

## 中国古代房中秘笈——《洞玄子》

### 目录

- [作者简介](#)
- [原文及译文](#)
- [参考资料](#)

[作者简介](#)[编辑本段](#)[回目录](#)



《洞玄子》

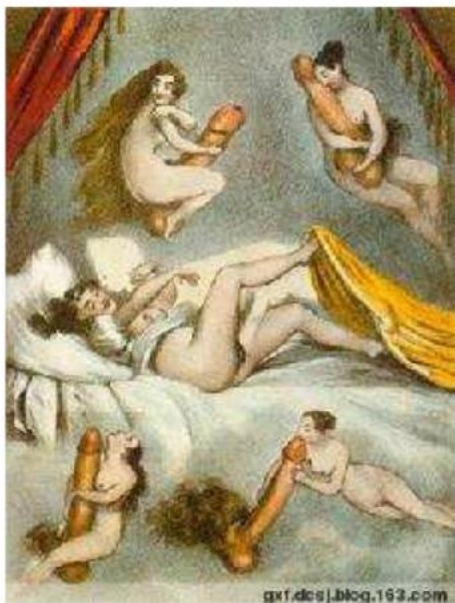
《洞玄子》最早与《素女经》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》等同见于日本丹波康赖撰著的《医心经》中，是我国唐、五代时期传入日本国的性学著作之一。

关于《洞玄子》的作者，有人认为是初唐医学家李洞玄，在公元七世纪中叶担任过唐朝宫廷的太医之职。元代医学家、养生学家李鹏飞在《天元延寿参赞书》中写道：

蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲，于上元夜见殿上有朱履衣冠之士，面北而立廊下，罗列罪人，有女子甚苦。白其师唐洞卿，师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，衰渎高真所致。由是观之，天地间禁忌，不可犯也。

由此可见，李洞玄不可能是初唐宫廷太医，而是五代后唐时期的人物。

[原文及译文](#)[编辑本段](#)[回目录](#)



《洞玄子》

### 一、传玄女之法，有利于凡人

#### 原文

洞玄子曰：夫天地万物，唯人最贵。人之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。至于玄女之法，传之万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经，虽不穷其纯粹，抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数。其导者，则得保寿命；其违者，则陷于危亡。既有利于凡人，岂无传于万叶！

#### 译文

洞玄子说：在天空与大地之间的所有生物中，唯有人类是最高贵的。人类最高级的欲望，莫过于男女之间进行性交合的欲望。男女之间的性交合啊，遵循自然界的基本法则，模仿大地上其他动物的动作和姿势。能够通过个人的思考和学习，悟出其中的基本道理和规律性的人，就可以因此而修养性情，延长寿命；轻视其中的客观规律性，倒行逆施的人，则会因此而受到精神损伤，减短寿命。至于黄帝时期的女神玄女所传授的男女之间性交合的技巧和方法，已经在人间流传了几万年，不少养生学者和有关的书籍都能讲述出其中的基本内容，却仍然没有穷尽其中的核心和微妙之处。我每一次流览这些条文，都想补全其中缺漏的地方，终于通综合传统的习俗和礼仪，编写出这一部讲述男女性交合的新书，虽然仍然没有全部掌握其中最精粹的核心内容，或许只是获得其中的一些糟粕。尽管如此，其中无论是坐着还是躺着，舒展还是卷缩的形态；无论是从侧面还是从背面进入，向前冲还是向后退却的方法；无论是抽出还是进入，深入还是浅入，都自始至终贯穿着太极图中阴阳二仪的道理，也都符合大自然中五种基本物质相互转化的基本规律。按照我在这部新书中所说的去做，遵守其中的基本法则，就可以保护自己的身体，获得延年益寿的好处；违背其中所说的基本法则，就很可能使自己的生命陷入危险之中。这部传授玄女男女性交合技巧和 method 的新书，既然是对大多数人是有好处的，难道说就不会千秋万代地流传下去吗？

## 二、阴阳感激，乃可交接

### 原文

洞玄子曰：夫天左旋而地右回，春夏谢而秋冬袭，男唱而女和，上为而下从，此事物之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。此由阴阳行很，下下了戾矣，以此合会，彼此不利。故必须男左旋而女右回，男下冲女上接，以此会合，乃谓天平地成矣。

凡深浅迟速，捌捩东西，理非一途，盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩，若急忙蹙如群鸟之遇风，进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临事制宜，不可胶柱商宫，以取当时之用。

凡初交会之时，男坐女左，右坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中。于是勒纤腰，抚玉体，申燕婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，两形相搏，两口相吻，男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微咬其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，吻东啮西。千妖既申，百虑竟解，乃令女左手抱男玉茎，男以右手抚女玉门。于是男感阴气，则玉茎振动，其状也，峭然上耸，若孤峰之临迥；女感阳气，则丹穴津流，非其状也，涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。或男不感振，女无淫津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

### 译文

洞玄子说：天空中的日月星辰向着逆时针方向旋转，大地则向着顺时针方向去迎接它们；春天去，夏天来，秋天去，冬天来，一年四季就是这样相互代谢和承接；男人开始唱歌，女人前去应和，上面的人有所作为，下面的人就依附顺从，这都是事物之间相互联系、相互促进的基本规律。在男女的性交合中，如果男方在上面摇动而女方不接应，女方摆动着身体而男方不顺水推舟，不只是对男方的身体是一种损伤，也是对女方身体的一种危害。这是因为女方身上的阴柔之气与男方身上的阳刚之气相互违背而错位，相互纠缠不清而不能伸张。用这样的方式相互交合，对双方都没有好处。因此，必须是当男方的阴茎向着逆时针方向旋转时，女方的阴道就向着顺时针的方向去迎新；男方往下冲击，女方就向上顶撞，用这样的方式相互交合，才可以真正称得上是天生的一对、地设的一双啊！

大凡是在男女的性交合中，男方的**阴茎**刺得深还是刺得浅，是向东进攻还是向西突围，倒没有一个固定的格式和基本法则，因此也只能是因人而异，千变万化的。如果说舒缓地冲击好像鲫鱼拔弄钓鱼杆上的鱼钩，那么，急促地收缩就好像飞翔的鸟群突然遇到迎面袭来的飓风。你可以清楚地体会到进与退相互牵引，上与下相互迎接，左与右来回往复，出与入疏密相间，这就是性交合的双方相互对峙与抗衡的乐趣，最重要的是因地制宜，现场的随意发挥，不可以像音乐演奏一样，过分地拘泥于节奏与旋律的固定式，而不知道灵活变通。

大凡男女性交合开始的时候，一般都是男方坐在女方的左边，女方坐在男方的右边。男方伸直两腿，像簸箕一样坐着，将女方抱在怀里，于是用双手勒紧她纤细的腰肢，抚摸按摩她身体的各个部位，说一些好听的话来哄她开心，向她大献殷勤来感化她的意志。通过这样的方

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/>**