

《玉房秘訣》云：沖和子曰：夫一陰一陽謂之道，媾精化生之為用，其理遠乎？故帝軒之間素女，彭鏗之酬殷王，良有旨哉！

黃帝問素女曰：吾氣衰而不和，心內不樂，身常恐危，將如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，皆傷於陰陽交接之道爾。夫女之勝男，猶水之滅火，知行之如釜鼎，能和五味以成羹，能知陰陽之道者成五樂，不知之者，身命將夭，何得歡樂，可不慎哉。

素女云：有採女者，妙得道術。王使採女問彭祖延年益壽之法。彭祖曰：愛精養神，服食眾藥，可得長生。然不知交接之道，雖服藥無益也。男女相成，猶天地相生也。天地得交會之道，故無終竟之限。人失交接之道，故有夭折之漸。能避漸傷之事，而得陰陽之術，則不死之道也。採女再拜曰：願聞要教。彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御萬機，治天下，必不能備為眾道也。幸多後宮，宜知交接之法。法之要者，在於多御少女而莫數瀉精，使人身輕，百病消除也。

漢附馬都尉巫子都年百三十八，字孝武巡將見子都於渭水之上，頭上有異氣，高丈餘許。帝怪而問之。東方朔相之對曰：此君有氣通理天中，施行陰陽之術。上屏左右問子都。

子都曰：陰陽之事，公中之秘。臣子所不宜言。又能行之者少，是以不敢告。臣受之陵陽子，明年六十五矣。行此術來七十二年，諸求生者，當求所生。貪女之容色，極力強施，百脈皆傷，百病並發也。

《玉房指要》云：彭祖曰：黃帝御千二百女而登仙，俗人以一女而伐命。知與不知，豈不遠耶？知其道者，御女苦不多耳。不必皆須有容色妍麗也，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：御敵家，當視敵如瓦石，自視如金玉。若其精動，當疾去其鄉。御女當如朽索御奔馬，如臨深坑，下有刃，恐墮其中。若能愛精，命亦不窮也。

黃帝問素女曰：今欲長不交接，為之奈何？素女曰：不可。天地有開合，陰陽有施化。人法陰陽，隨四時，今欲不交接，神氣不宣布，陰陽閉隔，何以自

補？練氣數行，去故納新，以自助也。玉莖不動，則辟死其舍。所以常行以當導引也。能動而不施者，所謂還精，還精補益，生道乃者。

《素女經》云：黃帝曰：夫陰陽交接節度，為之奈何？素女曰：交接之道，故有形狀。男致不衰，女除百病。心意娛樂，氣力強。然不知行者，漸以衰損。欲知其道，在於定氣、安心、和志。三氣皆至，神明統歸。不寒不熱，不飢不飽。亭身定體，性必舒遲。淺納徐動，出入欲稀。女快意，男盛不衰，以此為節。

《玄女經》云：黃帝問玄女曰：吾受素女陰陽之術，自有法矣。願複命之，以惠其道。

玄女曰：天地之間，動須陰陽。陽得陰而化，陰得陽而通。一陰一陽，相須而行。故男感堅強，女動辟張。二氣交精，流液相通。男有八節，女有九宮。用之失度，男發癰疽，女害月經，百病生長，壽命銷亡。能知其道，樂而且強，壽即增延，色如華英。《抱朴子》云：凡服藥千稱，三牲之養，而不知房中之術，亦無所益也。是以古人恐人之輕恣情性，故美為之說，亦不可盡信也。玄素喻於水火，水火殺人又生人，於在能用與不能耳。大都得其要法，御女多多益善。若不曉其道用一兩者，適足以速死耳。

又云：人複不可都陰陽不交，則生癰瘡之疾。故幽閑怨曠，多病而不壽。任情恣意，複伐年命。唯有得節宣之和，可以不損。洞玄子曰：夫天生萬物，唯人最貴。人之所上，莫過房欲。法天象地，規陰矩，悟其理者，則養性延齡；慢其真者，則傷神夭壽。至如玄女之法，傳之萬古都具，陳其梗概，仍未盡其機微，余每覽其條，思補其缺，綜習舊儀，纂此新經，雖不窮其純粹，抑得其糟粕。其坐臥舒卷之形，偃伏開張之勢，側背前卻之法，出入深淺之規，並會二儀之理，俱合五行之數。其導者則得保壽命，其達者則陷於危亡。既有利於凡人，豈無傳於萬葉。

《千金方》云：男不可無女，女不可無男。若孤獨而思交接，損人壽，生百病。又鬼魅因之，共交精，損一當百。

又云：人年三十（四十，或本）以下，多有放恣，四十以上，即複覺氣力一時衰退。衰退既至，眾病鋒起，反久而不治，遂而不救。故年至四十，須識房中之術者，其道極近而人莫、知術。其法一夜御十女，不泄而已。此房中之術畢矣。兼之藥餌，四時勿絕，則氣力百倍，而智慧日新，然此方之術也。

《玉房秘訣》云：沖和子曰：養陽之家，不可令女竊窺此術，非但陽無益，乃至損病。所謂利器假人，則攘袂莫擬也。

又云：彭祖曰：夫男子欲得大益者，得不知道之女為善。又當御童女，顏色亦當如童女。女但苦不少年耳。若得十四五以上、十八九以下，還甚益佳也。然高不可過三十，雖未三十而已產者，為之不能益也。吾先師相傳此道者，得三千歲。兼藥者可得仙。

又云：欲行陰陽取氣養生之道，不可以一女為之得。得三若九、若十一，多多益善。採取其精液，上鴻泉，還精、肥膚、悅澤、身輕、目明，氣力強盛，能服眾敵，老人如二十時。若年少，勢力百倍。

又云：御女欲一動輒易女。易女可長生若故。還御一女者，女陰氣轉微，為益亦少也。

又云：青牛道士曰：數數易女則益多，一夕易十人以上尤佳。常御一女，女精氣轉弱，不能大益人，亦使女瘦也。

《玉房指要》云：彭祖曰：交接之道無複他奇。但當縱容安徐，以和為貴。玩其丹田，求其口實，深按小搖，以致其氣。女子感陽亦有微候，其耳熱如飲淳酒，其乳暖起，握之滿手，頸項數動，兩腳振擾，淫衍窈窕乍男身，如此之時，小縮而淺之，則陽得氣於陰，有損。

又，五臟之液，要在於舌，赤松子所謂玉漿可以絕谷，當交接時多含舌液及唾，使人胃中豁然如服湯藥，消渴立愈，逆氣便下，皮膚悅澤，姿如處女。道不遠求，但俗人不能識耳。採女曰：不逆人情，而可益壽，不亦樂哉。

養陰第三

《玉房秘訣》云：沖陽子曰：非徒陽可養也，陰亦宜然。西王母是養陰得道之者也。一與男交而男立損病。女顏色光澤，不著脂粉，常食乳酪而彈五弦。所以和心系意，使使無他欲。

又云：王母無夫，好與童男交，是以不可為世教。何必王母然哉。

又云：與男交，當安心定意，有如男子之未成。須氣至乃小收，情志與之相應，皆勿振搖踴躍，使陰精先竭也。陰精先竭，其處空虛，以受風寒之疾。或

聞男子與他人交接，嫉妒煩悶，陰氣鼓動，坐起 恚，精液獨出，憔悴暴老，皆此也，將宜抑慎之。

又云：若知養陰之道，使二氣和合，則化為男子。若不為子，轉成津液，流入百脈，以陽養陰，百病消除，顏色悅澤，肌好，延年不老，常如少童。審得其道，常與男子交，可以絕谷，九日而不知飢也。有病與鬼交者，尚可不食而消瘦，況與人交乎？

和志第四

《洞玄子》云：夫天左轉而地右回，春夏謝而秋冬襲，男唱而女和，上為而下從，此物事之常理也。若男搖而女(不)應，女動而男不從，非直損於男子，亦乃害於女人，此由陰陽行很，上下了戾矣。以此合會，彼此不利，故必須男左轉而女右回，男下冲女上接，以此合會，乃謂天平地成矣。凡深淺遲速、捌捩東西，理非一途，蓋有萬緒。若緩冲似鯽魚之弄鉤，若急蹙如群鳥之遇風，進退牽引，上下隨迎，左右往還，出入疏蜜，此乃相持成務，臨事製宜，不可膠柱宮商，以取當時之用。

又云：凡初交會之時，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女於懷中，於是勒纖腰，撫玉體，申 婉，敘綢繆。同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，兩口相 。男含女下唇，女含男上唇，一時相□ 茹其津液，或緩嚙其舌，或微 其唇，或邀遣抱頭，或逼命拈耳，撫上拍下， 東□ 西，千嬌既申，百慮竟解。乃令女左手抱男玉莖，男以右手撫女玉門，於是男感陽氣則玉莖振動。其狀也：哨然上聳，若孤峰之臨迴漢。女感陽氣，則丹穴津流，其狀也：涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃陰陽感激使然，非人力之所致也。熱至於此，乃可交接。或男不感振，女無淫津，皆緣病發於內，疾形於外矣。

《玉房秘訣》云：黃帝曰：夫陰陽之道，交接奈何？素女曰：交接之道，固有形狀。男以致氣，女以除病。心意娛樂，氣力益壯，不知道者，則侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神宛歸，不寒不暑，不飽不飢，定身正意，性必舒遲。滑納徐動，出入欲稀，以是為節。慎無敢違。女即歡喜，男則不衰。

又云：黃帝曰：今欲強交接，玉莖不起，面慚意著，汗如珠子，心情貪欲，強助以手，何以強之，願聞其道。素女曰：帝之所問，眾人所有。凡欲接女，固有經紀，必先和氣，玉莖乃起，順其五常，存感九部。女有五色，審所□ 扣，採其溢精，取液丁口，精氣還化，填滿髓腦，避七損之禁，行八益之道，

無逆五常，身乃可保。正氣內充，何疾不去。腑臟安寧，光澤潤理，每接即起。氣力百倍，敵人賓服，何慚之有。

《玉房指要》云：道人劉京言：凡御女之道，務欲先徐徐嬉戲，使神和意感，良久乃可交接。弱而納之，堅強急退，退進之間，欲令疏遲，亦勿高自投擲，顛倒五臟，傷絕路脈，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕數十交而不失精者，諸病甚愈，年壽日益。《玄女經》云：黃帝曰：交接之時，女或不悅，其質不動，其液不出，玉莖不強，小而不勢，何以爾也。

玄女曰：陰陽者，相感而應耳。故陽不得陰則不喜，陰不得陽則不起。男欲接而女不樂，女欲接而男不欲。二心不和，精氣不感，加以猝上暴下，愛樂未施，男欲求女，女欲求男，情意合約，俱有悅心，故女質振感男莖盛，男熱營扣俞鼠，精液流溢，玉莖施縱，乍緩乍急，王戶開翕，或實作而不勞，強敵自佚，吸精引氣，灌溉朱室，今陳九事，其法備悉。伸縮俯仰，前劫屈折，帝審行之，慎莫違失。

臨御第五

《洞玄子》云：凡初交接之時，先坐而後臥，女左男右。臥定後，令女正面仰臥，展足舒臂，男伏其上，跪於股內，即以玉莖堅拖於玉門之口，森森然若偃松之當邃谷洞前。更拖磳勒，鳴口嚙舌，或上觀（歡）玉面，下視金溝，撫拍肚乳之間，摩挲瓊台之側，於是男情既或，女意當迷，即以陽鋒縱橫攻擊，或下沖玉理，或上築金溝，擊刺於辟雍之旁，憩息於瓊台之右（以上外游，未內交也。）女當淫津，湛於丹穴，即以陽鋒投入子宮，快泄其精，津液同流，上灌於神田，下溉於幽谷，使往來擊，進退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛子乾拭之，後乃以玉莖深投丹穴，至於陽台。然若巨石之壅深溪，乃行九淺一深之法，於是縱柱橫桃，旁牽側拔，乍緩乍急，或深或淺，經二十一息，候氣出入，女得快意也。男即疾縱急刺，磳勒高抬，候女動搖，取其緩急，即以陽鋒攻其谷實，捉入於子宮，左右研磨，自不煩細細抽拔。女當津液流溢，男即須退，不可死還，必須生返。如死出，大損於男，持宜慎之。

《素女經》云：黃帝曰：陰陽貴有法乎？素女曰：臨御女時，先令婦人放手安身，屈兩腳，男人其間，銜其口，吮其舌，拊搏其玉莖，擊其門戶東西兩旁，如是食頃徐徐納入，玉莖肥大者納寸半，弱小者入一寸，勿搖動之，徐出更入，除百病，勿令四旁泄出。玉莖入玉門自然生熱，且急婦人身當自動搖，上與男相得，然後深之。男女百病消滅。淺刺琴弦入三寸半當閉口。刺之一

二三四五六七八九回，深之至昆石旁往來，口當婦人口而吸氣，行九九之道訖，乃如此。

五常第六

《玉房秘訣》云：黃帝曰：何謂五常？素女曰：玉莖實有五常之道。深居隱處，執節自守，內懷至德，施行無行無已。夫玉莖意欲施與者，仁也；中有空者，義也。端有節者，禮也；意欲即起，不欲即止者，信也。臨事低仰者，智也。是故真人因五常而節之，仁雖欲施予，精若不固，義守其空者，明當禁。使無得，多實既禁之道矣。又當施與，故禮為之節矣。執誠持之，信既著矣。即當知交接之道。故能從五常，身乃壽也。

五征第七

《玉房秘訣》云：黃帝曰：何以知女之快也。素女曰：有五征五欲，又有十動，以觀其變，而知其故。

夫五征之候，一曰面赤，則徐徐合之；二曰乳堅鼻汗，則徐徐納之；三曰噙乾咽唾，則徐徐搖之；四曰陰滑，則徐徐深之；五曰尻傳液，徐徐引之。

五欲第八

素女曰：五欲者，以知其應。一曰意欲得之，則屏息屏氣；二曰陰欲得之，則鼻口兩張；三曰精欲煩者，振掉而抱男；四曰心欲滿者，則汗流濕衣裳；五曰其快欲之，甚者身直目眠。

十動第九

素女曰：十動之效：一曰兩手抱人者，欲體相薄陰相當也；二曰伸雲其兩髀者，切磨其上方也；三曰張腹者，欲其淺也；四曰尻動者，快善也；五曰舉兩腳拘人者，欲其深也；六曰交其兩股者，內癢淫淫也；七曰側搖者，欲深切左右也；八曰舉身迫人，淫樂甚也。九曰身布縱者，肢體快也；十曰陰液滑者，精已泄也。見其效，以知女之快也。

四至第十

《玄女經》云：黃帝曰：意貪交接而莖不起，可以強用不？玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男窪四至，乃可致女九氣。黃帝曰：何謂四至？玄女曰：玉莖不怒，和氣不至；怒而不大，肌氣不至；大而不堅，骨氣不至；堅而不熱，

神氣不至。故怒者精之明，大者精之關，堅者精之戶，熱者精之門。四氣至而節之以道，開機不妄開，精不泄矣。

九氣第十一

《玄女經》云：黃帝曰：善矣！女之九氣，何以知之？玄女曰：伺其九氣以知之。女人大息而咽唾者，肺氣來至；鳴而吮人者，心氣來至；抱而持人者，脾氣來至；陰門滑澤者，腎氣來至；殷勤咋人者，骨氣來至；足拘人者，筋氣來至。撫弄玉莖者，血氣來至；持弄男乳者，肉氣來至。久與交接，弄其實以感其意，九氣皆至。有不至者，則容傷。故不至可行其數以治。（今檢：諸本無一氣。）

九法第十二

《玄(素)女經》云：黃帝曰：所說九法，未聞其法，願為陳之，以開其意，藏之石室，行其法式。

玄女曰：九法，第一曰龍翻。令女正偃臥向上，男伏其上，股隱於床，女舉其陰以受玉莖，刺其谷實，又攻其上，疏緩動搖，八淺二深，死往生返，熱壯且強，女則煩悅，其樂如倡，致自閉固，百病消亡。

第二曰虎步。令女俯俯，尻仰首伏，男跪其後，抱其腹，乃納玉莖，刺其中極，務令深密。進退相薄，行五八之數。其度自得，女陰閉張，精液外溢，畢而休息，百病不發，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃臥，男擔其股，膝還過胸，尻背俱舉，乃納玉莖，刺其鼻鼠，女煩動搖，精液如雨，男深按之，極壯且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蟬附。令女伏臥，直伸其軀，男伏其後，深納玉莖，小舉其尻，以扣其赤珠，行六九之數，女煩精流，陰裡動急，外為開舒，女快乃止，七傷自除。

第五曰龜騰。令女正臥，屈其兩漆，男乃推之，其足至乳，深納玉莖，刺嬰女，深淺以度，令中其實，女則感悅，軀自搖舉，精液流溢，乃深極納，女快乃止。行之勿失精，力百倍。

第六曰鳳翔。令女正臥，自舉其腳，男跪其股間，兩手授席，深納玉莖，刺其昆石，堅熱內牽。令女動作，行三八之數，尻急相搏，女陰開舒，自吐精液，女快乃止，百病消。

第七曰兔吮毫。男正反臥，直伸腳，女跨其上，膝在外邊，女背頭向足，據席俯頭，乃納玉莖，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和樂，動其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰魚接鱗。男正偃臥，女跨其上，兩股向前，安徐納之，微入便止，才授勿深，如兒含乳，使女獨搖，務令遲久，女快男退，治諸結聚。

第九曰鶴交頸。男正箕坐，女跨其股，手抱男頸，納玉莖，刺麥齒，務中其實。男抱女尻，助其搖舉，女自感快，精液流溢，女快乃止，七傷自愈。

三十法第十三

《洞玄子》云：考核交接之勢，更不出於三十法。其間有屈伸俯仰，出入淺深，大大是同，小小有異，可謂哲囊都盡，採摭無遺，余遂像其勢而錄其名，假其形而建其號，知音君子，窮其志之妙矣。

1. 敘網繆。
2. 申繾綣(不離散也)。
3. 曝鰓魚。
4. 騏麟角。
(以上四勢之外，遊戲勢皆是一等也。)
5. 蠶纏綿。(女仰臥，兩手向上抱男頓，以兩腳交於男背上，男以兩手抱女項，跪女股間，即納玉莖。)
6. 龍宛轉。(女仰臥，屈兩腳，男跪女股內，以左手推女兩腳向前，令過於乳，右手把玉莖納玉門中。)
7. 魚比目。(男女俱臥，女以一腳置男上，面相向，口嚙舌，男展兩腳，以手擔女上腳，進玉莖。)
8. 燕同心。(令女仰臥，展其足，男騎女，伏肚上，以兩手抱女頸。女兩手抱男腰，以玉莖納於丹穴中。)
9. 翡翠交。(令女仰臥拳足，男胡跪，開著腳，坐女股中，以兩手抱女腰，進玉莖於琴弦中。)
10. 鴛鴦合。(令女側臥，舉兩腳安男股上，男於女背後騎女下腳之上，豎一膝置女上股，納玉莖。)
11. 翻空蝶。(男仰臥，展兩足，女坐男上正面，兩腳據床，乃以手助為力，進陽鋒於玉門之中。)
12. 背飛鳧。(男仰臥，展兩足，女背面坐於男上，女足據床，低頭抱男玉莖，納於丹穴中。)

13. 偃蓋松。(令女交腳向上, 男以兩手抱女腰, 女兩手抱男項, 納玉莖於玉門中。)
14. 臨壇竹。(男女俱相向立, 鳴口相抱於丹穴, 以陽鋒深投於丹穴, 沒至陽台中。)
15. 鸞雙舞。(男女一仰一覆, 仰者舉腳, 覆者騎上, 兩陰相向, 男箕坐, 看玉物攻擊上下。)
16. 鳳將雛。(婦人肥大, 用一小男共交接, 大俊也。)
17. 海鷗翔。(男臨床邊, 擎女腳以令舉, 男以玉莖入於子宮之中。)
18. 野馬躍。(令女仰臥, 男擎女兩腳, 登左右肩上, 深納玉莖於玉門之中。)
19. 驥騁足。(令女仰臥, 男蹲, 左手捧女項, 右手擎女腳, 即以玉莖納入於子宮中。)
20. 馬搖蹄。(令女仰臥, 男擎女一腳置於肩上, 一腳自攀之, 深納玉莖, 入於丹穴中, 大興哉。)
21. 白虎騰。(令人伏面跪膝, 男跪女後, 兩手抱女腰, 納玉莖於子宮中。)
22. 玄蟬附。(令女伏臥而展足, 男居股內, 屈其足, 兩手抱女項, 從後納玉莖入玉門中。)
23. 山羊對樹。(男箕坐, 令女背面坐男上, 女自低頭視納玉莖, 男急抱女腰磣勒也。)
24. 雞臨場。(男胡蹲床上坐, 令一小女當抱玉莖, 納女玉門。一女於後牽女裙衿, 令其足快, 大興哉。)
25. 丹穴鳳游。(令女仰臥, 以兩手自舉其腳, 男跪女後, 以兩手據床, 以納玉莖於丹穴, 甚俊。)
26. 玄溟鵬翥。(令女仰臥, 男取女兩腳置左右膊上, 以手向下抱女腰, 以納玉莖。)
27. 吟猿抱樹。(男箕坐, 女騎男髀上, 以兩手抱男, 男以一手扶女尻, 納玉莖, 一手據床。)
28. 貓鼠同穴。(男仰臥, 以展足, 女伏男上, 深納玉莖; 又男伏女背上, 以將玉莖, 攻擊於玉門中。)
29. 三春驢。(女兩手兩腳俱據床, 男立其後, 以兩手抱女腰, 即納玉莖於玉門中。甚大俊也。)
30. 秋貓。(男女相背, 以兩手兩腳俱據床, 兩尻相拄, 男即低頭, 以一手推玉物, 納玉門之中。)

洞玄子云：凡玉莖，或左擊右擊，若猛將之破陣，（其狀一也；）或緣上翫下，若野馬之跳澗，（其狀二也；）或出或沒，若波之群鷗，（其狀三也；）或深築淺桃，若鴉臼之雀喙，（其狀四也；）或深沖淺刺，若大石之投海，（其狀五也；）或緩聳遲推，若凍蛇之入窟，（其狀六也；）或疾縱急刺，若驚鼠之透穴，（其狀七也；）或抬頭揚足，若蒼鷹之揄校兔，（其狀八也；）或抬上頓下，若大帆之遇狂風，（其狀九也。）

六勢第十五

洞玄子云：凡交接，或下捺玉莖往來據其玉理，其熱若割蚌而取明珠，（其狀一也；）或下抬玉理，上沖金溝，其勢若割石而尋美玉，（其勢二也；）或以陽鋒沖築瓊台，其勢若鐵杵之投藥臼，（其勢三也；）或以玉莖出入，攻擊左右辟雍，其勢若五錘之鍛鐵，（其勢四也；）或以陽鋒來往，磨耕神田，幽谷之間，其勢若農夫之墾秋壤，（其勢五也；）或以玄圃、天庭兩相磨搏，其勢若兩崩岩之相欽，（其勢六也。）

八益第十六

《玉房秘訣》云：素女曰：陰陽有七損八益。一益曰固精。令女側臥張股，男側臥其中，行二九數，數猝止，令男固精。又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安氣。令女正臥高枕，伸張兩髀，男跪其股間刺之，行三九數，數畢止，令人氣和。又治女門寒，日三行，二十日愈。

三益曰利臟。令女人側臥，屈其兩股，男橫臥卻刺之，行四九數，數畢止，令人氣和。又治女門寒，日四行，二十日愈。

四益曰強骨。令女人側臥，屈左膝，伸其右髀，男伏刺之，行五九數，數畢止，令人關節調和。又治女門閉血，日五行，十日愈。

五益曰調脈。令女側臥，屈其右膝，伸其左髀，男據地刺之，行六九數，畢止，令人脈通利。又治女門辟，日六行，二十日愈。

六益曰蓄血。男正偃臥，令女戴尻，跪其上，極納之，令女行七九數，數畢止。令人力強。又治女子月經不利，日七行，十日愈。

七益曰益液。令女人正伏舉後，男上往，行八九數，數畢止。令人骨填。

八益曰道體。令女正臥，屈其髀，足迫尻下，男以髀脅刺之，以行九九數。數畢止，令人骨實。又治女陰臭，日九行，九日愈。

七損第十七

《玉房秘訣》云：素女曰：一損謂絕氣；絕氣者，心意不欲而強用之，則汗泄氣少，令心熱目冥冥。治之法，令女正臥，男擔其兩股深按之，令女自搖，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

二損謂溢精。溢精者，心意貪愛、陰陽未和而用之，精中道溢。又醉而交接，喘息氣亂，則傷肺，令人咳逆上氣，消渴喜怒，或悲慘慘，口乾身熱而難久立。治之法，令女人正臥，屈其兩膝俠男，男淺刺納玉莖寸半，令女子自搖，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

三損謂奪脈。奪脈者，陰不堅而強用之，中道強瀉，精氣竭。及飽食訖交接，傷脾，令人食不化，陰痿無精。治之法，令女人正臥，以腳鉤男子尻，男則據席納之，令女自搖，女精出止，男勿快。日九行，十日愈。

四損謂氣泄。氣泄者，勞倦汗出，未乾而交接，令人腹熱，唇焦。治之法，令男子正伸臥，女跨其上向足，女據席，淺納莖，令女自搖，精出止，男子勿快。日九行，十日愈。

五損謂機關厥傷。機關厥傷者，適新大小便，身體未定而強用之，則傷肝。及猝暴交會，遲疾不理不理。勞疲筋骨，令人目茫茫，癰疽並發，眾脈願絕，久生偏枯，陰痿不起。治之法，令男子正臥，女跨其股，踞前向，徐徐按納之，勿令女人自搖。女精出，男勿快。日九行，十日愈。

六損謂百閉。百閉者，淫佚於女，自用不節，數交失度，竭其精氣，用力強瀉，精盡不出，百病並生，消渴，目冥冥。治之法，令男正臥，女跨其上，前伏據席，令女納玉莖自搖，精出止，男勿快。日九行，十日愈。

七損謂血竭。血竭者，力作疾行，勞因汗出，因以交合，俱已之時，偃臥推深沒本暴急，劇病因發，連施不止，血枯氣竭，令人皮虛膚急，莖痛囊濕，精變為血。治之法，令女正臥，高枕其尻，伸張兩股，男跪其間深刺，令女自搖，精出止，男勿快。日九行之，十日愈。

還精第十八

《玉房秘訣》云：採女問曰：交接以瀉精為樂，今閉而不瀉，將何以為樂乎？彭祖答曰：夫精出則身體怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽乾枯，骨節懈墮，雖復暫快，終於不樂也。若乃動不瀉，氣力有餘，身體能便，耳目聰明，雖自抑靜，意愛更重，恆若不足，何以不樂耶。

又云：黃帝曰：願聞動而不施，其效何如？素女曰：一動不瀉，則氣力強；再動不瀉，耳目聰明；三動不瀉，眾病消亡；四動不瀉，五神咸安；五動不瀉，血脈充長；六動不瀉，腰背堅強；七動不瀉，尻股益力；八動不瀉，身體生光；九動不瀉，壽命未失；十動不瀉，通於神明。

《玉房指要》云：能一日數十交而不失精者，諸病皆愈，年壽日益，又數數易女，則益多，一夕易十人以上尤佳。

又云：《仙經》曰：還精補腦之道，交接精大動欲出者，急以左手中央兩指卻抑陰囊後大孔前，壯事抑之，長吐氣，並喙齒數十過，勿閉氣也。便施其精，精亦不得出，但從玉莖複還上，入腦中也。此法仙人呂相授，皆飲血為盟，不得妄傳，身受其殃。

又云：若欲御女取益而精大動者，疾仰頭張目，左右上下視，縮下部，閉氣，精自止。勿妄傳。人能一月再施、一歲二十四施，皆得壽一二百歲，有顏色無病。

《千金方》云：昔貞觀初，有一野老可七十餘，詣余曰：近數十日來，陽道益盛，思與家姥晝夜春事皆成，未知垂老有此，為益為惡耶？余答之曰：是大不祥也。子獨不聞膏火乎？夫膏火之將竭也，必先暗而後明，明止即滅也，今足下年迫桑榆，久當用精，茲忽春情猛發，豈非反常耶。竊為足下憂之。子(其)勉歟，後四旬發病而猝。此其不慎之效也。所以善攝生者，凡覺陽道盛，必謹而抑之，不可縱心竭意以自賊也。若一度製得不泄，則是一度大增油。若不能製得，縱情施瀉，則是膏火將滅，更去其油，不可不深以自防也。

施瀉第十九

《玉房秘訣》云：黃帝問素女曰：道要不欲失精，宜愛液者也。即欲求子，何可得瀉？

素女曰：人有強弱，年有老壯，各隨其氣力，不欲強快，強快即有所損。故男年十五，盛者可一日再瀉，瘦者可一日一瀉；年二十歲者，日再施，羸者可一日一施；年三十，盛者可一日一施，劣者二日一施；三十，盛者三日一施，

虛者四日一施；五十，盛者可五日一施，虛者可十日一施；六十，盛者十日一施，虛者二十日一施；七十，盛者可三十日一施，虛者不瀉。

又云：年二十，常二日一施；三十，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施；年過六十以去，勿復施瀉。

《養生要集》云：道人劉京云：春天三月壹施精，夏及秋當一月再施精，冬當閉精勿施。

夫天道，冬藏其陽，人能法之，故得長生。冬一施，當春百。

《千金方》云：素女法：人年二十者四日一泄；年三十者八日一泄；年四十者十六日一泄；年五十者二十一日一泄；年六十者即畢，閉精勿復更泄也，若體力猶壯者，一月一泄。

凡人氣力，自相有強盛過人者，亦不可抑，忍久而不泄，致癰疽。若年過六十而有數旬不得交接，意中平平者，可閉精勿泄也。

洞玄子云：凡欲泄精之時，必須候女快，與精一時同泄。男須淺拔，游於琴弦、麥齒之間。陽鋒深淺，如孩兒含乳，即閉目內想，舌拄下，脊引頭，張鼻歛肩，閉口吸氣，精便自上。節限多少，莫不由人。十分之中，只得泄二三矣。

治傷第二十

《玉房秘訣》云：沖和子曰：夫極情逞欲，必有損傷之病，斯乃交驗之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解醒以酒，足為喻也。

又云：採女曰：男之盛衰，何以為候？彭祖曰：傷盛得氣則玉莖當熱，陽精濃而凝也。其衰有五：一曰精泄而出，則氣傷也；二曰精清而少，此肉傷也；三曰精變而臭，此筋傷也；四曰精出不射，此骨傷也；五曰陰衰不起，此本傷也。凡此眾傷，皆由不徐交接，而猝暴施瀉之所致也。治之法，但御而不施，不過百日，氣力必致百倍。

又云：交接開目，相見形體，夜燃火視圖書，即病目瞑清盲。治之法，夜閉目而交，愈。交接取敵人著腹上者，從下舉腰應之，則苦腰痛，少腹裡急，兩腳物背曲。治之法，覆體正身，徐戲，愈。

交接側斯，旁向敵手，舉敵尻，病脅痛。治之法，正臥徐戲，愈。交接低頭延頸則病頭重項強。治之，法，以頭置敵人額上，不低之愈。

交接侵飽，謂夜半飯氣未消而以戲，即病瘡，胸氣滿，脅下如拔，胸中若裂，不欲飲食，心下結塞，時嘔吐青黃，胃氣實，結脈，若衄吐血，若脅下堅痛，面生惡瘡。治之法，過夜半向晨交，愈。

交接侵酒，謂醉而交接，戲用力深極，即病黃膽，黑痺，脅下痛，有氣接，接動手下髀裡，若囊盛水徹臍上，肩膊，甚者胸背痛，咳唾血，上氣。治之法，勿複乘酒熱向晨交接，戲徐緩體，愈。當溺不溺以交接，則病淋，少腹氣急，小便難，莖中疼痛，常欲手撮持。須臾，乃欲出。

治之法，先小便，還臥自定，半飯飲久頃，乃徐交接，愈。

當大便不大便而交接，即病痔。大便難，至清，移日月，下膿血，孔旁生瘡如蜂穴狀，圍上傾倚，便不時出，疼痛，癰腫，臥不得息，以道。治之法，用雞鳴際，先起更衣，還臥自定，徐相戲弄，完體緩意，令滑澤而退。病愈神良。並愈婦病。

交接過度，汗如珠子，屈伸轉側，風生被裡，精虛氣竭，風邪入體，則病緩弱為跛蹇，手不上頭，治之法，愛養精神，服地黃煎。

又云：巫子都曰：令人目明之道，臨動欲施時，仰頭閉氣，大呼，目，左右視，縮腹還精氣，令入百脈中也。

令耳不聾之法，臨欲施瀉，大咽氣，合齒閉氣，令耳中蕭蕭聲，複縮腹合氣流布至堅，至老不聾。調五臟、消食、療百病之道，臨施張腹，以意納氣，縮後精散而還歸百脈也，九淺一深，至琴弦，麥齒之間，正氣還，邪氣散去。令人腰背不痛之法，當壁伸腰，勿甚低仰，平腰背，所卻行常令流欲，補虛、養體、治病，欲瀉勿瀉，還流流中，流中通熱。

又云：夫陰陽之道，精液為珍，即能愛之，性令(命)可保。凡施瀉之後，當所女氣以自補，複建九者，內息九也。厭一者，以左手煞陰下，還精複液也。取氣者，九淺一深也。以口當敵口氣呼，以口吸，微引二無咽之，致氣以意下也。至腹所以助陰為陰力，如此三反，複淺之，九淺一深。九九八十一，陽數滿矣。玉莖豎出之，弱納之，此為弱入強出。陰陽之和，在於琴弦，麥齒之間，陽困昆石之下，陰困麥齒之間，淺則得氣，遠則氣散。一至谷實，傷肝，

見風淚出，溺有餘瀝。至臭鼠傷腸肺，咳逆，腰背痛。至昆石，傷脾，腹滿腥臭，時時下利，兩股疼，百病生於昆石，故傷交接合時不欲及遠也。

黃帝曰：犯此禁，療方奈何？子都曰：當以女複療之也。其法令女正偃臥，令兩股相去九寸，男往從之，先飲王漿，久久乃□鴻泉，乃徐納玉莖，以手節之，則裁致琴弦，麥齒之間。

敵人淫躍心煩，常自堅持，勿施瀉之。度三十息令堅強，乃徐納之，令至昆石。當極洪大，洪大則出之，正息劣弱，複納之，常令弱入強出，不過十日，堅如鐵，熱如火，百戰不殆。

求子第二十一

《千金方》云：夫婚姻生育者，人倫之本，王化之基。聖人設教備論，厥旨後生，莫能精曉，臨事之日，昏爾若愚，今具述求子之法，以貽後嗣，同志之士，或可覽焉。

又云：夫欲求子者，先知夫妻本命、五行相生及與德合並本命不在子伏 死墓中生者，則求子必得。若其本命五行相克及與形殺沖破並在子休 死墓中生者，則求子不可得。慎無措意，縱後得者，於後方欲示人。若其相生，並遇福德者，仍者須依法如方，避乎禁忌，則所誕兒子，盡善盡美，難以具陳矣。

又云：夫欲令兒子吉良者，交會之日當避景丁日及弦、望、朔、晦、大風、大雨、大霧、大寒、大暑、雷、電、霹靂、天地昏冥、日月無光、虹霓、地動、日月薄蝕，此時受胎，非只百倍損於父母，生子或暗、聾、□頑愚、癲狂、攣跋、盲眇、多病、短壽、不孝、不仁，又避火光星辰之下，神廟佛寺之中，井灶、清廁之側，墳墓尸□之旁，皆悉不可。

又云：夫交會如法，則消福德，大聖善人降托胎中，仍令父母性行調順，所作合應，家道日隆，祥瑞竟集；若不如法，則有薄福，愚痴惡人來托胎中，令父母性行凶險，所作不成，家道日否，咎征屢至，雖生成長，國滅身亡。夫禍福之征，有如影響，此乃必然之理，何不思之。

又云：以夜半後生氣時瀉精，有子皆男，必壽而賢明高爵也。（今按：《大清經》云：從夜半日中為生氣，從日中至夜半為死氣。）

又云：王相日、貴宿日尤吉。（其日有本書。）

《產經》云：黃帝曰：人之始生，本在於胎合陰陽也。夫合陰陽之時，必避九殃。九殃者，日中之子，生則嘔逆，一也；夜半之子，天地閉塞，不暗則聾盲，二也；日蝕之子，體戚毀傷，三也；雷電之子，天怒頭威，必易服狂，四也；月蝕之子，與母俱凶，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，必為亂兵風盲，八也；醉飽之子，必為病癲、疽、痔、有瘡，九也。

又云：有五觀子生不祥：月水未清，一觀也；父母有瘡，二觀也；喪服未除有子，三觀也；溫病未愈有子，身親喪，四觀也；妊身而憂恐重複驚惶，五觀也。

《玉房秘訣》云：合陰陽有七忌：

第一之忌，晦朔弦望，以合陰陽，損氣，以是生子，子必刑殘，宜深慎之。

第二之忌，雷風天地感動，以合陰陽，血脈湧，以是生子，子必癰腫。

第三之忌，新飲酒飽食，穀氣未行，以合陰陽，腹中膨亨，小便白濁，以是生子，子必癲狂。

第四之忌，新小便，精氣竭以合陰陽，經脈得澀，以是生子，必妖孽。

第五之忌，勞倦重擔，志氣未安，以合陰陽，筋腰苦痛，以是生子，必夭殘。

第六忌，新沐浴，發膚未燥，以合陰陽，令人短氣，以是生子，子必不全。

第七忌，兵堅盛怒，莖脈痛，當令不合，內傷有病。如此為七傷。

又云：人生暗聾者，是臘日暮之子。臘日暮百鬼聚會，終夜不息，君子齋戒，小人私合陰陽，其子必暗聾。

人生傷死者，名曰火子。燃燭未滅而合陰陽，有子必傷，死市人。

人生癲狂，是雷電之子，四月五月大雨霹靂，君子齋戒，小人私合陰陽，有子必癲狂。

人生為虎野狼所食者，重服之子，孝子戴麻，不食肉，君子羸頓，小人私合陰陽，有子必為虎野狼所合。

人生溺死者，父母過藏胞於銅器中，覆以銅器，埋於陰垣下，入地七尺，名曰童子裹，溺死水中。

又云：大風之子多病，雷電之子狂癲，大醉之子必痴狂，勞倦之子必夭傷，月經之子兵亡，黃昏之子多變，人定之子不暗則聾，日入之子口舌不祥，日中之子癩病，晡時之子自毀傷。

又云：素女曰：求子法自有常體，清心遠慮，安定其襟袍，垂虛齋戒，以婦人月經後三日，夜半之後，雞鳴之前，嬉戲令女盛（咸，或本）動，乃往從之，適其道理，同其快樂，卻身施瀉，下精，欲得去玉門入半寸，不爾過子宮，千翼。勿過遠至麥齒，遠則過子門，不入子戶。若依道術，有有子賢良而老壽也。

又云：彭祖曰：求子之法，當蓄養精氣，勿數施舍，以婦人月事斷絕，潔淨三五日而交有子，則男聰明才智，老壽高貴，生女清賢，配貴人。

又云：常向晨之際，以御陰陽，利身便軀，精光益張，生子富長命。

又云：素女曰：夫人合陰陽，當避禁忌，常乘生氣，無不老壽。若夫婦俱老，雖生化有子，皆不壽也。

又云：男女滿百歲，生子亦不壽，八十男可御十五、十八女，則生子不犯禁忌，皆壽老。女子五十得少夫，亦有子。

又云：婦人懷子未滿三月以成子，取男子冠纓燒之，以取灰，以酒盡服之，生子富貴明達，秘之秘之。

又云：婦人無子，令婦人左手持小豆二七枚，右手扶男子陰頭納女陰中，左手納豆著口中，女自男陰同入，聞男陰精下，女仍當咽豆，有效，萬全不失一也。

洞玄子云：幾欲求子，候女之月經斷後，則交接之。一日三日為男，四日五日為女，五日以後，徒損精力，終無益也。交接泄精之時，候女快來，須與一時同泄，泄必須盡。先令女正面仰臥，端心一意，閉目內想，受精氣。故老子曰：夜半得子為上壽，夜半前得子為中壽，夜半後得子下壽。

又云：凡女子懷孕之後，須行善事，勿視惡色，勿聽惡語，省淫欲，勿咒咀，勿罵詈，勿驚恐，勿勞倦，勿妄語，勿憂愁，勿食生冷醋滑熱食，勿乘車馬，

勿登，勿臨深，勿下，勿急行，勿服餌，勿針灸。皆須端心正念，常聽經書，遂令男女如是，聰明智慧，忠真貞良，所謂胎教者也。

好女第二十二

《玉房秘訣》云：沖和子曰：婉□淑慎，婦人之性美矣。夫能濃纖得宜，修短合度，非徒取悅心目，抑乃尤益壽延年。

又云：欲御女，須取少年未生乳、多肌肉、絲發小眼、眼精白黑分明者。面體濡滑、言語音聲和調而下者，其四肢百節之骨皆欲令沒，肉多而骨不大者，其陰及腋下不欲有毛，有毛當令細滑也。

《大清經》云：黃帝曰：入相女人云：何謂其事？素女曰：入相女人，天性婉順，氣聲濡行，絲發黑，弱肌細骨，不長不短，不大不少，鑿孔欲高，陰上無毛，多精液者，年五五以上，三十以還，未在產者。交接之時，精液流漾，身體動搖，不能自定，汗流四逋(通或本)，隨人舉止，男子者雖不行法，得此人由不為損。

又云：細骨弱肌，肉淖□澤，清白薄膚，指節細沒，耳目準高鮮白，不短不遼，濃腴，鑿孔欲高而周密，體滿，其上無毛，身滑如綿，陰淖(倬)，如膏，以此行道，終夜不勞，便利丈夫，生子貴豪。

又云：凡相貴人尊女之法，欲得滑內弱骨，專心和性，發澤如漆，面目悅美，陰上無毛，言語聲細，孔穴向前，與之交會，終日不勞，務求此女，可以養性延年矣。

要女第二十三

《玉房秘訣》云：若惡女之相，蓬頭□面，槌項結喉，麥齒雄聲，大口高鼻，目睛混濁，口及頰有高毛似鬚發者，骨節高碩，黃發少肉，陰毛大而且強，人又多逆生，與之交會，皆賊損人。

又云：女子肌膚粗不御，身體瘦不御，常從高就下不御，男聲氣高不御，股脛生毛不御，嫉妒不御，陰冷不御，不快善不御，食過飽不御，年過四十不御，心腹不調不御，逆毛不御，身體常冷不御，骨強堅不御，卷發結喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。

《大清經》云：相女之法，當詳察其陰及腋下毛，當合順而濡澤，而反上逆，臂脛有毛，粗不滑澤者，此皆傷男，雖一合而當百也。

又云：女子陰男形，隨月死生，陰雄之類，害男尤劇。赤發□面，瘦瘠病無氣，如此之人，無益於男也。

禁忌第二十四

《玉房秘訣》云：沖和子曰，《易》云：天垂象，見吉凶，聖人象之。《禮》云：雷將發聲，生子不成，必有凶災。斯聖人作誠（誠），不可不深慎者也。若夫天變見於上，地災作於下，人居其間，安得不畏而敬之？陰陽之合，尤是敬畏之大忌者也。

又云：彭祖云：消息之情，不可不去，又當避大寒大熱，大風雨、日月蝕、地動雷電，此天忌也。醉飽喜怒，憂悲恐懼，此人忌也。山川神祇杜穗，井灶之處，此地忌也。既避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短壽。

又云：凡服藥虛劣及諸病未平復，合陰陽，並損人。

又云：月殺不可以合陰陽，凶；又云：建、破、執定日及血忌日不可合陰陽，損人。又云。彭祖云：奸淫所以使人不壽者，未必鬼神所為也。或以粉納陰中，或以象牙為男莖而用之，皆賊年命，早老速死。

《蝦蟆圖經》云：黃帝問於歧伯曰：男女所俱得病者，何也？歧伯對曰：以其不推月之盛毀，之暗明，不知其禁而合陰陽，是故男女俱得病也。

月生四日不可合陰陽，發癰疽；月生六日不可合陰陽，是故男女俱得病也。

月生九日不可合陰陽；月生十五日不可合陰陽，女子中風病大禁，月毀三十日不可合陰陽，禁。

《華佗針灸經》云：冬至、夏至、歲旦，此三日前三後二皆不灸刺及房室，殺人，大禁。

《養生要集》云：房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，六丁六丙日，破日，月二十八日，月蝕，大風甚雨，地動，雷電霹靂，大寒大暑，春秋冬夏節變之日，送迎五日之中，不行陰陽。本命行年禁之，重者夏至後丙子丁巳。（今按：《玉房秘訣》云：丙午丁未黃帝問《素女經》作丙子丁丑。）

冬至後庚申辛酉及新沐頭，新遠行疲倦大喜怒者，不可合陰陽，至丈夫衰忌之年不可忌施精。

又云：安平崔實子真《四民月令》曰：五月是日仲夏，是月也。至之日陰陽爭血氣散，先後日至各五日寢別內外(月令日是上聲也)十一月仲冬是月也，至之日也，陰陽爭血氣散先後至日各五日寢別內外。

又云：交接尤禁醉飽，大忌也，損人，忌也。損人百倍醉而交接或致惡創或致上氣。欲小便而忍之，以交接使人得淋；或小便難，莖中澀，小腹強大。喜怒之後不可以交接，發癰疽。

又云：卜先生雲，婦人月事未盡而與交接，既病。女人生子或面上有赤色凝如手者或合在身體。又男子得白駁病(又云已醉勿房 已房勿醉 已飽勿房 已房勿飽 已勞勿房 已房勿勞 已飢勿房 已房)

洞玄子雲，男年倍女損女，女年倍男損男。

又云：《素女論》曰，五月十六日，天地牝，牝日不可行房，牝之不出三年必死。何以知之。但取新布一尺

又云：交接所向時日，吉利，益損順時，效此大吉。

春首向東 夏首向南 秋首向西 冬首向北

陽日益(單日是)陰日損(雙日是)陽時益(子時以後午前是)陰時損(午時以後子前是)

春甲乙 夏丙丁 秋庚辛 冬壬癸

《千金方》云：四月十月不得入房(陰陽能用事之月)

又云：日初入後勿入房。

又云：新勞須沐浴然後合御，不沐浴不可御也。

又云：凡熱病新瘥及大病之未滿百日，氣力未平復西以房室者略無不死。熱病房室名為陰陽之病皆即以小腹急痛手足拘拳而死。

治之方，取女衣附毛處燒服方寸七，日三，女人病可取男如此法。（今案葛氏方云得童女

又方取所與交婦人衣覆男子上一食久。

斷鬼交第二十五

《玉房秘訣》云：採女雲何以有鬼交之病？彭祖曰：由於陰陽不交，情欲深重，即鬼魅假像與之交通，與之交獨死而莫之知也。若得此病治之法，若身體疲勞不能獨御者，但深按勿動亦善也。不治之殺人，不過數年也。欲驗其事實，以春秋之際入於深山大澤間，無所云為，但遠望極思唯合交會陰陽，三日三夜後則身體翕然，寒熱心煩目眩。男見女子女見男子但行交接之事，美勝於人，然必病患後世必當有此者。若處女貴人苦不當交，與男交以治之者，當以石硫黃數兩燒，以熏婦人陰下體體，並服鹿角末方寸七，即愈矣。當見鬼涕泣而去，一方服鹿角方寸七，日三以瘥為度。今檢治鬼交之法，多在於諸方，具戴婦人之篇。

用藥石第二十六

《千金方》云：採女曰交接之事，既聞之矣，敢問服食藥物何者亦得而有效？彭祖曰：使人丁強不老房其法取麋角刮之為末十兩，輒用八角生附子一枚，合之服方寸七，日三大良。亦可炙麋角令微黃搗篩服方寸七，日丑A

又云治痿而不起，起而不大，大而不長，長而不熱，熱而不堅，堅而不久，久而無精，精薄而冷方。

菴蓉 鐘乳 蛇床 遠志 續斷 薯蕷 鹿茸

上七味，各三兩酒服方寸七，日二，欲多房，倍蛇床，欲堅，倍遠志，欲大，倍鹿茸，欲多精，倍鐘乳。（今案

《玉房秘訣》云：治男子陰痿不起，起而不強，就事如無情，此陽氣少腎源微也，方用。

菴蓉 五味(各二分)蛇床子 菟絲子 枳實(各四分)

上五物搗篩酒服方寸七，日三，蜀郡府君年七十以上，複有子又方燻蛾未，連者於之。三分細辛，蛇

《玉房指要》云：治男子欲令健，作房室一夜十餘不息方。

蛇床 遠志 續斷 菘蓉

上四物分等為散，日三服方寸七，曹公服之一夜行七十女。

洞玄子云：禿雞散治男子五勞七傷，陰痿不起，為事不能。蜀郡太守呂敬大，年七十服藥得生三男連日不下，喙其頭冠，冠禿。世呼為禿雞散，亦名禿雞丸方。

菘蓉三分 五味子三分 菟絲子三分 遠志三分 蛇床子四分

凡五物搗篩為散，每日空腹酒下方寸七，日至三，無飲不可服，六十日可御四十婦。又以白蜜和丸 三分遠志二分五味二分防風二分巴戟天二分杜仲一分)

又云：鹿角散治男子五勞七傷，陰痿不起，卒就婦人臨事不成，中道痿死，精自引出，小便餘瀝，腰背

粗柏子仁 菟絲子 蛇床子 車前子 遠志 五味子 菘蓉(各四分)

上搗篩為散，每食後服五分七，日三，不知更加方寸七。

《范汪方》云：開心薯蕷腎氣丸 治丈夫五勞七傷，髓極不耐寒眠，即臚脹心滿雷鳴不欲飲食。雖食心 服之，健中補 髓填虛、養志、開心、安藏、止淚、明目、寬胃、益陰陽、除風、去冷、無所不治方。

菘蓉一兩 山茱萸一兩(或方無) 乾地黃六分 遠志六分 蛇床子五分 五味子六分

凡十二物搗下篩蜜丸如梧子，服廿丸，日二夜一。若煩心即停減之。只服十丸，服藥五日，玉莖熾滿卅夜熱氣朗徹，面色如花，手文如絲血，心開記事不忌。去志愁止，忌獨寢不寒止尿和陰年

四十以下一劑即足。五十以上兩劑，滿七十亦有子，無所禁忌，但忌大辛酢。

菘蓉丸治男子五勞七傷，陰陽痿不起，積有十年癢濕、小便淋瀝溺，時赤時黃，服此藥養性益氣 補精益氣力，令人好顏色，服白方

菘蓉 菟絲子 蛇床子 五味子 遠志 續斷 杜仲(各四分)

上七物搗篩蜜和為丸，丸如梧子，平旦服五丸，日再長疏東向面不知藥異，至七丸服之。

三十日知，五蓉，腰痛加杜仲，欲長加續斷，所加者倍之。年八十老公服之，如三十時數用有驗，無婦人不可服禁如常法。

遠志丸治男子七傷陰痿不起方。

續斷四兩 薯蕷二兩 遠志二兩 蛇床子二兩 肉苳蓉三兩

凡五物下篩和雀卵丸如豆，且服五丸，日二百日長一寸，二百日三寸。

《錄驗方》云：益多散，女子以外家再拜上書皇帝陛下，以外家頓首，首首死罪，罪罪愚聞。

上善不忌，君外家夫

生地黃(洗薄切一廿以清酒漬合泱泱乃乾搗為屑十分)桂心一尺(準二分)

甘草五分(炙)

凡五物搗末、下篩，治合後食，以酒服方寸七，日三華，浮合此藥未及服病歿故浮有奴字益多，年七十五病，腰屈發白，橫行傴僂，外家憐之，以藥與益多服。廿日腰申白發更黑，顏色滑澤狀若卅時。外家有婢字，番息謹善二人，益多以為妻生男女四人。

益多出飲酒醉歸趣取。謹善善善在外家傍臥，益多追得謹善與交通。外家覺偷聞多氣力壯動，又微異於他男子，外家年五十，房內更開而懈怠，不識人，不能自斷女，情為生。二人益多與外家番息。等三人合陰陽無極時，外家識恥與奴通即煞，益多折勝視中有黃髓，更死滿是以知此方有驗。陛下御用膏髓隨而滿，君宜良方以外家死罪頓首再拜以聞。

《極要方》云：療丈夫欲健，房室百倍勝常，多精益氣起陰陽，得熱而大方。

蛇床子二分 菟絲子二分 巴戟天皮二分 肉苳蓉二分 遠志一分(去心)五味子一分 防風一分

以上為散酒服半錢許二十日益精氣。

葛氏方治男陰痿女陰 無複人道方。

肉苳蓉 蛇床子 遠志 續斷 菟絲子(各一兩)

搗末酒服方寸七日三

又云若平常自強就接便弱方

蛇床子 菟絲子 末酒服方寸七日三。

耆婆方云治陰痿方

枸杞 菖蒲 菟絲子(各一分)合下篩以方寸七服，日三堅強如鐵杵

又方，早旦空腹溫酒內好蘇飲之。

又方，單末蛇床子酒服之。

蘇敬本草注云陰痿薯蕷日乾搗篩為粉食之

新羅法師流觀秘密要術方云：大唐國滄州景城縣法林寺法師惠忠傳曰：法藏驗記曰：如來為利門，門門不傳。回無有世間利王王，西天竺國之時，東婆台人名阿蘇，高尺有二寸，乘風飛來獻十二大願，三秀秘密要術方。王龔視儲旨藥師，如來教喻儲也。王好時治術乃得驗，歷數之外，更美廣運，封十六大國御百萬妃。妃各為芳錫悅，一適勝莫兩心。奸魏乎德蕩蕩乎仁千金莫傳。新羅法師秘密方云：八月中旬取露蜂房，置平物，迫一宿，宿後取內生絹袋，懸竿陰乾十旬。限後為妙，藥夫望覆合時，割取錢六枚許內清埴瓮煎過。黑灰成白灰，即半分內溫酒吞半分，內溫酒吞半分，內乎以唾泥和塗。髀自本迄末塗了俄乾，乾了覆合，任心服累四旬，漸腴肥驗終。十旬調體了，迄終身無損有益。福德複萬倍氣力七倍所求皆得無病，長命盛夏招冷，隆冬追溫，防邪氣不遭殃。所謂增益之積，髀縱廣各百八十銖，強如鐵錘，長大三寸，屎自成香縮之器。男女神靜心敏，耳聰目明，口鼻氣香，若求強者內溫酒，常吞求長者塗末求，大者，塗周服中禁忌。(大哀 大悅 大驚 大恐 大 污本洪流 范高五辛 董冷 生菜 醉酒)

今案既有強陰之方，豫可儲萎頓之術。

《葛氏方》云：欲令陰痿弱方。

取水銀鹿茸巴豆雜搗末和調，以真麋脂和，敷莖及囊帛苞之，若脂強以小麻油雜，煎此不異闔人

又方灸三陰交穴使陽道衰弱(今案此穴在內踝上八寸)

《蘇敬本草注》云：鹿脂不可近丈夫陰。

《陶景本草注》云：芡實被霜之後食之令陰不強。

玉莖小第二十七

《玉房指要》云：治男子令陰長大方。

柏子仁五分 白藪四分 白朮七分 桂心三分 附子一分
上五物為散，食後服方寸七，日至十日廿日長大。

《玉房秘訣》云：欲令男子陰大方。

蜀椒 細辛 肉蓯蓉 凡三味，分等治下篩，以內獨瞻中，懸所居屋上卅日以磨陰長一寸。

洞玄子雲長陰方

肉蓯蓉三分 海藻二分 上搗篩為末，以和正月白犬肝汁塗陰上，三度平旦新汲水洗卻即長

玉門大第二十八

《玉房指要》云：令女玉門小方

硫黃四分 遠志二分 為散絹囊盛，著玉門中即急。又方硫黃三分，蒲華二分，為散，三指撮著一

洞玄子云：療婦人陰寬冷急小，交接而快方。

石硫黃二分 青木香二分 山茱萸二分 蛇床子二分
上四味，搗篩為末，臨交接，內玉門中，少許不得過多恐最孔合。

又方，取石榴黃末，三指撮內一升，湯中以洗陰，急如十二三女。

《錄驗方》云：令婦人陰急小熱方。

青木香二分 山茱萸四分
凡二物為散，和唾如小豆，內玉門中神驗。

少女痛第二十九

《集驗方》云：治童女始交接，陽道違理，及為他物所傷，血流不止方。

燒亂髮並青布末，為粉粉之立愈。

又方以麻油塗之。

又方取釜底黑斷葫磨以塗之。

《千金方》云：治小戶嫁痛方。

烏賊魚骨二枚燒為屑，酒服方寸七日三。

又方牛膝五兩以酒三升煮至沸去滓分三服。

《玉房秘訣》云：治婦人初交傷痛積日不歇方：

甘草(二分) 芍藥(二分) 生薑(三分) 桂(十分)
水三升，煮三沸，一服。

長婦傷第三十

《玉房秘訣》云：女人傷於夫，陰陽過患，陰腫疼痛方：

桑根白皮(切，半升) 乾薑(一兩) 桂心(一兩) 棗(二十枚)
以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出當風。亦可用水煮。

《集驗方》云：治女子傷於丈夫，四體沉重，虛(吸)頭痛方：

生地黃(八兩) 芍藥(五兩) 香豉(一升) 蔥白(切，一升) 生薑(四兩) 甘草(二兩，炙)
各切，以水七升，煮取三升，分三服。不瘥重作。

《千金方》治合陰陽輒痛不可忍方：

黃連(六分) 牛膝(四分) 甘草(四分)
上三味，水四升，煮取二升，洗之，日四。

《劉涓子方》云：女人交接輒血出方：

桂心(二分) 伏龍膽(三分)
二味，酒服方寸七，日三。

