

玉房秘诀译解

房中术网络沙龙整理上传

更多古典房中术资料请访问：房中术网络沙龙 www.fzssalon.com

第一章 房中原则

性之处理，其要在于阴阳之相辅相成，犹如鱼之得水，欢乐融融。人顺乎自然规律，则不事不利，无物不畅。尤其是性生活，务必循此原则，求其顺遂，一者调剂身心，延年益寿，二者繁衍种族，其功甚伟。

玉房秘诀是我国房中术的权威，书中所提及的，衡之古今皆无不当之处。此书让我们领悟阴阳之道，衽适度有节的性生活，不但可以安享床第之乐，并兼能有强身长寿之益，反之，若无节制则会百病丛生，甚而招致生命夭折之危险。

本章在于探讨房中术的基本原则，纠正对性的错误观念，促进性之和谐，则男女双方精神愉悦，百病不生，常保青春活力，享受无穷的樂趣。

为了达到上述目的，不可不重视夫妻的性生活。其交合之道，要领在平时注意身心调养，做好锻炼和准备。一旦身临战地，便应情绪稳定，心境轻松，精神饱满，然后才能身心两健，无往而不利。

同时在交合之际，男女均应遵守戒律。若忽视这些戒律而滥行交欢，男人身上易并发脓肿，女子则月经不顺，百病丛生，最后则一命呜呼，永决人世。

至于那些是戒律，在以后各章可以具窥全貌，若能了解奉行阴阳之道，便能健康、快乐而长寿。

关于天地阴阳，玉房秘诀有这样的记载：

冲和子说：“男女阴阳，一如日与月、阴与晴，宇宙万物是由阴阳所构成，人也一样，由男与女而成，阴与阳构成宇宙的本体。而由于阴与阳相交而化育万物，万物得以滋生，这就是道的作用。这个道理玄妙而神秘。”

因此，黄帝就教于女神仙素女，说：“彭祖仙人把这个道理说给殷王听，的确是很有道理的。”

黄帝问素女说：“我最近精神恍惚，衰弱无力，忧郁愁闷，并且经常感觉不安，好像有什么灾难临头一样，很是担心，到底应该怎样才好？”

素女回答：“大凡一个健壮的人无缘无故会衰弱，其原因都是由于性生活不得其当而起，一般来说，女人的精力胜过男人，就好像水能灭火一般，如果男女都知道交欢之重要能知节制、适可而止的话，就像用锅子调配美餐一样，可以形成美味可口的汤菜。”

男女之间也一样，必须调和得宜，所以懂得阴阳之道的人，就能体味各种乐趣，而且得到健康与福寿，其乐无穷，不知道节制的人，不但搞坏身体而且是死路一条，这样的话，怎能获得人生的乐趣呢？不可不注意啊！

黄帝患神经衰弱症，于是招见素女商量。

素女利用童男精气以补自己身体，故常如少女般，至不老不死之境地，但素女自认其非指导之才，乃介绍长辈神仙——彭祖仙人。

于是黄帝便派遣美貌而对此道能闻一知十的女神仙——采女至深山中，就教于彭祖。

素女告诉黄帝说：“我有一个朋友，名叫采女，她精通此道，是一位美丽的仙子。”于是黄帝便招见采女，派她到彭祖那里，问延年益寿之法。

彭祖教示说：“不浪费精力，努力养神，而且服用各种药物的话，自然能够长寿，但如果不晓得正确的交欢方法，不管你吃多少补药，仍然是无益的。

正当男女关系，如天发俨然存在一样，天因此遵行正确交欢之道，故永远无终于期。

有些则荒淫无度，断丧身体，不自爱惜，故而少年夭折，断送了宝贵的生命。故应该避免伤害身体不可淫乱无度，保持精力，同时应领会正确的阴阳和合房中术，那便是不死之道。”

采女进一步问说：“请把那个秘诀教我吧。”

于是彭祖便说：“此道本来非常容易了解，只是没有人相信并且实践而已，现在黄帝日理万机，忙得无法修习其他道法，可是在后宫有那么多妻妾，所以最好是研究正确的性交法。”

这个方法便是，尽可能跟许多年轻女子交欢，并且要控制不泄精，保持心身愉快，便能消除百病。

我国古代医学家认为人平均能活到一百岁。

黄帝内经《素问》上古天真论第一篇，引用黄帝问名医岐伯的话“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异乎，人将失之乎？”

岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于节数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。今时之人不同然也，以酒为浆，求妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散精气不知持满，不时御神，务快其心。逆于生机，起居无节，故半百而衰也。”

彭祖仙人的看法与此相同，认为性生活不规则，极易损伤身体缩短生命，希望能遵从后述的多接、易女、御少女、少泄等方法。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>