

蠪者，为采取之时，真汞欲来，使用力缩下，如急忍大便状，兼存想命门。将灵柯后种浅土寸半，良久，汞乃自止。然后五坐，竖膝，抱玉山之顶，急拍山腰，口含山龙。待山云气兴作此，是阴气上升，山炁发泄之候，云行雨施之法也。当此之际，感之于中，取之于外，急取山上华池之水，咽下丹田三五一度，至百度。如此久，面颜色光泽，虽老如童，后用抽吸之法。

蠪者，慢进徐退待气至，宜进退上下相应。一退一吸，惟多为益，吸之不得开口。鼻引山炁入脑为妙，此为采炁之妙道。行之龙气刚劲，形神壮盛。进则吹，退则吸，可得久视矣。

蟪者，想灵柯为受气之门，鼻为天门，与之相应，肾为命门，亦与天门相合。一时齐吸，不得颠倒，如吸得彼腠理既和，此阴阳感畅之候，想其赤黄气入灵柯，约至精室，入气海肾堂，与阳气直透泥丸。其时鼻与灵柯一齐吸。但一退一吸，使气如筒吸水样，自下而上，妙在数多，如得彼赤黄气，便觉气热如火。得其一度气者，可延一纪，应天地一周之气也。如采取数多，觉山色渐凋，即须易之。若得先天后天之炁者，功超万劫，妙在师传。

已上言山者，指女子言序去雨，美名者此也。

蠪者，当动作之时，不可开口出气，乃是天门下与命门相接，若封固不牢汞必失，汞失必当封闭华池，以鼻引彼气升泥丸，下润元海，存泥丸，中有红日一轮照耀光中，有仙子素衣黄裳，瞑目而坐，以舌拄上腭，存之，使气逆流，同气归元海无失矣。

房术奇书卷下终

（三十七）汪昂《勿药元诠·色欲伤》

【说明】

本文指出早婚之害，又倡禁欲。若“入房不禁，是自促其寿算。”作者还用“火之有烟焰，岂能复返于薪哉”做比喻，驳斥了“还精补脑”的谬说。

【原文】

男子二八而天癸至，女人二七而天癸至，交合太早，斫伤天元，乃夭之由。男子八八而天癸绝，女人七七而天癸绝，精血不生。入房不禁，是自促其寿算。人生之血，百骸贯通，及欲事作，撮一身之血，至于命门，化精以泄（人之受胎，皆禀此命火以有生。故庄子曰：火传也，不知其尽也）。夫精者，神倚之如鱼得水（神必倚物，方有附丽。故关尹子曰：精无人也，神无我也。《楞严经》曰：火性无我，寄于诸缘），气依之如雾覆渊。不知节啬，百脉枯槁。交接无度，必损肾元，外虽不泄，精已离宫，定真精数点随阳之痿而溢出，如火之有烟焰，岂能复返于薪哉！

（三十八）沈嘉封《养病庸言》

【说明】

本文强调克制欲念。以溺欲之害作镇心之宝，既把握住自己又晓于女方，这样，夫妇抱持而睡，互感阴阳之正气，可得调补之益。如此可养生长寿。同时，本文介绍服独宿丸，且必独宿以养身，利于养病。尤其是患病之人更应该禁欲独宿，当慎之！

【原文】

凡夫妇久别重逢，要格外谨慎。凡人所以与妻妾相狎者，为其互相爱也。然我爱妻妾，必欲弄得精髓枯竭，缠绵床蓐，使妻妾劳于服事，瘁于担扰；卒之不免于奄然物化，又俾妻妾做孤鸾单凤，一生一世，酸苦伶仃，是非特不爱之，而适以害之矣。妻妾爱我，必欲陷我于死，亦不爱我实甚，而害我实甚。以上两层念头，常摆在心上，作镇心之宝，又时常讲解于妻妾听，则己之欲固不戢而自消，而妻妾之心亦恍然醒悟。

凡夫人妻同寝，彼此都一毫不动欲念，互相抱持而睡，则阴阳之正气互相感受，互相调剂，极有益处。欲念一动则败矣。

凡人享艳福者，身体必不健，享年或不永，以其情好太笃，精气受戕太盛，抑亦造物者斩其福也。慧心人觑破此旨，偏与造物争权，老寿之福从此而半，不亦休与！

老子云：不见可欲，使心不乱。玉体横陈，肉薄相切，除是圣贤仙佛，方能不动心，下此则当之而靡矣。故养病必服独宿丸，且必独宿，则导引之功可施也。妻妾虽正色，然亦要格外节制，格外矜严。妻妾相对如待师，与妻妾同卧，如防寇盗，则情欲之感无介乎容仪，燕私之意不形于动静矣。病若利害，妻妾只可在室外料理药饵，预备服食，不可见面。

盖病人相火必动，不可更见女色也。相火旺时，即不接女色，心亦要动，此时惟有想女色旁边都是夜叉鬼物，刀枪利刃，森罗布列，等我到彼，就要动手。若婴其锋，顷刻殒命，则心可惧而思一返。

（三十九）（吕纯阳）房术秘诀

【说明】

《（吕纯阳）房术秘诀》，作者佚名，分猿卷。第一卷为“房术秘诀”，实辑录了《摄生总要·种子秘剖》卷下安置炉鼎、大锁方闭、回躬御女、从心求味、还精采气、玉泉无漏、运精填脑、搬运秘诀、取火煮海、子午流通、消息散气、六字延生、就炉铸剑、吕公安乐歌；第二卷为“金丹诀”，辑录了孙真人金丹诀、归根复命诀、度量情意、采取玄妙、回避入室、补养长生、进火运水、举要歌、长生导引总括；第三卷为“采战秘方”，该卷上半部全文收录了《三峰采战房中妙术秘诀》之房室方药（缺“陶真人养生丹诀”），下半部

列“宫选经验春方三十八种”。该书为一部纯粹性房室气功、性养生、性治疗类专著。有关性养生类论述，虽不乏时代的糟粕，但多处仍闪耀着性学的历史光彩。本书中某些方药，在方名功效的认定与阐述上，不免过于渲染，但多可用于临床，解救病者之疾厄。故全文照录，注释、点校，以供读者研究、批判用。本书版本尚待进一步鉴定。

《房中秘诀》序

余少时侍卫于武宗朝，岁在戊辰，行西蜀，同华阴令李宫登华山，问古仙亦。一道士曰：“山之所憾也。惟陈抟所遗丹法，刻之石，为山之显迹，天下所共闻，为抟一书未传。”随开洞府中摄小石匣，拆古遗封，取出一册，名曰“玄机中萃”，乃希夷成道内丹，祝基立身，安命大要也。余命抄之，仍书一册送余，西横蜀藩，缙绅取录者不胜。有以服其药登堂而称其玄妙者，有登余门告其课验者，无虚日。缘其所自，伏气乃立身安命之基，梅子乃人元太丹之仙品，服药及生血生精之妙用，无不可重之也。今之世传希夷子进药之事，有自来矣。行道之人，多不知妙在竹契还须竹补宜，抱鸡须用卵为之义。为性命者，当留心于此，乃入道之门，成道之捷径也。又曰：余亦得梅子金丹之效，补充之说，衰年之人，可以为法。或曰：是集补于大乘，但伏气进药，梅子虽有形之物，亦可以接命延年助道，也称为添油之法耳。余然之，将纂与诸经列刊，使明道者便于采择焉。

嘉靖岁在庚戌春正吉坎宫道人东明任拱辰书。

安置炉鼎篇

夫安置炉鼎者，乃广成子授黄帝补虚之法也。炉鼎者，可择阴人十五六岁以上。眉清目秀，齿白唇红，面貌光润，皮肤细腻，声音洪亮，语言和畅者，乃良器也。若元气虚弱，黄瘦，经水不调，乃四十岁上下者，不可用也。凡与之交，择风暄日和之候，定息调停，战之以不泄之法，待其情动昏荡之际，舌下有津而冷，阴液滑流，当时之时，女人大药出矣。上则紧咽其舌，以左手掬其右胁下，则神惊精气泄出，吸其气，和液咽之，则玉茎亦能吸其阴精入宫，如水逆流直上，然后御剑，则神妙矣。夫上采舌者，谓之天池水；中采乳者，谓之先天酒；下采阴者，谓之后天酒。崔公云：先天气、后天气，得之者，常似醉。岂虚语哉！依法采其三次，若其阴实不过，候其情甚，快咽其舌，退龟少出，如忍大便状，则其阴精自泄矣。此法巧妙，功用极大，不可轻传，以泄天机。慎之慎之！

歌曰：

采阴须采产芝田，十五才交二八年。

不瘦不肥颜似玉，能红能白脸如莲。

胎息有真都是汞，命门无路不生铅。

炼成铅汞归元海，大药能为陆地仙。

大锁方闭篇

夫大锁方闭者，乃撒手过黄河之法也。凡性急躁之人，须半月方可闭住，性缓者数日便闭。若一月之后，金关永闭，玉户带扃，自然不泄一点。初下手时，未便惯熟，稍或精泄，只是清水，行之五七日后，清水亦不可泄也。初交之际，用三浅一深，渐渐到九浅一深，往来扇鼓三百余次，但觉欲泄，急退玉茎，按阴额，以右手三指于谷道前闸住，把一口气提上丹田，咽气一口，澄心定虑，不可动作，少顷将玉茎复振，依前扇鼓。若情动，蹲身抽出玉茎，如忍大小便状，运气上升，自然不泄矣。夫精气乃一身至宝，只图快乐，泄尽元阳，譬如珠玉投于渊海之中，安可再得？每遇交合之际，微微于鼻中放出，如口不闭，则精气易泄也。若气流入膀胱等处，反成诸疾。可不慎欤！至于交战，勿令大醉大饱，每天戌亥二时之间，乃阴盛阳生之候，去却里衣，正坐，右手握肾茎，紧兜左手于丹田上，搓摩九九之数，方向阴户。却照产扇鼓三浅一深，次以九浅一深，往来扇鼓数百，欲泄急抽身起，以灵柯按阴额缩龟，咽气存想少时，扇鼓如法，觉精动，如彼此不倦，依法为之，行之久久，自然不泄一点矣。

歌曰：

欲习于中理，温暖补灵柯。
灵柯既坚硬，撒手过黄河
灵柯按阴额，黄河水逆流，
闭思真气定，终夜胜金钩。

又曰：

空字明书页下工，下功到处是真空。
真空穴下能生巧，直入长生大道中。

回躬御女篇

房中术，行至一次，身体不倦；至三五次，扇鼓至一万二千八百之数，依前提身缩龟，咽气一口至丹田，急缩下部，不令走泄。第一上峰，始采女子口中津液咽之；第二中峰，复采女乳汁吞之；第三下峰，闭气吞身如龟状，急缩下部，采其红铅从尾闾运上昆仑顶，散于四肢，返老还童，诸疾不生矣。真人曰：欲采下峰，且先学运气法，得玉茎巨壮，可塞阴户，然后随吸阴中之气，从玉茎管逆入丹田，此三峰法也。

歌曰：

永镇金关诀，长扃玉户秋。
施功如到此，御女复何忧。

又曰：

欲解回躬秘，身形似缩龟。
三峰如累卵，二者觉先知。

又曰：

万千数毕到回躬，四大安然百脉通。
皱纹舒尽红颜美，存想凝神大有功。

从心求味篇

自从下手，须缓缓施功按擦，不可性急。已上运用，实天地交媾，夫妇和畅，全美之道也。即不损阴，又不亏阳。交感百日之后，阳亦不倦，是乃本不光而神自交，意不合而气自合。端然静坐，焕然舒畅，内外神气，自然翕合，每日有三十二般真味，是乃从心求味也。

歌曰：

大锁金关毕，回躬御女收。
精神如此到，真味称心求。
缓缓施工闲，精神夜夜修。
和鸣夫妇美，任意畅千秋。

又曰：

慎勿狂狎身又高，百千度了气雄豪。
果然净坐思真味，体不交而神自交。

又曰：

同其真味来，炉中自交媾。
一宵能百度，黄河水逆流。

还精采气篇

若论成功，止其不泄，未足为奇，要在还精采气，斯为大道。或曰：何谓还精采气？

答曰：凡扇鼓到千百之数，女有阴交三穴：一、两乳；二、两胁；三、两肾是也。往来扇鼓之际，候其声娇色变，眼慢口合，手冷心烦，彼时急缩下部，蹲身如龟，其中津液，自我灵柯吸入，故曰饮海黑龙收。一合自己元阳，二得混而为一，从尾闾夹脊透上泥丸宫，再降入丹田，滋养真气，岂小补哉？盖女人一身属阴，惟津液属阳，故曰水中铅，阳数也，又各红娘子。男人一身属阳，惟精气属阴，故曰沙中汞，阴数也，又称为白头翁。红乃为铅，白乃为汞，与真液相合，搬上泥丸，则齿发不落，而颜如童矣。

歌曰：

大锁固躬罢，施工真味周，
还精方采气，饮海黑龙收。

又曰：

阴里回身是属阳，肾宫红液起琼浆。
时方认得真铅汞，渐入长生不老乡。

赫赫金丹篇

采战时，先用绯线折回耳间，迷之鼻窍，然后将绯线周围颈项，如不大米一未发也。研半钱乳香，调好酒一盏吞下，候天气晴明时行之，于此一意诱合，候其情动，用雌鸡翎三寸二分，将绯线扎缚一处，温时搂定，缓入阴户，向前进一寸二分，其液自吾灵柯穴透至宝鼎，名曰返圣胎。产出婴儿，长生有寿，虽寒暑，疾病亦不生也。

歌曰：

欲识水中金，红娘二八阴。
温时经岁久，方可采其真。

又曰：

黄莱仙顶辨东西，不向阴宫路上迷。
灵雀两头千里羽，圣人三转九霄梯。

又曰：

龙降虎伏玄关启，虚动龙吟玉管齐。
风摆水中金液动，这回谁肯得空技。

炉中吸呼诀

凡采战，先须端坐，凝神定气，固鼻引清气，口内呵出浊气一口。又次叩齿，以舌搅华池咽津，用最上导引法，然后接玉鼎，徐徐进步，候其情动，捷取彼右手抱紧，咽住其舌，取他津液一口，仍吸其气咽下，存神定气，缓缓入炉。若要满炉，以聚气为法，次指其第三中指之间，用九浅一深、二疾八迟之法，进百余步，再依前法取之咽下耳。复进百余步，又取之。如是数次，其妙不可言也。若要不漏，频频出炉，缩胁提呼，各呵气一口，再提再呼，倘若紧急，提呼不依，即于尾闾关用手底住，自然不漏，玉柱金枪，通宵不倒矣。非独阳畅，抑且阴欢。凡采取，候其情动，阴户开张，津液流溢，他动我静，不可深入，咽住其舌，吮华池神水咽之，自然阳气壮盛。欲退即掐其第三□，吸取真气，三四口咽下，然后出炉。既退不可就眠，且端坐吐纳三十余口，用黄河逆流法运归四肢，待安静方眠。欲再战，依前法为之。若要女子精泄，有损，罢战，还他五口呵，每日令彼三次咽之。如不还，则有黄病夭丧。若不信，但行此法，十日半月之后，见面目痿黄，精神短少，是其验也。慎之慎之！

展龟秘诀

夫欲展龟，身长大者，于子时后，午时前，乃阴消阳长之时，静室中披衣端坐，凝神定气，腹中当令带饥，空则气脉流通，饱则气窒不通。仍用中乘导引法，闭气咽津，送下丹田，运到玉茎。两手搓热如火，用一手兜住阴囊握茎，一手于丹田脐腹上摩九九之数，换手依前法右转，再摩九九之数毕，就根捻住，在左右腿上敲打，不计其数，久久行之，自然长大矣。

进火還元诀

凡扇鼓情动，左手结印于玄关，用印指定，直到极乐，撮合含唇，胁腹提呼，微微吁气一口。此三花聚顶，五炁朝元也。

歌曰：

手提金印倒骑牛，一指黄河水逆流。
龙用坎离颠倒法，直到昆仑顶上游。

又曰：

舌拄上腭眼观顶，手提宝印持金井，
夹脊双关款款收，提呼直上昆仑顶。

玉泉无漏法

凡欲战，以手握玉茎，舌拄上腭，先调自己神气均匀，进功时，鼻内微微出气，不可口中出气，恐心气不与肾气相接，况神水离目，气不离口，目乱则神去，气喘则精出。戒之戒之！虚心实腹，弱进强出，自然无漏矣。

歌曰：

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在欲而无欲，居尘不染尘。

往来宜缓慢，百病不能侵。

运精填脑诀

凡交，觉情动，将三指紧扣玄关，歇腹缩颈，至极乐之地，用七返还阳法运金精以填脑髓也。

歌曰：

手指似钢钩，缩身皱眉头。

睁目紧歇腹，海水向东流。

又曰：

三指紧将玄关扣，歇腹缩颈水逆流。

更将七返还阳药，运向昆仑顶上游。

搬运秘诀

凡行事毕，每平坦直伸两足，左右压定，开眼，用两手扳两足趾九次，极忍闭气，将身中动，止许鼻息微微出气，令匀行三五次，面如火炙，乃是真气上升泥丸矣。即以两手搓摩面皮，两耳自热，则放开为度也。

歌曰：

华池金液入丹田，配合须归造化源。

河车搬上昆仑顶，能教衰老变童颜。

取火煮海诀

凡行必戌亥时，乃阴盛阳衰血余之时。披衣正坐，右手兜外肾，左手于丹田上搓摩九九之数，换手右转，亦如前数。久久则纯熟，补益于身矣。

歌曰：

一兜二兜，左右换手。

九九之数，真阳不走。

子午流通诀

凡器具既成，则用黄河逆流之法而奈战。每与之交，则先行子午十次，使气脉通畅：入炉，行九浅一深之法，进退迟速俱至，缩起腰身，闭气不出，卷舌拄腭，以睛上视，用手扳拿如钓钩，频频咽气，以候心定，自然不泄。若气极轻，呵出之。掩耳闭气，存想气从夹脊上脑后，入顶门，则散于四肢百脉。若数次不泄，则强矣。却用消息散气法。

消息散气法

精不可散，散者气也。凡以不泄之精，作于未萌之先可也。闭口曰闭天门，舌拄上腭曰塞华池。以手摩两肾门，向上九次，复手转轳轳九次，以手摩天柱九次，掩耳鸣心鼓九次，两手左右上下摩天庭九次，两手搓热熨两眼二七次，然后叩齿三十六，嗽华池津液，吸东方清气咽下，复以手摩足掌心二七次，久乃惯熟，掩闭双关，塞其精血，不致轻泄也。

六字延生诀

一曰存者，交媾之时，存心游于物外，须交合不可着意，体交而神不交。若着意，是神交而精易泄矣。若不着意，纵然走泄，只是去浊留清。当此之际，急用缩胁提呼，存久不倦则无漏矣。

存：

两肾中间一是神，命门之处是精根。

莫令走失牢坚固，穷取生身死户门。

二曰缩者，交接时缩气上行，不令顺下，气下则泄。又当如忍大小便状，灵柯渐退半步，口嘘气出，咽定女舌，取他津液咽，搂定吸他气一口，送下丹田，直入灵柯。三五次，或七次，渐渐龟形森旺不泄点。

缩：

元精欲走禁无由，手足须如钳与钩。

弩目掣提玉茎退，身如缩顶一猿猴。

三曰抽者，当缓缓进步，不可急躁。当抽半步，采接津液，以我鼻吸他鼻中气出之气，候其气喘，急吸咽之。不可用口吸，口吸则伤脑。抽吸若多，玉茎自固，神气壮实，愈久愈坚也。

抽：

入炉温养意悬悬，一深九浅数为先。

进迟退速所奇取，益精补髓壮丹田。

四曰吸者，以我玉茎吸他津液，如受气之管。采取之时，上以鼻吸其气脉，下以玉茎吸其阴精，存想入我玉管之中，上下齐吸，勿令颠倒，一抽一吸，如管吸水，仍接口内津液咽之。依此而行，颜色光润，神壮实也。

吸：

收取华池玉津液，情浓速将退灵根。

闪开直机徐徐出，吸夺归来贺万春。

五曰闭者，当动作之时，不可开口出气，口是元门也。下与命门相接，若封闭不牢，则失神败气，其精易泄，且行功之时，则五字相连，缺一不可。若弃存缩，而难以行其功；舍抽吸，而难以得其物，四者虽备，而不急于固，则得而又失，不能保其命。须要闭而不开，则得五字之秘也。

闭：

精养灵根气养神，元阳不走得其真。

丹田养就千金宝，万两黄金莫与人。

六曰展者，乃操马演兵也。兵不操不惯，马不演不熟。男女相交，譬如两手相敌一般。女人自然有不战而胜，以静待动的手段；男子一见妇人的牝户开张，先神魂不定，不待战先有几分败势，又自己灵根发作的头上如明镜一般，一入炉，行功不及数合，就便输了。盖不曾经传授操演过。若是有传授的灵龟，自然雄壮坚固，粗燥老喇，交合有何惧哉！

就炉铸剑法

凡与女交，随其炉鼎之大小，入炉之初，先取进火气，一口咽下，次以子午气一口压之，则阳自内发，然后施龟御之，其功不浅矣。

吕公安乐歌

双托一度理三焦，

左肝右肾如射雕。

东脚西肾须单托，

元海华池内顾朝。

摆头摆手祛心病，

手扳涌穴理胸腰。

每宵如法三度许，

方才把火遍身烧。

请君午后子前行，

管取延年百病消。

孙真人金丹妙诀

夫太极生两仪，两仪能生万物。孤阳不生，孤阴不成。大抵阴阳交会，男女情畅，有顺有逆。逆则阴阳错乱，欲其畅顺，难矣哉！也有论阴阳相比之说，云男子如渴得浆，女子如热得凉。辞虽浅俗，诚切妙道。吁！一女子可御十夫，一夫难度十女。世之庸人，房事无节制，阴盛阳衰，示战先弱，往往皆然。若得其传，刚柔势协，男女俱畅，虽度十女，又何有损吾之真阳！此真人通玄之妙用也，岂曰小补之哉！

孙真人金丹诀

金丹有，金丹有，不忌荤腥不忌酒。说下手，于中丑，教君大笑不合口。太乙壶中携

日月，昆仑顶上擒星斗。元来只是这些儿，往往教人天下走。踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。

生死从坎离

龙从火里去，虎向水中生。东坡云：人生死自离坎者，坎离交则生，分则死。离为心，坎为肾。龙者，汞也，精也，血也，出于肝肾，藏之坎之物也；虎者，铅也，气也，力也，出于心肺，主之离之物也。不学道者，龙常出于水，力飞而汞轻；虎常出于火，虎走而铅植。故真人曰：龙从火里出，虎向水中生。人能正坐瞑目，调息以久，则丹田温而水主行，滄然如云，蒸于泥丸，火热水死，势必从之，所谓龙从火里出也。龙出于火，则龙不飞而水不干，旬日外脑清而腰足轻，常卷舌上至腮腭，久则汞下入口，咽送直下丹田，化为铅，所谓虎向水中生也。

归根复命诀

凡用水火二候毕，将右手中指提缩龟头，向上轻撮，候五分兴到方止。后将右手紧趂龟身，却于囊后拴之勿动。又束龟身，从龟根趂上龟头，缩缩了，如微痛，勿凝。行及六十四次，倦则三十六次，又要轻换气均，功行了毕，仍固为妙。

度量情意诀

凡阴人情动，亦有其法。对景生情，无不动者。有数十种作声不止，手软不言，视听反侧，语言嘈杂，目瞑掌热，腮赤咽干，乳出腹冷，舌下津干，阴中水出，皆是情动之验。当此之时，当和自己神气，依诀攻战，则获益也。盖人受父母精血，所形自有分量，若无阴养其阳，则孤败也。如能使巨器生精，不泄久战，则功能矣。

采取玄妙诀

凡交战，先须仰卧，直伸两脚，如踏二石，弓令腰悬空一二寸，接脊之下，有窍名曰命门，乃泄精之所，须要着意存想，为之关锁，吸谷道三两次毕，然后举龟，等情动时，方可交接。须直身，勿令低头、气促。口含彼舌，取其津液咽下，柔进刚出，缓进急抽，及抚弄双峰吮之。待其作声，以我鼻吸其气，轻轻咽下，积至三五百口，一抽一吸，如觉欲泄，急缩谷道，即便抽身，将龟头安户内如小儿含乳状，如忍大便状，闭口怒目，存想气归命门，舌拄上腭。此诀能还精补髓，长生可久，颜面如童子，气力倍加，此得胜验也。

回避入室诀

凡行事，切须上避天时，下避地道。如逢晦朔弦望、风雨、大寒暑，皆不可行之，或甲子庚申、三元伏腊之日，静而守之，须择阳上半日，阴下半日，甲日为阳，乙日为阴，余仿此。专忌子时前，乃阴盛阳生之时。凡交须饮酒一二盏，或茶一盏，忌晚饭夜时，使气脉通畅，精神清爽，然后两意相合，战不衰矣。

补养长生诀

夫采阴者，体交而神不交；采阳者，神交而体自不交，阳丹就而上升，夫阴丹就而不老。欲知采运之法，须明根本之源，待其要，则须发黑润，面若童颜，超游物外。昔黄帝御女上升，彭祖得寿八百余岁，娶妻四十九，生子五十四，盖采得其要领也。

进火运水诀

每日子后午前，若五更初，阳盛时，就榻上面东北或西南，握固盘坐，或仰卧高枕，伸足舒腰，澄心内顾五脏，仰面合口，鼻引清气一吸。莫令耳闻，气极伸腰，徐徐咽下，存气直下海门关，以双手压谷道一缩，次开目上视，口呵浊气，上升天谷，存气直上顶门，气即上随，待口中津液聚玉泉关，气耳热，即闭口仰面，凝神一咽，中正之咽而止，直到丹田，入海门关，再缩谷道一缩，将阴手擦龟身，如是十二次，为一周天。

举要歌十二首

上峰玉池

上峰玉液浸华池，玄妙真机君不知。
青龙摆尾银波涌，白虎先奔造化奇。

中峰神水

细问中峰事合宜，胸中两粒是根基。
频频采助真阳实，岁月长生不老期。

下峰玄扉

下峰一窍扉门中，多少男儿错用功。
要采花心为药饵，此回端的误春风。

搬运還元

采罢须当仰卧强，切须谷缩与腰悬。
双肩紧缩鸣天鼓，搬运真精得复元。

采战要旨

采花须采花中心，采得花心保此身。
会取花间消息意，从教不老谋长生。

爱护精气

醉饱饥寒切莫亲，大劳荣卫损元神。
贪欢窃收一时乐，气耗精枯自误身。

休亲败炉

休亲瘦病生新病，产后之炉损丈夫。
年少莫教依老妇，阳衰阴盛是危途。

提精误害

女抱休教扶肾堂，命门奥处怕劳伤。
无心对景须情远，玉液真峰要传香。

待时行道

扶弄双峰待兴浓，缓投方得与他亲。
阴精动泄存神采，风月无边造化功。

黄河逆流

初从脐腹升腰脊，次想真精住玉山。
此号黄河逆流水，存精进气过三关。

无根妙药

未见开花结子处，固令补益我丹田。
此是无根真妙药，调匀铅汞作神仙。

采炼真阳

采得真阳火里炎，炼成温养若烹煎。
阳衰阴补花移树，此术神仙口内传。

长生导引总括

子午披衣暖室中，凝神端正面朝东。
澄心闭目鸣天鼓，三十六通声亦同。
两手托空匀气息，收回摩掌熨双睛。
过行吐纳二十四，舌搅华池三度终。

宫选经验春方（采战秘方）

三峰采战房中妙术秘诀

夫一阴一阳之谓道，故好色之心，人皆有之。当其交战之际，必须玉茎雄壮，触满花心，通宵不倒，久战不泄，以致妇女情欢意悦，方得妙处。若其将泄，即便用诀。急急提住，勿令走泄，庶可以气补气，以人补人，一夫可度十女矣。

且入房抱鼎之时，先以甜言美语动其心，次采三峰而调其情。所谓三峰者，上舌、中乳、下牝户是也。采取之时，待情动兴浓，户内滑精盈溢，女子淫情动矣。当此之时，可以温存抱定，轻怜爱惜，闭口咬牙，驰心物外，思心别端，从容放龟入炉，行九浅一深之法。

诀曰：战不厌缓，采不厌频。使女子情动兴浓，或其气富而颤声不止，或其体软而不言，或其目涩而额赤，或其视听反复，耳舌尖冷，言语杂乱，鼻孔开彻，阴户张展，此其验也。当此之际，纵其玉茎，务要浅多深少可也。浅则益阳，深则益阴，浅则决胜，深则必输。戒之！交合之间，须要缓缓，进迟退速，不可躁急，勿令气喘，战攻时多，须要少歇，待其安静，再加抽添。若其将泄，速退灵根半步，或出户，不可急行。诀曰：

闭口咬牙目视顶，鼻引清风提金井。
握手钩足似猿猴，玄珠自上昆仑顶。

行此诀久，其精自固，且须少歇，待其心定，再照前法浅攻深送，慢进急退。依此交合，而玉茎自然坚硬，攻战无倦，纵有走失，不过一点清冷之水，又何伤哉！诗曰：

出入由从自有方，入时宜弱出宜强。
且须闭口神游外，进退何劳急急忙。

宽皮汤洗龟法

甘草 当归 官桂 地骨皮 木通 大茴香 露蜂房 蛇床子以上各五钱 莲衣 瓦松 砖末 青核桃皮 秋皮以上各一两 蟾酥一钱，为末

上为粗末，用水六碗，煎至五碗，热洗一钟茶时，日洗三次，每次行气三十余口，行气之时，须要正身端坐，存神定意，咽津纳气一口，以意使下丹田，直到玉茎头上。如此三十余遍毕，将玉茎根下用手拿住，左右打腿，左打八十一，右打八十一毕，次将玉茎拿住头上，用手抚摩，不计其数。大妙，大妙！诀曰：

鼓来一气到中元，一涌先须至下点。

展腰缩背连身努，气裹龟头大似拳。

兴阳蜈蚣袋

蜈蚣一条，去头足，为末 甘草三分，为末 甘遂三分，为末

共一处，用素白绢作成袋，扎于玉茎下，方行前功，三七日可成。此时观形势完备，舒展长大，粗不可言，其龟苍老，后不须用药，以固定元阳，方可入炉采战，取胜无厌。

此诀为人不可不知也，知者乐一生，不但延年，而广后嗣矣。

武则天花心动房术

天雄三钱 蛇床子三钱 没石子一两，用雌雄 远志去心，三钱 川椒三分

上为细末，每用一钱，临时以唾津手心内调涂玉茎头上，入炉待时，行事双美，男妇不寒，其妙。

锦帐生春丹

黑雄狗胆一个，烤干 鳖鱼烤干，为末

上以鳖末入胆内搅匀，麻索扎悬于当风处，阴干。或加麝香五分，行事时津调少许入炉，良久阴户胀满。欲泄，吃冷水便泄。

固本壮阳丹

乳香 丁香各二钱 木香一分 没药 辰砂各一钱 麝香 茴香血竭各五分 柏子仁一两 阳起石一钱 川山甲一两，火烧存性

上为末，面糊为丸，如梧桐子大，随人年岁数服，射香酒空心吞下，壮硬非常。

延寿固精丸

菟丝子 肉苁蓉 熟地黄俱酒浸一宿 柏子仁 桂心去骨 北五味 远志去心 青盐 川牛膝去心，酒浸一宿 蛇床子酒浸一宿，以上各一两

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服三十丸，空心温酒送下，行事 昼夜不衰，十遍不困，服至七日，似铁不损；服一日，通宵不倒，长七寸。此药能添精髓，常服延年益寿。

春方药性歌

药中何物最兴阳，石燕堪扶最健强。

至大至坚须蛤蚧，无休无歇赖羚羊。

固阳壮气川巴戟，补血生精熟地黄。

硬热茱萸并五味，最兴故纸与蛇床。
更有一般通水道，蚯蚓只奔到膀胱。

助阳丹歌

附子青新尖草芽，茴香没药共天麻。
海马射香石燕子，蝎梢十个不须加。
丁香川椒菟丝子，临丸可碾好朱砂。
若是鼻中闻此药，不是黄瓜是菜瓜。

上分两制法，吃法，具载《素女交战诀》后。

滋阳壮阳丹

乳香 丁香 木香各二钱 麝香五分 没药 辰砂各一钱 川山甲三钱，烧存性 柏子仁 茴香各三钱 阳起石一钱五分

上为细末，酒糊为丸，梧桐子大，随人年数服，空心酒下，壮硬非常。

一度终身想

乌药 鹿茸酒浸一宿，瓦上烤干 紫梢花 槟榔各一钱 红豆三两 牛膝一两，酒浸，瓦上烤干

上为末，加远志，不拘多少，煎至七分，去渣用，皆面糊丸，梧桐子大，每服三十丸，细嚼，茴香汤吞下，忌猪肉、鱼、鸡不可食，忌房事七日后行。

一捻丹

其黄 丁香 牡蛎 母丁香各三钱 海马一对 地龙去土，七条 麝香二分

上为末，每用三钱，摊手纸上，固齐。然后酒调少许，搽玉茎上，以热为度，方行其功，大有神。

神仙至妙诀

扶金龙，佐肾水，秘精不泄。

猪苓五钱 茴香炒 川山甲各三钱，醋泡 木通三两 木香一两五钱 酸枣仁 干姜 干山药 熟地黄 柏子仁各五钱 甘草五分，炙干 远志 金樱子 葫芦巴 半夏各一两

上为末，每服一钱五分，空心温酒吞下，扶阳固精，至妙要药。

兴战立阳丹

石燕炒，七次，三钱 阳起石三钱 海马一对 全蝎十个，炒 蛤蚧酒浸黄色，一钱 鹿茸三钱 脑射三分 天麻子三钱，去油 肉苁蓉三钱，酒浸一宿，瓦上烘干

上为细末，以甘草熬膏为丸，如梧桐子大，每服七丸，盐酒空心下。大能久战不败，至妙之约。

四时入门欢

石燕二个 阳起石 磁石 朱砂各等分

上为细末，崔脑并糊为丸，梧桐子大，每服七丸。空心酒吞下，欲泄，水解。

固真膏贴脐法

甘遂 甘草 干姜 日砂霜 龙骨 附子 白矾 海螵蛸 蛇床子 乳香 木别子去壳，炒

上药各等分，为细末，生蜜为饼子，临行事，用油单纸贴脐中，丝带绕定，候药力到，方可行事，阴阳雄壮，二人快美。

相思锁

辰砂三钱 肉苁蓉酒浸，烘干，三钱 麝香五分 地龙七条，瓦上烘干

上为末，用龟血调为丸，麦子大，用一丸于马口内行事，玉茎粗长，阴门胀满。不脱，吃水即脱。

鸳鸯扣

安息香 麝香 朱砂 乳香各一钱 红蜻蜓二个

上研细末，用活鲜鱼取血和药，如欲龟头大，微长，加榛子肉。新瓦器盛封，埋地下七日，取出，待九日后方用，以一粒塞耳，久不泄。欲泄，砂糖水解。

滋阳快活丹

硫黄 广木香 蛇床子各五钱 茱萸五钱 紫梢花 龙骨 细辛各二钱

上为细末，津调少许入阴户，妙不可言。

固本丹

龙骨一两 诃子五个，去皮 砂仁 朱砂各五钱

上为细末，糯米糊为绿豆大，每服十丸，酒送下，可战十妇。不泄。葱茶一盏解。

一度十年思

良姜 禽矾 桂心 木别子 地龙土泥，瓦上烘干

上各等分，为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每加一丸阴户内，良久行事，妙不可言，女人十年思之。

始皇童女丹

石榴皮 青木香 茱萸去肉核

各等分为细末，津调入阴户，胜如童女。

鱼水相投散

三柰子 木香各二钱 全蝎二分

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次一丸，男津调入女户，来往数次，两情相合，自得鱼水之欢矣。

强龟益女丹

红豆 砂仁 良姜 五味子 晁脑

各等分为细末，每次少许，津调付玉茎上，可度十女，女亦无损，房中要药也。

宫选经验奇妙春方

老人家固精种子丹

天台乌药 白马肾 牛膝酒浸 远志去心 肉苁蓉酒浸 家干菊花 干山药以上各一两 槟榔一对 沉香 木香各五分

上为细末，用羚羊脊髓一条，水煎五七沸，去骨用髓。为丸如梧桐子大，每服三、四十丸，空心温酒送下，旋以干物压之。忌房事七日，后用妇阴浸养，勿动泄，待潮热时即行之，种子固精，终身不倦耳。

金丹得子

木香五钱 麝香一钱 木鳖子去油，五钱 人参 当归 白茯苓 苍术 诃子皮 川楝子 肉桂 大附子 小茴香 炒盐各二两

上为细末，炼蜜为丸，如桐子大，每服二十丸。空心温酒送下，即以干物压之，服十五日见效，一月其茎长大不可言。临行事时，须用绢带子裹其茎根，恐其促动不妙。外忌诸血食。干后用地骨皮、葱白煎汤洗之，能令妇人有子。昔日金城太守进此药曰：臣献药，若服四十九日无孕，臣当有罪。后李妃服此药，果生一子，名为金丹得子。妙不可言。

佳人自解衣

红蜻蜓一个，烘干 红蚁一撮，瓦上焙死 红蚯蚓一条，焙干 淫鸟肾一对 银片焙干

上为细末，或汗巾头上带之；或偶遇佳人，即将此药下在茶酒内，令其不知而饮；或将指巾弹在被上，美人即从。

茎如石杵

地龙 土狗 甘遂 辰砂 麝香少许

各等分，为末，葱涎为丸，用时以纱绢包定，紧将玉茎根缚之，行事妙不可言矣。

大补不损丸

白术 细辛 远志 山药 槟榔 茯苓 五味子 熟地 川牛膝酒浸，各一两 干姜 炮 沉香 川续断 菟丝子 巴戟去心 枳壳 肉苁蓉酒浸 蛇床子 木香各五钱

上为细末，炼蜜为丸，如桐子大，每服二、三十丸，空心温酒送下，或盐汤亦可。凡交合之时，宜用建日，忌鸡、犬、妇人见之。服药行房之后，如要泄，用冷水一口解之。返本还元，有益无损，时刻见效。

诗曰：

此药最为良，添精补肾堂。

去冷除风热，起阴能动阳。

调顺三焦火，滋荣百补丸。

黄金难比价，兴药不传方。

又方五香如意丸

丁香 麝香 茴香 乳香 沉香各等分

为细末，以吐津丸，如桐子大。临用时，以一丸纳入阴户内，一丸入马口内行事，其交美情趣，精妙如神，真正快哉！

茎如铁棒

韭子 硫黄 五味子 三柰子各等分

上韭子同硫黄炒黄色，令冷却。入五味子，三柰同研细末，酒糊为丸，如绿豆大，每用一、二丸搽茎上，一丸入阴户。坚硬不泄。其美妙精极！精极！

通霄散

三柰子 续断子 远志 阳起石 黑犬骨灰 大茴香各一钱

上为细末如面，用时将吐津搽湿玉茎，以此药末三分搽上，可彻夜不泄。如要泄，用