

神仙活談録



素女妙論序

採補修煉之術。假之以素女。夫素者不染之稱也。以不染之質而說染污之言者。誠其謬也。九轉丹方以龍虎配陰陽。以鉛汞擬牝牡。其所指至非男觀女視之道也。人身中自有陰陽。有氣血。有表裏。若能靜息默坐而修煉。已身之丹藥。則牝牡和合。水火既濟。必腎天感此。乃三清要旨。全匿秘蘊也。惟求之。獨悟自得。而審黃白之理。則必攀龍髯於崑湖。馳雞犬於雲中。矣。只其素也。難守易污。故能謹其素而不失。揆則志李而及。鄒魯之門。攝修道則至神仙之淨域矣。此書不知何人所著。或傳茅山道士。其九勢淺深。一篇訖吐。採補之狀。匪假繁。不可論焉。然非補屢勞益者也。若以之為紅粉顛倒鳳之秘要。則必有忝薪滅之患矣。

丙寅仲冬

摘紅樓主人

老女妙論篇目

- 原始篇 第一 九勢篇 第二
- 淺深篇 第三 五慾篇 第四
- 大倫篇 第五 大小長短篇 第六
- 養生篇 第七 四至九到篇 第八

原始篇 第一

在昔軒轅問老女曰朕聞上古聖人壽有千歲或八百歲又有三百歲中古聖人有百二十歲今時人壽或三十或二十而亡又三十歲而亡又三十歲而亡安遂者少抱病者多矣其故何乎幸諭開悟勿吝其要

老女答曰凡人之生感父精母血而受胎合地水火風而成形蓋壽夭之際其因不一自二三歲至十三歲而身皆由父母受胎而無辜已故生子不壽或三十歲而亡者其人四大

本厚初無堅固之質不能全養生之術年及少壯血氣方剛而迷慾欲情便精氣耗散疾病多生而不識治療之方是乃自取其本源豈得望延年益壽乎

帝曰大極剖判陰陽肇分輕清為天濕濁為地乾道為男坤道成女惟人處乎其中萬物生焉何者而無陰陽交矣哉天無陰陽則日月不明地無陰陽則萬物不生人無陰陽則倫道絕矣陰陽之感不可一日而無焉也卿之斯言朕有主悟男女交合之要疾病治瘥之方幸望備道其詳以濟人壽

老女答曰甚哉男女交合乃一陰一陽之道也是以陰中有陽陽中有陰陰陽男女天地之道也然及其要則疾病起矣又曰抱陰而負陽陽極則陰生陰極則陽萌矣凡女中自具陰陽其間剛健至順各有快美之趣

帝曰夫婦交感之道既已聞之主素其旨而夫婦交始之時觀之不得其美情願為其說老女答曰凡男女交合之道及補精採口氣之法按摩道引之義返本還元淫根固蒂得其長久之情若非採陰之法徒勞矣念不得其暢美欲為杳冥而不能通美快之意此因人

不能慕其道也若行此法實為養生之秘要也凡男女交合其女陰中自有爽快之秘
而如其趣者少焉故惟多感其情遂以致兩情而不樂且夫女子精液主發而陰中乾澀若
男子勉強行之玉莖鑽刺而空虧只勞神思而無適用也或女子覺天已動男子玉莖
不剛堅精津離形而意主舒暢令女子年不悵不滿欲生憎惡之心

九勢篇 第二

帝問曰男女交合者人道大德而萬物化生之源也而今包之者未得其要之故也乎

老女答曰其言慎微惡者以為秘而誨淫導慾之說實為養生之妙術交媾之秘訣
其法有九名具以提之

一曰龍飛勢二曰虎步勢三猿搏勢四曰蟬附勢五曰龜騰勢六曰
鳳翔勢七曰兔吮勢八曰魚咬勢九曰鶴天勢

帝問九勢已聞其目而行之有法哉

老女答曰每一勢有一法又擬其物狀而為勢故目之曰九勢

第一龍飛勢

令女人仰臥其體西朝天男子伏其上據其腹令其舌尖自舉起此戶而後玉莖刺入女此之門
抽出扣其此戶舉身動搖行入深淺之法則陰中壯熱陽物剛強男欲女悅兩情愉快
百疾消除其法如蚊龍發勢擊雲之狀

第二虎步勢

令女人朝跪低頭男子跪其後抱其腰而插入玉莖於此門行五淺六深之法抽出百回玉鉗
開張精液湧出水大既濟盡丹陽之妙煩道已除血脉流通補益志其法如虎豹嘯
風之狀

第三猿搏勢

令女人開起兩股坐在男子於兩腿此門開散滑、抽玉莖數陰戶次行九淺五深之法女子
嚙、不休津液流溢男子固濟陽墮而不泄百病在陰益氣長生不飢其法猿猴搏枝
搏亦畢竟之狀最以快捷為妙

第四蟬附勢

令女人直舒左股而屈右股男子踞其後曳玉如意叩其赤珠行七淺八深之法紅球
大喉快活澄極活動之妙通利閑脈久利人其法如金蟬抱樹吸清露
之狀又含畜不止

第五龜騰勢

令女人仰臥憺然虛無如忘其情男子以兩手指托在兩腿扒起過乳房
伸出其頭忽入紅門淫撞谷實忽縮忽伸如龜頭伸縮能除留熱逐五臟
邪氣其法如玄龜游騰之狀堅甲自守曳尾泥中而全其真

第六鳳翔勢

令女人橫身仰臥床上手自舉兩股男子以兩手緊抱撲女腰將金槌插玉門
左右奔突至陰中壯熱女體軟動行九淺八深之法則女枕微喘滑液滂出
能補諸虛填精髓輕身延年不老其法如丹山瑞鳳搏扶搖而翱翔寰中之狀

第七兔吮勢

先男子仰臥床上直伸兩股令女人反騎跨男子股上手握郎中棒房門直穿
琴瑟致境玉條堅硬而後行淺深之法則養血行氣陰四肢酸疼其法如玉兔
跳躍之狀忽躡忽跳由沒不定只不失其真則能提擔魄於九霄

第八魚咬勢

令女子一仰一俯互撲抱以手交接之狀此戶相合自摩擦則其魚口自閉猶
游魚咬萍之形男子箕坐其側候紅潮喘發先以手控兩口相合處將莖
安其中間上下乘便插入而液交歛大堅筋骨倍氣力溫中補五勞七傷其
法如游魚戲萍之狀只以咬清吐濁為要

第九鶴交勢

令女人樓男子之頭以右足著床上男子以右手提女之左股而擔肩而上而體
堅貼微抽玉莖窺其美幽徐撞谷實搖擺輕漫行九淺一深之法花心

忽聞芽液浸潤中消食開胃瘡百病長生不飢其法如丹轉回旋之狀張翎
不似自至其妙境

淺深篇第三

帝問曰火候淺深煉丹之要肯也然謂停不得法各有所損哉

老女答曰淺而不足者戾意深而太過者慎人又有三種七土般之法能合
甜情益快意然其理深遠

帝問曰男女交媾之道行淺深之法則多損傷而補益者少焉嘗聞有採補秘奧
以濟人壽願乎其詳

老女答曰男子須察女人情能亦要固守自身之寶物勿輕漏泄先將兩手
掌摩熱堅抱握玉莖次用淺相深入之法耐久就益美快不肯大慢又勿
尺意深入則有所損焉刺之琴瑟攻其菱齒若至其美快之極女子不覺噤齒
香汗喘吁面熱目合芳芷並大開滑液溢流此快活之極也又女子陰中有八名又八谷

一曰琴瑟其深一寸二曰菱齒其深二寸三曰嬰姦其深三寸四曰玄珠其深四寸五曰
谷實其深五寸六曰愈闕其深六寸七曰昆戶其深七寸八曰北極其深入寸

帝問曰交合所傷亦生何病乎

老女答曰交會之要切忌太深深則傷於五臟若至谷實則傷肝其病眼
昏眵淚四收不寐至愈闕則傷肺其病要心噦逆痰喘昏暈至昆戶
則傷脾面黃腹脹煩瀉冷痢至北極則傷腎腰脚痠軟骨蒸潮熱忽淺忽
深則傷心其人而熱虛嗽夢魘遺精所以交合不可太深女子丹穴在臍下三寸勿傷
之又不可大速不可大慢大速則傷血大慢則損氣而無益焉矣

帝問曰火候調度淺深之要既審領之則損害之理亦不可忽之尚有禁忌之切冀勿吝之

老女答曰煉丹避忌若誤犯之者天地奪其壽算鬼神殃其身三彭窺其隙抱
疾罹厄其生兒夭促不意不肯或頑方兒惡遺害於父母可不謹哉夫天地晦冥震
動之時迅雷風烈暴雨之日及晦明朔望大寒酷暑日月薄蝕神聖誕辰庚申甲

子自己本命之辰三元八節正月日然月破披麻紅殺皆奇犯骨又天地五岳川瀆祠壇之迹側神聖祠宇及諸神鬼像并竈雷廁之傍各有害多人入天亡或生怪形奇狀之子也交婚之際亦有避忌大饑勿犯大飽勿犯大醉勿犯神勞力倦勿犯憂愁悲恐勿犯病新瘥勿犯衰服勿犯女子經中勿犯矣

五慾五傷篇第四

帝問曰少壯努力則有衰敗之患歡樂之極則多哀傷至人節之以道故曰御百女壽比天地而今人不至半百筋痿肉脫火盛水枯終為敗物者何乎

老女答曰凡人有五慾五傷十動之候若得其宜則意滿慾足不得其宜則各有所傷也

五慾之候

第一面上潮紅者其意有所思慾先刺入玉莖徐搖動漫相出多在戶外揮其情
第二鼻孔吐氣者慾大激動先以玉莖穿陰戶刺其谷實不可大動不可大深宜候火候之至第三咽喉乾噴者情動火熾相玉莖俟其眼閉舌吐喘氣有聲出入任意漸至佳

境第四紅絲浸潤者心火大盛刺之則滑澤外溢鞋及菱齒一左一右一緩一急隨便如法第五金蓮擎抱者火候既足骨心口足纏腰上兩手攢肩背垂下不縮宜刺愈闕其時四肢通快矣

五傷之候

第一陰戶尚閉未開者不可刺之刺之傷肺肺傷則疾喘聲鳴第二情興已到金莖軟痿其輿過而後漸次者傷心心傷則經水不調第三少陰合老陽慾大空燃而不得所欲者傷肝肝傷則心眩目昏第四慾足情滿陽興未休者傷腎腎傷則帶下崩漏第五月厄盡過逼合者傷脾脾傷則顏色痿黃矣

十動之候

一玉手抱男背下体自動搖吐舌相偎者令男子動情興之候也二芳体仰臥直伸手足而不動鼻中微喘急者欲刺抽之候也三伸腕開掌握睡漢之玉槌而動轉者垂涎之候也四言語厥嘩眠來眉去時發懊懷之聲者春情極到之候也五自以兩手抱金蓮露張

玄牝之門者情熱意快之候也。大口含玉如意如醉如睡陰中墮痒者欲淺深奔突之候也。七長伸金蓮勾挽玉槌如進如退抵發呻吟者陰潮湧來之候也。八忽得所欲而微轉腰香汗非微時帶芙蓉恐陽氣發泄者情興已盡之候也。九甜情已到美快漸多精液發泄尚抱樓緊者意未滿之候也。十身熱汗流足緩手緩者情極願足之候也。

大倫篇第五

帝問曰人之大倫有夫婦而後有子孫婦德婦貌亦不揆乎

孝女答曰婦植內美也婦貌外美也先相其皮而後相內若婦人髮焦体黑骨大肉粗肥瘦失度長短非常年歲不合者子孫不育言語雄壯舉動暴烈陰內乾澀于言不暖及淋瀝赤白濁瀝胡臭者大損陽氣也

帝問曰損傷陽氣之說已聞之或以華餌為禱導者如何

孝女答曰男女交合非為淫樂也今時之人不曉修養勉強臨事故多損精敗氣

疾病依生昏或誤飲合服餌而損生養命良可哀哉

帝問曰夫婦之道為子孫之計而今無子者何乎

孝女答曰三婦無子三男無子男子精冷滑者多淫虛僞者臨敵羸弱畏縮者無子也婦人性淫見物動情者子藏虛寒藏門不開者夫婦不和妬忌太甚者無子也

帝問曰若人無子求之以何術乎

孝女答曰求子之法按陰合陽合之數用黃紗黃綾黃絹之屬勾造衣被帳褥之類以黃道吉日取桃枝書年庚放之門內又九月三日取東引桃枝書姓名插之床上須空婦人月經已止過三日各沐浴炷香祈天地鬼神入帳中而為交合其時子宮未開故有子也御法進退如法洗心滌慮勿感咽感弄勿信春華勿見春宮冊若犯之損父母不利生子也

帝問曰陰陽之道名之為交接何乎

孝女答曰陰陽交合男施女接故名之為交接也女人陰中有明心焉先刺琴絃而後菱齒美快之極放露真實陰血包陽精則生男陽精包陰血則生女謂之陰陽交接之道矣

帝問曰交接人倫之原也而有不相和悅者何故也乎

妻女答曰蓋因女子不能察丈夫之意男子不能曉婦人之性此不達人倫之道生有繼嗣之理也各頑方多淫各懷不足互嗔憤恣人或弃自己妻妾而通外婦或欺丈夫而野合狂淫又男子痿軟不滿慾情或強陽悍悍無休息後終生厭惡也

帝問曰夫妻親睦相敬愛者人倫之常也而敬愛之情因何乎生焉

妻女答曰既濟者順也非濟者逆也八庚相合少壯應時者順也八字不協老幼不遇者逆也才貌兩合意氣相合順也春蠶醜相背狼戾反目者逆也但四愛契合則生敬恭敬恭生則富貴長命而子孫繁育矣

大小長短篇第六

帝問曰男子實物有大小長短硬軟之別者何乎

妻女答曰賦形不同各如人面其大小長短硬軟之別其在重賦故短人而物雄壯而物短瘦弱而肥硬胖大而軟縮或有專章者有抱負者有肉怒筋脹者而無虛交會之要也

帝問曰即中有大小長短硬軟之不同而取交接快美之道亦不同乎

妻女答曰賦形不同大小長短異形者外觀也取交接快美者內情也先以愛敬擊之以真情接之何論大小長短哉

帝問曰硬軟亦有別乎

妻女答曰長大而萎軟不及短小而堅硬也堅硬而粗暴不知軟弱而溫籍也能得中庸者可謂盡善盡美也矣

帝問曰方外之士能用藥物短長者令其長大軟弱者令其堅硬而然也遺後遺手將有補道之益乎

妻女答曰兩情相合氣運貫通則短者自長大軟弱者堅硬也有道之士能之故御百女而不萎女得修養之術則以陰助陽呼吸吐納借水放火固濟真實終夜不泄久之行之則益壽除疾若用五石壯陽之藥脛胛增大之前屢矣獨燒真陰涸竭其害不少也

帝問曰有修養之術者亦不挾乎

素女答曰氣運迴環隨時而合應時而止只量方而施其餘勉強迷惑則修養之士豈能歟服藥三朝不如獨宿一宵前哲之誠也

養生篇第七

帝問曰養生之道以何為本乎

素女答曰養生道以氣為本氣能運血血能運精精能養神神在則生神散則死也氣者神之本也能煉氣者入木不燒入水不溺固守其精而不散故終夜御女而不泄若不能任守精神而狂忘任意者以失神喪氣多之為奪命之斧矣

帝問曰若人專守養生道而不行夫婦房幃之禮則人倫已絕後繼將斷

素女答曰凡人年少之時血氣未充足戒之在色不可過慾暴泄年已及壯精氣滿溢固精壓慾則生奇病故不可不泄但不可太過亦不可不及

帝問曰時泄而違其與能固其精而養神乎

素女答曰不然也若常泄而偶不漏反生瘡癰帝秘而偶泄則甚暴屋各害養生道也

帝問曰男子精血盈滿神氣充足何以知之乎

素女答曰男子入天癸至而血氣不足精神主定故戒之也年至三十血氣漸盛而精聚腸胃三日而泄焉三十而血氣壯盛精在兩股五十一泄焉年四十精聚腰脊七十一泄焉五十而血氣將衰精取衣背脊月一泄年至六十四歲天癸盡卦數滿血氣衰精液竭矣六十已以能任全餘氣強壯者尚可泄至七十不可泄也慾動情矣

帝問曰有無知無賴之子自賴強壯一日三泄或五泄者何乎

素女答曰暴泄者暴屋後仁委弱足若泄而不休自招天亡

帝問曰人陽氣夜間勃然起上騰然與發者何乎

素女答曰晨晝夜暮此一日中之四時也故陽氣生子時於卦為復至午時而二陽生下於卦為臨寅時三陽已全於卦為泰若人半夜暴泄則陽精枯損年非五十必發頭暈腰痛目昏耳底又有五傷其一男女交會精泄而少者為氣傷其二精出而濇者為

內傷其三泄而疼者身筋傷其四精出而流者骨傷其五臨門萎垂延者身血傷各泄精過度精液竭之所致可不謹哉

四至九到篇第八

帝問曰男女好述未發言語而知其情機微慎密何術測之趣之

妻女答曰元男子欲控女人私情先以言語戲諧挑其意以手足扭按其情男子有四至女子有九到若四不至九不到而交者必有後患也

帝問曰男子四至者若何

妻女答曰玉莖不強者陽氣主至也剛強而不動者肌氣主到也振搖而不怒者骨氣主至也怒張而不久者腎氣主至也若一不至而犯之必有損傷矣

帝問女人九到者若何

妻女答曰倦神欠息而睡覺腰腕肺氣主到也門戶不潤屈股不開心氣主到也目不流視拳止不忻脾氣主到也手扞玉莖而情意不悅血氣主到也手軟足緩橫

臥不動筋氣主到也撫弄而乳意而無吐滑氣主到也瞬波微動掌吳開肝氣主到也舉身如火桃類不紅腎氣主到也玉閉僅潤口中不渴液氣主到也九候已到而放行九淺一深之法則陽調和精思纏綿能助陽氣補虛乏勞損哉

帝問曰何為九淺一深之法

妻女答曰淺插九回深刺一回每回以呼吸定息為度謂之九淺一深之法也自琴絃至玄珠為淺自嬰絲至合寶為深九太淺不美快太深有所傷矣

帝問曰丹鼎調度火候慎微水火既濟之妙既詳聞之尚有餘蘊願悉其理博施救世之仁令百姓無天竺之患亦無厘高航絕嗣之患

妻女答曰天地交泰陰陽會施化登其情審辨其氣候到不到極抽出插入添炭之妙因濟自巳陽墮香吻相偎吸陰精而補陽氣引鼻氣以填脊林合津液以養丹田令泥丸熱氣透徹貫通血氣滋益氣血駐顏不老也

帝問曰採補修養煉內丹第一妙義也含靈之者亦不違其理焉

素女蒼曰然矣如帝命此延齡益算之妙要也夫夫不足西北故男子陽氣有餘
陰氣不足地不滿東南故女子陰血充實陽氣不足能達玄微者以有餘補不足雖
至期願不改其樂快活娛樂無窮極之時長生久視壽傳天地宜錄之金石長
傳後世則普濟德澤亦不少也矣

帝齋戒沐浴以其法煉內丹八上日壽至一百三十歲而丹藥已成鑄鼎於
湖邊神龍迎降共素女白日昇天去矣

