

中华养生百科

· 理想藏书系列 ·

李潇彦 编



吉林大学出版社

中华养生百科

■ 李潇彦 编

第三卷

吉 林 大 学 出 版 社

第三卷 目 录

素女经

素女经	(1)
-----------	-----

摄生总要

题胞与堂丸散谱引	(9)
胞与堂丸散谱引	(9)
精订丸散谱缘起	(9)
摄生丸散说	(10)
石渠阁精订摄生秘剖卷一	(10)
石渠阁精订摄生秘剖卷二	(15)
石渠阁精订摄生秘剖卷三	(22)
石渠阁精订摄生秘剖卷四	(29)
养生心法	(36)
治心	(37)
导引法	(37)
保养精神	(38)
种子秘剖真传	(38)
起算胎数	(39)
月计歌	(39)
十月受胎图	(40)
乌金丸秘诀	(43)
精订摄生种子秘剖卷下	(43)



安置炉鼎篇	(43)
大锁方闭篇	(44)
回躬御女篇	(44)
从心求味篇	(45)
还精采气篇	(45)
赫赫金丹篇	(46)
炉中呼吸诀	(46)
展龟秘诀	(47)
进火还元气	(47)
玉泉无漏法	(47)
运精填脑诀	(47)
搬运秘诀	(48)
取火煮海诀	(48)
予午流通诀	(48)
消息散气法	(48)
六字延生诀(存缩抽吸闭展)	(49)
就炉铸剑法	(49)
吕公安乐歌	(50)
三峰采战房中妙术秘诀	(50)
宽皮汤洗龟法	(50)
兴阳蜈蚣袋	(51)
武则天花心动房术	(51)
锦帐生春丹	(51)
固本壮阳丹	(51)
延寿固精丸	(52)
春方药性歌	(52)
助阳丹歌	(52)
滋阴壮阳丹	(52)
一度终身想	(52)
一捻丹	(53)
神仙至妙诀	(53)
兴战立阳丹	(53)
四时入门欢	(53)
固真膏贴脐法	(53)
相思锁	(53)

鸳鸯扣	(54)
滋阳快活丹	(54)
固本丹	(54)
一度十年想	(54)
始童女丹	(54)
鱼水相投散	(54)
强龟益女丹	(55)
陶真人养生丹诀	(55)
种子方剖	(56)
继嗣珍宝	(56)
种子法	(57)
调经法	(57)
种子歌诀	(58)
种子吉辰歌	(59)
种子凶忌歌	(59)
男虚	(59)
女补	(59)
当补过	(59)
温隐居《求嗣篇》方论	(60)
摄生篇	(61)
轩辕黄帝简生后嗣论	(62)
妇人	(63)
跋祈嗣种子篇后	(66)
金精直指	(66)
房术奇书序	(68)
陈希夷房术玄机中萃纂要	(69)
房中炼己捷要	(81)

广嗣纪要

卷之一	(82)
卷之二	(83)
卷之三	(86)



卷之四	(88)
卷之五	(93)
卷之六	(96)
卷之七	(99)
卷之八	(102)

茶 经

茶经卷上

一之源	(106)
二之具	(106)
三之造	(107)

茶经卷中

四之器	(108)
-----------	-------

茶经卷下

五之煮	(110)
六之饮	(111)
七之事	(112)
八之出	(114)
九之略	(115)
十之图	(115)

饮膳正要

饮膳正要 卷第一	(116)
三皇圣纪	(116)
养生禁忌	(116)
妊娠食忌	(118)
乳母食忌	(118)
饮酒禁忌	(118)
聚珍异饌	(119)



饮膳正要 卷第二	(129)
诸般汤煎	(129)
诸 水	(134)
神仙服食	(134)
饮膳正要 卷第三	(146)
米谷品	(146)
兽 品	(148)
禽 品	(151)
鱼 品	(152)
果 品	(153)
菜 品	(154)
料物性味	(155)
跋	(156)

居家必用事类全集

已 集

诸品茶	(157)
一篇论茶品	(157)
茶焙	(158)
《茶录》后序	(158)
欧阳永叔	(158)
诸品汤	(160)
渴水	(166)
熟水类	(167)
浆水类	(168)
法制香药	(169)
果实类	(171)
收藏果法	(174)
酒醴类	(175)
造曲法	(175)
造诸醋法	(181)
诸酱类	(183)



诸豉类·····	(185)
酝造腌藏日·····	(187)
饮食类·····	(188)
蔬食·····	(188)
肉食·····	(193)
腌藏肉品·····	(193)
腌藏鱼品·····	(196)
造鲈品·····	(198)

庚 集

饮食类·····	(200)
烧肉品·····	(200)
煮肉品·····	(201)
肉下酒·····	(202)
肉下饭品·····	(204)
肉羹食品·····	(207)
回回食品·····	(209)
女真食品·····	(211)
湿面食品·····	(212)
从食品·····	(217)
素食·····	(218)
煎酥乳酪品·····	(222)
造诸粉品·····	(223)
庖厨杂用·····	(224)



素女经

黄帝问素女曰：〔素女：古神女名，有三说：一，善歌声者。张衡《思玄赋》：“素女抚弦而余音兮”，注：素女，黄帝时方术之女也。二，知阴阳天道者，见《吴越春秋·勾践伐吴外传》。三，善房中术者，即此处，实皆假托之名。〕吾气衰而不和，内心不乐，几常恐危，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，〔懂得实行阴阳男女交接之道〕如釜鼎能和五味，以成羹袂〔羹袂：指美味之食。〕能知阴阳之道，悉成五乐，〔五乐：谓五欲之快乐。《群疑论探要记七》：五情快乐，名曰五乐。〕不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！

素女曰：有采女者，妙得道术，王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：受精神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐，〔谓有夭折命之事发生，渐，《广韵》：“事之端。”〕能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。采女再拜曰，愿闻要教，彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳，今君王御万机治天下，〔御万机：谓主管许多重大事务，日理万机。〕必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数泻精，使人身轻，百病消除也。

素女曰：御敌家当视敌如瓦石〔御敌家：指与女子行交媾之事者，敌，对方，此指女子，古房中术将男女交媾谓“交战”，将交战一方称为敌家。〕自视如金石，若其精动，当疾去其乡。〔疾去其乡：将阴茎迅速从女子阴道中抽出，以防泄精。〕御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有深坑，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

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，〔开阖：舒张与闭合〕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，〔辟死其舍：谓幽死于其所住之处，辟，《楚辞·离骚》：“扈江离与辟芷兮。”《注》：“辟，幽也。”〕所以常行，以当导引也。〔谓以男女交合之道常行媾之事，可用来充当健康强体的气功导引活动。〕能动而不施者，所谓还精，还精补益，五道乃著。

黄帝曰：阴阳交接，节度为之奈何？〔节度：法度。此句谓男女交合时，怎样把握其法度。〕素女曰：交接之道，故有形状，〔故：通固，固然。形状，本指形貌状态，此有规矩、要求之意。〕男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，〔不知行者：谓不知实行男女交接之道的人。〕渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。〔调匀呼吸、安定心神、和悦情志，是性交前的活动准备。〕三气皆至，〔三气：与《天下至道法》中的“三气至”不相同，此所谓三和气，当是指定气、安心、



和志三者。〕神明统归。〔神明，即精神。此谓精神归一，意念集中。〕不寒不热，不饥不饱，亭身定体，〔亭身定体：谓使身体安定平静之意，亭，《淮南子·原道训》：“味者甘立而味亭矣。”《注》：“亭，平也。”〕性必舒迟，〔舒迟：从容闲雅之意。《礼·玉藻》：“君子之容舒迟。”〕浅内徐动，〔内通纳，进也。徐动，缓慢抽动。〕出入欲希，女快意男盛不衰，以此为节。

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，〔经纪：纲纪，法则。经，常也。法也。〕必先和气，玉茎乃起。顺其五常。〔五常：谓仁、义、礼、信、智。赞誉男茎交媾之德，实为神奇之谈，下部分文字对其专有阐述，阅即可知其义。〕存感九部。〔谓男子存想女身九处部位，则有性冲动之感应。又《说文》：“九，阳之变也。”九部，指阳变之部，反之，引起男子阳物之变者，女子阴部也。〕女有五色，〔《说文》：“五，五行也。从二，阴阳在天地间交接也。”据此，则“女有五色”，谓女有性动交媾之色。〕审所足扣。〔谓男子细察女身以感应性欲，使阴茎充分挺举而击刺，足，充足，充分。扣，《一切经音义·九》：“扣，举也。”〕采其溢精，取液于口。〔谓男女互相吮吸口中津液。〕精气还化，填满髓脑，避七损之禁，行八益之道，〔七损，八益，参看房中禁忌。〕毋逆五常，身乃可保，正气内充，何疾不去！脏腑安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍。敌人宾服。〔敌人宾服：谓女子悦服。〕何惭之有！

《玄女经》云：黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，〔其质不动：谓女子无性欲冲动。〕其液不出；玉茎不强，小而不势，〔不势：指阴茎疲软无力不坚挺。〕何以尔也？玄女曰：阴阳者，相感而应耳。〔谓男女精气相感，而使双方有性欲冲动。〕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，加之卒上暴下，〔谓突然交合，猛然停止。〕爱乐未施。〔则事前未施喜爱之乐。〕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，〔男势，指男子阴茎。营，《说文通训定声》：“营，假借为营或为噪。”《广雅·释诂》：“上也。”扣，击也。营扣，即上击。俞鼠，又作臭翕，指女子阴蒂或阴道口，句谓用阴茎上刺阴道口。〕精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕〔谓女子阴道开起。翕《说文》：“起也。”〕或实作而不劳〔不劳：不疲劳。〕强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。〔朱室：系指女子阴孔，或曰丹穴。〕今陈八事，其法备悉：伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。

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，男人其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，〔拊搏：谓抚揉按摩。〕击其门户东西两旁，如是食顷，〔食顷：一顿饭的功夫。〕徐徐而入。玉茎肥大者内寸半，〔寸半：似指半寸。〕弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，〔徐出更入：徐徐抽出玉茎再纳入。〕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，〔因深之：于是使玉茎深入。〕至昆石旁往来，〔昆石：指阴道后穹窿与直肠子宫陷窝相接处。〕口当妇人口面吸气，行行九九之道〔九九之道：谓玉茎

击刺玉门以九浅一深之法。〕讫，乃如此。

黄帝曰：何谓五常？素女曰：玉茎实有五常之道，〔五常之道：请看下文。〕深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。〔深居隐处四句：这是古人对男生殖器的一种拜物教式的神说。但其中所含惜精节施之理尚可取。〕夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空，〔空，即孔，实谓输精管。〕义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低昂者，〔临事低昂：谓交媾时阴茎勃起之势。〕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，〔明当禁，使无得多：表明应当止泻时，使不多泻。〕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。

黄帝曰：何以知女之快也？素女曰：有五征、五欲，又有十动，〔五征：指女子产生性欲快感的五种征兆。《天下至道说》亦有“五征”，可参考。〕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；〔徐徐合之：谓慢慢摇抱合吻。合，抱合。此有拥抱亲吻之义。〕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，〔谓女子阴液流到后臀部。〕则徐徐引之。

素女曰：五欲者以知其应，〔知其应：了解女子产生性欲快感的反应。〕一曰意欲得之，则屏息屏气；〔意欲得之：谓内心产生性交欲望，屏气屏息，即屏住呼吸。〕二曰阴欲得之，〔阴欲得之：谓女阴欲交。〕则鼻口两张；三曰精欲烦者，〔谓女子达到性高潮精液欲剧流。烦，《周记·秋官·司》注：剧也。〕则振掉而抱男；〔谓女子摇动身子抱住男子。〕四曰心欲满者，〔谓女子心里得到欲望的满足。〕则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。

素女曰：十动之效，一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；〔体相薄：谓男女身体相贴近。薄，近也。阴相当，谓男女阴器相对。〕二曰伸其两腋者，〔腋(pì 辟)：股也。同髀，即大腿。〕切磨其上方也；三曰张腹者，〔张腹：鼓起肚子。〕欲其液泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚枸人〔枸人：《天下至道谈》作“勾人”。〕者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也〔内痒淫淫：这是对女子在交合中产生强烈快感的一种形容。〕；七曰侧摇者，〔侧摇：谓女子身体向两侧摇动。〕欲深切其左右也；八曰举身迫人，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。〔其效：指上述十种动作的反应。〕

《玄女经》云：黄帝曰：意贪交而茎不起，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〔四至、九气：请看下文。〕

黄帝曰：何谓四至？

玄女曰：玉茎不怒，和气不至；〔和气：谓男女相感的和悦之气。〕怒而不大，肌气不至；〔肌气：指气血流注于肌肤。〕大而不坚，骨气不至；〔骨气：指气血流注筋骨。〕坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；〔谓阴茎勃起是精气来到的证明。下文的“关”、“户”，皆形容精气来到由浅入深的不同程度。〕大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，〔节之以道：谓以阴阳交合之道节制交媾之事。〕开机不妄，开精不泄矣。〔谓不妄开交合之机，开而不要泄精。〕



《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〔伺：察看〕。女人大息而咽唾者，〔大息：谓重粗呼吸〕肺气来至；鸣而吮人者，〔谓女子因性兴奋口中呜咽有声，且吮舐亲吻男子。吮、舐也。《集韵》：“吮，舐也。又朔也。”〕心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋人者，〔咋人：以舌啮男子舌上津液，咋，啖也，啮也〕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，〔实：指谷实。即女子之阴蒂。〕九气皆至。有不至者则容伤，〔容伤：受伤。《荀子·解蔽》“故曰心容”。《注》：容，受也。〕故不至，可行其数以治之。〔数，术也。指阴阳交接之术，句谓行阴阳交接之术来治疗某气不至之症。〕

《玄女经》云：

黄帝曰：所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，〔石室：谓藏图书之室，扁固封藏也。《汉书·高帝纪》：“丹青铁契，金匱石室藏之”。《注》：以石为室，重緘封之，保慎之义。即指珍贵图籍保存之秘室。〕行其法式。

玄女曰：第一曰龙翻，令妇偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴，以受玉茎。刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，〔死往生返：谓交媾中阴茎先是疲软，后勃起，交媾毕，须勃起伏状而退出，方有益身体。〕势壮且强，女则烦裹，〔烦裹(huǎng)：谓性兴奋急若狂也。裹：狂貌。〕其乐如倡，致自闭固，百病消亡。〔倡：此处同猖，狂也。谓其乐如狂。〕

第二曰虎步。令女俯裯，尻仰首伏。男跪其后，抱其腹，乃内茎，刺其中极，〔中极：指阴道口。〕务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。〔猿搏：如猿之捕搏食物，此处九法皆仿生动作。〕令女偃卧，男提其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，〔臭鼠：即鼠妇，俞鼠，指阴道口或阴蒂。〕女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，〔扣其赤珠：刺击阴道穹窿内子宫颈处。〕行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女，〔婴女：指阴道后穹窿。〕深浅以度，令中其实，女则感悦躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵。〔坚热内牵：谓阴茎坚硬且温热向子宫内引进。〕令女动作，行三八之数，尻急相薄，〔尻急相薄：谓女子猛烈地以臀部搏击男阴处。薄：搏也。〕女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭。

第七曰兔吮毫：男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足据席，俯头。乃内玉茎，刺其琴弦，〔琴弦：指大小阴唇。〕女快精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞，男正偃卧，女跨其上，股向前，安徐内之，微入便止，裨授勿深，〔裨授勿深：裨，通“才”。此句谓适才入此处，勿深刺，若婴儿含乳一般，阴茎入刺阴道深浅不同，快感亦不同，故有此说。〕如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚，〔结聚：谓气血郁结不通之症。〕

第九曰鹤交颈。男正箕坐，〔箕坐：谓坐势如箕状。〕女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，〔麦齿：指处女膜处。〕务中其实；男抱女尻，助其摇举，女自感快乃止，七伤自愈。

素女曰：阴阳有七损八益，一益曰固精，令女则卧张股，〔张股：谓张开大腿。〕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〔日再行：每天交接两次。再，两次。〕十五日愈。

二益曰安气：令女正卧，高枕，伸张两臂，男跪其股间刺之，行三九数，数毕，止。令人气和，又治女门寒，〔女门寒：指女子阴门虚寒之症。〕，日三行，十五日愈。

三益曰利脏：令女人侧卧，屈其两股。男横卧，却刺之，〔却刺：谓阴茎上刺。《礼记·少仪》“盖袭之”。《注》：“袭，却合之，《疏》：却，“仰也。”〕，行四九数，数毕，止。令人气行，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨：令女侧卧，屈左膝，男伏刺之，行五九数，数毕，止。令人关节调和，又治女闭血，日行五，十日愈。

五益曰调：令女侧卧，屈其左膝，伸其左臂，男据地刺之，行六九数，数毕，止。令人脉通利，又治女门辟。〔女门辟：不详。宋书功教授认为：似指女子阴门之症。〕日六行，二十日愈。

六益曰畜血：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〔骨填：谓气血充盈，筋骨有力〕。

八益曰道体：令女正卧，屈其两膝，足迫尻下。男以两臂刺之，以行九九数，数毕，止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。

素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之。同汗泄气少，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，日行九，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢，又饱醉而交接，喘息气乱则伤肺，令人衄，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，屈其两膝使男〔侠：即“夹”字〕。男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。

三损谓杂脉：杂脉者，脉不坚而强用之，中道强写〔半途强行泄精〕，精气竭；及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴萎无精，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，劳出汗出未干而交接，令人腹热唇焦，治之法：令男子



正卧，女跨其上，向足，〔向足：谓男女之足方向一致。女坐于男小腹部，背对男。〕女据席，内玉茎，令女自摇，精自出，男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤〔机关：大小便之门，即肛门和尿道口，厥，之也，助词。《经传释词》：“厥，语助也。”〕。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，〔交会：即交合。〕迟疾不理，〔不注意动作的迟徐疾速。〕不理劳疲筋骨，令人目振振，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，令女自摇，女精出，男勿快，日行九，十日愈。

七损谓血疾。血疾者，力作疾行，〔力作疾作：用力劳作或快跑。〕劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧，推深没本，〔推深没本：推进深纳，淹没阴茎之根。〕暴急剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人虚肤急，茎痛囊湿，精变为血，治之法，令女正卧，高抗其尻〔谓高举其臀部。抗，犹高也，用作动词。〕申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日行九之，十日愈。

采女问曰：交接以写精为乐，今闭而不写，将何以为乐乎？

彭祖答曰：夫精出则身体倦怠，耳苦嘈嘈，〔耳苦嘈嘈：谓交媾泄精后，男子耳中似有嘈嘈鸣声为苦。苦，意动用法，以……为苦。嘈嘈，耳鸣声。〕目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕〔解：通懈，懈怠〕，虽复暂快，终不乐也。若乃动不写，〔乃动不写：谓只交媾不泄精。乃，仅也，只也。〕气力有余，身体能便，耳目聪明，虽有抑静，〔抑静：犹抑禁。谓抑制不泄精。〕意爱更重，恒若不足，〔恒若不足：常常好像觉得没有够，即尚有余兴之义。〕，何以不乐也。

黄帝曰：愿闻动而不施，其效何如？

素女曰：一动不写则气力强；再动不写，耳目聪明，三动不写；众病消亡；四动不泻，五神咸安；〔五脏之神全都平安。五神，五脏之神，咸，都也，全也。〕五动不写，血脉充长；六动不写，腰背坚强；七动不写，尻股益力，八动不写；身体生光；九动不写，寿命未央；〔未央，没有尽头，央，尽也，止也。〕十动不写，通于神明。

黄帝问素女曰：道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可得写？

素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快。〔强快：逞强图痛快。〕强快即有所损，故男子年十五，盛者一日再施，瘦者一日一施，年二十，盛者日再施，羸者可一日一施；年三十，盛者可一日一泄，劣者二日一施；四十，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，盛者十日一施，虚者廿日一施，七十，盛者可三十日一施；虚者不写。

素女法：人年廿者，四日一泄；年三十者八日一泄，年四十者，十六日一泄。

年五十者二十一日一泄；年六十者即毕闭精，勿复更泄也。亦不可抑忍，久而不泄，致痈疽。若年过六十而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。

采女曰：男之盛衰，何以为候？〔候：验证。此有特征之意。〕

彭祖曰：阳盛得气，则玉茎当热，阴精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出则气伤也；〔精泄而出：早泄之意。〕二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，〔精出不射：谓有遗精现象，但不能射精。按：精出不射，可能谓自流出，但无较强射精动作，属滑精之类，或有射精动作，但无精液射出，属逆

行射精之类。〕此骨伤也；五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施写之所致也。治之法：但御而不施〔但御而不施：谓只交合而不泄精，即闭精自固。〕不过百日，气力必致百倍。

黄帝曰：人之始生，本在于胎合阴阳也。夫合阴阳之时，必避九殃，九殃者日中之子，生则欧逆，〔日中之子：谓正午交合所孕之子。欧逆，呕吐也。〕一也；夜半之子，天地闭塞，不暗则声音，〔暗：《说文》：“不能言也。”〕二也；日蚀之子，体戚毁伤，〔此处谓日蚀所种之子，要警惕身体被毁伤。似以日不全喻得会体不全。戚，惕也。《国语·吴语》：“戚然服士认以吾闻。”《注》：“戚，犹惕也。”即警惕。〕三也；雷电之子，天怒兴威，必服易狂，〔服狂：谓习惯于狂举。服，习惯，适应。《楚辞》：“后皇嘉树，桔徕服兮。”《注》：“服，习也。”此句是说，雷电时所种之子，必易狂妄成性。〕四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹霓之子，若作不祥，〔若作不祥：谓天空出现虹霓时交合所种之子，以后其命运不吉祥，作，生也。〕六也，冬夏日至之子，〔冬夏日至：冬至日和夏至日。〕生害父母，七伤也；弦望之子，〔弦月半圆时，状如弓弦，故谓之弦。农历初七、初八谓上弦，二十二，三谓下弦。望，月圆之时，常指农历每月十五日。《释名·释天》：“望，月满之名也。月大十六日，小十五日，日在东，月在西，遥相望也。”〕必为乱兵风盲，〔乱兵风盲：犹言兵乱盲风。盲风，大风、疾风也。《礼记·月令》：“仲秋之月，盲风至。”《注》：“疾风也。”此句以兵乱之盲风，喻易生战乱，或好斗闹事之人。〕八也；醉饱之子，必为病癫，疽痔有疮，九也。

素女曰：求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，〔垂虚，谓使心境清静；斋戒，洗心曰斋，防患曰戒。〕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，〔适其道理：谓顺适那些房中交接的道理。〕同其快乐，却身施写，勿过远，至麦齿，远则过子门，〔子门：当指子宫之门。〕不入子户，〔子户：谓子宫内里，内室之门曰户。〕若依道术，有子贤良而老寿也。

素女曰：夫人合阴阳，回避禁忌，常乘生气，无不老寿；老夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。

黄帝曰：人相女人，云何谓其事？

素女曰：人相女人，天生婉顺，气声濡行，〔气声濡行：谓语声柔和。濡，柔和也，和也。〕丝发黑，弱肌细骨，不长不短，〔不长不短：谓身材不高不矮。下句不大不小，言身体不胖不瘦。〕不大不小，凿孔居高，〔凿孔：指阴道。〕阴上无毛，多精液者，年五五以上，三十以还，未在产者。〔未产者：指未生孩子的。〕交媾之时，精液流漾，身体动摇，不能自定，汗流四通，〔流漾（yán）：即流溢。《集韵》：漾，水溢貌。〕随人举止，男子者，虽不行法，得此人则不为损。〔男虽不行交接之法，然而得到这样的女子，从不会造成损伤的。〕

房中禁忌：日月晦朔，〔晦朔：农历每月的末日及初一日。〕上下弦望，六丁六丙日，〔六丁六丙：按干支推算，每两个月才有六个丁日、六个丙日〕破日，〔当指阴天。〕月廿八，日月蚀，大风甚雨，地动，雷电霹雳，大寒大暑，春秋冬夏节变之日，送迎五日之中不行阴阳，本命行年禁之重者，〔指过本命年。〕夏至后丙子丁丑，冬



至后庚申辛酉，及新沐头，新远行，疲倦，大喜怒，皆不可合阴阳，至丈夫衰忌之年，皆不可妄施精。

素女论曰：五月十六日，天地牝牡日〔天地牝牡：谓天地之气交合也。道家谓五月十六日天地交合。《天中纪》：“五月，天地合，十六日。”〕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。

采女曰：何以有鬼交之病？〔鬼交：男子梦与女交或女子梦与男交。〕

彭祖曰：由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像〔谓鬼怪借人之形象〕，与之交通。与之交通之道，其有胜于人，〔谓鬼交有胜过与人交之处。〕久处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。若得此病，治之法：但令女与男交，而男勿写精，昼夜勿息。困者不过七日必愈，〔困者：指病情严重的。〕若身体疲劳，不能独御者，〔独御：谓交媾时男女互相动作，独：《说文》：犬相得而斗也。〕故有相交动作之义。〕但深勿动，亦善也。不治之，煞然不过数年也。欲验其事实，以得秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交合阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，〔谓身体寒热发作。翕然，犹翕如。《论语·八佾》：“乐其可知也？始作翕如也。”《集解》：“五音始奏，翕如盛。”何晏曰：“盛也。”郑曰：“变动貌。”故有发作之义。〕心烦目眩，男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人，然必病人而难治，怨旷之气，为邪所凌。后世必当有此者，若处女贵人苦不当交。与男交以治之者，当以硫黄数两，烧以熏妇人下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣。当见鬼涕泣而去，一方服鹿角方寸匕，日三，以差为度。〔以差为度：以痊愈为限度。差，同瘥，痊愈之意。〕

摄生总要

胞与堂丸散谱引

夫医之为首，理与法而已。非理无以立论，非法无以立方，有方无论何以识病？有论无方何以模仿？余友九有氏之丸散说，祖述《内经》，羽翼《本草》，其理其法，真昭揭如日月矣。使人人知方，在在解剂，将并菽粟以行于世，而与天地相终始者哉。余甚珍之，详为披阅，请付剞劂为谱。因题其谱曰：《摄生秘剖》。复赘数言于简端，惟愧扬摧之未既。

云阳张夫书于仪曹清署

胞与堂丸散谱引

夫医，世所传阴功养生居半者也。龙门太史叙秦越人、淳于意之奇，至已而惜其身之不免何也？岂其擅一技暖暖昧昧，因之罟利肆欲天，谓以药石针剂和天地之乖戾，辅人事之不及者未讲也。余友洪九有以硕儒攻医，探诸经，验奇方，悉谱而详说之，付梓行，博济域中疾苦，真所谓民为胞，物为与之，盛心也。近鹭其身，为羨门广成；远鹭其昆裔。翼明时膺茂社者不察可知已。余见而钦之，特书数语简端以为异日。

左券

东瀛林冲霄题于环碧清署

精订丸散谱缘起

余性嗜医，每于业儒之暇，旁搜医典，究心于兹，盖亦有年。因走四方，就正有道。原夫医理，惟方与法而已，归来日读三世四家之书，以穷其法，觅方心切，更榜其门曰：兑换奇方。海内高人，异士怀奇方者，咸折节而辱教焉。繇是二十载，辛勤倒屣负茭。总其所得之方，几以万计，特拈其丸散方之最神奇、最切用者若干种，制以疗人，辄施辄效。信乎古昔神良之医，洞窥造化，熟晓阴阳，按证处方，自有精理。胡世之执流、忘源、泥方、遗理也。此丸散之不能已于说矣。乃于其升降、浮沉、寒热、温平、良毒之性，宜通补泻、轻重、滑涩、燥湿、反正、逆从之理。揆之于经，酌以心见，参之于证，演以肤言。核综详悉，各镌成篇，令千世而下，犹见先哲立方深意，以免妄投，说中有所援引，仍系书目。更为之删繁补略，务阐方旨，透彻而止。凡发一丸散，必附一说以告。故每篇赘以堂名姓氏，以志

