素女妙论

第一·原始篇

在昔，轩辕问素女曰："朕闻上古圣人，寿有千岁，或八百岁，又有二百岁；中古圣人有百二十岁；今时人寿或三十或二十而亡，又五七岁而亡，又二三岁而亡，安逸者少，抱疾者多矣。其故何哉？幸谕开悟，愿勿吝其要。"

素女答曰："凡人之生，感父精母血而受胎，合地水火风而成形。盖寿夭之际，其因不一。有二三岁、五七岁至十二三岁而亡者，皆由父母受胎而无禁忌，故生子不寿。或二三十岁而亡者，其人四大本虚，初无坚固之质，不能学养生之术；年及少壮，血气方刚，而迷恋欲情，使精气耗散，疾病多生，而不识治疗之方，是乃自丧其本源，岂得望延年益寿乎！"

帝问曰："太极剖判，阴阳肇分，轻清为天，混浊为地，乾道成男，坤道成女，惟人处乎其中，万物生焉，何者而无阴阳矣哉！天无阴阳则日月不明，地无阴阳则万物不生，人无阴阳则伦道绝矣。阴阳交感，不可一日而无焉也。卿之斯言，朕有未悟，男女交合之要、疾病治疗之方，幸望备道其详，以济人寿。"

素女答曰："甚哉甚哉！凡男女交合，乃一阴一阳之道也。是以阴中有阳，阳中有阴，阴阳男女，天地之道也。然失其要，则疾病起矣。"又曰："抱阴而负阳，阳极则阴生，阴极则阳萌矣。凡女子阴中自具阴阳，其间刚健柔顺，各有快美之趣。"

帝问曰："夫妇交感之道，既已闻之，未达其旨。而夫妇交媾之时，亲之不得其美情，愿为是说。"

素女答曰："凡男女交合之道及补精采气之法、按摩导引之义，返本还元，深根固蒂，得其长久之情。若非采阴之法，徒劳交合，不得其畅美，终为杳冥，而不能通美快之意，此因人不能慕其道也。若行此法，实为养生之秘要也。凡男女交合，其女人阴中自有美快之秘，而知其趣者少焉矣。故只多感其情，遂以致两情不乐，虚劳交合，而不美快。且夫女子精液未发，而阴中干澁，若男子勉强行之，玉茎钻刺空亏，只劳神思而无适用也。或女子欲火已动，男子玉茎不刚坚，精津离形，而意未舒畅，女子心中不快不满，终生憎恶之心。"

第二·九势篇

帝问曰："男女者，人道大欲，而万物化生之源也。而今忽之者，未得其要之故也乎？"

素女答曰："其言慎微，愚者以为亵，而非诲淫导欲之说，实乃养生之妙术。交媾之秘诀，其法有九，名具以提之：一曰龙飞势；二曰虎步势；三曰猿搏势；四曰蝉附势；五曰龟腾势；六曰凤翔势；七曰兔吮势；八曰鱼唼势；九曰鹤交势。"

帝问曰："九势已闻其目，而行之有法哉？"

素女答曰："每一势有一法，只拟其物状而为势，故目云曰'九势'。

"一、龙飞势。令女人仰卧其体，两足朝天。男子伏其上，据其股，含其舌。女人自举起牝户，而受玉茎刺入玄牝之门，抽出扣其户，举身动摇，行八深六浅之法，则阴中壮热，阳物刚强，男欢女悦，两情娱快，百疾消除。其法如蛟龙发蛰攀云之状。

"二、虎步势。令女人胡跪低头。男子踞其后，抱其腰而插入玉茎于牝门，行五浅六深之法，抽出百回，玉钳开张，精涎涌出，水火既济，尽丹鼎之妙。烦懑已除，血脉流通，补心益志。其法如虎豹出林啸风之状。

"三、猿捕势。令女人开起两股，坐在男子于两腿上，牝门开张滑滑。插玉槌，数扣阴户，次行九浅五深之法，女子哝哝不休，津液溢流，男子固济阳匮而不泄。百疴忽除，益气长生，不饥。其法如猿狖搏枝取果实之状，最以快捷为妙。

"四、蝉附势。令女人直舒左股而屈右股。男子踞其后，曳玉如意叩其赤珠，行七深八浅之法，红球大张，快活泼泼，极活动之妙。通利关脉，久久利人。其法如金蝉抱树吸

露清吟之状，只含蓄不吐。

“五、龟腾势。令女人仰卧，澹然虚无，如忘其情。男子以两手指托两腿，抬起过乳房，伸出其头，忽入红门，深撞谷实。忽缩忽伸，如龟头伸缩。能除留热，遂五脏邪气。其法如玄龟游腾之状，坚甲自守，曳尾泥中，而全其真。

“六、凤翔势。令女人横身仰床上，手自举两股。男子以两手紧抱搂女腰，将金槌插玉门，左右奔突，至阴中壮热，女体软动，行九浅八深之法，则女悦微喘，滑液沸出。能补诸虚，填精髓，轻身，延年不老。其法如丹山瑞凤搏扶摇而翱翔寰中之状。

“七、兔吮势。先男子仰卧床上，直伸两股。令女人反骑跨男子股上，手握郎中探房门，直穿琴弦，觉玉条坚硬而后行浅深之法，则养血行气，除四股酸疼。其法如玉兔跳跃之快，忽蹲忽跳，出没不定，只不失其真，则能捉蟾魄于九霄。

“八、鱼唼势。令二女子一仰一俯，互搂抱以为交接之状。牝户相合，自摩擦则其鱼口自开，犹游鱼唼萍之形。男子箕坐其侧，俟红潮嘲发，先以手探两口相合处，将茎安其中间，上下乘便，插入两方交欢。大坚筋骨，倍气力，温中补五劳七伤。其法如游鱼戏藻之状，只以唼清吐浊为要。

“九、鹤交势。令女人搂男子之颈，以右足负床上。男以右手提女之左股而提肩上，两体紧贴，微抽玉茎，窥其菱齿，徐徐撞谷实，摇摆轻漫，行九浅一深之法，花心忽开，芳液浸润。保中守神，消食开胃，疗百病，长生不饥。其法如丹鹤回旋之状，张翎不收，自至妙境。

第三·浅深篇

帝问曰：“火候浅深，炼丹之要旨也。然调停不得法，各有所损哉？”

素女答曰：“浅而不足者戾意，深而大过者懊人。又有三十六种、七十二般之法，能合甜情、益快意，然其理深邃。”

帝问曰：“男女交媾之道，妄行浅深之法则多损伤，而补益者少焉矣。尝闻有采补秘奥以济人寿，愿示其详。”

素女答曰：“男子须察女人情态，亦要固守自身之宝物，勿令轻漏泄。先将两手掌摩热，坚把握玉茎；次用浅抽深入之法，耐久战，益美快。不可太急，不可太慢，又勿尽意深入，深则有所损焉。刺之琴弦，攻其菱齿，若至其美快之极，女子不觉噤齿，香汗喘吁，目合面热，芳蕊大开，滑液溢流，此快之极也。又女子阴中有八名，又名‘八谷’：一曰琴弦，其深一寸；二曰菱齿，其深二寸；三曰妥谿，其深三寸；四曰玄珠，其深四寸；五曰谷实，其深五寸；六曰愈阙，其深六寸；七曰昆户，其深七寸；八曰北极，其深八寸。”

帝问曰：“交合所伤，亦生何病？”

素女答曰：“交会之要，切忌太深，深则伤于五脏。若至谷实则伤肝，其病眼昏眵泪，四肢不遂；至愈阙则伤肺，其病恶心哕逆，痰喘昏晕；至昆户则伤脾，面黄腹胀，烦懑冷痢；至北极则伤肾，腰脚痿软，骨蒸潮热；忽浅忽深则伤心，其人面热虚嗽，梦魇遗精。所以交合不可太深。女子丹穴在脐下三寸，勿令伤之。又不可太速，不可太慢，太速则伤血，太慢则损气，并有损而无益焉矣。”

帝问曰：“火候调度浅深之要既审领之，损害之理亦不可忽之。尚有禁忌之功者，冀无吝之。”

素女答曰：“炼丹避忌，若误犯之，大者天地夺其寿算，鬼神殃其身，三彭窥其隙，抱疾罹厄；其生儿夭促，不慧不肖，或顽劣凶恶，遗害于父母。可不谨哉！夫天地晦冥震动之时，迅雷烈风暴雨之日，及晦朔弦望、大寒酷暑、日月薄蚀、神圣诞辰、庚申甲子、自己本命之辰、三元八节、五月五日、月煞月被、披麻红杀，皆不可犯焉。又天地五岳川渎祠坛之近侧、神圣祠宇，及诸神鬼像前、井灶溜厕之傍，各有害，多令人夭亡或生怪形奇状之子也，交媾之际，亦有避忌。大饥勿犯，大饱勿犯，大醉勿犯，神劳力倦勿犯，忧愁悲恐勿犯，病新瘥勿犯，丧服勿犯，女子经中勿犯。”

第四·五欲五伤篇

帝问曰："少壮努力，则有衰败之患。欢乐之极，必多哀伤。至人节之以道，故曰御百女寿比天地。而今人不至半百，筋痿肉脱，火盛水枯，终为败物者，何乎？"

素女答曰："凡人，有五欲、五伤、十动之候，若得其宜，则意满欲足；不得其宜，则各有所伤。

"五欲之候：第一，面上潮红者，其意有所思欲，先刺入玉茎，徐徐摇动，慢慢抽出，多在户外，探其情；第二，鼻孔吐气者，欲火微动，先以玉茎穿阴户，刺其谷实，不可太深，宜俟火候之至；第三，咽喉干嗄者，情动火炽。抽玉茎，俟其眼闭舌吐、喘气为声，出入任意，渐至佳境。第四，红球浸润者，心火大盛，刺之则滑泽外溢，轻及菱齿，一左一右，一缓一急，随便如法；第五，金莲擎抱者，火候既足焉，必以足缠腰上，两手搂肩背，舌吐不缩，宜刺愈阙，其时四肢通快。

"五伤之候：第一，阴户尚闭未开者，不可刺之，刺之伤肺，肺伤则痰喘声喝；第二，情兴已至，金茎软痿，其兴过而后渐交者，伤心，心伤则经水不调；第三，以少阴合老阳，欲火空燃，而不得所欲者，伤肝，肝伤则心眩目昏；第四，欲足情满，阳兴未休者，伤肾，肾伤则带下崩漏；第五，月厄未尽遇逼合者，伤脾，脾伤则，颜色痿黄。

"十动之候：一、玉手抱男背，下体自动，援吐舌相偎者，令男子动情，兴之候也；二、芳体仰卧，直伸手足而不动，鼻中微发喘急者，欲刺抽之候也；三、伸腕开掌，握睡汉之玉槌而动转者，垂涎之候也；四、言语戏喋，眼来眉去，时发懊怅之声者，春情极到之候也；五、自以两手抱金莲，露张玄牝之门者，情熟意快之候也；六、口含玉如意，如醉如睡，阴中隐痒者，俗浅深奔突之候也；七、长伸金莲，勾挽玉槌，如进如退，低发呻吟者，阴潮涌来之候也；八、忽得所欲，而微微转腰，香汗未彻，时带笑容者，恐阳气发泄兴情已尽之候也；九、甜情已到，美快渐多，精液发泄，尚抱搂紧紧者，意未满之候也；十、身热汗洽，足缓手慢者，情极愿足之候也。"

第五·大伦篇

帝问曰："人之大伦，有夫妇而后有子孙。妇德妇貌，不可不撰乎？"

素女答曰："妇德，内美也；妇貌，外美也。先相其皮，而后相内。若妇人发焦黑，骨大肉粗，肥瘦失度，长短非常，年岁不合者，子孙不育。言语雄壮，兴动暴忽，阴内干涩，子宫不暖，及淋露赤白浊沥胡臭者，大损阳气。"

帝问曰："损伤阳气之说已闻之。或以药饵为补导者，如何？"

素女答曰："男女交合，非为淫乐也。今时之人，不晓修养，勉强临事，故多损精败气，疾病依生焉；或误饮食服饵而损性丧命，良可哀哉！"

帝问曰："夫妇之道，为子孙之计，而今无子者，何乎？"

素女答曰："三妇无子，三男无子。男子精冷滑者、多淫虚惫者、临敌畏缩者，无子也；妇人性淫见物动情者、子藏虚寒藏门不开者、夫妇不如妒忌火壮者，无子也。"

帝问曰："若人无子，取之以何术乎？"

素女答曰："求子之法，按阴合阳合之数，用黄纱黄绫黄绢之属，造衣被帐褥之类，以黄道吉日，取桃枝书年庚，放之卧内。又九月三日，取东引桃枝书姓名，插之床上，须察妇人月经已止过三四日，各沐浴炷香，祈天地鬼神，入帐中而为交合。其时子宫未合闭，故有子也。御法：进退如法，洗心涤虑，勿戏调戏弄，勿借春药，勿见春宫册。若犯之，损父母，不利生子。"

帝问曰："阴阳之道，名之为交接者，何乎？"

素女答曰："阴阳交合，男施女接，故名之为交接也。女人阴中自有明兆焉，先刺琴弦而及菱齿，美快之极，放露真宝，阴血包阳精则生男，阳精包阴血则生女。谓之阴阳交接之道矣。"

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、擒拿、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/