

## 房内记

### 《房内记》

#### 房内记

#### 至理【第一】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘夫一阴一阳，谓之道。’构精化生之为用，其理远乎。故帝轩之问素女、彭铿之酬，良有旨哉！”

黄帝问素女曰：“吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？”素女曰：“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道。夫女之胜男，犹水之灭火。知行之，如釜鼎能和五味以成羹，能知阴阳之道，悉成五乐；不知之者，身命将夭，何得欢乐？能不慎哉！”

素女云：“有采女者，妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：‘爱精养神，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。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。今吾王御万机治天下，必不能修为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数泄精，使人身轻，百病消除也。’”

汉驸马都尉巫子都年百卅八。孝武巡狩，见子都于渭水之上，头上有异气，忽忽高丈余。帝怪而问之，东方朔相对曰：“此君有气通理天中，施行阴阳之术。”上屏左右问子都，子都曰：“阴阳之事，公中之秘，臣子所不言。又能行之者少，是以不敢告。臣受之陵阳子，时（明）年六十五矣，行此术来七十二年。诸求生者，当求所生。贪女之容色，极力强施，百脉皆伤，百病并发也。”

《玉房指要》云：“彭祖曰：‘黄帝御千二百女而登仙，俗人以一女而伐命，知与不知，岂不远耶？知其道者，御女苦不多耳，不必皆须有容色妍丽也，但欲得年少未生乳而多肌肉者耳。但能得七八人，便大有益也。’”

素女曰：“御敌家当视敌如瓦石，自视如金玉。若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑下有刃，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？”

素女女曰：“不可。天地有开阖，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，其舍所以常行以当导引也。能动而不施所谓‘还精’。还精补益，生道乃著。”

《素女经》云：“黄帝曰：‘夫阴阳交接节度，为之奈何？’素女曰：‘交接之道，故有形状。男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强；然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒迟。浅内徐动，出入欲稀，女快意，男盛不衰，以此为节。’”

《素女经》云：“黄帝问素女曰：‘吾受素（玄）女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以志其道。’玄女曰：‘天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。’”

抱朴子云：“凡服药千种，三性之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人之轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄、素喻于水火，水火杀人，又生人。于在能用与不能耳。大都得其要法，御女多益善，若不晓其道，用一两者，适足以速死耳。”

又云：“人复不可都阴阳不交，则生痈疽之疾。故幽闭怨旷多病而不寿，任情恣意复伐年命，唯有得节宣之和可以不损。”

《千金方》云：“男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接，损人寿，生百病。又鬼魅因之共交，精损一当百。”

### 养阳【第二】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘养阳之家不可令女人窃窥此术，非但阳无益，乃至损病。所谓利器假人，则攘袂莫拟也。’”

又云：“彭祖曰：‘夫男子欲得大益者，得不知道之女为善。又当御童女，颜色亦当如童女。女但苦不少年耳，若得十四五以上、十八九以下，还甚益佳也。然高不可过卅，虽未卅而已产者，不能益也。吾先师相传此道者，得三千岁，兼药者可得仙。’”

又云：“欲行阴阳取气养生之道，不可以一女为之，得三若九若十一，多多益善。采取其精液，上鸿泉还精，肌肤光泽，身轻目明，气力强盛，能服众敌，老人如廿时。若年少，势力百倍。”

又云：“御女欲一劝辄易女，易女可长生。若故还御一女者，女阴气转微，为益亦少也。”

又云：“青牛道士曰：‘数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。常御一女，女精气转弱，不能大益人，亦使女瘦瘠也。’”

《玉房指要》云：“【彭祖曰：】‘交接之道，无复他奇，但当纵容安徐，以和为贵。玩其丹田，求其口实，深按小摇，以致其气。女子感阳，亦有征

候，其耳热，如饮醇酒；其乳（）起，握之满手；颈项数动，两脚振扰，淫衍窈窕[迫]迮（乍）男身。如此之时，小缩而浅之，则阳得气，于阴有损。又五藏之液，要在于舌，赤松子所谓玉浆可以绝谷。当交接时，多含舌液及唾，使人胃中豁然如服汤药，消渴立愈，逆气便下，皮肤光泽，姿如处女。道不远求，但俗人不能识耳。’采女曰：‘不逆人情而可益寿，不亦乐哉！’”

### 养阴【第三】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘非徒阳可养也，阴亦宜然。西王母是养阴得道之者也，一与男交而男立损病，女颜色光泽，不着脂粉，常食乳酪而弹五弦，所以和心系意，使无他欲。’”

又云：“王母无夫，好与童男交，是以不可为世教，何必王母然哉！”

又云：“与男交，当安心定意，有如男子之未成。须气至乃小收，情志与之相应，皆勿振摇踊跃，使阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起恚，精液独出，憔悴暴老，皆是也，将宜抑慎之！”

又云：“若知养阴之道，使二气和合，则化为男子。若不为子，转成津液，流入百脉。以阳养阴，百病消除，颜色光泽，肌好，延年不老，常如少童。审得其道，常与男子交，可以绝谷五日而不知饥也。有病与鬼交者，尚可不食而消瘦，况与人交乎！”

### 和志【第四】

《玉房秘诀》云：“黄帝曰：‘夫阴阳之道，交接奈何？’素女曰：‘交接之道，固有形状，男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮，不知道者则侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神充归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，滑内徐动，出入欲稀。以是为节，无敢违，女既欢喜，男则不衰。’”

又云：“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，必先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部，女有五色，审所足扣，采其溢精，取液于口，精气还化，填满髓脂，避七损之禁，行八益之道，无逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍，敌人宾服，何惭之有？’”

《玉房指要》云：“道人刘京言：‘凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久，乃可交接。弱而内之，坚强急退。进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷，颠倒五藏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕数十交而不失精者，诸病甚愈，年寿日益。’”

《玄女经》云：“黄帝曰：‘交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？’玄女曰：‘阴阳者，相感而应耳。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。加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心。故女质振感，男茎盛热，营扣俞鼠，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，[或虚]或实，作而不劳，强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。今陈九事，其法备悉，伸缩俯仰，前劫屈折。帝审行之，慎莫违失！’”

#### 临御【第五】

《素女经》曰：“黄帝曰：‘阴阳贵有法乎？’素女曰：‘临御女时，先令妇人放手安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其茎，击其门户，东西两傍。如是食顷，徐徐内入，玉茎肥大者内寸半，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，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，因深至昆石旁往来，口当妇人口而吸气，行九九之道，讫乃如此。’”

#### 五常【第六】

《玉房秘诀》云：“黄帝曰：‘何谓五常？’素女曰：‘玉茎实有五常之道。深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无己。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低仰者，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。’”

#### 五征【第七】

《玉房秘诀》云：“黄帝曰：‘何以知女之快也？’素女曰：‘有五征、五欲，又有十动，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；三曰嗑干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传滚，徐徐引之。’”

#### 五欲【第八】

素女曰：“五欲者以知其应。一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰精欲烦者，振掉而抱男；四曰心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。”

十动【第九】素女曰：“十动之效，一曰两手抱男者，欲体相薄阴相当也；二曰伸其两者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其浅也；四曰尻动者，快喜也；五曰举两脚拘男（人）者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也；七

曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫男（人），淫乐甚也；九曰身布纵者，支体快也；十曰阴液滑者，精已泄也。见其效以知女之快也。”

#### 四至【第十】

《玄女经》云：“黄帝曰：‘意贪交接而茎不起，可以强用不？’玄女曰：‘不可矣。夫欲交接之道，注四至，乃可致女九气。’黄帝曰：‘何谓四至？’玄女曰：‘玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之以道，开机不妄开，精不泄矣。’”

#### 九气【第十一】

《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。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮男（人）者，心气来至；拘（抱）而持男（人）者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋男（人）者，骨气来至；足拘男（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，九气皆至。有不至者，则容伤，故不至可行其数以沼之。今检诸本无一气。

#### 九法【第十二】

《玄女经》云：“黄帝曰：‘所说九法未闻，愿为陈之以开其意，藏之石室，行其法式。’“玄女曰：‘九法第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女举其阴以受玉茎，刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，势壮且强，女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。

‘第二曰虎步。令女俯，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃内玉茎，刺其中极，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。令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深案之，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，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，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，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐

精液，女快乃止，百病消。

‘第七曰兔吮豪。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，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，两股向前，女徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

‘第九曰鹤交颈。男正箕坐，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。’”

卅法【第十三】（《洞玄子》第九条）

九状【第十四】（《洞玄子》第十条）

六势【第十五】（《洞玄子》第十一条）

八益【第十六】

《玉房秘诀》云：“素女曰：‘阴阳有七损八益。一益曰固精。令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数卒止。令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。二益曰安气。令女正卧高枕，伸张两，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日三行，二十日愈。三益曰利藏。令女人侧卧，屈其两股，男横卧，却刺之，行四九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日四行，廿日愈。四益曰强骨。令女人侧卧，屈左膝，伸其右，男伏刺之，行五九数，数毕止。令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，伸其左，男据地刺之，行六九数，数毕止。令人脉通利，又治女门辟，日六行，廿日愈。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。八益曰导体，令女正卧，屈其，足迫尻下，男以跨刺之，以行九九数，数毕止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。’”

七损【第十七】

《玉房秘诀》云：“素女曰：‘一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法：令女正卧，男担其两股，深案之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日九行，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，又醉而交接，喘息气乱，则伤肺，令人咳逆，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，屈其两膝挟男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。三损谓九脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强泻，精气

竭，及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴痿无精。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，劳倦汗出未干而交接。令人腹热唇焦。治之法：令男子正卧，女跨其上向足，女据席浅内玉茎，令女自摇，精出止，男子勿快，日九行，十日愈。五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝，及卒暴交接，迟疾不理，劳疲筋骨，令人目茫茫，痲疽并发，众脉搞绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法：令男子正卧，女跨其股踞前向，徐徐案内之，勿令女人自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泻，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥。治之法：令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎，自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法：令女正卧，高抗其尻，申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日九行之，十日愈。’ ”

#### 还精【第十八】

《玉房秘诀》云：“采女问曰：‘交接以泻精为乐，今闭而不泻，将何以为乐乎？’彭祖答曰：‘夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动而不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶？’ ”

又云：“黄帝曰：‘愿闻动而不施，其效何如。’玄女曰：‘一动不泻，则气力强；再动不泻，耳目聪明；三动不泻，众病消已；四动不泻，五神咸安；五动不泻，血脉充长；六动不泻，腰背坚强；七动不泻，尻股益力；八动不泻，身体生光；九动不泻，寿命未央；十动不泻，通于神明。’ ”

《玉房指要》云：“能一日数十交而不失精者，诸病皆愈，年寿日益。又数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。”又云：“《仙经》曰：‘还精补脑之道，交接精大动欲出者，急以左手中央两指却抑阴囊后、大孔前，壮事抑之，长吐气，并啄齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还，上入脑中。此法仙人吕相授，皆饮血为盟，不得妄传，身受其殃。’ ”又云：“若欲御女取益而精大动者，仰头张目，左右上下视，缩下部，闭气，精自止。勿妄传人！能一月再施，一岁廿四施精，皆得寿一、二百岁，有颜色，无病症。”

#### 施泻【第十九】

《玉房秘诀》云：“黄帝问素女曰：‘道要不欲失精，宜爱液者也。即欲

求子，何可得泻？’素女曰：‘人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男年十五，盛者可一曰再施，瘦者可一日一施；年廿，盛者日再施，羸者可一日一施，年卅，盛者可一日一施，劣者二日一施；，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，盛者可卅日一施，虚者不泻。’”

又云：“年廿，常二日一施；卅，三日一施；，四日一施；五十，五日一施；年过六十以去，勿复施泻。”《养生要集》云：“道人刘京云：‘春天三日一施精，夏及秋当一月再施精，冬当闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。’”

### 治伤【第廿】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘夫极情逞欲，必有损伤之病，斯乃交验之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解醒以酒，足以为喻也。’”

又云：“采女曰：‘男之盛衰，何以为候？’彭祖曰：‘伤盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出，则气伤也；二精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阳衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施泻之所致也。治之法：但御而不施，不过百日，气力必致百倍。’”

又云：“交接开目相见形体，夜燃火视图书，即病目瞑清盲。治之法：夜闭目而交，愈。

“交接取敌人着腹上者，从下举腰应之，则苦腰痛，少腹里急，两脚拘（物）背曲。治之法：覆体正身徐戏，愈。

“交接侧卧旁向敌，手举敌尻病肋痛。治之法：正卧徐戏，愈。

“交接低头延颈，则病头重项强。治之法：以头置敌人额上，不低之。愈。

“交接侵饱，谓夜半饭气未消而以戏，即病疮（创），胸气满，肋下如拔，胸中若裂，不欲饮食，心下结塞，时吐呕青黄，胃气实结脉，苦衄吐血，苦肋下坚痛，面生恶疮。治之法：过夜半向晨交，愈。

“交接侵酒，谓醉而交接戏，用力深极，即病黄疸黑瘡，肋下痛，有气接接动于下，髀里若囊盛水，彻脐上，引肩膊，甚者胸背痛，唾血。治之法：勿复乘酒热向晨交接，戏徐缓，体愈。

“当溺不溺以交接则病淋。少腹气急，小便难，茎中疼痛，常欲手撮持，须臾乃欲出。治之法：先小便还卧自定，半饮久须乃徐交接，愈。

“当大便不大便而交接即病痔。大便难至，清移日月下脓血，孔旁生创如蜂穴状，清上倾倚，便不时出，疼痛臃肿，卧不得息。治之法：用鸡鸣际，先

起更衣，还卧自家，徐相戏弄，完体缓意，令滑泽而退，病愈，神良，并愈妇病。交接过度，汗如珠子，屈申转侧，风生被里，精虚气竭，风邪入体，则病缓弱为跛蹇，手不上头。治之法：爱养精神，服地黄煎。

又云：“巫子都曰：‘令人目明之道：临动欲施时，仰头闭气，大呼，嗔目左右视，缩腹还精气，令人百脉中也。’‘令耳不聋之法：临欲施泻，大咽气，合齿闭气，令耳中萧萧声，复缩腹合气，流布至坚，至老不聋。’‘调五藏消食疗百病之道：临施，张腹以意内。气缩后精散而还，归百脉也。九浅一深，至琴弦、麦齿之间，正气还，邪气散去。令人腰背不痛之法：当壁申腰勿甚低，仰平腰背所却行常令流，欲补虚养体治病，欲泻勿泻，还流流中，流中生（通）热。’”

“又云：‘夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。凡施泻之后，当取女气以自补。复建九者，内息九也。厌一者，以左手煞阴下，还精复液也；取气者，九浅一深也。以口当敌口，气呼口吸，微引而二咽之，致气以意下也，至复所以助阴为阴力，如此三反，复浅之，九浅一深，九九八十一，阳数满矣。玉茎坚出之，弱内之，此为弱入强出。阴阳之和在于琴弦、麦齿之间，阳困昆石之下，阴困麦齿之间，浅则得气，远则气散，一至谷实伤肝，见风泪出，溺有余沥。至臭鼠伤肺，逆腰痛。至昆石伤脾，腹满腥臭，时时下利，两股疼，百病生于昆石，故交接合时，不欲及远也。’

“黄帝曰：‘犯此禁，疗方奈何？’子都曰：‘当以女复疗之也。其法：令女正偃卧，令两股相去九雨，男往从之。先饮玉浆，久久乃弄鸿泉，乃徐内玉茎，以手节之，则裁至琴弦、麦齿之间。敌人淫跃心烦，常自坚持，勿施泻之，度卅息，令坚强，乃徐内之，令至昆石，当极供大。大则出之正息，劣弱复内之。当（常）令弱入强出，不过十日，坚如铁，热如火，百战不殆也。’”

### 求子【第廿一】

《千金方》云：“夫婚姻生育者，人伦之基（本）。圣人设教，备论厥旨，后生莫能精晓，临事之日，昏尔若愚，今具述求子之法以贻后嗣，同志之士，或可览焉。”又云：“夫欲求子者，先知夫妻本命五行相生，及与德合，并本命不在于伏废死墓中生者，则求子必得。若其本命五行相克，及与形煞冲破，并在于伏废死墓中生者，则求子不可得。慎无措意，纵后得者，于后终亦累人。若其相生并遇福德者，仍须依法，如方避乎禁忌，则所诞儿子尽善尽美，难以具陈矣。”

《产经》云：“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，一也；夜半之子，天地闭塞不暗

则聋盲，二也；日蚀之子，体戚毁伤，三也；雷电之子，天怒兴威，必易服狂，四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹霓之子，若作不祥，六也；冬夏日至之子，生害父母，七也；弦望之子，必为乱兵风盲，八也；醉饱之子，必为病癩，疽痔有疮，九也。”

又云：“有五观子生不祥。月水未清，一观也；父母有疮，二观也；丧服未除有子，三观也；温病未愈有子，四观也；任身而忧恐，重复惊惶，五观也。”

《玉房秘诀》云：“合阴阳有七忌。第一之忌，晦朔弦望，以合阴阳，损气，以是生子，子必刑残，宜深慎之；第二之忌，雷风天地感动以合阴阳，血脉踊，以是生子，子必痲肿；第三之忌，新饮酒饱食谷气未行以合阴阳，腹中彭亨，小便自浊，以是生子，子必颠狂；第四之忌，新小便精气竭以合阴阳，经脉得涩，以是生子，子必妖孽；第五之忌，劳倦重担志气未安以合阴阳，筋腰苦痛，以是生子，必夭残；第六忌，新沐浴发肤未以合阴阳，令人短气，以是生子，子必不全；第七忌，兵坚盛怒，茎脉痛，当令不合，内伤有病。如此为七伤。”

又云：“人生暗聋者，是腊月暮子。腊暮百鬼聚会，终夜不息，君子齐成，小人私合阴阳，其子必暗聋。人生伤死者，名曰‘火子’。燃烛未灭而合阴阳，有子必伤死市人中。人生颠狂，是雷电之子。四月、五月大雨霹雳，君子齐成，小人私合阴阳，有子必颠狂。人生为虎狼所食者，重服之子。孝子戴麻不食肉，君子羸顿，小人私合阴阳，有子必为虎狼所食。人生溺死者，父母过藏胞于铜器中，覆以铜器，埋于阴垣下，入地七尺，名曰‘童子里’，溺死水中。”

又云：“大风之子多病，雷电之子狂颠，大醉之子必痴狂，劳倦之子必在伤，月经之子兵亡，黄昏之子多变，人定子不暗则聋，日入之子口舌不祥，日中之子颠病，晡时之子自毁伤。”

又云：“素女曰：‘求子法自有常体，清心远虑，安定其襟抱，垂虚斋戒，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，同其快乐，却身施泻下精，欲得去玉门入半寸，不尔过子宫，千万勿过远至麦齿，远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。’”

又云：“彭祖曰：‘求子之法，当蓄养精气，勿数施舍，以妇人月事断绝洁净三五日而交。有子，则男聪明才智老寿高贵，生女清贤配贵人。’”

又云：“常向晨之际以御阴阳，利身便躯，精光益张，生子富长命。”

又云：“素女曰：‘夫人合阴阳当避禁忌，常乘生气，无不老寿。若夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。’”

又云：“男女满百岁生子亦不寿。八十男可御十五、十八女，则生子不犯禁忌，皆寿老。女子五十得少夫亦有子。”

又云：“妇人怀子未三月以成子，取男子冠缨烧之以取灰，以酒尽服之，生子富贵明达。秘之秘之！”

又云：“妇人无子，令妇人左手小豆二七枚，右手扶男子阴头内女阴中，左手内豆着口中，女自男阴同入，闻男阴精下，女仍当咽豆，有效万全不失一也。”

### 好女【第廿二】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘婉妍淑慎，妇人之性美矣。夫能浓纤得宜，修短合度，非徒取悦心目，抑乃尤益寿延年。’”又云：“欲御女，须取少年，未生乳，多肌肉，丝发小眼，眼精白黑分明者；面体濡滑，言语音声和调其四支百节之骨皆欲令没，肉多而骨不大者。其阴及腋下不欲令有毛，有毛当令细滑也。”

《大清经》云：“黄帝曰：‘入相女人，云何谓其事？’素女曰：‘入相女人，天性婉顺，气声濡行，丝发黑，弱肌细骨，不长不短，不大不小，凿孔欲高，阴上无毛，多精液者，年五五以上、卅以还，未生产者。交接之时，精液流漾，身体动摇，不能治定，汗流四通，随人举止。男子者虽不行法，得此人由不为损。’”

又云：“细骨弱肌，肉淖漫泽，清白薄肤，指节细没，耳目准高鲜白，不短不迂，厚腔，凿孔欲高而周密，体满，其上无毛，身滑如绵，阴倬（淖）如膏。以此行道，终夜不劳，便利丈夫，生子贵豪。”又云：“凡相贵人尊女之法，欲得滑肉弱骨，专心和性，发泽如漆，面目悦美，阴上无毛，言语声细，孔穴向前。与之交会，终日不劳。务求此女，可以养性延年矣。”

### 恶女【第廿三】

《玉房秘诀》云：“若恶女之相，蓬头面，槌项结喉，麦齿雄声，大口高鼻，目精浑浊，口及颌毫毛似鬓发者；骨节高大，黄发少肉，阴毛大而且强，又多逆生。与之交会，皆贼损人。”又云：“女子肌肤粗不御，身体羸瘦不御，常从高就下不御，男声气高不御，【股胫生毛不御，嫉妒不御阴冷不御，不快善不御，食过饱不御，】年过不御，心腹不调不御，逆毛不御，身体常冷不御，骨强坚不御，卷发结喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。”

《大清经》云：“相女之法，当详察其阴及腋下毛，当令顺而濡泽，而反上逆、臂胫有毛粗不滑泽者，此皆伤男，虽一合而当百也。”又云：“女子阴男形，随月死生，阴雄之类，伤男尤剧；赤发面，羸瘦固病无气，如此之人，无益于男也。”

## 禁忌【第廿四】

《玉房秘诀》云：“冲和子曰：‘《易》云，天垂象，见吉凶，圣人象之。《礼》云：雷将发声，生子不成，必有凶突。斯圣人作诫，不可不深慎者也！若夫天变见于上，地灾作于下，人居其间，安得不畏而敬之？阴阳之合，尤其是敬畏之大忌者也。’”

又云：“彭祖云：‘消息之情，不可不去。又当避大寒大热，大风大雨，日月蚀，地动雷电，此天忌也；醉饱喜怒，忧悲恐惧，此人忌也；山川、神祇、社稷、并灶之处，此地忌也。既避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短寿。’”

又云：“凡服药虚劣，及诸病未复合阴阳，并损人。”又云：“月煞不可以合阴阳，凶。”又云：“建破执定日及血忌日不可合阴阳，损人。”

又云：“彭祖云：‘奸淫所以使人不寿者，未必鬼神所为也。或以粉内阴中，或以象牙为男茎而用之，皆贼年命，早老速死。’”

《虾蟆图经》云：“黄帝问于岐伯曰：‘男女所俱得病者，何也？’岐伯对曰：‘以其不推月之盛毁、日之暗明，不知其禁而合阴阳，是故男女俱得病也。月生四日，不可合阴阳，发痈疽；月生六日，不可合阴阳，发痈疽；月生九日，不可合阴阳；月生十五日，不可合阴阳，女中风病，大禁；月毁卅日，不可合阴阳，禁。’”

《华佗针灸经》云：“冬至、夏至、岁旦此三日前三后二，皆不灸刻及房室，煞人，大禁！”

《养生要集》云：“房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，六丁六丙日，破日月廿八日，月蚀大风甚雨，地动雷电霹雳，大寒大暑，春夏秋冬节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年禁之。重者，夏至后丙子丁巳。”今案：《玉房秘诀》云作丙午丁未，《黄帝》、《素女经》作丙子丁丑。

“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。至丈夫衰忘之年，不可妄施精。”又云：“安平崔子真四民月令日、五月仲夏是月也至之日，阴阳争血气散，先后日至各五日，寝别内外。月令日是上声色。十一月仲冬是月也至之日也，阴阳争血气散，先后日至各五日，寝别内外。”

又云：“交接尤禁醉饱，大忌也，损人百倍。醉而交接，或致恶疮（创），或致上气。欲小便而忍之以交接，使人得淋，或小便难，茎中党支部，小腹强。大喜怒之后，不可以交接，发痈疽。”

又云：“卜先生云：‘妇人月事未尽而与交接，既病。女人生子，或面上有赤色凝如手者，或令在身体。又男子得白驳病。’”又云：“已醉勿房，已房勿醉，已饱勿房，已房勿饱；已劳勿房，已房勿劳；已饥勿房，已房勿饥。

”

又云：“素女论曰：‘五月十六日，天地牝日，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，至明日视之必有血。切忌之！’”

《千金方》云：“凡热病新瘥（差）及大病之未百日，气力未平复，西以房室者，略无不死。热病房室，名为阴阳之病，皆难治多死。近者有士大夫，小得伤寒，瘥以十余日，能乘马行来，自谓平复，以房室，即以小腹急痛、手足拘拳而死。治之方：取女衣附毛处烧，服方寸匕，日三。女人病可取男如此法。今案：葛氏方云，得童女益良。又方：取所与交妇人衣，覆男子上一食久。”

### 断鬼交【第廿五】

《玉房秘诀》云：“采女云：‘何以有鬼交之病？’彭祖田：‘由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像与之交通。与之交通之道，其有胜自于人。交则迷惑，讳而隐之不肯告，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，而男勿泻精，昼夜勿息，【困者】不过七日必愈。若身体疲劳，不能独御者，但深按勿动，亦善也。不治之，煞人不过数年也。欲验其事实，以春秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交会阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，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，若不当交与男。【交以】治之者，当以石流黄数两，烧以熏妇人阴下身体，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，以瘥为度。今检治鬼交之法，多在于诸方具载妇人之篇。’”

### 用药后【第廿六】

《玉房秘诀》（《千金方》）云：“采女曰：‘交接之事，既闻之矣。敢问服食药物，何者亦得而有效？’彭祖曰：‘使人丁强不老，房室不劳损，气力颜色不衰者，莫过麋角也。’

‘其法：取麋角刮之为末十两，辄用八角、生附子一枚合之。服方寸匕，日三，大良。亦可煞麋角令微黄单服之，亦令人不老。然迟缓，不及内附子者服之廿日大觉。亦可内陇西头伏苓分等捣筛，服方寸匕，日三，令人长生，房内不衰。’”

又云：“治痿而不起，起而不大，大而不长，长而不热，热而不坚，坚而不久，久而无精，精簿而冷方。纵容 钟乳蛇床 远志续断 署预鹿茸 右七味各三两，酒服方寸匕，日二。欲多房，倍蛇床；欲坚，倍远志；欲大，倍鹿茸；欲多情，倍钟乳。”今案：《近龄图》云：等分廿九，日三服。

《玉房秘诀》云：“治男子阴痿不起，起而不强，就事如无情，此阳气少肾源微也。方用：纵容 五味子 各二分蛇床子 菟丝子 枳实 各四分右五物捣筛，酒服方寸匕，日三。蜀郡府君年七十以上，复有子。又方：雄蛾未连者干之三分细辛，蛇床子三分捣筛，雀和如梧子，临交接服一枚，若强不止，以水洗之。”

《玉房指要》云：“治男子欲令健作，房室一夜十余不息方。蛇床 远志 续断 纵容右四物分等为散，日三服方寸匕。曹公服之一夜行七十女。”

范汪方云：“开心署预肾气丸，治丈夫五劳七伤，髓极不耐寒，眠即肤张（胀），心满雷鸣，不欲饮食，虽欲食心下停淡不能消，春夏手烦热，秋冬两脚凌冷，虚多忘，肾气不行，阴阳不发，绝如老人；服之健中补髓，填虚养志，开心安藏，止泪明月，宽胃益阴阳除风去冷，无所不治方。完纵容 一两 山茱萸 一两 干地黄 六分 远志 六分蛇床子 五分 五味子 六分防风 六分 茯苓 六分牛膝 六分 菟丝子 六分粒仲 六分 署预 六分凡十二手捣下筛，蜜丸如梧子，他廿丸，日二夜一。若烦心即停灭之，只服十丸。服药五日，玉茎炽热；十夜通体滑泽；十五夜颜色泽，常手足热；廿夜雄力欲盛；廿五夜经脉充满；夜热气朗彻，面色如花，手文如丝，而心开记事不忘，去愁止忌，独寝不寒，止尿和阴。年以下一剂即足，五十以上两剂，满七十复有子。无所禁忌，但忌大辛酢。

“完纵容丸。治男子五劳七伤，阴阳痿不起，积有十年，痒湿，小便淋沥，溺时赤时黄，服此药养性益气力，令人健；合阴阳阴痿不起，起而不坚，坚而不怒，怒而不决，入便自死，此药补精益气力，令人好颜色肌白方。完纵容 菟丝子蛇床子 五味子远志 续断杜仲 各四分右七物捣筛，蜜和为丸，丸如梧子。平旦服五丸；日再长跪东向面，不知药异至七丸。服之卅日知，五十日阴阳大起，阴弱加蛇床子，不怒加远志，少精加五味子，欲令洪大加纵容，腰痛加杜仲，欲长加续断。所加者倍之。年八十老公服之如卅时，数用有验。无妇人不可服，禁如常法。

“远志丸。治男子七伤阴痿不起方。续断 四两 署预 二两远志 二两 蛇床子 二两完纵容 三两 右五物下筛，和雀丸如豆。旦服五丸，日二，百日长一寸，二百日三寸。”

《银验方》云：“益多散。‘女子臣妾再拜上书皇帝陛下，臣妾顿首顿首，死罪死罪。愚闻上善不忘君，妾夫华浮年八十房内衰，从所知得方。方用：生地黄 洗薄切一廿，以清酒渍，令浹。浹乃千捣为屑十分 桂心一尺

准二分 甘草 五分 炙术 三分 干柴 五分凡五物，捣末下筛治合后食，以酒服方寸匕，日三。‘华浮合此药，未及服之，没故。浮有奴，字益多，年七十五，病腰屈发白，横行伛偻。妾怜之，以药与益多，服廿日腰申，白发更黑，颜色滑泽，状若卅时。妾有婢，字番息、谨善二人，益多以为妻，生男女四人。益多出饮酒，醉归，趣取谨善。谨善在妾傍卧，益多追得谨善，与交通。妾觉，偷益多，气力壮，动又微异于他男子。妾年五十，房内更开，而懈怠不识人，不能自绝断女情，为生二人。益多与妾、番息等三人合阴阳无极。时妾识耻与奴通，即煞益多，折脛视中，有黄髓更充满，是以知此方有验。陛下御用膏，髓随而满，君宜良方。臣妾死罪，稽首再拜以闻。’”

《糕要方》云：“疗丈夫欲健房室，百倍胜常，多精益气，起阴阳，得热而大方。蛇床子 二分 菟丝子 二分巴戟天皮 二分 内纵容 二分远志 一分去心 五味子 一分防风 一分己为上散。酒服半钱许，廿日益精气。”

葛氏方：“治男阴痿女阴闭无复人道方。完纵容 蛇床子远志 续断菟丝子 各一两捣末酒服方寸匕，日三。”又云：“若平常自强就接便弱方。

蛇床子 菟线子末酒服方寸匕，日三。”耆婆方云：“治阴痿方。局杞昌蒲 菟丝子 各一分合下筛，以方寸匕服，日三，坚强如铁杵。

又方：早旦空腹温酒内好苏饮之。又方：单末蛇床子酒服之。”苏敬

《本草注》云：“阴痿，署预日干捣筛为粉食之。”

新罗法师流观《秘密要术方》云：“大唐国沧州景城县法林寺法师惠忠传曰，法藏验记曰：日如来为利众储此方，众生不觉不愿，是以无周知。龙树马鸣难说佛教之日才恒此药，即传沙门。沙门不传。因无有世间、利王王西天竺国之时，东婆台人名阿苏，高尺有二寸，乘风飞来，献十二大愿三秀秘密要术方。王龚视储旨，药师如来教喻储也。王好斯治术，乃得验，历数之。外更承广运封十六大国御百万妃。妃各为芳约，悦一适胜，莫两心奸，魏魏乎德，荡荡乎仁，千金莫传。新罗法师秘密方云：‘八月中旬，取露蜂房。置平物迫一宿，宿后取内生绢袋，悬竿阴干十旬限，后为妙药。夫望覆合时，割取钱六枚许，内请填瓮，煎过黑炭成白灰，即半内温酒吞，半内乎以唾和涂。自本迄末，涂了俄干。干了覆合任心服，累四旬渐皎验，终十旬调体了，迄终身无损有益，福德复万倍，气力七倍，所求皆得，无病长命，盛夏招冷，隆冬追温，防邪气不遭，所谓增益之积。纵广各百八十铢，强如铁锤，长大三寸，尿（屎）自成香，缩之器男女神心敏，耳聪目明，口鼻气香。若求强者内温酒常吞，求长者涂末，求大者涂周。服中禁忌：大桌大悦大惊大怨大坂汗奔洪流危高五辛董冷生菜醉酒。’”今案：既有强阴之方，豫可储痿顿之术。

葛氏方云：“欲令阴痿弱方。取水银、鹿茸、巴豆，杂捣末和调，以真麋脂和，传茎及囊帛苞之。若脂强以小麻油杂煎，此不异阉人。今案：单末水银涂之。又方：灸三阴交穴，使阳道衰弱。”今案：此穴在内踝上八寸。

苏敬《本草注》云：【“麋脂不可近丈夫阴。”陶景《本草注》云：】  
“芟实被霜之后，食之令阴不强。”

### 玉茎小【第廿七】

《玉房指要》云：“治男子令阴长大方。柏子仁 五分 白敛 四分白术 七分 桂心 三分附子 二分右五物为散，食后服方寸匕，日再，十日廿日长大。”《玉房秘诀》云：“欲令男子阴大方。蜀椒 细辛 肉纵容凡三味分等治下筛，以内狗胆中悬所居屋大卅日，以磨阴，长一雨。”

### 玉门大【第廿八】

《玉房指要》云：“令女玉门小方。硫黄 四分 远志 二分为散，绢囊盛著玉门中，即急。又方：硫黄 二分 蒲华 二分为散，三指撮著一升汤中，洗玉门，廿日如未嫁之僮。”

《录验方》云：“令妇人阴急小热方。青木香 二分 山茱萸 四分凡二物为散，和唾如小豆，内玉门中，神验。”

### 少女痛【第廿九】

《集验方》云：“治童女始变交接阳道违理，及为他物所伤血流不止方。烧乱发并青布末为粉，粉之立愈。又方：以麻油涂之。又方：取釜底墨断葫磨以涂之。”

《千金方》云：“治小产嫁痛方。乌贼鱼骨二枚，烧为屑，酒服方寸匕，日三。又方：牛膝五两，以酒三升煮再沸，去滓，分三服。”

《玉房秘诀》云：“治妇人初交伤痛积日不歇方。甘草二分，芍药二分，生姜三分，桂十分，水三升煮三沸，一服。”

### 长妇伤【第卅】

《玉房秘诀》云：“女人伤于夫（交）阴阳过，患阴肿疼痛方。桑根白皮切 半升 干姜 一两桂心 一两 枣 廿枚以酒一斗煮三沸，服一升，勿令汗出当风。亦可用水煮。”

《集验方》云：“治女子伤于丈夫，四体沉重，虚吸头痛方。生地黄 八两 芍药 五两香豉 一升 葱白 切一升生姜 四两 甘草 二两各切，以水七升煮，取三升，分三服。不瘥，重作。”

《千金方》云：“治合阴阳辄痛不可忍方。黄连 六分 牛膝 四分甘草 四分右三味水四升煮，取二升，洗之，日四。”刘涓子方云：“女人交接辄血出方。桂心 二分 伏龙肝 三分二味酒服方寸匕，日三。”

