

中国古代性学七卷书之一

百年好读编辑部 著

珠海百年电子音像出版社

书 名：中国古代性学七卷书之一

作 者： 百年好读编辑部

出 版 社：珠海百年电子音像出版社

出版时间：2006-7

ISBN：7-90048-00-83/I • 134

定 价：12.00

《医心方》第廿八卷一房内记

至理【第一】

养阳【第二】

养阴【第三】

和志【第四】

临御【第五】

五常【第六】

五征【第七】

五欲【第八】

十动【第九】

四至【第十】

九气【第十一】

九法【第十二】

卅法【第十三】

- 九状【第十四】
- 六势【第十五】
- 八益【第十六】
- 七损【第十七】
- 还精【第十八】
- 施泻【第十九】
- 治伤【第廿】
- 求子【第廿一】
- 好女【第廿二】
- 恶女【第廿三】
- 禁忌【第廿四】
- 断鬼交【第廿五】
- 用药后【第廿六】
- 玉茎小【第廿七】
- 玉门大【第廿八】
- 少女痛【第廿九】
- 长妇伤【第卅】

《医心方》卷二八《房内》所引古房中书

素女经

玄女经

彭祖经

子都经

封君达之书

玉房秘诀

玉房指要

洞玄子

素女经

1、黄帝问素女曰：“吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？”素女曰：“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹[月霍]。能知阴阳之道，

悉成五乐；不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！”

2、素女曰：“御敌家，当视敌如瓦石，自视如金玉，若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑下有刃，恐坠其中。若能爱精，命亦不穷也。”

3、黄帝问素女曰：“今欲长不交接，为之奈何？”素女曰：“不可。天地有开阖，阴阳有施化。人法阴阳随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。”

4、《素女经》云：黄帝曰：“夫阴阳交接节度，为之奈何？”素女曰：“交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，宁身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希。女快意，男盛不衰，以此为节。”

5、《玉房秘诀》云：“黄帝曰：‘夫阴阳之道，交接奈何？’素女曰：‘交接之道，固有形状，男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮，不知道者则侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神充归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，滑内徐动，出入欲稀。以是为节，无敢违，女既欢喜，男则不衰。’”

6、又云：黄帝曰：“今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，心情贪欲，强助以手，何以强之，愿闻其道。”素女曰：“帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪，必先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部，女有五色，审所足扣。采其溢精，取液于口，精气还化，填满髓脏。避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光滑润理，每接即起，气力百倍，敌人宾服，何惭之有？”

7、《素女经》云：黄帝曰：“阴阳贵有法乎？”素女曰：“临御女时，先令妇人放平安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户东西两旁，如是食顷，徐徐内入。玉茎肥大者内半寸，弱小者入一寸，

勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四旁泄出，玉茎入玉门，自然生热且急，妇人身当自动摇，上与男相得，然后深之，男女百病消灭。浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，至昆石旁往来，口当妇人口而吸气，行九九之道讫，乃如此。”

8、《玉房秘诀》云：黄帝曰：“何谓五常？”素女曰：“玉茎实有五常之道，深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无己。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低昂者，智也。是故真人因五常而节之，仁虽欲施予，精苦不固。义守其空者，明当禁，使无得多。实既禁之道矣，又当施予，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣，即当知交接之道。故能从五常，身乃寿也。”

9、《玉房秘诀》云：黄帝曰：“何以知女之快也？”素女曰：“有五征五欲，又有十动，以观其变，而知其故。夫五征之候：一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗑干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，则徐徐引之。”

10、素女曰：“五欲者，以知其应：一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰精欲烦者，则振掉而抱男；四曰心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。”

11、素女曰：“十动之效：一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；二曰伸其两〔（月比），股也，同髀，即大腿〕者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其掖泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也；七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫人者，淫乐甚也；九曰身布纵者，肢体快也；十曰阴液滑者，精已泄也。见其效以知女之快也。”

12、《玉房秘诀》云：素女曰：“阴阳有七损八益。一益曰固精。令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数毕止，令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安气。令女正卧高枕，伸张两股，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止，令人气和，又治女门寒，

日三行，二十日愈。

三益曰利脏。令女侧卧，屈其两股，男横卧，却刺之，行四九数，数毕止，令人气和，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨。令女侧卧，屈左膝，伸其右股，男伏刺之，行五九数，数毕止，令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。

五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，伸其左股，男据地刺之，行六九数，数毕止，令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十日愈。

六益曰蓄血。男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令女行七九数，数毕止，令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液。令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕止，令人骨填。

八益曰道体。令女正卧，屈其股，足迫尻下，男以股胁刺之，以行九九数，数毕止，令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。”

13、《玉房秘诀》云：素女曰：“一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法：令女正卧，男担其两股，深按之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未合而用之，精中道溢，又醉饱而交接，喘息气乱则伤肺，令人[亥欠]，逆上气，消渴喜怒，或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法：令女人正卧，屈其两膝侠男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓杂脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强泻，精气竭，及饱食讫，交接伤脾，令人食不化，阴痿无精。治之法：令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，

令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出未干而交接，令人腹热唇焦。治之法：令男子正卧，女跨其上，向足，女据席，浅内玉茎，令女自摇，精出止，男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝，及卒暴交会，迟疾不理，不理劳疲筋骨，令人目[目芒][目芒]，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法：令男子正卧，女跨其股，踞前向，徐徐按内之，勿令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泻，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥。治之法：令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女纳玉茎自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。

七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以

交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法：令女正卧，高抗其尻，申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。”

14、又云：黄帝曰：“愿闻动而不施，其效何如？”素女曰：“一动不泻，则气力强；再动不泻，耳目聪明；三动不泻，众病消亡；四动不泻，五神咸安；五动不泻，血脉充长；六动不泻，腰背坚强；七动不泻，尻股益力；八动不泻，身体生光；九动不泻，寿命未央；十动不泻，通于神明。”

15、《玉房秘诀》云：黄帝问素女曰：“道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可得泻？”素女曰：“人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有损。故男年十五，盛者可一日再施，瘦者可一日一施；年廿，盛者日再施，羸者可一日一施；年卅，盛者可一日一施，劣者二日一施；年册〔此字四竖一横，如“卅”字状，即四十之意也〕，盛者三日一施，虚者四日一施；五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施；六十，盛者

十一日一施，虚者二十日一施；七十，盛者可卅日一施，虚者不泻。”

16、又云：素女曰：“求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前嬉戏，令女盛动，乃往从之。适其道理，同其快乐，郃身施泻，勿过远，至麦齿。远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。”

17、又云：素女曰：“夫人合阴阳，当避禁忌，常乘生气，无不老寿。若夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。”

18、《大清经》云：黄帝曰：“入相女人，云何谓其事？”素女曰：“入相女人，天性婉顺，气声濡行，丝发黑，弱肌细骨，不长不短，不大不小，凿孔居高，阴上无毛，多精液者；年五五以上，三十以还，未在产者。交接之时，精液流漾，身体动摇，不能自定，汗流四逋，随人举止。男子者，虽不行法，得此人由不为损。”

19、又云：“细骨弱肌，肉淖漫泽，清白薄肤，指节

细没，耳目准高鲜白，不短不辽，厚腔，凿孔欲高而周密，体满，其上无毛，身滑如绵，阴倬（淖）如膏。以此行道，终夜不劳，便利丈夫，生子贵豪。”

20、又云：“凡相贵人尊女之法，欲得滑肉弱骨，专心和性，发泽如漆，面目悦美，阴上无毛，言语声细，孔穴向前。与之交会，终日不劳。务求此女，可以养性延年矣。”

21、《大清经》云：“相女之法，当详察其阴及腋下毛，当令顺而濡泽，而反上逆、臂胫有毛粗不滑泽者，此皆伤男，虽一合而当百也。”

22、又云：“女子阴男形，随月死生，阴雄之类，伤男尤剧；赤发面，癯瘦固病无气，如此之人，无益于男也。”

23、（《洞玄子》）又云：素女论曰：“五月十六日，天地牝牡日，不可行房。犯之，不出三年必死。何以知之？但取新布一尺，此夕悬东墙上，明日视之，必有血

色，切忌之。”

玄女经

1、《玄女经》云：黄帝问玄女曰：“吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。”玄女曰：“天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动〔“门”内加“辟”字，指阴道〕张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发癰疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。”

2、《玄女经》云：黄帝曰：“交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出。玉茎不强，小而不势，何以尔也？”玄女曰：“阴阳者，相感而应耳。故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爰乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感男茎

盛，男势营扣俞鼠，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，或实作而不劳，强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。今陈八事，其法备悉，伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。”

3、《玄女经》云：黄帝曰：“意贪交接而茎不起，可以强用不？”玄女曰：“不可矣。夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气。”黄帝曰：“何谓四至？”玄女曰：“玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不泄矣。”

4、《玄女经》云：黄帝曰：“善哉！女之九气，何以知之？”玄女曰：“伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；勤殷咋人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接，弄其实以感其意，九气皆至。有不至者则容伤，故不至，可行其数以治之。”（注：