谓得诀之真，修身之要，诚如是也。

然女子之性易漓易变，间有不如意之事，或有不投心之行，定然自失其性，必为歧途所引，终不能立志前行，以期了道。倘存偏僻之见，此道遂不能行了，辜负一生，前功枉费。可怜九泉之下，没尽许多红粉骷髅；枉死城中，藏却无边闺阁雅秀。那时始知身不自由，造物每多遗憾。孽海翻腾，轮回无尽，要想出头，怕莫日子了。吾尝每至冥司，观见此等男女，无不悲悯。盖因世上遇道者寡，求道者难。往往有真心之女，而不得真传实授，以致昧死昧生，无有出期，良可叹矣！吾今立法教人，故于女丹口诀，显明指示，愿彼有缘之辈，苟能遇此，顿悟迷津，得登彼岸。

使那夜台无叫苦之声，闺房得返魂之旨，长守不失，享乐无穷。

虽然此举口诀易得，人心难齐。若是真心女流，得授至真妙道，便能长一而修，终无悔念。

志向纯一，不为歧途所惑，更兼道心永久，自可造就出尘之相。

若彼奇忒之妇，口是而心非，前行而后悖。不慎言语，妄与女友而示奇怀；不守师盟，辄以矢口而泄妙道。言行相违，居心苟且，假借修行而望长生。德寡行微而期体健。如此之人是孽海中之物耳，生受五苦之厄，死遭阴律之刑。吾门不度此辈耳。

日后有缘广度之时，定宜详审方可示授。若是真修女流，一心守吾门清规，行吾门口诀，日夕不懈，旦暮施功，自始至终总要广务行持。功夫行满，那时言清行实，身强体健，正气充溢，返老还童。

从此进修，成仙可冀，切不可乖道念，自将本体丧失了。

吾有规戒，女真记之。

戒规列后：第一戒要孝养翁姑。若无翁姑，凡族亲以及尊长于我者，皆宜

谦恭尽道，敬老尊贤。

第二戒要端方正直。凡行动举止以及服饰衣物，宜从朴实庄重，勿致奢华。

第三戒要谨慎言语。凡应接上下，宜小心说话，以及他人是非，彼此议论，并师授妙谛，皆宜忍口，恐生嫌言致祸。

第四戒要小心行持。凡坐炼功夫，宜居净处，倘在秽侧、路旁以及浸湿喧嚷之地，大宜避忌。

第五戒要尊师重道。凡遇高明，请教必当谦受，毋致谤语崇兴，矢口相对，自高自恃，不能受益。

第六戒要立志存心。凡进道修行，必誓以终身，或期以数世，毋失坚心苦志，有误前程。

以上六戒，诚为女子修行要道，着实功夫。倘不从此规戒，当逐出门外，任他自弃可矣。姑录于此，女真鉴观。

壶天性果女丹十则（一卷）

第七则调养元神

女子之功，比男子便捷些，女子从养真至胎息，其功已得三分之二；不若男子之功，便有许多作用，方能到得调神地步。所以女道丹书，从养真直至胎息，功毕便接录外行功修，俟其外行有余，方可炼调神一段事体。

夫神何以调？因其前日运炼气血时，已将血化为气，气因血住，其气便化神了。到这时候，若不陶冶性情，辅立外行，恐将来凝之不住，反失丹道，有误前功。故修行到此，必须使他照根据戒规，严遵法度，将他心性磨炼成一块顽石相似。必须炼而复炼，磨而复磨，直至养道心花开发，本体光明。到这时候，性已养纯，神已入定，内外贞白，表里玲珑。此诚所谓“万倾冰壶光射目，一轮明月映深潭”，纤尘不染，体相皆空。行到此地，若运炼之时，自有一番清灵善化之机，照映在腔子里。定久之际，浑然若死人一般，不动亦不言，不食亦不饥。此时必须用人扶养，不可因其入定，便妄惊叫喊，若妄惊动，恐伤神体，必走入魔营，为害不浅也。

女修至此，当留心着意，毋致差失。当其入定之后，只见他气息不存，颜色不改，任其自聚自散。或一二日，或五七日，或十余日，皆不可动，须当用人日夜护持。待等他鼻息微微，神光半露，方可低声呼之。

倘彼出定之后，即凡饮食衣服，随心所适。以后必须着着防危，庶免丹元有失。此后功夫，直至养到出神之后，方无危险。学人记之，慎之勿忽。

壶天性果女丹十则（一卷）

第八则移神出壳



女子之道，原从阴返为阳，阳极而神全。丹功至此，长守不懈，使那神体炼而复炼，存而复存，直炼至身若冰壶，神如秋水，然不可使之久留身中，如瓜熟自落。神圆则迁。若不迁神移出身外，终为守尸之鬼，何足为异。

此时当用出神之法，将神移出身外，倘出之速，恐神迷无所归，复将所出之神，复转身内，一出一入，由近及远，切记不可放纵。调教老成，方可任其去来，纯熟之后，自无畏避。

虽然出法故尔如是，而出神之功，又当分别。若未出神之前，此神属至静，其功仍同养真规矩，直待至神圆，方可止步。

若神既出之后，此神属动，便不似前面功修，当用逸神之法，使神灵通圆融，并无隔碍，直至炼到神通远显，方可休息。从此以后，务宜逸养元神，或游山而玩水，或静坐以操琴。常从乐事，快爽无边。遇有功处且行动，当立行时便立行。神功运用，道妙无穷。苟能八百行满，三千功圆，那时金书选诏，龙女降临，真仙保养，待度飞升。九重天上果逍遥，蓬莱洞天真快乐。诚所谓“脱下胎州袄，作个女神仙”，岂不美哉，岂不快哉，信女何惮而不行哉！

壶天性果女丹十则（一卷）

第九则待度飞升

女丹之功，业已修成，养就纯阳之体，出没自由，无拘无束。此时广行功德，多种善根。切不可因其神出。逍遥自得，便将道果置之度外。或因心用意，而妄泄天机；或扭转乾坤，而复从世俗，多言泄造物之奇，行乖负天理之正。种种妄为，罪该天谴。功夫行到此地，只宜代天宣化，护国救民，功行满日，自有上圣高真，度脱飞升。那时上朝金阙，膺受敕封，从兹永住天宫，快乐无边。

女真修成，何以必用待度？因其血弱之躯，假内功修炼以成阳体。体虽成阳，而阴凝之性尚未炼尽，故女子功夫少“还虚”一段，运用未能尽天地之妙化。所以不得超升世外者，悉由体相之不坚故也。

不若男子之体，已炼成金刚不坏之身，还虚之功养成神光，充满天地，故不用待度，而可了道成真，亲朝上帝，游晏蓬莱。若女子则不然，女丹修成，务必广行功德。倘功德行满，上圣见而怜之，保奏上帝，方得敕旨，下颁金书选诏，证得人天无上道果。否则就成一个散仙而已，不能与天地齐寿，终归运化。

女真修此，若到出神之后，直待上圣拔度归真，方可了手。倘功行完满，永受人间享祀，上可以代天帝不全之化，下可以救世人疾苦之厄，功德圆融，与天地齐寿，日月并明，躲脱轮回，直超劫运，无生无灭。至此方称闺中雅秀，阃内高人。但愿世间有志女子，毋自弃焉？

## 壶天性果女丹十则（一卷）

### 第十则了道成真

女子修行，所贵者在于成真了道。若修行未能成真了道，犹如田中之蛙，未出泥途一般，终归是那孽海之物，焉能躲得脱轮回，超得过劫运，复还为先天之体。

虽然此等道理，只怕人行不到。若能立志坚心，道念不改，终身由之，而不失其正理，勤勤弗懈，亦不过三五载功修，便能登上乘果位，蓬莱洞天，逍遥自在。那时生由我生，灭由我灭，天地造化，皆在我掌握之中。诚所谓“一人成真，九玄皆度”。斯时德敷宇宙，功及九泉，上帝眷之，天仙喜之，神明畏之，民众赖之，万劫长存，千秋享祀。极人间之快乐，享天上之逍遥，朝游海外，暮宿昆仑，挟持天地，泽遍环宇。

任尔凡夫说长道短，总莫能及修行这一件事。若舍此而向别求，是人行邪道，岂能了脱生死，证道果于将来。后世女子，当明鉴之。

偈曰：丹功虽已录简编，其中道理妙而玄。

十进步中操得诣，九还丹内觅的端。

不是知音休显示，倘无缘遇莫陈观。

苦我类数辛勤力，遗留后世待高贤。

### 女金丹序

大道不问男女，皆能有成，故男子道成为真人；女子道成为元君。自古丹经言男子修炼之功至详且悉，女子修炼之道多不论及。间有论及此者，不过略露一斑。

非薄女修也。推其意，以为人同此性命，即同一功夫。言男修而女子之功不烦言解矣。不知男子外阳内阴，女子外阴内阳，秉性不同，形骸各别，虽同一性命，其行持大有不同者。《修真辨难》曰：“男子下手，以炼气为要；女子下手以炼形为要。”许祖曰：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”其初关迥然各别。至炼己、得药、还丹、温养、结胎、出神诸事，虽与男子同，而细微节次，未尝不无大同小异之殊。

壬辰春，适有坤女问道，仆教以多看古书，证其所授。而丹经言女修者独少，难以考证异同。

爰不恤泄漏天机之罪，因将其所以同者何如，所以异者何如，并逐节次第何如，形于楮墨，以为问津程途，俾得寻文释义，不致鱼目以混珠；深知力行，庶几金鼎可烹汞，以成无上至道。而方诸瑶池之会，不难与男仙同谒木公，共拜金母矣。

时大清光绪壬辰岁中和月用中贞一子序于玉带溪之卧云西轩。

## 上卷戒规

### 立志入道

天地阴阳，干刚坤顺，阴无阳不长，阳无阴不生。刚柔得其中和，水火始能既济，阴阳必有匹偶，人物由兹孕生。是乾坤皆禀真元之气，男女各具不死之身。干曰大生，可以道成正觉。坤曰广生，亦能果证元君。若谓坤阴难入仙道，何以王母长处昆仑。蟾娥窃梁间之丹，永作月宫皇后。逍遥读漆之书，自号瑶池谪仙。洛神、巫女，自古维昭，紫姑、湘妃，于今维烈。迹载史篇，固可考也。身秉坤德，岂不能乎！特以沉溺欲海，不发入道之心，安能跳出迷津，以作登云之女。性本阴柔，见多偏隘，罔知四德，宁晓三从，过恶当改不知改，福田宜修未能修。纵无情之欲，丧本性之真，自暴自弃，愈趋愈下，岂知人事如浮云，尘环原孽网，与其将身入轮回，何若回头登彼岸。蓬莱信有路，只在目前；玉京岂无梯，须由心悟。佛即是心，心即是佛。仙能傲我，我亦可仙。玉汞金铅，实度生之宝筏；丹经释典，诚入道之天梯。特以天梯不轻泄，语多露尾藏头，即使琅玕已卒吟，还要参师访友。闻一诀方知一诀，进一层更有一程。果能摆脱尘缘，拜明师以求心法，何难步入瑶阙，谒金母，而列仙班。人须立志，各自勉旃。

## 上卷戒规

### 入门戒规十二条

一戒妄念迭生二戒纵欲贪淫三戒刚暴残刻四戒烦恼嗔怒五戒忧思惊恐六戒目多妄视七戒耳多妄听八戒多言狂妄九戒悭吝惜财十戒杀生害命十一戒不节腥荤十二戒慢道轻师妇女所当戒者，虽不止十二条，能戒以十二件，去仙不远矣。

#### 一戒妄念迭生

心之所发为念。念头正，则所行无不正；念头差，则所为无不差。盖心为天君，念为役使。天君泰然，百体从令也。

妄念者，一切狂妄不正之念也，古人所谓无念之念，方是正念，即真意也。这点真意却少不得。

有这点真意，方能炼铅求汞，凝神养胎。丹经所谓“行住坐卧，不离这个”，这个，真意也。岂若此不正之妄念，千头万绪，莫可名状。始则凭空而来，继则斗境成幻。一念未已，一念续之，缘此及彼，触境生心。想到得意时，不禁自庆自足；想到失意时，曷胜自怨自悲。尽日之中，无有宁息宵之寝也，神亦不存矣。

夫所发之念既妄，则见于行者无不妄。如此妄人，安足语仙道哉。即使未见诸行事，而无端妄想，神目如电，指视何其严乎。况人之生死轮回，莫不由

一念造之。钟情之区，即受生之地。噫！一念之轮回，种无边之生死，人顾可不慎所发哉。

若夫至人，知此无根无据之妄念，牯亡吾性，死趋六道，精心体认，勤加觉察，此念何自而起，何自而灭，未起之前如何，既起之后如何？知此一念起，即提慧剑斩之，务拔其根。勿使潜滋暗长于隐微之中，务令此性空虚静寂，万念俱泯，一灵独存。潇潇洒洒，活活泼泼。如此，则私欲尽净，天理流行，仙道不远矣。故入门者，先须于此关头，谨守勿忽，方是果决烈女，道中法器也。

## 二戒纵欲贪淫

人所最难破者，色欲一关耳。人胡为有生？因这点淫根未拔。见淫事，而性即入男女之身根，以投胎而生。人胡为有身？因父母淫，而始成此身。人从淫事而来，故其习染最深，而根株未易拔也。且人所恃以生者，全凭这点精气。贪淫则伤精，精伤则阳关不固，百病交作。古人谓：“服药百粒，不如独宿一宵。”惜此精气也。惜得几分精气，即多添得几年寿数。基成无漏，阳关一闭，则长生矣。况妇女之性情易荡，一贪淫事，则欲火焚身，情难自禁，无夫以遂其欲，必有丧廉之行。即使不至失身，淫心一动，火逼一身，精气已不存于中矣。

昔韦十一娘学道，其师化一伟男子，百般调戏，且致逼污，而此心不易，方授仙术。故淫根未拔者，多失仙缘。即或侥幸闻法，而此道乃色相中事，亦行不得。即或行之，而所结之胎，特一淫胎。一朝出神，必见淫而投胎，前妒尽废矣。

天宫仙女，多有谪下红尘者，莫不因情缘未断之故，可不戒哉。戒之之法，要在不思不视而已。不思，则能禁情于未然；不视，又能绝念于当境。文昌帝君云：“未见不可思，当见不可乱，既见不可忆。”诚戒色良箴也。然岂不思、不乱、不忆已哉，务要拔尽情根，看色即是空，空即是色，对境忘情，在欲无欲，方可与言仙道。若抱淫欲之心，以希上真之道，而能有成者，吾未之闻也。

## 上卷戒规

### 附考

韦十一娘，宋长安贫女也。嫁同里郑氏子。郑氏喜游侠，屡谏反目，政和间往边城从军，久无音回。伯子不良，每以言语调戏，韦正色拒之。因忆赵道姑自幼相爱，况有道术可传，遂投姑。姑欣然挈入庵中，教以法术。日暮姑下山，留韦独宿，戒曰：“勿饮酒及淫色。”韦思深山中，焉有此二事。更余，一男子逾墙入，韦速起，问之不答。男子近前拥抱，拒不从。彼求益坚，韦

抽剑欲击，彼出剑相刺，甚精利。韦知不及，弃剑哀求曰：“外家命薄，久戒尘心，何忍乱我？且师有明戒。誓不敢犯！”彼以剑加颈逼从。韦引颈受之。其人收剑笑曰：“知子心不变矣！”视之则道姑也。从此尽授其术。

### 三戒刚暴残刻

刚，美德也。人无刚则柔懦不振，百无一成。这个刚字却少不得。然刚而无礼，则流于暴，很戾自用，不知退让，罔顾是非，不恤人言，无礼于舅姑，不和于妯娌，不敬于夫子，虐凌于子侄，苛责于奴婢，是谓“悍妇”。故刚而继以暴，每多残忍不仁，刻薄寡恩也。

夫人必有仁慈之心，而后有胞与之量。圣母元君视天下为一家，视中国为一人。凡天上地下，一切物类，莫不保爱。若赤子一般，何尝起点憎恶之心，而流于残刻哉。

观音大士，称为慈航，以其仁慈成性，普济众生，而为浩劫之慈母也，故神气亦浩劫不朽。如刚暴，则失坤阴柔顺之德；残刻，又无坤浓广生之量。如此之人，天上选尔何用，地下留尔奚益，不如速死之为愈也，安望长生。

夫惟戒之：性暴者，养以和缓，霭然如春风之宜人，而与物悉无忤也；残刻者，易以慈惠，然如时雨之及物，而无人不沾其恩也。见于外如此，而性之在中，无不灵明自在，活活泼泼，浑含生机于无穷矣。而谓慈航观音，不虚座以待尔哉。

### 四戒烦恼嗔怒

烦恼者，遇事烦劳而生恼恨心也。人生一世，孰无事业，须慢慢做将去。不计功过，不辞辛苦，不惮烦劳，事方有济。如因烦劳而生恼恨，天下事何者能成。

至养性，更要耐烦。缘此时弛放已久，一旦操存，如生龙活虎，伏之未肯，即伏降之。未肯即降，须从容涵养，不拘不束，勿忘勿助，任其自然。今日养一分，则得一分；明日养一分，又得一分，养到十分，自有圆明时候。

若以难纯，而遂生烦恼，其性岂能圆明乎。

嗔怒者，事不如己意，而嗔恨怨怒也。试思天下事，岂尽能如己意。未必嗔怒，而事遂能如己意。

何不思之甚也，亦惟安于所遇耳。况嗔怒心甚者，其心必毒，死多投入毒蛇腹中。夏腊以嗔怒而化蛇，郗后以嗔怒而变蟒，此固明征也。但嗔怒有因烦恼起者，烦恼有由嗔怒生者，二者皆为心累，急戒之可也。

### 五戒忧思惊恐

思伤脾，忧思则气郁而不伸。恐伤肾，惊恐则神散而不藏。事未至则忧思不已，事将来而惊恐不休。蔽性之端，亦损精耗神之具。不戒，多成内伤之疾

戒之之法，惟镇定空寂，心不留物。忧至则思理，理不能遣，听其自然，忧之何益。且人所以生此惊恐心者，恐其祸及吾身也。平日仰不愧天，俯不忤人。我无愧于人，人必不害我，何惊之有。即使横祸忽来，而死生有命，亦顺受之而已。圣人泰山崩前而不惊，刀锯加颈而不恐，神定固也。

昔宛丘以色、声、香、味、触、喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，试青鸟公，有二者未泯其迹，仅成地仙。学人不于此着力，亦凡夫耳，安冀有成？！

#### 六戒目多妄视

目为六贼之魁。眼见色，心即为色所牵，而魂从眼漏，其伤在肝。盖人之魂，夜藏于肝，日寓于目。妄视则魂漏于眼，夜多梦寐。圣人无梦，是以能收眼光内照，不使魂日驰于外，亦不使心为色所引也。故欲收其心，先摄夫目。

其法：常将眼光返照玄关一窍之中，使此性灵明不昧，以养如如不动之神，自然目不妄视，心不妄动，魂不外游，神不外驰，而先天之气归于身矣。

#### 七戒耳多妄听

肾开窍于耳，妄听则心为声动，精从耳漏，其伤在肾。肾为先天真一之水，能灌溉一身之营卫。伤肾则肌肤憔悴，精脱耳聋。

人能常凝耳以内听，不惟使心不为声动，而心得所养，精亦常凝于肾，去仙不远矣。

#### 八戒多言狂妄

言易招尤。南容三复白圭，圣人称之，以其能谨言也。多言则不足以养吾心之仁。故司马牛问仁，圣人以言告之，制外养中也。且言为心声，心藏神，多言则神伤。

能守口如瓶，神自常住于心，性不因言以乱，而酬酢往来间，亦不失口于人矣。

#### 九戒悭吝惜财

财以济用，天下无人不需财，但要不为所迷耳。如一味悭吝，分文不舍，则虽堆金如山岳，能买无常不来乎。与其积财自富，而作一家之守财奴，孰若散财积福，以结道中之仙缘。

自来仙真，莫不由广种福田而成。古人云：“若是吝财并惜宝，千万神仙不肯来。”盖至人等富贵若浮云，视金玉如粪土。一尘不染，一物不恋，即此身且非我有，况身外之财乎。故入道者，此关更宜打破，休为所愚。

#### 十戒杀生害命

天地以好生为心，圣人以爱物为怀。天地生之，我辄杀之，大干天地之和。圣人爱之，我竟害之，大非圣人之仁。况人物同此性命，好生恶死。人物同

情，已有生，惟恐其伤。岂物有生，不惧其死。

推己及物，必有不忍杀害者。

古人云：“汝欲延生，须放生。”我既欲学道以求长生，要当推己心，以惜物命。虽曰物命在人，而好杀伤生，多遭惨报。夫救蚁中状元之选，放雀获明珠之报，古往今来，以放生得福者多矣。人可不慈心于物，以养我好生之仁哉。

十一戒不节腥荤

腥荤虽养人之物，而斋戒断味者，未闻有伤。可见养生不尽在血肉也。

上古草衣木食，其民多寿。自火化兴，血肉食，民遂夭折者，何也？盖肥甘动火之物，食之过多，每易纵情损精，不如谷食得天地中和之气，为至清至洁之味，其养生最好。况食物类之肉以补我肉，其心亦有所不忍。佛家绝腥荤，盖不嗜口腹以增杀孽也。

南岳夫人戒杨羲曰：“不欲见血肉。见而避之，不如不见。已死之物，即为尸气，触之最能害道。”入道故贵节腥荤。

十二戒慢道轻师

天地间至贵重者，莫若金丹大道，可以出凡笼，可以了生死，可以超九祖。古人万劫一遇，夫岂等闲细事哉。

虽贵如汉文帝，犹且折节于河上公。富如马丹阳，犹且虚心于王重阳。武如汉钟离，且低头于王玄甫。文如抱朴子，犹其屈膝于郑思远，况下焉者乎。故求道者，挟不得一己之富贵，逞不得一己之势力，恃不得一己之学问。聪明必虚心诚求，如伍冲虚洒扫役力，切问二十载，方能得之。

而授之者，亦不轻易。抱朴子曰：“受真一之诀，皆有盟文，歃白牲之血，以旺相之日，受之以白银、白绢为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不佑也。”冲虚子曰：“自古仙真授真道，必清净斋醮如科条，具信贽，刺血盟天，奏告上帝、三台、北斗、南辰、三官、四圣、五帝、司命各位下，请命降允，而后可传。”凡传一人，遍天地间神圣无不告之者。倘有恶类，妄自行财及诡诈，私相授受，师弟同受考掠，可不慎哉！使者既不轻易以传，授者何可轻褻。抱朴子曰：“明师之恩，诚为过于天地也，重于父母也，可不尊崇之乎？！”观此可见，求道者既遇真师，即当尊崇恭敬，勤求切问，历久不怠，方得卒闻心法，而升天有路矣。

下卷口诀

收心

金丹道理最幽深，逐节功夫着意寻。

若问入门初下手，扫除妄念以收心。

金丹大道，至圣至神，至玄至妙，有内有外，有始有终。其中细微节目，须知之清，方行得到。若不着意行之，则知内不知外，终落空亡；知始不知终，仅成小果。

而其下手用功，以收放心为首。孟子曰：“学问之道无他，求其放心而已。”倘此心日放于外，如野马山猿，刻不宁息，此心日与情私为缘，真性即日为物欲所蔽。秉夷既牯，则夜气不存，欲望结成胎仙，不亦难乎。故入门先把万缘放下，一丝不挂，一尘不染，放心于无何有乡中，清清静静，空空寂寂，久久纯熟，其心自死。心死则神话，虽不得仙，去仙不远矣。

#### 下卷口诀

##### 养性

一颗牟尼似水晶，何期尘垢蔽精英。

但能静坐回光照，依旧天心夜月明。

真性本自灵明，但为气禀物欲所拘蔽，则有时而昏，然本体之明，未尝息也。如能勤加拂拭，用力涵养，依旧如天心之月，明照万国。

涵养之法：每日静坐，先将万缘放下，回光返照，如月到天心，风来水面一样情景，悠悠扬扬，活活泼泼，似有似无，勿忘勿助。事至物来，虽如如不动，却又了了常知，不知则流于木石之弊。

返照时总要安舒自在，不自在则未合法，不可再照，恐成气郁。古云先时要放又要收，自后熟来，不放亦不收。收放得宜，久久调养，忽见石火电光，此真性初现景象也。由此用功，自有圆明时候。

但返照之功，不可久用。古人云未得大药不可久照，恐出阴神，入于魔道。故十二时中以一时返照，余时则潇潇自在。其功夫总要不可闲断，纯熟之后，自有天然慧光发现，明照九州，慧触未来。又要知而忘其所知，忘到忘无可忘，自臻化境。

#### 下卷口诀

##### 养气

虽能念住特初禅，息到冲和始见天。

养气方儿无别巧，同行同坐夜同眠。

佛云初禅念住，心无生灭也。二禅息住，息无出入也。息无出入，则息住而气得所养矣。此息，非口鼻呼吸之息。盖人生之初，随母呼吸之息以成胎。及裂胞而出，此息藏于祖窍穴中，虽与口鼻之息相通，常人之息由口鼻出入，不能入祖窍以归根，真人则息息归根。故庄子谓：众人之息以喉，真人之息以踵是也。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息以寻之。真息归根于祖窍，其气即藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散。古仙所谓“气归元海寿无穷”者此



也。然息必调到冲和时候，乃可采药，乃可养胎，故云“冲和始见天”。

刘长生曰：“冲和结坎离”又曰“冲和养神气”。何谓冲和？伍子曰：“不偏不倚，不疾不徐，非有非无，”如何作用方能冲和？伍子又曰：“夫妻并肩，阴阳合一，昼则同行，不前不后，夜则同住，不逼不离。如斯了悟，是冲和三昧。”总之，伍子之言，不过喻心息相根据，朝夕不离之谓也。钟离曰：“人能心息长相根据，换尽形骸玉液流。”故心息相根据，调到冲和，养气之能事毕矣。

#### 下卷口诀

##### 凝神

神是夫兮息是妻，休教异路隔云泥，两相匹配归根处，便与同登步月梯。

神者火也，息者风也。炼丹全凭风以煽火，火以炼精。风火同用，神息相根据，两不相离，犹如夫妻一般。故必凝神于气穴中。神抱住气，意系住息，不即不离，勿忘勿助，方是真匹偶，真交媾。

朱元育曰：“要觅先天真种子，须从混沌立根基。”混沌，即归根复命之处也。海蟾祖曰：“先贤明露丹台旨，几度灵鸟宿桂柯。”旌阳祖曰：“与君说破我家风，太阳移在明月中。”无非喻义神入气穴之旨也。三丰祖曰：“大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，上泥丸，入绛宫，下重楼，神气相守，息息相根据，河车之路通矣。”功夫到此，筑基之效已得一半，观此则知凝神之功，无论刚人柔人，皆不可少也。

#### 下卷口诀

##### 三命

女子原来命有三，紫白黄光不似男。

少上衰中成在下，关头一路要深谙。

女命有三，紫、白、黄是也。光之黄者，丹田生丹之处也。白者，胎元结胎之地也。紫者，血光生血之海也。其在上者为阳穴，在中者为黄房，在下者为丹田。

当其少也，天癸满一斤之数，丹田真元之气足，上升血元生血，阳极变阴，化浊经而流行于外，故少而从上。

及其衰也，天癸耗尽，气不能上升以生血，而腰干血涸则经无矣，故衰则从中。若欲修成干体，须从下田运上阳穴，神火薰蒸，使经变黄，黄变白，白化无，形自隐矣。故曰成则从下，与男子不同。不识此关头，则丹不成。

#### 下卷口诀

##### 气穴

气穴无它即乳房，休将脐下妄猜量。

人如不识阴生处，安使毒龙自伏藏。

气穴，即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为气穴；女命在乳房，故以乳房为气穴。阳极变阴，从气穴化阴血而流行于外，故斩赤龙，须从阴生之处用功。久久行持，形自隐矣。若以男子脐下一寸三分之气穴指之，则误也。

下卷口诀

知时

每到花开对月时，羝羊正欲触藩篱。

劝君信至休迟误，莫待赤龙出水湄。

《先天玄微》曰：女子未生之前，父母媾精之际，父精先至，母血后行，血裹精而成女形。女子受生之时，先得母之铅气一两，先生右肾，牵一条丝于上，而生双睛；牵一条丝于下而生金丹。自兹以往，十二日生癸水一铢，一百八十日生癸水一两。自是而后，十五日生癸水一铢，一年生癸水一两，至十四岁生癸水十四两于血海中，同前胎内带来一两，共成全一斤之数，三百八十四铢，合周天三百八十四度，一年得三百八十四日。易卦三百八十四爻。天地之数，阴极阳生，癸尽铅现，二七而天癸降矣。十四岁而天癸降后，至二十六个月零七日半，耗去癸水一两，至四十九岁，耗之已尽。

女子二七经行，一月一度，营运不息，与月之晦朔同度，不差时节。若差时刻病作矣。故月月花开，时时经行。其所以行此经者，阳变为阴也。阳既变阴，则不可运。若乱行妄运，杀人不少。

须在羝羊未触藩之先，信至时用功。《上药灵镜三命篇》曰：“月信者，非以经至为月信者也。信之一字，如人在外，尚未回家，而信先至焉。”信至之日，彼自知之，或腰腿疼痛，头目不安，不思饮食。

此信至而成血也，乃气也。当在两日半之前，专心行功，若经行，则赤龙阴精不可把持，乱行妄运，杀人不少。须待其经后两日半，以白绫试之，其色黄金，乃经罢时也。照前功运上以斩之。凡此之言，正示人当知时行功也。

下卷口诀

斩龙

阳欲化阴出玉沟，火轮忙驾莫停留。

巽风吹上红元府，斩断赤经永不流。

阳欲化阴，是信至犹未经行之时，急忙鼓动巽风驾起火轮，从丹田运上红元府以斩之。

《太阴炼形法》曰：初下手时，闭目存神，大休息一场，使心静息调，而

后凝神入气穴；将两手交叉捧乳，轻轻柔摩三百六十遍；将气自下丹田，微微吸起二十四口；仍用手捧乳，返照调息，久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂。神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳缩如男子，是谓斩赤龙。

如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是为玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车逆转。万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。斩赤龙之功，有如此效验，故女子修炼，以斩赤龙为要也。

下卷口诀

形隐

杀人无过此妖精，七七数周命遂倾。

炼到太阴形隐后，安排紫府庆长生。

许祖云：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”盖女子之经，为生人之始信，返经成气，则乳缩如男子，而经自不漏。若男子，则炼精化气，阴根缩如童子，而精自不漏。不漏而后命可延。若不斩此妖精，到七七四十九岁，血枯经尽，无生机矣。生机绝则命倾。

《上药灵镜三命篇》曰：“女子以血为肾，乃空窍焉。过四十九岁，腰干血涸，无生机矣。养而久之，又生血元似处子焉。此又无中生有之妙也，见而有之，一斩即化，而命生矣。”如何养之使复生血元？亦不过收心养性，养气凝神而已。不二元君曰：“本是无为始，何期落后天，一声才退场门，三寸已司权，况披尘劳扰，那堪疾病缠，子肥能益母，休道不回旋。”别有补功，未敢轻泄，即孙不二所谓“缚虎归真穴，牵龙斩益丹”之谓也。女子修到经不漏，其后性命功夫与男子之功大同小异。患无人以诀破其奥妙耳。

下卷口诀

求丹

炼形化气筑基功，上品天仙事不同。

若问金丹端的处，日来映月照鸿。

日来映月方能发光，万古能明此理，丹道不远。

下卷口诀

炼己

生龙活虎战莲房，最怕心猿意马狂。

炼己不到纯熟候，安能过海把帆扬。

吕祖《步蟾宫词》曰：“炼庚甲要生龙虎”须知龙虎不是身外之物，方是生的行道时，驱活虎以就生龙，最怕心猿发狂，意马扬威，不知驯伏，安能过得海去，取得经回，故必炼己纯熟，使神全气盛，七情不动，五贼不乱，六根大定，色相两忘，乃可入莲房以求丹。

《天仙正理》曰：“炼己者，所谓苦行其当行之事，曰炼；熟行其当行之事，曰炼；禁绝其不当为之事，曰炼；精进励志而求必成，曰炼；割绝贪爱而不留余爱，曰炼；禁止旧习而全不染，曰炼。己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”古云：“未炼还丹先炼性，未修大药且修心”炼己之道也。

下卷口诀

顺逆

顺则生人逆则仙，坤干为泰是真诠。

临炉莫讶丹难结，倒挽羊车自见天。

不二元君曰：“着眼后，留心顺逆途。”《无根树》曰：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”故泰之卦象坤居上，而干居下，乃能天地交而万物通。不知倒挽羊车，则群阴阻塞，安能去浊阴以见天心。故修仙不问男合女，只要于中知顺逆耳。

下卷口诀

丹生

恍惚渺冥情似痴，融和正是药生时。

丹田有信机缘至，速整火功采玉芝。

此丹禀于父母，藏于气穴。年少壮时，却有向外拱关变化之机，取此变化之机，逆入黄中，故谓之丹。

但丹生之时，有象可睹。《道德经》曰：“恍恍惚惚，其中有物，渺渺冥冥，其中有精。”泥丸曰：“精神冥合气归时，骨肉融合都不知。”尹真人曰：“俄顷，HT生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，丹生景象也。”且有信可闻。邵子曰：“忽然夜半一声雷，千门万户次第开。”混然子曰：“时至气化，机动籁鸣，信至时也。”信至之时，即活子时也。一闻此信，即准备火功，莫差时刻，若当面错过，安能采玉芝于片晌。

下卷口诀

采药

猛睹先天一粒丹，其光灼灼似金丸。

巽风不把龠鼓，纵欲过关却也难。

金丹一粒，圆陀陀，光灼灼，明亮似金丸。若不吹巽风，鼓龠，安能过尾闾，上夹脊双关、泥丸，以入丹田乎。

《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”肖紫虚曰：“乾坤龠鼓有数。”夫巽风，喻呼吸之气也。龠者，消息也。有呼吸之气，方能鼓动以消息，使药升降往还，以成一周天。柳华阳曰：金丹之道，从阳生时，凝神入气穴，鼓起龠

之巽风，息息向炉中吹嘘，犹铁匠手中抽动一般。风生则火焰，火焰则精化。精化气生，采此生气，升降往还，谓之周天也。

下卷口诀

升元

日出扶桑大海东，火轮飞渡莫松功。

鹿车搬上昆仑顶，木汞自归神室中。

扶桑红日，自西而东。正药如红日灿灿，自东而来西方。斯时也，忙驾火轮，飞渡洪涛大海，由尾闾上夹脊双关。

纯阳曰：子后午前定息坐，夹脊双关昆仑过。又曰：凭君子后午前看，一脉天津在脊端。肖紫虚曰：几回笑指昆山路，夹脊分明有路通。但逆行道左，非鹿车不能推挽。鹿车，真意也，有这点真意，方能逾越险阻，过得双关，上得昆仑，下得鹊桥，使活汞入于金鼎神室，而永为身宝。

下卷口诀

合丹

艮男初归混沌窝，夫妻从此结丝罗。

六门紧闭勤添火，帐里春光要太和。

艮男喻药从艮宫而来也。混沌窝，祖气穴也。艮男之药，自东北而入祖气穴，与真铅配合，犹夫妇结丝罗一般。然初归时，不相凝结，须紧闭六门，调息绵绵，神火薰蒸，使合为一。但合丹之火，须文火温温，非若采取之时武火烹炼。故要太和翔洽，方能着手成春。

下卷口诀

火候

火记虽垂六百篇，未将真候写鸾笺。

最明莫过冲虚语，呼吸分明了却仙。

紫贤曰：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”金丹万卷，不笔于书，而冲虚独曰：“火候虽云不可传，随机默运入玄玄，达观往者千千圣，呼吸分明了却仙。”可见火候之要当于真息中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。

然火候不一，古人以内外别之。外火候有作有为，筑基之事也。内火候则丹已得，任其自然，无为之事也。总不离呼吸二字。不调外火候之呼吸，则不能营运此丹；不调内火候之呼吸，则不能温养此丹。故柳华阳曰：“凡呼吸之火，能化饮食之谷精，而助元精；凡神火能化元精而助元气；凡元气之火，能化呼吸而助元神；元神之火，又能化形而还虚助道。成始成终，皆承火之力，以登大罗之仙。”又须知火与候，原不相离，火必应候，候至火亦至。故火

候二字，有逐节事条。不经师授，终难了彻于心，须修德明天，以求师授。

下卷口诀

温养

已看白雪种青砂，寒燠调停切莫差。

三十六宫春意足，自然有路泛仙槎。

白雪种砂，金铅得木汞配合，必须寒燠调停，温养青砂。温者，不使其热之谓。寒则水冷，而丹不结；热则火燥而丹易烁。故取其温养者，从容涵育，任其自化，如天泽物，雨以时；

如母孕子，寢兴有节；如龙养珠，蛰伏不动，如鸡抱卵，暖气不绝。子前进火，午后退符，余时调息绵绵，似有似无。屏除妄念，如愚如讷。古云：“采药只一时，合汞须十月”又云：“十月胎完入圣基”。若非善为温养，安能胎圆乎。

三十六宫者，周天三百六十也。每一周天休息一番。周天有程，温养有数，必须养足，方成圣胎。

其中节目度数，未敢书于竹帛，惧泄天机也。

噫！仙槎非遥，升天有路。患人不修德盟天，虚心诚求耳。

下卷口诀

胎息

功夫到此莫粗疏，神息绵绵合太虚。

借问养胎何所似，恍如父母未生初。

丹结之后，神即气而凝，气即神而往。如人怀孕一般，故谓之胎。非真有胎也，神息住于此也。盖胎者。藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。胎不得息不成，息不得神无主。神息相根据，是真胎息。功夫到此，切莫粗疏。必要忘相忘形，体同太虚，而真息往来，绵绵不绝，似有似无，若忘若存，如春沼鱼，如百虫蛰，呼至于根，吸至于蒂，终日混混，如在母腹未生之初一般。不二元君曰：“息息返于初”者，此也。到息住脉停，则神定矣，神定方能出定，而圣胎始完。

下卷口诀

度数

采药烧丹有后先，坎离艮巽倒还颠。

功完九九周天数，那怕不成物外仙。

柔行人穿越道，与刚人不同，而其成功比刚人容易。刚人伏气三年，柔人一年可伏，以丹在身中故也。

然气虽易伏，而赤脉最能害道，果是女中丈夫，能斩赤脉则经不漏，而基

已筑矣。筑基之后，则用炼精化气之功：以离外二阳，消坎外二阴，变成干体。然坎离功足，干体虽成，而其气未化，其神未灵，又当用炼气化神之功：以艮上一阳，化巽下一阴，熔尽外阴之气，以成纯阳之神。到营运周天，数终九九，神复纯阳，又当用炼神还虚之功，方成物外神仙。

下卷口诀

脱胎

七十六宫度数周，阳神忽到上田游。

一声霹雳天门吼，顶上争看白气浮。

周天之功，至七十六度，圣胎已完，阳神由中田迁上田，破顶而出，是谓脱胎。钟离云“雷震天门鬼神惊，掀翻宇宙飞白云”，《金丹传真》云“顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿”。夫神所以脱胎而出者，神定故也。冲虚曰：神初不能定，根据二气为定，气定则神随之定。气定则无气，神离所根据而独立，乃能离定，舍身而出定。若不到大定，神正要依靠，不能离气，焉能离身形。故心息相根据，神定方能出定。

而其出定景象，各有不同：有以天花乱坠出者；有以七层宝塔出者；有以身外有身出者；有以风云雷震出者，马丹阳真人是也；有以香风瑞气出者，如不二元君是也。

总之，神之出也，由定静中一念，故变化显象，亦由一念，即千百亿万身，亦由一念。未可以所出不同，遂疑其有异也。曰“白气浮”者，特举一端以为证耳。

下卷口诀

乳哺

初产婴孩气未纯，仍吞木汞复元真。

伫看乳养经三载，变化通灵果是神。

古云：婴儿初产未成人，须藉坤娘养育恩。乳哺三载，方能变化通灵。故须仍吞木汞，以复元真。非真要三载也，特三周天耳。

下卷口诀

面壁

丹事虽完犹有功，冥心静坐洞天中。

忘形入定九年满，打破虚空总算空。

面壁之功，无为之事也。不二元君曰：“万事皆云毕，凝然坐小龕，轻身乘紫气，静性濯清潭，气浑阴阳一，神同天地三，功完朝玉阙，长啸出烟岚。”故乳哺功满，必须择名山洞府，冥心静坐，面壁调神。出则以太虚为超脱之境，入则以上田为栖栖之所。忘形入定，以炼真空。炼到空无可空，打破虚空

，神方还虚。此达摩所为，必面壁九年也。

下卷口诀

冲举

炼到真空道愈高，丹书下诏步云霄。

从今永住瑶池苑，随着灵妃去早朝。

不二元君曰：“佳期方出谷，咫尺上神霄。”又曰“一旦仙凡隔，冷热度海潮”。

神既还虚，升遐有期，天书下诏，云鹤来迎，赴瑶池以赐宴，朝金母以受图。琼楼玉阙为我室家，湘妃瑶姬为我同侪，何乐如之。

特患宇宙无决烈女子，斯不能与麻姑为伍。果是女中丈夫，修德盟天，虚心诚求，得行此道，比男子尤易成耳。人其立志自勉可也。

樵阳经女工修炼

太阴炼形，与男子修炼之法，大同小异。初功下手，闭目存神，大休息一场，使心静息调，而后凝神入于气穴（在两乳间心窝上）；将两手交叉捧乳，轻轻柔摩二十遍；将气自下丹田，微微吸起三十六口；仍用手捧乳，返照调息，久久自然真气往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓“斩赤龙”。如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车运转。万朵紫云笼玉宇，千条血脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫泥丸，下重楼归于金胎神室。回光凝神，真息住于中宫鼎内，是神入室矣，是为玄牝，是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真与男子同，无彼此之别也。

女功炼己还丹图说

（一）

圣师曰：女子太阴先炼形。初行功，即要意栖乳房，行住坐卧，皆宜如是，行至四十九日；行住坐卧意守中极（中极者，即心之下，血海之上，当中虚悬一穴是也），行住宜默运天庭，坐卧宜意守中极、血海，如鸡抱卵，一念不起，百想俱无。但行此功，真阴未动，脉络未通，必多倦睡，须行“指脑下垂”之功。

指脑下垂者，何也？即回光返照：以眼观鼻，搭定雀桥，下玄膺，至重楼，归中极，入血海，以水会火，片刻即醒。此即调药炼心之法。如妄念一动，仍守中极。

少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动（动者，非身心



动，是血气发潮，似有不可忍之景象，其乐也融融，难以言语形容，是由无念而自动。此时切不可动念，念动则散，惟宜把定元神，用法采取），此即“小药”发生，须行采取之法两三度，以机息为止，仍守中极。

采取之法：以眼观鼻，过雀桥，下玄膺，到重楼，入乳房，游中极，归血海，行分水透玉枕，升百会，下泥丸，入明堂，仍降下中极而归血海，将真意守定中极血海，入静入定。如其阴生，再行采取之法，机息仍守中极血海。

凡行此功，须戒暴怒、风寒暑湿以及生冷瓜果、火煎之物。此时定要检点，倘风寒入窍，药难医治。总要万缘放下，一尘不染。如果照法行持，一日之间，真阴之气，能动二三次。（此动要分真伪，有气机之动，有念虑之动。须无念、无虑、无欲而自动，方算真阴发动。）只要百零七日，血尽化气，赤龙自斩，变成干体，基已成矣，还丹有何难哉。（注云：女丹经多言女子行功每逢月信一到，便要停功。此说谬矣，皆由未厘清晰误也。凡女功，所重者气机也。但其中有壬癸之分，如壬水初来，癸未来，此即信到也。信到彼自知之，或头昏，或腰疼。信至而潮犹未至，此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基，则所采者壬水，非癸水也。如癸水一到，自应停功，必至三十时辰两日半，癸尽之时，仍用采取之法。采至何日而止，其中大有天机口诀，须求真师口传心授，不可妄猜。如果得其传授，少年百日便可基成。）行功到此，自有考验：赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般，而真阴之气化为真阳矣。此时须要道侣同时扶持，候真景到时，采小药过关（小药过关之时，亦有景象，果到基成，药产丹田，有火珠驰骤，血海如汤煎，鼻搐身震，切勿惊惧。此处亦有口诀，要待师方免危险。不然恐真火变成凡火，一防焚身，二防颠狂）如有得真师传授者，药既入鼎，便要知炼药之法（法待真师口诀）。若不知炼法，不能结丹，得者必失。

此药既名小药，自宜用“小周天”火候，（小周天火候亦有口诀），进阳火，退阴符，而锻炼之（符火有候亦有数），炼至一月，小周数足。或药之真伪，丹之结否，自有考验：如小丹果结，每逢入室静坐，遍体火发如蒸笼之气一般。只宜默守中宫，呐宫不语，听其变化，霎时之间，见一火球如豆大，从明堂射出一丈多高，如闪电一样，乃基成得药之真境界也。斯时虽有炼药秘法，总要一念不起，五蕴皆空，任它天翻地复，雷电震惊，我只将元神稳坐中宫，毫无畏惧，如鸡抱卵，如龙护珠。时当进火则进，时当退符则退（进火退符有候有数），必炼至大静大定，气足神完，火珠不现，小丹凝结而后已焉。

此系筑基、得药、结丹三层口诀，后尤有四层天机，不能一口道尽。历来仙师授受，皆系如此。果然功行至此，人仙之果证矣。以后用功与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣。

真师总批：凡孀妇、贞女、烈妇，能立定真正志节，始终如一，受魔不退，至死不变，贫富不移，坚贞不二，乃可授此三层妙法。循序渐进，暗有仙真护持，一切内外妖魔，不敢扰害，终期大成。至于有夫之妇，人事未了，切勿妄传。只宜劝伊芳养性寡欲，孝姑敬夫，待时而传。倘恁情轻授，确有可据，无一毫妄诞之语，倘恍之论。实是天机不可轻泄，得其传者俱系前缘。

慎之，珍之！

女功炼己还丹图说

(二)

午是阴之根，子乃阳之苗。男子外阳而内阴，女子外阴而内阳。男子夺外阳而点内丹，女子夺内阴而点外丹也。

女子行功，第一要明采身中之阴，补身中之阳。阳者，精与气也。阴者，神与血也。采于何时，须知月信将潮之时，与月信潮尽之候。夫信者何？如人出外未归，而信先至也。信至潮未至之时，急忙用功：或盘膝大坐，或观音半坐，俟身中神气发功，回光返照乳房穴及血海，鼻息调匀；将所动之神气，用真意（即黄婆）从血海升入曹溪，一路直达凶门，由上降下到乳房，而仍归于中极。但此法不可妄用（信来而潮未来之时可用，在两日之半潮尽可用）。若潮信未净，妄行采取，必至杀身，谨记此法。

少年血气旺者，心地静者，三月之久，便可斩赤龙而复还童体，面如桃花。如果功到此时，与醉汉相似，昏昏默默，昼夜光明不散；行持一年，基可筑固，而人仙之工程验矣。

中年妇女修炼，须用“太阴炼形之法”。夫行此法者，须除思去欲，忘情绝虑，方行此道。算定某日某时月信至，未至前二三日，即宜静养。待至信到，于静室内调息端坐，两手放膝前，用食指HT子午上如拳，闭目存神，调息内观，由乳房照血海，候至真阴之气发动，乃行锻炼之功。若此段工夫。要分真假清浊，如炼假阴浊气，必成疾病，医药罔效。果然真阴发动，周身如绵，醉汉相似。此时，血海中如鱼吸水一般，其乐景有不可以言语形容者。斯为真阴发现之真境也。此景一到，即用真意引过夹脊，上玉枕，透泥丸，过雀桥，下重楼，入乳房，而仍归于中极血海也。

倘若体衰气弱，二三月之久，真阴毫无动机，无可如何，方用作为之功：先将右乳揉转十二次，后揉左乳十二次，摩脐腹三十六次，口中咽津液三次，咽毕仍照前回光返照，虚极静笃以守之。如此，每日子午二时行持不怠，不上一月，自有动机，则可采炼。至真阴尽化为阳气，乳头缩而赤龙斩，变成男体，则真阴炼形之功毕矣。

诗曰：面如桃花肤似雪，到此赤龙永断绝，清静法身本无尘，功满飞升朝

玉阙。

### 女功炼己还丹图说

#### (三)

丹基既成，而还丹可冀，赤龙一斩，阴血尽化阳气，在丹田血海之中不能久住，必要过关方成法身。此时身热如火，气腾如珠，方用还丹之功，与男子之功无异也。若还至丹田祖窍，方用周天炼药之功夫。

玄关一窍，万神万气之祖也，内有先天之祖气，会合凝结。宜呼吸绵绵，一意守之不散，二气自然交合，八脉自然流通，仙胎自然结成。再往向上之功，三年练己，已成大还而结圣胎，仙胎结成，十月火候炼足，婴儿自现：或闻弦歌丝竹之声；或暗室生白；未来之事，他人之心，毫无隔滞，触景便知。到此可以造就身外之身。任他诸般境界，不可着他，不可惧他。我只一心守中，面壁九年，候阴尽阳纯，形神俱妙，与道合真，待诏飞升，永为王母之眷属，脱却尘世之轮回矣。算来不过数年辛苦，竟成亿万年之快乐。斯世之妇女思之，又何惮而不为哉。

### 女功炼己还丹图说

#### (四)

吕祖曰：可笑世间学道人，论天论地讲修行。天机妙诀都不晓，三家药物未分明。不炼炉中真造化，难免苦海堕沉沦。我今传你三教理，说段修行妙诀功。先讲天文并地理，天地三才要精通，男子修行伏白虎，女子修行斩赤龙。天地周流分度数，日月循环运化工。五千四八归黄道，金木水火转相逢。女子原是太阴体，须知太阴妙化工。每日右旋十三度，二日半后行一宫，一月营运周天毕，女子气候亦相同。要知金丹真口诀，天人造化本相通。会得其中真妙窍，晦朔弦望仔细穷。一月运周机先动，两日半后即下功。

若人识得天机妙，何愁女功不玲珑。再有一段真金诀，须共神仙仔细论。七星宝剑西南挂，双林树下运转轮，盘中宝珠颗颗现，一支白牛透昆仑。百尺竿头忙撒手，骑牛赶月伴老僧。又撞金钟无影寺，六月滴水化成冰。没弦琴音奏三叠，无孔笛吹出八音。木母伴作木马走，金公又随金乌行。二人翻江并倒海，看看要到尖峰亭。洒了一点真甘露，忽然七孔放光明到此一步紧一步，切莫扰乱并因循。待他一点来归壶，二五凝结始圆明。若问此歌何人作？两口传来度女贞。其中妙理悉包尽，莫负我今苦叮咛。

### 女丹要言

精气三华自不衰，清空紫气仰成规。

金丹九转元君炼，寿似黄安坐宝龟。

清空紫气之文，元君之所授也。黄安坐龟，人问几时坐起？答曰：此龟畏

日月之光，三十年出头一次。

我坐是龟，见三出头矣。

汝等不明，老阳无生息。吾有一譬：如月之初三是蛾眉，到五六日仍圆者也。妇人修炼，如男子一样，难得者是皎洁。须知妇人之欲，过于男子。或到经水已过之后，其心如莲之初放，乘天之雨露，才结其实。妇人若无男子，是孤阴矣。孤阴不生。莲花若不受雨露之恩，纵得之沃土，终归无用。天之雨露非为万物发生计，不虚此一举乎。雨露不受于万物，是独阳不长矣。夫道，即物可证，随事可通，浅淡云为，皆具至理，无如人不思而通之耳。

妇女可以按摩之法用之。当早起静坐一刻，以右手向内按定心，左一手在腹脐抚摩二十下，随手摩至腰，一揉一拍。左手按心，右手抚摩；右手按心，左手抚摩。两手在腰，一揉一拍。后再用两手擦热，面上一擦，两手摩至两耳，一按一弹，弹后随揉至两肩一捻，运动津液咽下，腰一伸立起，两手一抄，走数步，再出外做事可也。晚间亦如此做。照服丸：首乌（二两）核桃（二两）麦冬（一两）熟地（两半）补骨脂（六分）砂仁（三分）杜仲（八分）天冬（一两）生姜（三分）上药八味，共研细末，以猪脂（猪脂，猪油也。吃荤者用猪脂，吃素者用人乳或牛乳、羊乳均可。

乳即酥也，非荤也，西北人所谓奶子茶者即此。能令人壮精神，润颜色，黑发延年。佛祖在雪山苦行时食之，故至今佛门不忌。若假酥油，则多羊油矣，不如用人乳为是）半斤和为丸，服一月，精神强健，黑发延年，非它药可比。每月逢寅、午、申、亥日，用水一碗，称药三分，早起向东吸生气三口咽下；

向西方吸气一口。吞下之后，任凭应酬事件。