

《采女经》白话文

AAKK0088800 加微信进群交流

采女经（一）

在两汉时期，“采女”是对一种下等宫女的称呼。“采”字在《说文解字》的第一百二十部，意为“五彩”。“采女”的名称，应该是相对于“素女”而出现的。

和《素女经》《玄女经》不同，《采女经》更侧重于性养生。

在中国历史上，两汉是以重养生之道而闻名于世的，它的历史渊源可以追溯到西汉初期的推重黄老之学，其中著名的人物是孝惠帝时期的丞相萧何和窦太后。窦太后原是汉高祖刘邦的一个宫女，因为一个偶然的机会下嫁给代王刘恒。刘恒继位为汉文帝后，她被立为皇后，汉景帝时被尊为太后，直到汉武帝建元六年去世，在朝四十五年。因为窦太后喜欢黄老之学，“帝及太子诸窦不得不读《黄帝（内经）》《老子》，尊其术”。

为了讨好窦太后，当时的淮南王刘安，还招致门客，集体创作了一部以反映黄老之学为主导的哲学著作《淮南鸿烈》，也就是《淮南子》。

两汉时期的皇室贵族重视养生，尤其是性养生，最突出地反映在1973年长沙马王堆汉墓遗址三号坟出土的帛书《养生方》中。在帛书《养生方》列举的三十二种养生药方中，关于性养生的在一半以上，占绝大部分。具体归纳起来有五个方面：

一、治疗阳痿方：老不起，为醴，不起等。

二、一般壮阳方：加，弄，为醪酌，治阳，麦卵，□□酒男，便近内，巾等。

三、治阴肿方：病撮肿等。

四、女子用药方：□灼，治阴，益甘，戏，去毛等。

五、房中补益方：□语，食引等。

从《采女经》中的采女，很容易联想起倡导黄老之学的窦太后。

从《采女经》的开头，我们便能深切地体会到，采女作为下等宫女的特殊身份。但是，在后世关于男女交合的著作中，采女也被说成是黄帝时代的女神。

从两汉时期重视性养生的时代气氛，再联系《采女经》的内容，就不难更明确地肯定，《采女经》是形成于两汉时期的，与《素女经》《玄女经》同时的性学著作。

采女经（二）

一、不死之道

原文

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：愿闻其教。

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，在于多御少女而莫数泻精，使人身轻，百病消除也。

译文

有一位叫做采女的宫女，对于男女之间的性交合颇有心得体会。商朝的君主成汤知道后，就特意派遣她去向老寿星彭祖询问延年益寿的方法。

彭祖说：一般来说，只要爱惜元精和血气，在男女的性交合过程中不轻易泄精；注意修养性情，遇到不顺心的事情不过于冲动，急躁冒进，而是积极地想办法去解决；服食各种对身体健康有好处的药物，便可以长生不老。但是，如果不熟悉和掌握男女之间性交合的内在规律性和基本法则，虽然服食对身体健康有好处药物，也起不了什么大的作用。男女之间相互配合，相互促进，就像天空和大地相互给予生命一样。天空和大地因为掌握了相互配合、相互促进的基本规律，所以他们的生命就没有结束的极限；如果天下的男人或者女人违背了男女性交合的基本规律性和法则，生命就会一天一天地迅速缩短，人就会一天一天地加速衰老，就会有夭折的危险。如果能够避免这种一天一天地损伤生命的事情，充分地熟悉和掌握男女之间性交合的基本规律和基本法则，就是掌握了长生不老的的道术呀！

采女再一次向彭祖行跪拜之礼，说：请您给我讲一讲其中最关键的部分。

彭祖说：这件事说起来简单，只是一般的人缺少坚强的信念，没有恒心和毅力一直坚持下去。如今商王陛下日理万机，每天忙着处理治理天下的大事情，往往因此而感到身心疲惫，精力大大地下降，自然没有精力去深入领会各种养生的道理了。幸好他拥有广大的后宫和众多的嫔妃，只要能够把握好男女交合的内在规律和基本法则，便能够在其中摄取养生的灵丹妙药。其中最基本的要领，就是要多多与年龄的女子交合，并且在交合的过程中尽量避免一次又一次地射精，这样就能够使人感到一身轻松，各种疾病就会自然消除。

采女经（三）

二、不泻之乐

原文

采女曰：交接以泻精为乐，今闭精不泻，将何以为乐乎？

彭祖答曰：夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目欲眠，咽喉干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。若能动不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐也？

译文

听了彭祖的话，采女有些迷惑不解。她问彭祖说：一般的情况下，男女之间进行性交合，都以射精为快乐。如今您说要关闭精门不射精，又能够用什么方式获得快乐呢？

彭祖回答说：一个男人通过性交合射精之后，一般都会感到身体极度疲乏，耳朵里面有嘈嘈的耳鸣声，上下的眼皮打仗，一心想睡觉，喉咙干枯，全身的骨关节懈怠，虽然获得了一时间短暂的快乐，还是

以不快乐结束。如果进行性交合而不射精，全身仍然精力充沛，力气有余，因为性交合而放松过一次，全身都感到轻松自在，耳朵听觉灵敏，眼睛能够清晰地看到周围的一切。因为自我抑制没有射精，心里的性欲望更加旺盛，面对后宫众多的嫔妃，虽然接二连三地进行性交合，却常常感到不满足，为什么不快乐呢？

采女经（四）

三、五衰

原文

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，此内伤也；三曰精少而臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阴伤不起，此体伤也。

凡此众伤，皆由不徐交结，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。

译文

采女问彭祖说：男人性功能的强盛和衰退，有什么征候吗？

彭祖说：一个男人身体健康，精力旺盛，血气充足，则阴茎应该是热乎乎的，在与女人性交合时射出的精液浓稠得有些化不开，而且很容易凝结。

男人性功能衰退的基本情况有五种：

第一种情况是精液过早地泄出，是因为血气受到了损伤；

第二种情况是精液清澈而且稀少，是因为内脏受到了损伤；

第三种情况是精液稀少而且发出一股臭味，是因为筋络受到了损伤；

第四种情况是虽然有精液遗漏，但不能射精，是因为骨骼受到了损伤；

第五种情况是阴茎衰退萎缩，不能正常勃起，是因为身体受到了损伤。

这种种损伤，都是因为不能舒缓轻柔进行性交合，而是急促地开始，匆忙地结束所导致的。治疗的方法是：只进行性交合但不射精，不过一百天，血气和力量增加一百倍。

采女经（五）

四、鬼交之病

原文

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。若身材体疲劳，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，以差为度。

译文

采女问彭祖说：为什么会有男人在梦中与女人进行性交合，或者女人在梦中与男人性交合，也就是所谓与鬼交合的病症呢？

彭祖说：由于在现实生活中缺少正常的男女之间的性交合，而性欲又特别旺盛，就会有一个鬼怪凭借另一种性别的人的形象与他（或者她）进行性交合。在梦中与鬼怪进行的性交合，有某些方面远远胜过现实生活中的性交合，时间久了，当事人就会被迷惑住，从而深深地陷入其中，就会用各种方法讳饰和隐藏事情的真相，不肯告诉别人，甚至自以为很幸福和快乐，直到一个人因此而死去也没有人知道。

如果有人得了这种病症，治疗的方法是：

在现实生活中给他（或者她）找一个人与他（或者她）进行性交合，男方不要射精，白天和黑夜都不休息，病情最严重的，也只要七天就一定会治好。

如果因为一方身体疲劳，在性交合不能做到互动，只要能够深深

地交合，不要抽动也可以。如果不进行治疗，不要过几年，患鬼交病症的人就会死去。

如果要验证这种事情的真实性，可以在春天或者秋天的季节，进入茂密的森林里，或者大沼泽地或者湖泊边，什么话也不说，什么事也不做，只是极目远眺，穷思苦想男女交合的事情。三天三夜后，就会感到身体时冷时热，心情烦闷，眼睛视力模糊，男人就会迷迷糊糊地看到一个女人，女人就会迷迷糊糊地看到一个女人，只进行男女之间的性交合，其幸福和快乐的程度远远胜于与现实生活中的人进行性交合。

但是，这样做，人一定会患病，并且很难医治，因为那种正常的男女之间的相互思念和向往，已经受到了鬼怪身上的邪气侵害。

后世必定会再次出现这种情况。如没有出嫁的处女，还有男性生殖器被阉割的宦官，因为苦于不能进行正常的男女之间的性交合，就会出现这种情况。

如果是一位处女患了鬼交的病症，准备通过与男人进行性交合来治疗，应当点燃几两石硫磺，用来熏烤女人身体阴部以下的部位，并服食一个方寸匕的鹿角末，一定能够治好。

到那时候，应该能够看到一个鬼怪一边流着鼻涕，一边哭泣着离去。

还有一个处方：一次服食一个方寸匕的鹿角末，一天三次，一直到治好为止。

采女经（六）

五、麋角方

原文

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，莫过于麋角。

其法：取麋角，刮之为末十两，辄用八角、生附子一枚，合之方寸匕，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。

译文：

采女说：男女之间性交合的事，我已经听您讲了这么多，也算知道了不少。我还想斗胆问一问您，如果服食药物来养生，哪一些药物最有效果呢？

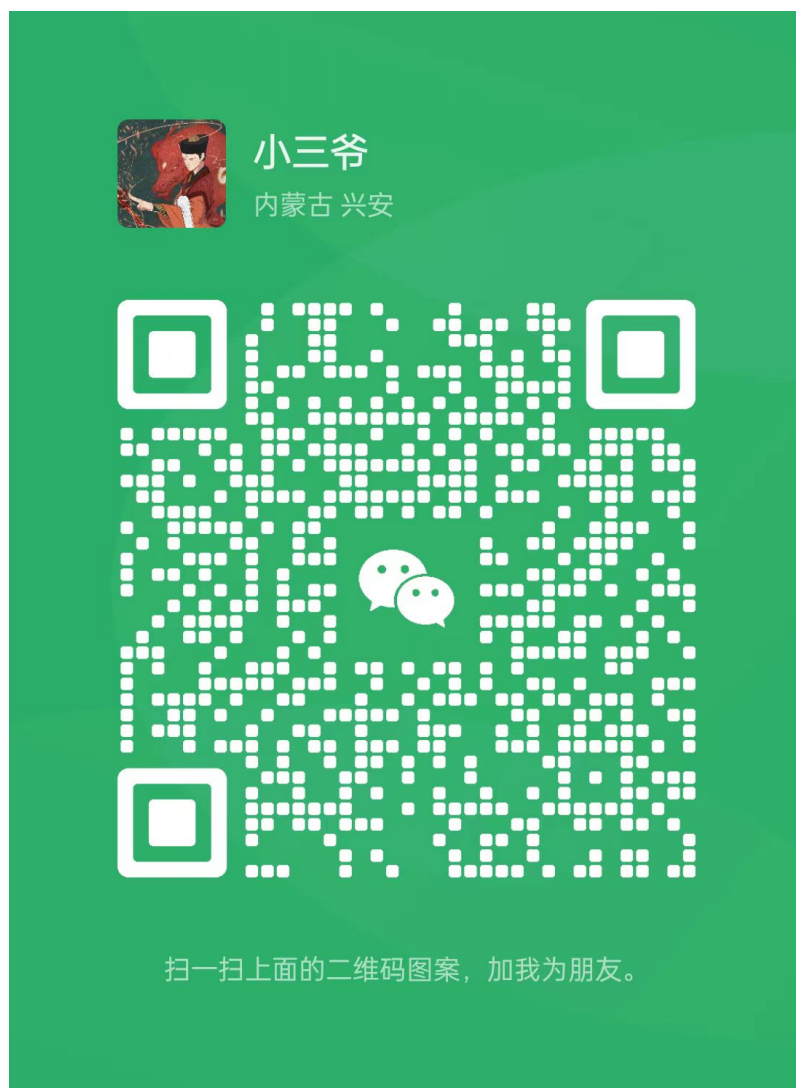
彭祖说：使人强壮，不容易衰老的，在男女性交合中不感到疲劳和损伤血气和力量的，容貌和颜色不衰老的，最好的也莫过于麋鹿角。

具体的方法是：取一个或数个麋鹿角，将它刮成十两末，再用八角、生附子各一枚，粉碎成末，混合在一起。一次服食一个方寸匕，一天三次，效果特别好。

也可以将麋鹿角熬到微黄，单服它，也可以使人不容易衰老。但是，因为这样服食效果相对缓慢，比不上用生附子的处方。后者只要服食二十天，就会明显见效。

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

也可以采用陇西的头茯苓，先将其分成几等份，用木捧槌碎后过筛，一次服食一方寸匕，一天三次，不仅可以使人延年益寿，还能保持性功能长久不衰退。



老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流