

《素女经》

至理第一

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尔。夫女之胜男，犹水之灭火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹霍。能知阴阳之道，悉成五乐；不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！”

素女曰：“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。今君王御万机，治天下，必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法，法之要者，在於多御少女而莫数泻精，使人身轻，百病消除也。”

素女曰：“御敌，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，恐坠其中。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。能动而不施者，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，在於定气、安心、和志。三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，宁身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希。女快意，男盛不衰，以此为节。”

《玄女经》云：黄帝问玄女曰：“吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。”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，男发癰疽，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。”

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，固有行状，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。精神统归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，深内徐动，出入欲希。以是为节，慎无敢违，女即欢喜，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，取液於口，精气还化，填满髓脏。避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光滑润理，每接即起，气力百倍，敌人宾服，何惭之有？”

《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，男茎盛男热，营扣俞鼠，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，或实作而不劳，强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。今陈八事，其法备悉，伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。”

临御第五

《素女经》云：黄帝曰：“阴阳贵有法乎？”素女曰：“临御女时，先令妇人放平安身，屈两脚，男人其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户东西两傍，如是食顷，徐徐内入。玉茎肥大者内半寸，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四傍泄出，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，因深之，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。”

五徵第七

《玉房秘诀》云：黄帝曰：“何以知女之快也？”素女曰：“有五徵五欲，又有十动，以观其变，而知其故。夫五徵之候：一曰面赤，则徐徐合之；二

曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰啞干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，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，则振掉而抱男；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：一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；二曰伸其两臂者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒滔滔也；七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身者，迫人摇乐甚也；九曰身巾纵者，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，男经四至，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；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；勤殷咋人者，骨气来至；足拘人者，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，可行其数以治之。”

九法第十二

《玄女经》云：黄帝曰：“所说九法，未闻其法，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，股隐於床，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。令女俯伏，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，女烦摇动，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，两手处席，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，百病消灭。

第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，处席俯头，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，安徐内之，微入便止，缠授勿深，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。男正箕座，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，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。”

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，数毕止，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，伸张两股，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，二十日愈。

四益曰强骨。令女侧卧，屈左膝，伸其右股，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，屈其右希伸其左股，男处地刺之，行六九数，数毕止，令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十日愈。

六益曰蓄血。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。

八益曰道体。令女正卧，屈其股，足迫尻下，男以股胁刺之，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，阴阳未合而用之，精中道溢，又醉饱而交接，喘息气乱则伤肺，令人口逆上气，消渴喜怒，或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法，令女人正卧，屈其两膝侠男，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。

三损谓杂脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强写，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，男则处席内之，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，及卒暴交会，迟疾不理，不理劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，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，淫佚於女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强写，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，令女内玉茎相摇，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，十日愈。 www.taoismcn.com

还精第十八

《玉房秘诀》云：黄帝曰：“愿闻动而不施，其效如何？”素女曰：“一动不写，则气力强；再动不写，耳目聪明；三动不写，病消亡；四动不写，神威安；五动不写，血脉充长；六动不写，腰背竖强；七动不写，尻股益力；八动不写，身体生光；九动不写，寿命未央；十动不写，通於神明。”

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，何可得写？”素女曰：“人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有损。故男年十五，盛者可一日再施，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；册，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，盛者十一日一施，虚者二十日一施；七十，盛者可卅日一施，虚者不写。”

治伤第廿十

《玉房秘诀》云：采女曰：“男之盛衰，何以为候？”彭祖曰：“阳盛得气则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出，则气伤也；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阴衰不起，此身伤也。凡此众伤皆由不徐交接而卒暴施写之所致也。治之法，但御而不施，不过百日，气力必致百倍。”

求子第廿一

《玉房秘诀》云：素女曰：“求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，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，却身施写，下精欲得，去玉门半寸，不可过子宫，《千翼》，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：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。”

好女第廿二

《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，凿孔居高，阴上无毛，多精液者；年五五以上，三十以还，未在产者。交接之时，精液流漾，身体动摇，不能自定，汗流四通，随人举止。男子者，虽不行法，得此人由不为损。”

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、春秋冬夏节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年禁之重都者：夏至后丙子丁丑，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。至丈夫衰忌之年，皆不可妄施精。

素女论曰：“五月十六日，天地牝牡日，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，明日视之，必有血色，切忌之。”

采女曰：“何以有鬼交之病？”彭祖曰：“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，其有胜于人，久处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫知之也。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，唯含交会阴阳，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，苦不当交。与男交以治之者，当以石硫黄数两，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。”

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。亦可熬麋角令微黄，单服之，亦令人不老。然迟缓不及用附子者，服之廿日，大觉。亦可用陇西头伏苓分等捧筛，服方寸匕，日三，令人长生，房内不衰。”

黄帝问素女对曰：“女人年廿八、九，若廿三、四，阴气盛，欲得男子，不能自禁，食饮无味，百脉动体，候精脉实，汁出污衣裳。女人阴中有虫，如马尾，长三分，赤头者闷，黑头者沫。治之方：用面作玉茎，长短大小随意，以酱及二辨绵裹之，内阴中，虫即着来出，出复内，如得大夫，其虫多者卅，少者廿。”