

---

## 《养生修真证道弘典》编委会名单

设计主编:陆 流

执行主编:陆锦川

常务编委:陆锦川 李毓山 刘容轩

执行编委:陆锦川 李毓山 刘容轩 刘端 赵 一

编委人员:(以下按姓氏笔划为序)

丁一川	丁 易	于大勇	卫光英	王子干	王明一
邓晓琪	石上生	石一花	石玉明	白子贞	白香峰
白丰玉	邬宁远	孙 一	孙明亮	江本勇	李定忠
李明山	李九荣	李道武	李之难	李 森	毕立威
严远志	余瑶琼	何 适	迟曼茹	陈佛佳	陈一明
陈 栋	金祥柏	金水明	金 颖	郑 虹	郑 洁
林江舟	林嘉玲	周俊明	范心怡	赵玉祥	俞 冰
夏晓椿	袁开立	饶庆丰	秦建川	殷祥雨	莫文英
钱 岗	钱 钺	徐仲夫	唐 诚	曾幼华	曾 佺
曾 怡	程 荣	彭国栋	董 超	董建英	蒋文迪
蔡 峻	蒲跃楚	楚智伟			

## 引读絮语

词曰：

**欲修男女房中术，先断淫根爱痴心！**

本门之述，曰药饵、曰房中，则养生之大修义也。原夫药饵者，服食之方也。中者，补益之法也。为古来服食、房中之传，每尚口耳之授受，秘而不宣，或有成书者，大多为及毛触皮之论，理说效益之谈，间有泄道高士，亦多是一鳞半爪，语焉不详，其有知机知道者，纵欲匠心自白，然亦顾及彼此，终不敢妄逾雷池，贻误后学。此所以欲集古来之书而互补其失，俾其大旨完善者，此也。然书之为示也，权宜之示而已，若欲就书而得诀法，依样葫芦，则南辕北辙，秀才兵书也。

稽于古来服食之方，大义不外两端，曰阳食（仙食），曰阴食（凡食）。阳食者，虚象之食，如声、光、电、磁、力、空等是也。阴食者，实形之物，如谷、肉、果、蔬、药、水等是也。阴阳之食，道分仙凡，相辅相成，体用形神，以成天地之道也。阳食之道，原系人之本能，人为阴阳之合，故亦须阴阳以养。故目食色，耳食声，鼻食气。皆所以天然自得也。缘人生质境，可有以常，故日就阴食以滋形质，此服饵之方，所以盛行于世矣！医家可承此法，并以药饵，使古来服食之方，几等同药补也。道门因之，承以药补之方，其阳食之法，则口耳相承，不立文字，为大道之传，不可轻忽，以免人之不解，不重之而反谤之也。近世药饵立方，多以补益为事，房中补益，尤为大端，故本门之方，多以引此，然真欲服用，又不可不请益于医，以免误补伤人也。

房中修养，为道门之大修为（炼养、服食、房中）之一。儒门以饮食男女为人之大欲，大欲之存，故曰性，食色，性也，此所以为人也。惟以是义故，人之好德，总不如好色，故千古以下，好房中之术者，比比皆是；行房中之道者，啧啧鲜矣！噫！房中术岂人人之能行哉？

原夫男女交合之事，本天地生生之赋予，天地令男女交合而成其生生之道，又何而不可言？又何羞耻可言？世之君子，好色而复耻言色，是不知其道，更不知即天地之道故也。今之耻言房中，复欲求房中之道者，幸猛醒焉！

男女之交，阴阳之济也。故而两精相搏，合而成形，生男育女焉。若是，阳主施而阴主受，阳施而耗，阴受而损，是阴阳皆损焉。是以古哲乃云：男有爱欲房事之亏，女有经带胎产之虚，并有房劳见损，是则皆害而无益否？不然，凡事有害，必有利焉。交合以益之道，男不泄精，女不孕产，交相济泌，阴阳互补，此则益也。更若炼精化微，周运妙归，则更可补益也，此房中之术，阴阳之法，男女双修之法所以传矣！

稽于男女损益，阳泄而阴纳，故总言之，阳易亏，阴难损也。以故男子房劳，更为伤形神，此房中之术，尤宜于男子习炼者，此也。古哲云：男子四十，当习房中，不尔，必早衰也。惜此道不谈已久，近世尤难知闻，眼看男子寿筭不及女子，深为嗟惜。今集此门，虽于实无大济，亦堪示大义于一二焉！

诗云：

清风趣雅依明月，风月詎知落俗情！

欲其出污泥而不染，不亦难乎？

是为述！

壬申岁残 仿佛居士 絮于花城

# 目 录

一益..... (1)	七伤神药方 ..... (10)
一损..... (1)	七十复开房 ..... (10)
一女伐命..... (1)	七损八益房中术 ..... (10)
一合当百..... (1)	七至勿星,终身失殃 ..... (10)
一男交二女..... (2)	七魄喜淫,三魂为善 ..... (11)
一修德,二寡欲 ..... (2)	乃动不写,气力有余 ..... (11)
一时同泄,泄必须尽 ..... (3)	刀 ..... (11)
一度火灭,一度增油 ..... (3)	二益 ..... (12)
一日数十交,一夕易 十人..... (4)	二损 ..... (12)
一八、二八;一七、二 七..... (4)	二脉 ..... (12)
七忌..... (5)	二脉三轮 ..... (12)
七伤..... (6)	二脉六轮 ..... (12)
七益..... (7)	力源论 ..... (12)
七损〔一〕〔二〕..... (7)	十机 ..... (12)
七轮..... (8)	十动 ..... (15)
七损八益 ..... (10)	十应 ..... (16)
	十快 ..... (16)

十问文 .....	(16)	九一采战,非以养生,	
十精丸 .....	(21)	适以害生 .....	(30)
十二不御 .....	(21)	八益〔一〕〔二〕 .....	(31)
十大延年之功 .....	(21)	八卦掌 .....	(32)
十分之中,只泄二三		八八七七 .....	(32)
.....	(22)	八益七损 .....	(33)
十分之精,只泄二三		八益七损论 .....	(34)
.....	(22)	八至勿星 .....	(37)
人道 .....	(22)	广嗣既济丸 .....	(38)
人欲 .....	(23)	广成子浮黎鼻祖金华	
人合阴阳,常乘生气		秘诀解文 .....	(38)
.....	(23)	三至 .....	(44)
人年六十,不当闲精		三反 .....	(44)
守一 .....	(23)	三益 .....	(44)
入相 .....	(23)	三损 .....	(44)
入相之女 .....	(24)	三轮 .....	(44)
入相女人 .....	(24)	三十法 .....	(45)
九一 .....	(24)	三轮脉 .....	(47)
九法 .....	(25)	三一之道 .....	(47)
九状 .....	(27)	三至五至 .....	(47)
九气 .....	(27)	三气皆至 .....	(49)
九浅一深 .....	(28)	三姑六婆 .....	(49)
九九之道 .....	(28)	三峰大药 .....	(49)
九状六势 .....	(29)	三峰采战 .....	(49)
九九八十一 .....	(29)	三峰采战之术 .....	(49)
九殃 .....	(29)	三妇、三男无子.....	(50)
九至勿星,通于神明		三至勿星 .....	(50)
.....	(30)	士当节欲 .....	(50)

土地精 .....	(50)	心肾种子丸 .....	(55)
大欲 .....	(50)	火化烟焰,岂能返薪	
上极 .....	(51)	〔一〕〔二〕 .....	(56)
上灌神田,下溉幽谷		六势 .....	(57)
.....	(51)	六轮 .....	(58)
千金种子丹 .....	(51)	六损 .....	(58)
凡食 .....	(51)	六益 .....	(58)
与鬼交通候 .....	(51)	六轮脉 .....	(58)
女脉 .....	(52)	六十自度 .....	(58)
女根 .....	(52)	六势九状 .....	(59)
女子五病 .....	(52)	六至勿星,百脉通行	
女子五伤 .....	(52)	.....	(59)
女有五至 .....	(53)	户内消息文 .....	(59)
女人伤丈夫头痛方		父少母老,产女必羸;	
.....	(53)	母壮父衰,生男必弱	
女子感阳,其耳正赤		.....	(60)
.....	(53)	王说山人服气新诀	
女人交接辄血出痛方		.....	(61)
.....	(54)	太上五百戒 .....	(61)
女人交接为他物所伤		夫妇 .....	(62)
方 .....	(54)	云雨 .....	(62)
女快之五征、五欲、十		元精、交感之精.....	(62)
动 .....	(54)	天根 .....	(63)
女根如莲花,男根如		天地男女 .....	(63)
金剛 .....	(55)	天平地成 .....	(63)
孔前 .....	(55)	天地牝牡日 .....	(64)
心轮 .....	(55)	天下至道谈文 .....	(64)
心中轮 .....	(55)	天道冬藏其阳 .....	(67)

天地阴阳交欢大乐赋	中气真术 .....	(81)
文 .....	中和种子丸 .....	(81)
天地有开阖,阴阳有施	内息丸 .....	(82)
化 .....	内九压一 .....	(82)
五石 .....	日脉 .....	(83)
五至 .....	月脉 .....	(83)
五损 .....	长阴方 .....	(83)
五益 .....	长不交接 .....	(83)
五欲 .....	长生之要 .....	(83)
五征 .....	长生之本 .....	(83)
五石散 .....	长生至慎房中急	
五常之道 .....	〔一〕〔二〕 .....	(84)
五字妙诀 .....	从容安徐,以和为贵	
五衰五伤 .....	.....	(84)
五浊世间法 .....	以人补人 .....	(85)
五子衍宗丸 .....	以人疗人,真得其真	
五至勿星 .....	.....	(85)
不御 .....	双修 .....	(85)
不知道女 .....	双身 .....	(86)
不相和悦 .....	双茅峰 .....	(86)
不欲强快 .....	互泄 .....	(86)
不御十二忌 .....	气至小收,情志相应	
不可死还,必须生返	.....	(86)
.....	化真 .....	(87)
不知持满,不时御神	凤翔 .....	(87)
.....	丹华 .....	(87)
不见可欲,使心不乱	主客 .....	(87)
.....	玄素 .....	(87)

玄女之法 .....	(88)	本欲 .....	(98)
玄素之术 .....	(88)	四同 .....	(98)
巨胜 .....	(88)	四益 .....	(98)
未及二八而御女 .....	(88)	四至 .....	(98)
功食 .....	(89)	四损 .....	(99)
左手煞阴下 .....	(89)	四旺日 .....	(99)
古稀欲动 .....	(89)	四至、九气 .....	(99)
去故纳新 .....	(90)	四时施精规 .....	(99)
龙翻 .....	(90)	四至勿星,脊正膂张	
龙虎石 .....	(90)	.....	(99)
龙虎斗 .....	(90)	归欲 .....	(100)
龙虎戏 .....	(90)	乐合 .....	(100)
龙宫液 .....	(90)	乐而勿写 .....	(100)
龙虎修 .....	(91)	生出 .....	(100)
龙虎戴 .....	(91)	生返 .....	(100)
龙虎双修 .....	(91)	生死窍 .....	(101)
龙虎修 .....	(91)	生入死出 .....	(101)
龙虎交媾 .....	(92)	生返死出 .....	(101)
龙虎吐纳法 .....	(93)	生精种子奇方 .....	(101)
玉门 .....	(93)	令人目明之道 .....	(101)
玉闭 .....	(94)	冬一施,当春百 .....	(101)
玉闭坚精 .....	(94)	外游 .....	(102)
玉闭时辟 .....	(94)	外游初境 .....	(102)
玉房指要要文 .....	(94)	仙食 .....	(102)
节度〔一〕〔二〕 .....	(96)	仙茅酒 .....	(102)
节和不损 .....	(97)	加味七子丸 .....	(103)
节度之宜 .....	(97)	好女 .....	(103)
节宜之和 .....	(97)	尽欲 .....	(103)



印度喇嘛教之房中术	西王母养阴之道····· (111)
····· (103)	老阳遇少阴,老阴遇
安气····· (104)	少阳····· (112)
安乐之道····· (104)	死还····· (112)
安心和志,精神统归	死出····· (112)
····· (105)	死入生出····· (113)
守精室,勿妄泄····· (105)	至合····· (113)
守定胭花断淫欲····· (105)	至道之际····· (113)
闭精路····· (106)	求子术····· (113)
闭子精门····· (106)	求子法····· (114)
闭子精路可长活····· (106)	求子日····· (114)
交接道····· (106)	再至勿星,意气高阳
交会下种····· (106)	····· (115)
交济之道····· (107)	压一····· (115)
交接之术····· (107)	机关厥伤····· (115)
交接之道····· (107)	求死求生,乞性乞命
交合慎忌····· (108)	····· (115)
交接节度····· (109)	百闭····· (115)
交接三十法····· (109)	邪僻不经之术····· (115)
交接三十势····· (109)	夺脉····· (116)
关玄····· (109)	出性····· (116)
壮阳种子丹····· (109)	当矢交接易病痔····· (116)
动····· (109)	当溺交接易病淋····· (116)
动而不施····· (110)	吕纯阳房中术三字诀
动而不施,十动不写	文····· (116)
····· (110)	吕祖师炼丹诀九指迷
朽索御奔马····· (111)	津····· (117)
西王母杖····· (111)	吕洞宾阴阳采诀九指

迷津····· (117)	····· (126)
吕纯阳阴阳交媾谷神	男致不衰,女除百病
炼丹歌文····· (117)	····· (126)
吕纯阳性命双修房中	男感坚强,女动辟张
术敲爻歌····· (118)	····· (126)
男脉····· (121)	男既情感,女意当迷
男根····· (121)	····· (127)
男子五病····· (121)	男女长生之道····· (127)
男有三至····· (121)	男白女赤,金火相拘
男子五伤····· (121)	····· (127)
男唱女和····· (122)	年损····· (128)
男女避忌····· (122)	十分之中,泄其二三·· (128)
男子不育····· (122)	年壮之施····· (128)
男女和合····· (122)	年已至四十,须识房中
男女相成····· (123)	术····· (129)
男女双修····· (123)	年入不惑,当修房中·· (129)
男女别修····· (123)	年未至四十,不与论房
男病阳痿····· (123)	中····· (129)
男感振,女淫津····· (124)	合气····· (129)
男候四至、九气····· (124)	合相····· (130)
男女交接之道····· (124)	合气之道····· (130)
男四至,女九气····· (124)	合阴阳文····· (130)
男女俱仙之道····· (124)	合宿交会····· (132)
男女相成,天地相生	自抑静意····· (132)
····· (125)	休粮····· (133)
男根金刚,女根莲花	休粮歌诀····· (133)
····· (126)	伏丹····· (133)
男有八节,女有九宫	伏虎····· (133)

伤寒阴阳易候····· (134)	导引食气····· (145)
伤寒交接劳复候····· (134)	阳台····· (145)
伤生之害,岂非色欲; 长生之要,其在房中 ····· (135)	阳亢····· (145)
行房九法····· (135)	阳食····· (145)
行房大忌····· (135)	阳道法火,阴道法水 ····· (145)
行房人忌····· (135)	阳不得阴则不喜,阴 不得阳则不起····· (146)
行房时忌····· (136)	阴下····· (146)
行房气忌····· (136)	阴食····· (147)
行房存想修炼法····· (136)	阴道····· (147)
行气尽理,宜知房中 ····· (137)	阴雄····· (147)
杂疗方文····· (137)	阴阳战····· (147)
伐性之斧····· (138)	阴阳易····· (147)
血竭····· (138)	阴云阳雨····· (147)
牝鸡自卵,其雏不全 ····· (138)	阴阳时间····· (147)
奸淫不寿····· (139)	阴阳争时····· (148)
奸淫贼命····· (139)	阴阳大忌····· (148)
妇人小户痛方····· (140)	阴阳不交····· (148)
妇人梦与鬼交方论 ····· (140)	阴阳之战····· (149)
色戒论····· (141)	阴阳交术····· (149)
色欲箴····· (143)	阴阳争战····· (149)
红铅····· (144)	阴阳感激····· (149)
红莲峰····· (144)	阴阳闭隔····· (150)
导养····· (145)	阴阳避忌····· (150)
	阴阳之术····· (151)
	阴道压九一····· (151)
	阴阳七损八益····· (152)

阴阳交接之道·····	(152)	还精·····	(158)
阴阳交接节度·····	(152)	还年之道·····	(158)
阴囊后大孔前·····	(152)	還元化真·····	(159)
阴阳之术,不死之道 ·····	(153)	还精复液·····	(159)
阴阳之事,公中之秘 ·····	(153)	还精明目·····	(159)
阴阳交接,相感乃应 ·····	(154)	还精补脑·····	(160)
阴阳行偃,上下了戾 ·····	(154)	还精补脑论·····	(160)
阴阳之道,相感而应 ·····	(154)	还精补脑,可得不老 ·····	(162)
阴阳之术,高可治疾, 次免虚耗·····	(155)	还精补益,生道乃著 ·····	(162)
补精诀·····	(156)	把牢春汛·····	(162)
神脑遣疾,房中微旨 ·····	(157)	戒色欲论·····	(163)
疗妇人阴宽冷、急小, 而交接得快方·····	(157)	吾见行此而死者,未 见其生者·····	(164)
花酒·····	(157)	抑阴囊后大孔前·····	(164)
却谷·····	(158)	极情逞欲·····	(164)
却老全形·····	(158)	束固茎根·····	(164)
巫山·····	(158)	快泄其精·····	(164)
巫阳·····	(158)	时忌·····	(165)
巫峰·····	(158)	时气阴茎肿候·····	(166)
巫峡·····	(158)	时气病瘥后交接劳复 候·····	(166)
還元·····	(158)	返精化液·····	(166)
		吞气·····	(167)
		吞龙珠·····	(167)
		延龄护宝丹·····	(167)
		利器·····	(167)

利脏·····	(168)	补阴种子丸·····	(176)
饮茶·····	(168)	补心滋肾丸·····	(176)
饮刀圭·····	(168)	房中·····	(177)
饮口津·····	(169)	房欲·····	(177)
饮玉浆·····	(169)	房中术·····	(177)
秃鸡散·····	(169)	房中之术·····	(179)
秃鸡丸方·····	(169)	房中之法·····	(180)
妙女·····	(169)	房中闭气·····	(180)
妨女·····	(169)	房中导引·····	(180)
妊娠之忌·····	(169)	房中之道·····	(181)
忍精不泄·····	(170)	房中五征·····	(181)
张果服气却谷法·····	(171)	房中五欲·····	(181)
孤修·····	(171)	房中十动·····	(181)
孤阴寡阳·····	(171)	房中九法·····	(181)
孤阳绝阴,独阴无阳 ·····	(171)	房中内丹·····	(181)
龟腾·····	(172)	房中节度·····	(181)
龟蛇争·····	(172)	房中补益〔一〕〔二〕〔三〕 ·····	(182)
尾闾不禁,沧海以竭 ·····	(172)	房中药补·····	(188)
材力天数·····	(173)	房中杂忌·····	(189)
审眉间·····	(174)	房中禁忌〔一〕〔二〕·····	(189)
定气、安心、和志·····	(174)	房室之忌·····	(190)
宝石·····	(174)	房事大忌·····	(191)
宝物·····	(174)	房中服食方·····	(192)
宝精丸·····	(175)	房疾药治方·····	(192)
宝石莲花·····	(176)	房中补益论·····	(192)
补骨脂丸·····	(176)	房中补益法·····	(192)
		房中采补术·····	(194)

房事避忌戒·····	(194)	服饵·····	(221)
房术奇书要文·····	(195)	服食·····	(221)
房中之事利害观·····	(209)	服药助欲·····	(221)
房术玄机中萃纂要		和成·····	(221)
·····	(209)	和合之道·····	(222)
泥水金丹·····	(213)	采炼·····	(222)
河车种子丸·····	(213)	采气之道·····	(222)
奇偶男女·····	(214)	采阴补阳·····	(223)
取气·····	(214)	采阴阳浮黎鼻祖金华	
建九·····	(214)	秘诀解·····	(223)
顶轮·····	(214)	金刚·····	(223)
武库·····	(214)	金刚莲花·····	(223)
抽铅添汞·····	(214)	金玉瓦石·····	(223)
青蛾丸·····	(214)	金锁思仙丹·····	(224)
雨过云散·····	(215)	金刚性双修法·····	(224)
英如竣精·····	(215)	终身之忌，暮须护气	
固精·····	(216)	·····	(226)
固体健阳种子丹·····	(216)	闰丹·····	(226)
虎步·····	(217)	亲娘·····	(227)
些儿法·····	(217)	视敌如瓦石，自视如	
性欲·····	(217)	金玉·····	(227)
性之道·····	(217)	洞玄子文·····	(227)
性命生死之道·····	(217)	洗阴缩窍方·····	(233)
肾虚之候·····	(218)	浮黎鼻祖金华秘诀解	
知色·····	(219)	·····	(233)
知调七损八益·····	(219)	炼溺·····	(233)
贪欲·····	(220)	炼火还归·····	(233)
服气·····	(220)	炼精返本·····	(233)

养生四要·····	(233)	食色本性·····	(243)
养生方文·····	(233)	食阴之道·····	(243)
养阴之道·····	(234)	食气纳枣辟谷法·····	(243)
养精五要·····	(234)	叙绸缪,启情欲·····	(244)
养性交接之术·····	(235)	须候女快,与精同泄···	(244)
养心莫善于寡欲·····	(236)	饵丹·····	(245)
持心上品法·····	(236)	胎食·····	(245)
指抑屏翳,精上补脑 ·····	(237)	胎津·····	(245)
枵腹之瘠,救林不贍 ·····	(237)	胎教·····	(245)
相持成务,临事制宜 ·····	(238)	胎教之道·····	(246)
柏鹿种子仙方·····	(238)	绝气·····	(246)
战罢下马·····	(238)	绝为·····	(246)
战不厌缓,采不厌迟 ·····	(239)	绝谷·····	(246)
种胎忌酒·····	(239)	绝欲·····	(246)
种子之方无定轨·····	(240)	绝想·····	(247)
修容功·····	(240)	鬼交·····	(247)
复奇之方·····	(241)	独宿丸·····	(247)
复气还本·····	(241)	兔吮毫·····	(248)
食气·····	(241)	柔弱进之,坚急出之 ·····	(248)
食阳·····	(242)	急守精室·····	(248)
食阴·····	(242)	留胎止精·····	(248)
食谷·····	(242)	眉心轮·····	(249)
食粥·····	(243)	害女·····	(249)
食物三化·····	(243)	冤丑之炉·····	(249)
		高丘·····	(250)
		高唐·····	(250)
		高阻·····	(250)

高可治小疾,次可免		首	(256)
虚耗	(250)	教胎	(260)
容成御女术	(251)	都绝阴阳	(261)
容成御妇人术	(251)	热病房室	(261)
畜血	(251)	桃仁圆	(261)
神符飞丹	(251)	莲花	(261)
神意相感	(251)	莲蕊舒百瓣	(261)
神和意感,良久乃接		莲花不为污泥染	(261)
	(251)	脏利	(264)
益女	(252)	脐轮	(264)
益液	(252)	脐后轮	(264)
益相	(252)	爱根	(264)
益多散	(252)	爱之适以害之	(264)
酒色	(253)	倾药	(264)
消息之情	(253)	调脉	(265)
涅槃轮	(253)	脊根轮	(265)
釜鼎	(253)	留精断淫	(265)
釜鼎和五味以成羹		通精	(265)
	(254)	通真延龄种子丹·盟	
恣欲肆精	(254)	纳脐丸	(266)
恶女	(254)	既济	(266)
真美之炉	(254)	陶真人养生丹诀	(267)
真美之鼎	(255)	弱而内迎,坚急出之	(269)
真人人口相传,终不		弱入强出,知生之木;	
著于纸上	(255)	强入弱出,良命乃	
素女	(256)	卒	(269)
素女求子法	(256)	弱入强出	(269)
素女经四季补益方七		验断鬼交法	(270)



鹿角散·····	(271)	御女术·····	(288)
寡欲篇·····	(271)	御而不施·····	(288)
寡欲论·····	(276)	御女大忌·····	(288)
寡欲只在谨独·····	(281)	御女之法·····	(288)
游心太清之上,委形 无有之乡·····	(281)	御女之战·····	(288)
淫欲之秘,切当避之 ·····	(282)	御女禁忌·····	(289)
淫声美色,破首斧锯 ·····	(282)	御女神道·····	(289)
清汁·····	(284)	偏枯·····	(290)
深根·····	(284)	偏修一道·····	(290)
深根固蒂·····	(284)	移花接木·····	(290)
黄书合气·····	(284)	欲事诸忌·····	(290)
梵六轮·····	(284)	欲不可强戒·····	(291)
梦与通交通候·····	(284)	欲得长生,当由所生 ·····	(291)
梳发功·····	(285)	鱼接鳞·····	(292)
接阴强阳·····	(285)	续嗣方言·····	(292)
接阴以为强·····	(285)	随年施泄·····	(293)
接阴之道,以静为强 ·····	(286)	随起随抑,伤损元和 ·····	(293)
断谷·····	(286)	寒丹·····	(294)
断盐·····	(286)	滋阴种子丸·····	(294)
常行房事,以当导引 ·····	(286)	滋阴壮阳丹·····	(295)
得阴阳之术,则不死 之道·····	(287)	善相·····	(295)
御景·····	(287)	道体·····	(295)
		道以精为宝,阴阳人所 贵·····	(295)
		葆真丸·····	(296)
		葫芦功·····	(297)