

TÂN CỔ KỸ THUẬT

# NGỌC PHÒNG BÍ KÍP

## LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Tình dục là bộ môn thuộc, chi phối và bao trùm ngũ dục, nhất là khi đã nhận thức rằng trong mọi bộ môn thuộc khoa học nhân văn, nó luôn hiện diện, ẩn hiện lung linh... càng làm chúng ta thêm khoan dung, tăng thêm hiểu biết. Mà biết thêm rằng cùng tột của tính dục lại là nghệ thuật kèm chế, thì đó là sự hành dâm cao thượng hơn hết thảy.

Các cảm quan đủ về do ngũ dục đem lại, nếu hiểu là đáng buồn rầu, thì là buồn rầu thanh bai. Nếu hiểu (cuốn này) chỉ cốt viết ra để khuyến khích sự đắm đuối dục lạc thì đây là loại dục lạc thô trọc. Tính dục được loài người nghiên cứu, viết ra, đã từng lưu hành ở khắp nơi, qua mọi thời đại như Kama-Sutra (Ấn Độ), Nhục Bồ Đoàn, Đạo Ma Mật Truyền, Ngọc Phòng Bí Kiếp (Trung Hoa), ... thì độc giả sẽ không coi bản dịch này chỉ chứa hậu ý khuyến dâm.

Bản chất của tính dục thì có một. Cảm quan tính dục thì khác nhau, tùy cách tùy người, tùy thời: Nếu ăn ngon chả là điều nhân loại luôn tán thưởng, phải chăng nghệ thuật nấu nướng đã chẳng luôn luôn được đề cao? Tình dục cũng có điểm chung như thế. Xưa, Tố Nữ Bí Truyền được coi là pho sách phải cấm, dành riêng cho tầng lớp thượng lưu, Trượng giả phong kiến của Trung Hoa, nay chúng tôi cố thực hiện qua Việt ngữ với thiện ý và cẩn trọng. Cách thể tương quan giữa nhân loại ngày nay ngày càng mật thiết hơn: Đúng, sai, xấu, tốt... không hoàn toàn bị ai độc quyền giải thích, tách bạch giản dị như xưa. Những tàng ẩn, bí truyền cấm kỵ, phải tránh né của một thời, ngày càng được bạch hóa. Tính dục, lâu nay đã là một đề tài nghiêm cẩn, đúng đắn... đến với bất cứ ai muốn tìm hiểu, suy ngẫm...

## LỜI DỊCH GIẢ

Trung Hoa có nhiều chuyện gợi trí tò mò của thiên hạ, ngoài pho dịch lý – kho tàng vô giá của Đông Phương – Trung Hoa còn có “*TỔ NỮ KINH*”, *pho sách nói lên cái tuyệt vời của chuyện lứa đôi vượt hẳn Kama Sutra* – pho kinh điển về nghệ thuật yêu đương của xứ Aán Độ.

Tiếc thay, người xưa cố chấp, mang nặng tinh thần bảo thủ, khẳng khái cho rằng **thổ lộ chuyện ái ân là hành động làm đồi phong bại tục**, phạm điều răn cấm của thánh hiền! Bởi quan niệm hẹp hòi như vậy mà Tố Nữ Kinh bị giấu kín ở Viện Bảo Tàng đến cả hàng ngàn năm chẳng mấy ai biết đến. (Ngoại trừ các bậc vua chúa, hàng Vương tôn và các quyền thần ở triều nội dành độc quyền hưởng thụ).

Trong khi đó thì thế giới Tây phương quan niệm ngược lại, cho rằng sinh lý cũng là một trong **những nhu cầu cần thiết như đói ăn**, khát uống,

như không khí và sự sống hàng ngày không thể thiếu được. Thế thì mang vấn đề sinh lý ra luận bàn ngoài đại chúng cũng như đưa vào học đường đâu phải là sự xấu? Nếu có xấu chẳng là bởi ta lạm dụng quá đáng, vượt cả vòng kỷ cương làm thương tổn đến luân thường đạo lý...

Nhiều người khắt khe cho rằng Tố Nữ Kinh là tập sách trắng hoa đậm dật, hướng dẫn con người đi đến hành động bất chính. Thật là một điều làm lẫn đáng tiếc, họ có biết đâu rằng chính vì sự thiếu hiểu biết về nghệ thuật ái ân mà bao nhiêu gia đình phải tan vỡ. Tố Nữ *Kinh không phải* là một pho kinh “bướm lả ong lơi” mà chính là một hướng đi, một lẽ sống, là kim chỉ nam, là vị lương y lỗi lạc, một nhà cổ vấn tuyệt vời đời sống lứa đôi đến răng long đầu bạc.

*Bác sĩ Huệ Hồng Anh.*

## **HIỂU BIẾT CÁC BÍ QUYẾT HÀNH SỰ DỰA TRÊN ÂM DƯƠNG VÀ NGŨ HÀNH**

Hoàng Đế nói với Tố Nữ rằng: “*Ta cảm thấy mình khí suy nhược, khi giao hợp thì không đồng nhịp với người nữ. Bình thường thì lòng chẳng cảm thấy vui, lại luôn luôn lo sợ hồi hộp như sắp có chuyện gì nguy hiểm xảy ra cho mình. Tại sao vậy?*”

Tố Nữ đáp: “*Tất cả hiện tượng nói trên đều do âm dương không điều hoà mà sinh ra. Âm dương không điều hoà vì sinh hoạt phòng sự không đúng cách. Nếu tinh lực của nữ nhân cường thắng hơn nam nhân thì chẳng khác nào như nước tạt vào ngọn đuốc, đuốc sẽ tắt; nam nhân không kham nổi nên không còn hứng thú.*

Nói cách dễ hiểu, sinh hoạt phòng sự như *nấu nướng thức ăn* phải phối hợp điều hoà giữa lửa và nước mới có món ăn ngon. Nếu thiếu triệt nguyên tắc trên và thực hiện được thì sẽ *hưởng thụ sự lạc thú của nhân gian*, bằng không thì thân thể trở nên suy nhược có thể đến tán mạng nữa. Lúc đó đâu còn gì vui thú nữa.

Bởi vậy nhân gian phải *thận trọng trong việc phòng the*, tránh đi ra ngoài nguyên tắc không đồng điệu nói trên.”

### **GHI CHÚ:**

1. Hoàng Đế là một trong ba vị vua thời thái cổ: Phục Hy, Thần Nông, Hoàng Đế. Tương truyền Phục Hy phát minh ra bát quái, nghiên cứu về âm dương ngũ hành. Âm dương là những thể đối nghịch nhau của sự vật như trời-đất, mặt trời-mặt trăng, nam-nữ, trắng-đen, ngày-đêm...

Phục Hy cũng là vị vua chỉ dạy cho nhân dân sự kết hôn. Trong việc phòng sự nam nữ, Phục Hy bàn rằng: “*Trời (dương) chuyển từ phải sang trái, đất (âm) chuyển từ trái sang phải. Nam nhân trong lúc giao*

hợp, theo thuộc tính dương đó, chuyển động (sàng) sang trái trong khi nữ nhân chuyển động (sàng) sang bên phải. Nam nhân như trời ở trên trùm phủ xuống dưới. Nữ nhân như đất ở dưới nghinh tiếp lên trên. Vị thế cơ bản của phòng the giao hợp là vậy, hai bên sàng ngược chiều nhau và trên thúc xuống, dưới hẩy lên”.

2. Hoàng Đế vốn người thuộc lưu vực sông Hoàng Hà, là người lãnh đạo của mấy bộ lạc lớn tại đây. Theo sử, ông sanh sống vào khoảng 2.550 trước Công-nguyên, thông tuệ, đã phát kiến ra kim chỉ nam, đã quan sát được sự vận hành của Thái dương hệ. Trên mặt đất thì ông quan sát về những dấu vết để lại do cảm thú chim muông từ đó xác định phái đực cái của từng con. Về nhân văn, ông thiết lập ra hệ thống chữ viết của người Trung Quốc thời đó. Nhờ sự phát minh này, người Trung Hoa mới bắt đầu ghi lại các chuyện xảy ra chung quanh mình lưu truyền lại cho đời sau.
3. Về Y khoa, Hoàng Đế và sáu vị y sĩ trong nhóm Chi-Bách hoàn thành một bộ Bách Khoa Y-Học có tên là “Y học trọng điển” mà “Hoàng Đế nội kinh” là một quyển ở trong bộ đó. Chi-Bách và những vị danh sư lúc bấy giờ là những người cố vấn của Hoàng Đế về những vấn đề y được và là y sĩ của Hoàng Đế.

oOo

Hoàng Đế có nhiều cung nữ nhưng giao hợp không đúng phương pháp cho nên khi niên tuế vào độ ngũ tuần thì thần sắc suy nhược không còn tráng kiện nữa. Ông mới đi hỏi Chi-Bách và Tổ Nữ về cách thế giao hợp đúng cách để khỏi suy nhược thân thể. Trong sách Hoàng Đế nội kinh, thiên “Thượng cổ thiên chân luận” có ghi sự vấn kế này như sau:

“Trẫm thường nghe người thời xưa sống hàng trăm năm mà động tác (tình dục) không suy yếu. Người thời nay tuổi mới vừa khoảng năm mươi mà động tác (tình dục) đã suy nhược...”.

Chi-Bách đáp rằng: “Người xưa sở dĩ được trường thọ vì họ hiểu thấu đạo âm dương, từ đó chuyển gối chẵn được thực hành hợp lý. Lão tử nói: “Vạn vật phụ âm nhi bảo dương, xung khí dĩ vi hòa”. Bốn mùa, trời đất, âm dương, con người phải “thuận theo” đó là nguyên tắc cơ bản của sống còn, nếu nghịch lại hay vi phạm nguyên tắc tự nhiên này thì sẽ sinh ra rất nhiều tai hại. Ví dụ như nguyên tắc xuân sanh, hạ trưởng, thu liễm, đông tàng (mùa xuân gieo mạ trồng lúa, mùa hạ lúa lớn, mùa thu gặt lúa, mùa đông gặt lúa cất vào kho). Nếu bây giờ không thuận theo mà mùa thu hay đông lại gieo mạ trồng lúa thì lúa sẽ khô chết, không lớn lên được.

Tổ Nữ trả lời như sau: “Vấn đề Hoàng thượng đưa ra đó, giải đáp trả lời có thể căn cứ theo thuyết âm dương ngũ hành. Như tính nước cực mạnh sẽ tiêu diệt được tính lửa, đó là nguyên tắc gây ra thể lực suy yếu ở người nam. Trong trời đất có năm yếu tố chánh (ngũ hành) là kim, mộc, thủy, hỏa, thổ. Chúng tương khắc nhau là mộc khắc thổ, thổ khắc thủy,

thủy khắc hỏa, hỏa khắc kim, kim khắc mộc, mộc khắc thổ... cứ như vậy mà tuần hoàn mãi mãi.

Vậy thì nếu **thủy tính** (nữ nhân) quá mạnh thì dễ hại tới **hỏa tính** (đàn ông). Mặt khác trong lúc giao hoan cao trào tuyệt hứng của đôi bên so le thì cũng gây nên hậu quả không tốt.

Một điều nữa là nam nhân sau khi xuất tinh xong quá mệt lẫn ra ngủ, trong khi đó nếu nữ nhân chưa **hoàn thành cao trào**, còn đầy cảm hứng thì hậu quả sự bất hòa hợp này là một bệnh trạng **cần phải sửa đổi** hay chữa trị.

Nay Hoàng Đế sớm xuất tinh, suy nhược động tác (tình dục) là vì không hiểu biết sinh hoạt phòng sự một cách bình thường. Hậu quả là không cảm thấy thống khoái mà là một trạng thái mệt mỏi. Tất cả vì Hoàng Đế không thông hiểu **thủy tính và hỏa tính**, không thông hiểu tề quả của bất điều hòa âm dương.”

oOo

### **GHI CHÚ:**

1. Bác sĩ Kim Soai cho rằng sau khi bắn tinh xong, nam nhân từ trạng thái sung sướng cực độ trở về trạng thái không còn cảm giác và rất buồn ngủ. Bởi vậy mới có nhiều trường hợp bế bồng trong đêm tân hôn. Trước đó thì nữ nhân e dè, sợ sệt, nam nhân “hoa ngôn xảo ngữ” để được tiến hành, nhưng khi xong phần mình liền lẫn ra ngủ đuốc hoa bỏ đó mặc nàng nằm trơ khiến cho cô dâu từ đó có một tâm trạng chán sợ chuyện chăn gối ái ân, có thể thành bệnh lãnh cảm sau này.
2. Bác sĩ Kim Soai cũng cho biết là âm đạo càng được dương vật cọ xát, người đàn bà càng cảm thấy **sướng thú** hứng tình đến nỗi muốn từ chối ái ân vì một lý do nào đó cũng không thể nào từ chối được. Điều xác định này phù hợp với lời của Tổ Nữ nam nhân hỏa tính, nữ nhân thủy tính. Khi nước dâng lên cao (nước nổi tràn đầy đầm đìa) lửa bị tắt (bắn khí, xìu, mệt). Khi nước bị lửa đun sôi (cọ xát, chọc, đâm) thì nước sôi ào ạt, phùn phụt...

## **NHIẾP BỔ VÀ CƯỜNG TINH**

### **(Bổ thận và cường dương)**

Tổ Nữ nói: “Có một người con gái tên Thái Nữ rất thâm hiểu đạo âm dương”, Hoàng Đế sai Thái Nữ đi mời Bành Tổ cho mình thỉnh giáo về phương pháp diên niên ích thọ (sống lâu).

Bành Tổ trả lời: “Giữ tinh khí, thu dưỡng tinh thần. uống các thứ thuốc bổ dưỡng thì có thể trẻ mãi không già. Tuy nhiên nếu đã có ba thứ trên mà không biết cách giao hợp cho phải phép thì cũng vô ích thôi.



*Đạo giao hợp là hợp thành nhất thể với người giao hợp. Xem kìa trời đất liền nhau thành nhất thể nên mãi mãi trường tồn. Con người cũng vậy, không khác gì. Nếu không biết nguyên tắc đó thì bị thương thân bại thể có khi còn táng mạng nữa”*

### **GHI CHÚ:**

1. Hoàng đế vì trăm công ngàn việc nên người đã mệt mỏi. Thêm chuyện tửu sắc nên thần kinh không nhiều thì ít bị suy hoại, luôn luôn cảm thấy như mình đang mang bệnh. Để cho Hoàng Đế tin tưởng thuốc thang công dụng, các y sư trong triều mới bàn nhau đi mời Bành Tổ tiên sinh là một vị triết nhân thông hiểu thuật dưỡng sinh. Tương truyền Bành Tổ tiên sinh rất thọ và dùng phương pháp nhiếp bổ (dùng thuốc bổ) và cường tinh (làm cho tinh khí mạnh hơn, cường dương) nên khi đã già mà vẫn thấy như thanh xuân và khí thể giao hợp vẫn không giảm.
2. Thái Nữ, như Tổ Nữ, là người con gái thật đẹp lại thấu hiểu các phương cách phòng sự. Những điều chỉ dạy của bà ta rất ích lợi cho cuộc dưỡng sinh và đời sống chăn gối.
3. Sách “Liệt tiên toàn truyện” có ghi lại truyện Thái Nữ vâng lệnh của vua Chân Mục Vương (976 tr. Công nguyên) đi hỏi Bành Tổ tiên sinh về bí thuật phòng trung để về truyền lại cho vua. Từ đó về sau mục Vương là người hưởng được kết quả diệu kỳ của hành sự giao hoan theo đúng phương pháp.
4. Sách “Thập di ký” có ghi chuyện Vương mẫu xuống trần ăn ở cùng với Mục Vương của vùng Vị Châu thời Đông Tấn. Lúc này Mục Vương đã hơn 50 tuổi. Vương mẫu chỉ dẫn Mục Vương cách giao hoan và hai người đã hưởng một đêm sung sướng tuyệt trần.  
Sách có nói thêm là trong đêm đó Vương mẫu lấy ra trong âm đạo một “hạch tử” bảo vương nuốt đi vì rất bổ cho việc dưỡng sinh và cường tinh. Sách y học Trung quốc có ghi là hạch này dùng chữa bệnh tạng suy, cải lão. Hạch còn trị được bệnh tinh thần không an định, giúp cho người bệnh cảm thấy an định thơ thới tâm hồn.
5. Từ thời Hán y giới Trung Hoa đã có “Cam mạch đại tổ thang” là thang thuốc an thần trị bệnh cho phụ nữ mà chất chính vẫn là hạch tử lấy từ trong âm đạo.
6. Trung quốc vốn nổi tiếng về các thang thuốc cường tinh tráng thể. Các thứ này vốn khác xa với các thứ thuốc kích dâm ngày nay. Thuốc kích dâm kích động thần kinh cho hưng tình gợi dục mà không giúp thân thể bổ dưỡng, không giúp cho nam nhân tiết khí (tiết giảm xuất tinh). Thuốc cường tinh tráng thể của trung quốc trái lại là thứ giúp thân thể chống lại bệnh suy nhược do các cách giao hợp không đúng phương pháp sanh ra mà vẫn giúp được người dùng cảm thấy thích thú trong khi giao hoan.

**CHƠI NHIỀU ÍT MỆT****(Đa ngự, tiểu tiết)**

Thái Nữ nói: “Xin Bành Tổ tiên sinh chỉ dẫn thêm về đạo giao hợp để giữ được thân thể tinh tráng.”

Bành Tổ nói: “Đạo lý này nói ra thì rất dễ hiểu thôi, chỉ hiềm loài người không theo hoặc theo mà không tin thôi. Hoàng đế hiện tại trăm công ngàn sự, tâm thần mỗi mệt không thể nào thấu đáo các lời giải thích về phép dưỡng sinh. Ta chỉ xin nói về trường hợp Hoàng Đế có thể làm được mà thôi.

Hiện trong cung có nhiều phi thiếp, chỉ cần thâm hiểu cái đạo lý giao hợp thì cũng đã nắm được phương pháp nhiếp dưỡng rồi. Nguyên tắc là “đa dử niên thanh nữ giao hợp, tịnh thả lữ giao bất tiết” nghĩa là giao hợp cùng thật nhiều cô gái trẻ trung nhưng tiết giảm sự bắn khí xuất tinh. Tiết giảm được bắn khí thì thân sẽ được nhẹ nhàng dễ chịu, không bệnh tật nào có thể sanh ra được.”

**GHI CHÚ:**

1. Bành Tổ chú trọng tâm lý trị liệu. Vua nhiều việc nên mệt mỏi, ông khuyên vua nên về hậu cung vui cùng cung nữ quên bớt những chuyện lo âu về quốc sự vốn làm cho con người dễ sút giảm sinh lực.
2. Nhưng vui chơi nhiều (đa ngự) mà không được mất sức, càng ít xuất tinh (tiểu tiết, tiết: rỉ ra, lộ ra, chảy ra) càng tốt.
3. Lựa gái thanh xuân trẻ đẹp để giao hợp đó là nguyên tắc tâm lý người đàn ông thấy mình hưởng nhiều, mình hơn người, may mắn hưởng được của quý là sự thanh xuân của người con gái.
4. Gần đây áp dụng nguyên tắc này, bác sĩ Havelock Ellis khuyên các cặp vợ chồng nên tạo thanh xuân cho nhau trong việc chăn gối. Hai bên nên vui vẻ giao tình để cùng nhau thấy như mới như trẻ. Người chồng vui vẻ trong sự gợi xúc cảm, người vợ chải chuốt trang điểm, tạo thêm vẻ thanh xuân cho chính mình và cho sự giao hợp.
5. Thống kê cho thấy có nhiều cặp vợ chồng lâm vào tình trạng càng lâu xa đêm tân hôn hào hứng thì càng có sút giảm trong niềm thích thú gối chăn. Sự quen nhàm là một yếu tố, khiến tạo nên tình trạng miễn cưỡng. Ta tránh tệ hại này bằng cách hợp tác với nhau, làm như mới, đối với nhau như mới gặp lần đầu thì sự khoái sướng mới lâu dài trong cuộc sống vợ chồng được.
6. Nhìn lại câu nói của Bành Tổ bằng con mắt của người hiện đại ta thấy ông khuyên nếu muốn hưởng hạnh phúc đời thì phải tạo cho có được một tinh thần vui vẻ (bớt lo lắng), một thân thể khỏe khoắn (ít bắn khí, hưởng tuổi xuân và sự vui vẻ của người bạn tình). Đời nay con người phải sống trong một xã hội bận rộn, tâm lý dễ bị xáo trộn phiền muộn bất an từ đó dễ sinh ra bệnh hoạn. Kinh Tổ Nữ chương này lời của

Bàn thờ tiên sinh là một lời khuyên tốt cho chúng ta, nếu chúng ta biết cách sống.

## **CHÍN LẦN CẠN MỘT LẦN SÂU**

### **(Cửu thiển nhất thâm)**

Tổ nữ nói với Hoàng đế: “Khi hành sự thì phải coi người con gái như ngổa thạch (gạch ngói), tự coi mình như ngọc quý (kim ngọc). Khi nhận thấy người con gái tới mức khoái cảm, thân thể vận vẹo luôn thì phải mau mau rút dương vật ra khỏi âm hộ.”

Nếu muốn chinh phục nữ nhân thì khi giao hợp phải đặc biệt cẩn thận. Trên mình người đẹp, khi hưng tình muốn giữ cho khỏi bắn khí không phải là dễ, nó kéo mình theo khó lòng kèm chế, cẩn thận lắm mới kèm chế được. Sự kiện này chẳng khác nào thắt sợi dây cương mục rồi sắp đứt vô con ngựa chững, hay đang đứng trên bờ vực thẳm của chóp núi cao. Chỉ cần sơ ý một chút thì tai hại sẽ xảy ra không lường được.

### **GHI CHÚ:**

1. Căn cứ trên các trắc nghiệm y học người ta thấy rằng nam nhân rất dễ hưng tình và khi tình hưng tới cao độ, bắn khí thì không còn làm gì được nữa, dương cụ trở nên xiu mềm, vô năng, ở bên cạnh người đẹp lòng cũng dừng dừng nguội lạnh. Nữ nhân trái lại thời gian bắt trớn hưng tình chậm, sự sờ mó rờ rẫm (ái phủ) trong giai đoạn đầu rất cần thiết để đưa nàng đến tình trạng sẵn sàng nhập cuộc. Vì vậy khi hai người xáp lại, đã có một sự so le về thời gian hưng cảm. Lúc nam nhân đạt tới cao điểm hưng thú thì nữ nhân nhiều khi chưa đạt được cao điểm này. Nếu không cẩn thận, không kèm được cương con nộ mã mà bắn khí thì cuộc giao hợp chấm dứt trong sự bế bàng của nữ nhân.
2. Tổ Nữ nói:
  - “Coi nữ nhân như ngổa thạch” là muốn nói phải nhẹ nhẹ nương tay đừng mạnh bạo quá mà ngói gạch vỡ bể đi. Sờ mó nhẹ nhẹ, ái phủ khắp toàn thân nữ nhân để kéo đến sự đồng bộ hưng tình sau này, cũng là để chuẩn bị cho có đồng điệu trong lúc tuyệt cùng sướng khoái.
  - “Coi mình như ngọc thạch” là mình phải quý mình, tiết kiệm tinh khí không bắn khí quá sớm, chưa phải lúc. Đối phương chưa sẵn sàng thì sự xuất tinh, riêng mình cũng chưa hưởng tuyệt cùng của đời sống ái ân.
3. Vấn đề tuyệt hưng phải phối hợp, phải đồng bộ trong sự giao hợp nam nữ rất là quan trọng. Nam nhân không được chỉ nghĩ đến cái sướng bắn khí của mình mà phải đoán coi thái độ của nữ nhân nữa.



4. Tập quán của người Do Thái kết tội “cưỡng dâm sau hôn nhân” (hậu hôn cưỡng dâm) nếu người chồng chỉ muốn thỏa mãn dục tính tiến hành giao hợp trong khi người vợ chưa sẵn sàng cuộc mây mưa hay không thể có được đồng bộ sướng khoái.
5. Ở đời cổ Trung quốc có một số người biết lợi dụng nguyên lý châm cứu để kích thích dục tình của nữ nhân trước khi giao hợp, và họ đã đạt được kết quả là khiến cho nữ nhân “xuân tình bộc phát” sẵn sàng đáp ứng để cùng nhau đạt tới đỉnh cao điểm sướng khoái cùng lúc. Nguyên tắc châm cứu là “kích thích 14 kinh mạch và các đường huyết đạo liên quan tới tình dục” (thập tứ kinh lạc huyết đạo tuyến).

*Thời xưa kỹ thuật vuốt ve trước khi ái ân là:*

- Mân mê từ các ngón tay, bắt đầu từ ngón giữa tới ngón cái, các ngón cọ sát vào nhau. Ban đầu còn thoa bóp các ngón sau rồi rờ rẫm từ từ lên cánh tay rồi lên bắp vai.
  - Xoa bóp nựng nịu ban đầu là ngón chân cái rồi sang ngón bên cạnh, từ từ rờ lên mu chân tiến lên tới phía bên trong đùi.
  - Sau đó thì sờ mó nựng nịu toàn thân. Kế tiếp nam nhân dùng tay trái ôm sát lưng nữ nhân tay phải từ từ di động lên vuốt ve những vùng mãnh cảm nhất của nữ nhân đồng thời tiến hành những động tác hôn hít. Hôn hít thì cũng tiến hành chậm chậm, đầu tiên hôn cổ, sau hôn trán. Dùng lưỡi liếm cổ, phía trước và phía sau cổ là những vùng cần được liếm nhất. Kế tiếp là liếm đầu vú nàg, cắn nhẹ lỗ tai nàg để cho nàg rung mình xúc cảm.
6. Sau đó khi thấy tình trạng đã chín mùi thì áp dụng nguyên tắc “cửu thiên nhất thâm hữu tam tả tam bả nhược hoành hoành”. Đây là bí quyết của đàn trai để tạo hứng thú tuyệt đại cho nữ nhân cùng mình giao hợp mà cũng là phương cách chống xuất tinh sớm, một căn bệnh đem đến bế bàng cho nhiều nam nhân.
    - “Cửu thiên” là chín lần đâm cạo, đâm nhẹ nhàng để chuẩn bị cho nữ nhân ý xuân phơi phới, tâm hồn bồn chồn như là khi chuyển ngựa chạy. Lúc đó mới áp dụng “nhất thâm”, đâm mạnh lút vào sâu không chừa chút nào. Cho em hết những gì anh có. Thâm sâu, quy đầu cọ sát vào âm hộ tạo một trạng thái hứng thú tốt độ. Âm hộ lúc đó có khả năng mở ra bóp lại. Nở ra để đón nhận hết, rút lại để bóp chặt ôm khít dương thể trong trạng thái nhất thể hoà đồng.
    - “Hữu tam tả tam” là kích động hai bên bờ của âm hộ. Cọ xát bên trái ba lần, bên phải ba lần. Nữ nhân lúc này cảm thấy đầu đầu cũng có dương thể cọ vào, sự sung sướng không thể nào lường được. Như vậy động tác ái ân không chỉ là một cách tiến vào rút ra mà biến hóa dương vật bơi lội như con cá, thân mình thăng nhỏ chuyển động hai bên, bò như con trùn khi lên khi xuống. Tất cả mọi vùng khoái cảm của âm đạo đều được tiết xúc cọ xát, bên mép, trong sâu, bên này, bên kia; nữ nhân không thể nào cưỡng

lại mình được nữa, khoái cảm sẽ lên đến tột độ kịp thời với tột độ của nam nhân.

7. Thời Tuỳ Đường có cuốn sách nói về chuyện ái ân là “Ngọc Phòng Bí Quyết” bàn về nghệ thuật phòng trung, trong đó có câu thiệu “bát thiển nhị thâm, tử vấn sanh hoàn” cũng tương tự nhưng bổ xung cho nguyên tắc “cửu thiển nhất thâm tả tam hữu tam” nói trên.

- “Bát thiển nhị thâm” chẳng qua là thay đổi số lần sâu đậm vào, thường là theo lời yêu cầu của nữ nhân. Nên nhớ phải có cạn sâu, không được sâu cả như nhau vì đâm vô một chỗ khoái cảm sẽ bị tê liệt đi giống như gãi lưng gãi nhẹ mạnh khác nhau, thay đổi chỗ này chỗ khác thì khoái và đã ngứa, nếu chỉ gãi mạnh một nơi thì chỉ có tróc da tróc thịt đau đớn mà thôi.
- “Tử vấn sanh hoàn” là “khi chết đi vào, khi sống đi ra”. Dương vật ở trong âm hộ đã lâu, âm áp khoái lạc rất dễ không thể tự thắng mà phải bắn khí, khi thấy nó có mồi dương lên cực đại sắp xuất tinh thì phải rút ra khỏi âm đạo - đi ra khi còn cứng còn sống - Bên ngoài nó nghỉ ngơi một chút thì bị xiu, đó là lúc cho nó xung trận lại nữa - đi vào lúc mềm, lúc chết - Cứ thế quá trình tử vấn sanh hoàn thì cuộc vui kéo dài được nhiều lần khoái cảm.
- Có sách nói “nhược nhập cường xuất” cũng là cách nói khác của tử vấn sanh hoàn mà thôi. Lúc hơi mềm, xiu cho vào, lúc cứng quá độ sắp bắn khí thì phải rút ra. Càng theo các nguyên tắc trên càng hưởng được cuộc vui kéo dài mà hòa thuận vợ chồng vì kéo được lúc cực điểm khoái lạc của hai người nam nữ về cùng thời điểm.

## DUỠNG SANH VÀ LUYỆN KHÍ

Hoàng Đế hỏi Tổ nữ rằng: “Nay ta muốn ngưng việc giao hợp một thời gian dài lâu rồi mới trở lại có được không?”

Tổ Nữ đáp: “Không nên, trời đất có hiện tượng mỡ đóng, khí âm khí dương có hiện tượng thi hoá, như bốn mùa xuân hạ thu đông và hiện tượng ngày đêm tối sáng đều do thứ tự của thời gian mà biến hoá thành khác nhau. Con người ta cũng phải tùy theo nguyên lý âm dương này mà hành động. Nếu ngưng giao hợp thì tinh khí không tuần hoàn, cái đạo âm dương bị cắt đứt như vậy làm sao tiếp nhận cái tiến trình bình thường để nhiếp bổ thân thể (bổ thân)? Phải theo cách luyện khí hành công nhiều lần, phải thải ra phế khí, phải thu vào tiến khí (khí tươi mới) để tăng tiến sự tráng kiện thân thể”.

1. Dương vật nếu không thường giao hợp thì chẳng khác nào con rắn hổ vì không cử động mà phải nằm chết cứng trong hang. Do đó người khôn phải tuân theo lời chỉ dẫn đạo lý trên để tạo dịp cho tinh khí lưu thông trong toàn thân thể tới xương cốt, gân, thịt. Trong khi giao hợp

mới dùng phép hoàn tinh khiến cho tinh dịch không bị cảnh lãng phí vì ở một chỗ không dùng.

2. Đọc Tố Nữ kinh ta khám phá thấy ngày xưa phối hợp nhiều phương pháp dưỡng sinh chứ không phải chỉ theo một cách nào đó mà bỏ quên những cách khác. Trong các phương pháp này có nghệ thuật phòng the là một, và nghệ thuật phòng the lại phối hợp nhiều phương pháp dưỡng sinh khác.
3. Ở Trung Quốc từ lâu người ta nghiên cứu các cách sinh hoạt, tập quán ăn uống, cách giao hợp... của các loại động vật sống lâu để đưa ra các “**thuật dưỡng sinh**” như đạo dẫn, luyện khí, thai tức, bích cốc, thực tiếp, giao hợp,... Sách Tố Nữ là sách dạy về phòng trung, giao hợp hay nhất, vì rất là hiệu nghiệm. Dạy là bí kiếp cho các bậc Đế Vương và giai cấp quý tộc, họ dành riêng để theo đó mà hưởng của Trời.

“Đạo dẫn” tổng quan có thể coi như là một loại thể dục nhịp điệu của phép thể dục ngày nay, Trang Tử có truyện Hoa Đà (145-280 Công nguyên) là danh y của Trung Quốc thời cổ đại. Hoa Đà rất rành về phép đạo dẫn cổ truyền. Quan sát loài gấu leo cây, ông sáng tác ra cách luyện tập tứ chi. Quan sát năm cách vận động của phi cầm, ông đặt ra cách luyện tập để thân thể tráng kiện, tinh thần thoải mái. Nhờ theo phép đạo dẫn Hoa Đà sống trường thọ, năm 99 tuổi tay mắt vẫn còn sáng tỏ, răng chưa rụng cái nào.

Ngày nay, ta nói mà không sợ, phép đạo dẫn là những động tác co duỗi, xấp ngửa, đi ngồi, đứng lên quỳ xuống, đi bộ, hô hấp... có tác dụng lưu thông máu huyết để cường sinh khang kiện thân thể.

4. Đồng thời với Hoa Đà có ông Lãnh Thọ Quang cũng là người thực hành viên mãn phép đạo dẫn. Ông thường vận động đầu cổ và hít thở thật sâu lại áp dụng thành công các bí quyết phòng trung nên khi đã hơn 160 tuổi tuy đầu tóc đã bạc mà thần khí vẫn như người thanh xuân. Bí quyết phòng sự của ông ta là “**thái âm bổ dương**” gặt hái thu lượm cái âm khí để làm bổ cái dương khí.
5. Sách Hậu hán thư, trong các truyện về phương thuật có ghi ở quận Thượng Đẳng, tỉnh Sơn Tây có người tên Vương Chân tuổi gần 100 mà mặt hồng hào rạng rỡ như người chưa quá ngũ tuần. Bí quyết trường thọ của ông này là thực hiện phép “thai tức” và phép “thai thực”.

“*Thai thực*” có nghĩa là chỉ ăn những gì sanh ra từ bào thai mà thôi, tỷ dụ như thịt bò, thịt heo... không ăn những gì có nguồn gốc mẹ cóc.

6. Thời cổ Trung quốc thuật dưỡng sinh ngoài những vận động thân thể và hô hấp còn để ý đến sự ăn uống đầy đủ (thai thực) và thỏa mãn nhu cầu sinh lý. Như vậy sự sinh hoạt mới quân bình không vì một mặt nào của đời sống mà hủy bỏ mặt khác của đời sống. Sự quân bình đó làm cho con người được kiện khang và trường thọ.

## 7. Theo khoa học hiện đại thì:

- “**Đạo dẫn**” là thể thao thể dục, các loại hoạt động làm cho giãn gân cốt, bắp thịt được cứng rắn, thân thể được kiện toàn.
- “**Luyện khí**” là phương pháp thở hít không khí đúng cách, thở ra hết chất hơi đã bị phổi thải hồi, hít vô không khí mới để giúp cơ thể lọc máu.
- Hai cách này ngày nay ai năng chăm chỉ thực hành thì sẽ có sức khỏe lâu dài diên niên ích thọ, trẻ trung thoải mái.

8. Đồng hương với Vương Chân có Diệc Mạnh Tiết thực hành phép ngưng thở, ông ngồi yên tạm ngưng hô hấp, thân mình bất động trong khoảng 100 ngày. Điều này phù hợp với những khám phá về thuật du già ở Aán Độ, có loại khiến cho người luyện tập có khả năng “*công đông miên*”, *ngủ trong mùa đông, lúc đó hô hấp thật chậm nhẹ nhàng như gần đứt, động mạch đập rất khẽ cơ hồ như không còn nữa*, Những người này có thể chôn mình trong hầm sâu dưới đất không ăn trong vòng một tháng mà không nguy hiểm gì đến tính mạng bởi vì chính họ hít thở thật ít không khí, uống một số lượng cực nhỏ nước và tiêu thụ một phần nhỏ thể lực của họ để bù trừ.

9. Người xưa dùng phương pháp hô hấp ép bụng phối hợp với phép thực tiếp để trừ căn bệnh già nua suy nhược, bệnh áp huyết cao và táo bón. Họ còn dùng khí công để trừ bệnh thần kinh suy nhược, bệnh đau bao tử và bệnh kết hạch. Hai phép dưỡng sinh này chẳng qua là ngồi yên hô hấp (phép tĩnh tọa của võ lâm)

## 10. Thái cực quyền và Bát đoạn cẩm

- “**Thái cực quyền**” là do Hoa Đà quan sát ngũ cầm mà đặt ra. Thái cực quyền gồm 24 động tác. Tuy các động tác thay đổi nhưng từ động tác này sang động tác kế tiếp không đứt đoạn mà là các động tác liên tục của nhau, biến chuyển tương hợp từ từ mà thành, rất ích lợi cho sự luyện tập thân thể nhất là khi hơi có tuổi.
- “**Bát đoạn cẩm**” cũng tương tự như thế. Các yếu tố luyện tập là tập trung ý chí, thống nhất tinh thần để điều hòa hô hấp, tuy toàn thân vận động nhưng phải giữ phấp thở sao cho tự nhiên, nhẹ mà sâu. Mỗi ngày càng tập hít thở sâu càng tốt.

Cả hai phép thể dục phấp điệu này dùng phòng ngừa và trị các chứng áp huyết cao, tinh thần khẩn trương, đau bao tử bệnh tim và nhiều bệnh khác. Đối với hệ thống tuần hoàn và hệ thống thần kinh, cơ quan hô hấp, cơ quan tiêu hóa cũng rất có hiệu quả.

11. Kinh Thái Cực Quyền có ghi người luyện tập phải hô hấp do đan điền. Đan điền là danh từ dùng trong khoa châm cứu chỉ một trong ba vị trí trong người. Thứ nhất là trên đầu (đại não), thứ hai ở hoành cách mô, thứ ba ở rốn. Căn cứ vào các sách vở của đạo gia thì đan điền là chỗ trọng yếu nhất trong cơ thể con người. Vậy chữ đan điền nói trong

kinh thái cực quyền là chỉ chỗ này. Khi hô hấp có thể để dưỡng khí tồn trữ tại đây để duy trì “tâm bình khí hòa tình tự an định” (cái tâm hồn được bình tĩnh, cái khí được điều hòa, cái dục vọng đầu mối của tình dục được an định). Y giới Mỹ gần đây nghiên cứu về Thái Cực Quyền và Bát Đoạn Cẩm đều công nhận khả năng làm cho tâm an và bình an cái tình dục.

12. Phép hô hấp đan điền được luyện tập dùng cho trường hợp phòng sự mà thiết giảm xuất tinh, có mục đích điều tức dưỡng khí tăng gia khí lực trong trường hợp bất lực hành sự.

Nội dung hô hấp đan điền người xưa có ghi lại trong sách. Trang Tử có nói: “Chân nhân hô hấp thâm nhập cước, phàm nhân *hô hấp tiến tại hầu*” nghĩa là *bậc chân nhân hít thở không khí vô đến chân*, người thường chỉ hít thở được không khí vô đến họng mà thôi. Đại ý khuyên luyện tập hít thở không khí mới để bài trừ mệt mỏi trong người

13. Đồi Động Tấn có người Cát Hồng đề xướng lối “thai tức” nghĩa là thở như thai nhi trong bụng mẹ, thở bằng mũi, không thở bằng miệng, hít vào thật lâu sau mới từ từ thở ra. Cát Hồng khuyên sau khi hít vào phải đếm đến 120 tiếng mới từ từ thở ra mà số lượng không khí thở ra phải ít hơn số lượng không khí hít vào có như vậy không khí trong lành mới tồn tại trong thân thể. người siêng năng luyện tập có thể kéo dài thời gian giữ hơi trong bụng đếm đến 1000 mới phải thở ra. Ai luyện đến mức này có thể phản lão hoàn đồng, vĩnh bảo thanh xuân không bao giờ già.

14. Phép thai tức là phương pháp giảm bớt thở ra thán khí, tích tụ dưỡng khí trong cơ thể, phù hợp với quan điểm y học ngày nay.

Áp dụng nguyên tắc này trong việc phòng sự là cách giữ lại không cho xuất tinh bằng cách hít hơi thật dài vô phổi nín hơi thật lâu mới thở ra từ từ. Lám như vậy nhiều lần khi thấy mình sắp bắn tinh. Ở Trung Hoa có thuật “thái âm bổ dương” tức thâu lượm âm khí để bổ cho dương khí và “thái dương bổ âm” là nguyên tắc áp dụng cho nữ nhân sẽ bàn đến ở những chương kế tiếp.

15. Nam nhân không thể lãng phí tinh dịch của mình, mỗi lần xuất tinh là mỗi lần phải có hiệu ích. Khi nữ nhân lên đến cực độ khoái lạc thì âm hộ sẽ có sức hút rất mạnh, quy đầu của nam rất khó lòng mà cưỡng lại để rút ra, lúc đó âm đạo sẽ hút tinh dịch của nam nhân vào cơ thể của nữ nhân để sau đó biến thành tinh dịch của nàng.

16. Cổ truyền ở Trung quốc có phương pháp luyện tập gọi là “tiểu châu thiên” là *khí ngồi yên tĩnh tọa dương khí từ đan điền (chỗ rốn)*, tiến lên hội âm (giữa cơ quan sinh dục và bàng quang) xuyên qua giáp-suy (giữa xương sống) vào ngọc-châm (sau ót) tới nê-hoàn (đại não), xuống đài trung (giữa hai vú) trở về lại đan điền là xong một quá trình. Cứ như vậy mà điều khiển dưỡng khí chu du, công phu này phải luyện đến hai ba năm mới xong. Nam nhân đạt được pháp môn “tiểu châu



thiên” khi giao hợp dương cụ và âm hộ phối hợp với nhau mà thực hiện quá trình tiểu châu thiên. Nữ nhân trong lúc tuyệt hứng, nguyên khí bị hút sẽ phần khoái lạc không bao giờ nghĩ đến chuyện chia tay.

Tổ nữ khi nói về luyện tập thứ phương pháp tuyệt diệu này có bảo phải phối hợp với phương pháp đạo dẫn, cả hai phối hợp sẽ giúp cho nam nhân đạt được mục đích hoàn tinh.

17. Trong quyển “Ngọc Phòng Bí Quyết” có nói nếu đàn ông tập luyện được cách hô hấp đẳng bụng, cho không khí vào sâu tới bụng (thật ra là hít thật nhiều hơi) thì sẽ tăng thể lực và trì lực (sức chống chọi), khi giao hợp chống lại xuất tinh chỉ cần hít hơi dài vào đan điền đếm từ một đến 30 mới thay hơi khác, như vậy dương cụ sẽ cương cứng lâu hơn và chống chọi lại khuynh hướng xuất tinh. Cho có hiệu quả hơn, áp dụng thêm phương pháp “tử văn sinh lai” đã nói ở trên nghĩa là khi cương cứng quá phải rút ra, đợi hơi xui xuống mới tiến hành trở lại.

18. Nữ nhân có phương pháp “hành khí” do nàng Triệu Phi Yến đời Hán truyền lại. Nàng luyện tập bằng cách lấy dây lụa cột ngang lưng và tập chuyển động phần từ eo xuống mà phần trên không cần chuyển động. Sau đó nàng dùng thuật “bế khí chỉ tức” nín thở một hơi thật lâu. Với phương pháp hành khí, nữ nhân có thể co rút bóp mở âm hộ khiến dương vật cảm thấy sung sướng tuyệt đỉnh và từ đó rung mình bắn tinh.

Công dụng của phương pháp này là làm cho dương vật được bóp chặt, nam nhân cảm thấy nữ nhân như mới, bóp, từ đó không thể cưỡng nổi chuyện xuất tinh.

Sách “Hương Muội” nói rõ ràng hơn về phương pháp co bóp này. Khi tiến hành giao hợp phải có thứ tự: khi thăng nhỏ tiến vào thâm cung, cửa thâm cung phải mở ra đón chào. Khi chàng đã vào đến nơi thì cửa thâm cung đột nhiên đóng lại ôm chặt chàng, như mừng rỡ. Quá trình đâm vô rút ra của dương vật được quá trình mở bóp của âm hộ phối hợp tạo cho nam nhân cảm giác tuyệt vời.

## **TỰ THỂ VÀ TÌNH THÚ**

### **(Hoàn cảnh và hứng thú)**

Hoàng Đế nói: “Nguyên tắc tiết độ trong việc nam nữ giao hợp là nguyên tắc nào?”.

Tổ nữ đáp: “Nam nữ giao hợp là thuận theo căn bản âm dương của trời đất. Nhưng không nên để lệch đi khiến cho nam nhân càng ngày càng suy hoại thân thể trong khi nữ nhân được bách bệnh tiêu trừ. Đôi bên phải thân tâm sướng khoái, thân cường khí thịnh, mạnh mẽ sung khí mới là nguyên tắc. Nếu không theo đạo âm dương thì thân thể ngày càng suy vi. vì vậy các yếu tố căn bản của giao hợp là:

- An định sự háo hức.
- Tâm trạng hứng thú.
- Tinh thần sung mãn.

*Khi đã có đủ ba thứ này tức là tập trung được tinh khí thần thì tự nhiên không còn sợ nóng lạnh, không quá no không quá đói. Khi thân thể khỏe khoắn, tình tự tự nhiên nổi lên, đó là chuyện bình thường. Khi giao tình, phải từ từ mà tiến hành, giữ ba nguyên tắc trên thì tinh lực của nam nhân không bị suy nhược, khoái cảm của nữ nhân lên đến cực điểm”.*

### **GHI CHÚ:**

1. Tổ Nữ vạch cho Hoàng Đế biết đạo giao hợp là phải điều hoà và an dưỡng thân tâm. muốn vậy phải học cách và chuẩn bị có phương pháp, bởi vì khi lâm trận mà tình tự an định (không có tâm trạng quá bồn chồn háo hức), tâm trạng hứng thú không miễn cưỡng, tinh thần khỏe khoắn sung mãn thì bên ngoài và bên trong đều mạnh, không thể nào mà bại trận được.
2. Sách vở xưa của người Do Thái cũng có nói chuyện đưa đến hứng thú gối chăn: “Nếu vợ chồng tương thân tương ái thì dầu cho *giường chật ngủ cũng thoải mái vui thú. Nếu phu phụ bất hòa dầu cho giường rộng bao la vẫn thấy chật hẹp tù túng*”. Điều nói trên cốt nhắc nhở gái trai trong đời sống vợ chồng tạo nên c1i “tâm bình khí hòa”, thanh thần, hòa thuận, vui vẻ.
3. **Làm cho tăng gia tính cảm** (độ sướng trong khi giao hợp) là do ba yếu tố:
  - Phản ứng của **trung khu thần kinh**.
  - Kích thích của **ngoại giới**.
  - **Kỹ thuật** của tính giao (giao hợp).

Cả ba thứ trên tuy nói là tương quan mật thiết với nhau nhưng hai thứ sau tùy thuộc nơi nam nhân rất nhiều. Họ có thể làm tăng hai yếu tố này lên để tăng phần khoái cảm trong cuộc giao tình.

4. Các nhà tâm lý học phát hiện rằng đối với phụ nữ cái hoàn cảnh, cái không khí của tính giao quan trọng nhất. Theo báo cáo của bác sĩ Kim Soai thì nam nhân chỉ cần tưởng tượng thì cũng gợi hứng được dương vật sừng lên và cảm thấy hứng thú, trong khi đó nữ nhân thì không vậy. Họ cần phải có những yếu tố **hiện thực mới động tình**, phải có mắt thấy (rõ ràng những điều gợi dục) **tai nghe** (thì thầm lời yêu đương hay dâm ngữ) xúc giác (hai bên thì thể chạm nhau, sờ rầm sờ soạng thoa nắn) mới tạo cho họ **hứng tình gợi dục**. Bởi vậy trước và trong khi giao tình nam nhân phải nhớ đến các yếu tố này mà tăng cường mới mong chinh phục được nữ nhân.

5. Ngoại giới kích thích thì ngoại giới cũng có thể làm tiêu hao hứng khởi của nữ nhân. Họ rất dễ bị ngoại cảnh làm nguội lạnh tình dục. Bác sĩ Kim Soai cho biết hầu hết nữ nhân không thích làm tình mà mở đèn trong khi nam nhân thích mở đèn để xem thân thể mình và thân thể người tình quện nhau như thế nào, xem sự uốn éo vặn vẹo khi sướng khoái của nàng ra làm sao. Nữ nhân ban ngày hay đèn sáng chắc chắn là không thể đạt đến cao trào sướng khoái như làm tình ban đêm hay khi trong bóng tối.

Cũng vậy, giữa nam và nữ có sự khác biệt về sự “tắt đèn làm lại” nam nhân khi dương mê trện mà bị phá đám sau đó vẫn có thể tiếp tục như thường, trái lại nữ nhân hứng tình đã tiêu tan không còn hứng thú để tiếp tục làm lại nữa. Trong khi hai đảng quần quýt nhào lộn mà phải buông nhau để chàng đi trả lời điện thoại thì chắc chắn là cuộc vui nên kết thúc, có kéo dài thêm nữ nhân cũng không còn lòng dạ nào.

6. Giữa hiện tượng “cầu ái” (như cầu giao hợp) và hiện tượng “sinh vật” (như cầu sinh sản truyền giống) có quan hệ mật thiết với nhau. Trong thế giới loài vật và thế giới của loài người chưa được khai hóa thì sự sinh hoạt tính dục đều do mùa và chu kỳ định đoạt. Động vật cao đẳng thường có chu kỳ tính giao là một năm một lần hay một năm hai lần (mùa rụng đực). Nhiều dân tộc chưa văn minh còn có tập quán này. Họ tổ chức Hội mùa Xuân hay Hội mùa Thu cho thanh niên thiếu nữ tới tuổi dậy thì có cơ hội tính giao mà đi đến hôn nhân truyền giống.

7. Có khi vợ chồng đối với nhau sự hứng tình cũng không đồng bộ về thời gian, bởi vậy nhiều khi phải “bồi dưỡng khí thế” nghĩa là tạo hoàn cảnh và khí thế để hai bên cùng cảm thấy hứng tình. Theo Von Krafft Ebing và Kos Smann thì đàn bà trước hoặc sau thời gian có kinh mấy ngày là giai đoạn hứng tình quyết liệt. Đàn ông theo quan sát của Julius Nelson thì sự tuần hoàn của hứng tình là 28 ngày. Các ông Perry Coste và Von Roemet cũng có báo cáo đàn ông chu kỳ cũng giống như vậy và có đỉnh điểm là ngày đầu tháng và ngày 18 của tháng.

Nếu các báo cáo trên là đúng thì phù hợp với cuộc sống tính dục của người bán khai, họ mở những cuộc liên hoan nam nữ vào đầu tháng và các ngày 18, 19 trong tháng.

8. Thời gian hứng tình của nam nữ không giống nhau. Khi hứng tình rồi thì sẵn sàng lâm trận cũng chênh lệch về thái độ hăng hái nhập cuộc, bởi vậy cần có chiến lược bồi dưỡng khí thế. Tránh ánh sáng vì nữ nhân thẹn thùng khi tự thấy mình làm chuyện đó. Sờ soạng để tạo xúc giác, nói lời âu yếm để tăng lòng thích được vuốt ve... Nên nhớ nữ nhân cũng như động vật có hiện tượng chống cự vì thời kỳ kêu xuân chưa tới. Tâm lý đó cộng với những thích thú về viễn tượng sướng khoái khiến nữ nhân có thái độ “bán nghinh bán cự” nửa như mời mọc nửa như chối từ, như con thú cái bị con thú đực theo đuổi lúc thì vừa chạy trốn lúc thì đón nhận.

Hiểu được tâm lý đó của nữ nhân (thẹn thùng và chạy trốn, muốn thấy và cần vuốt ve) nam nhân muốn có một cuộc xuân tình phải chủ động tấn kích. Muốn bắt được con thú đẹp để **ôm ấm** phải giăng một cái bẫy thật đẹp. Cái bẫy đó là **bồi dưỡng khí thể** trước khi giao hợp. Khí thể càng hoàn chỉnh, **hứng thú tình ái** càng gia tăng.

Theo kinh Tố Nữ, bồi dưỡng khí thể cũng chỉ là thể hiện đạo âm dương mà thôi: “Tạo nên sự hài hòa giữa hai bên nam nữ, không trực trặc. Nếu theo nguyên lý này mà thực hành mọi sự sẽ thông suốt vĩnh lạc, coi thường nó, không đúng nguyên tắc, thiếu chuẩn bị chỉ đem đến mệt mỏi và thất vọng trong đời sống gối chăn thôi, mất đi hạnh phúc của trần gian.”

## **TỬ THỜI VÀ NGŨ TẠNG**

### **(Tặng con người và bốn mùa)**

Hoàng Đế nói với Huyền Nữ rằng: “Đạo âm dương Tố Nữ đã lý giải với ta rồi, nhưng ta muốn nàng giải thích tường tận hơn.”

Huyền Nữ đáp: “Đạo âm dương có thể tóm lược trong câu căn bản này: Dương đắc âm nhi hóa **dục**, âm hộ dương nhi thành trưởng, âm dương tương hỗ tương thành, hỗ tương cảm ứng, tuần hoàn tương sinh, nghĩa là vạn vật mọi sự trong trời đất đều theo đạo âm dương giao hợp mà sanh ra. **Dương được âm mà hóa dục, âm bảo vệ dương mà lớn lên**, âm dương cùng nhau phụ trợ cùng nhau hóa thành, cùng nhau cảm ứng cùng nhau tuần hoàn.

Bởi vậy khi **dương cụ tiếp xúc với nữ nhân thì nó tự động dương lên**. Còn nữ nhân khi âm hộ được kích thích thì tự nhiên biết mở rộng. Khi **giao hợp thì hai tinh khí âm dương của hai bên giao hòa mà tạo sự** khoái.

Khi **giao hợp nam nhân phải tuân thủ theo bát giới là tám điều cấm kỵ**, nếu coi thường mà vi phạm thì dễ sanh tật bệnh. Trong khi đó nữ nhân cũng phải tuân thủ cửu luật là chín điều luật không thể phạm, nếu phạm phải thì kinh nguyệt sinh biến chứng bất thường, âm hộ tì vết có khi phải táng mạng nữa.”

## **GHI CHÚ:**

1. Chương này sách Tố Nữ kinh không nói về bát giới và cửu luật nhưng ta có thể thấy những điều này trong các chương kế tiếp. Huyền Nữ và Tố Nữ là những người có **thẩm quyền bàn về thuật phòng sự** vì những lời bàn của hai vị đó căn cứ trên triết học, tâm lý, đạo giáo và kinh nghiệm của nhiều cung nhân trong hoàng cung.
2. Hậu **thế sau này có lưu truyền các sách ghi lại** những nguyên tắc phòng the của hai vị trên là **“Tố Nữ Kinh”** và **“Huyền Nữ Kinh”**. Trên

căn bản hai sách tương tự nhau, chỉ khác một vài tiểu tiết không đáng kể. Kinh Huyền Nữ đề cập đến quy luật tự nhiên, tiết độ, áp dụng luật âm dương. Sách nhấn mạnh đến những cái lợi của những lời răn này nếu theo thì hưởng thống khoái, cường thân ích thọ, bằng trái lại thì sanh ra nhiều bệnh và có khi còn táng mạng.

3. Người Nhật cũng theo đạo âm dương. Một bác sĩ Nhật mới đây trong sách ông viết có bàn rằng: “Trời đất có âm dương, con người có trai gái, *thân thể con người ta cũng vậy, các bộ phận ở đằng trước bụng là âm. Ngũ tạng tim gan tì phổi thận thuộc âm. Lục phủ, mật bao tử, ruột già ruột non, bàng quang và tam tiêu thuộc dương. in nhắc lại theo y học Trung quốc, miệng trên của bao tử là thượng tiêu, khoảng giữa bao tử là trung tiêu, miệng trên bàng quang là hạ tiêu*”. Công dụng của ngũ tạng lục phủ là trung hoà với nhau, nếu hai bên chênh lệch về âm dương thì con người không thể nào kiện kang được, chắc chắn là sinh bệnh.
4. Sách “Hoàng Đế Nội Kinh” quyển hai có nói: “Trời đất có tứ thời và ngũ hành”, lại có nói “thiên sanh thu tàng” và “hàn thử táo thấp phong”, *là những khái niệm giống như “xuân sanh, hạ trưởng, thu liễm, đông tàng” đã trình bày ở trên. Mùa đông thuộc thủy cho nên hàn (lạnh), mùa hạ thuộc hỏa cho nên nóng, mùa thu thuộc kim cho nên khô ráo, xuân thuộc mộc cho nên có gió sách “Nội Kinh” khi nhắc đến ngũ tạng có nhắc đến ngũ khí là hỉ, nộ, bi, ưu, khủng nghĩa là vui, giận, buồn, lo, sợ. Vui giận làm thương tổn khí, nóng lạnh làm thương tổn hình, người mà hay giận thì không thể tiết chế khí được (dễ xuất tinh), bị nóng lạnh quá sức chịu đựng tất nhiên sanh ra bệnh hoạn.*
5. Sách thuốc Trung quốc có nói tới “ngu lao thất thương” tức là con người ta hao tổn về một thứ tâm trạng nào đó thì các bộ phận tương ứng trong thân thể sẽ bị thương tổn. Vui quá hại tới tim, phẫn nộ quá hại tới gan, bi thương quá hại tới phổi, ưu tư quá hại tới tì (bao tử), kinh khủng quá hại tới thận. Do đó để bảo vệ ngũ tạng, con người trong khi tình tự ái ân không được để cho tâm bất ổn định, vui buồn bất thường, trái lại giữ cho tâm được bình ổn để có sức khỏe đầy đủ. Con người mà luôn luôn khẩn trương và quá độ sẽ chịu hậu quả của mình là quá vui thành buồn “cực lạc sanh ai” gặp những điều không hay cho bản thân. những người hư phổi và bộ phận hô hấp, tóc, da là những người ở trong trường hợp này. Họ nhìn chung giống nhau ở điểm tóc rụng, da mặt sần sùi xấu xí, đó là chưa kể bên trong họ mang những bệnh như suyễn, hay những bệnh thuộc đường hô hấp. Ngũ tạng suy yếu không những chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày mà còn ảnh hưởng đến những giấc mơ nữa.

*Hoàng Đế Nội Kinh chương 24 có nói:*

- Người mà phế khí (phổi và các cơ quan phụ thuộc) suy nhược thường nằm mộng thấy binh khí và những chuyện giết người, cắt cổ gà vịt. Nếu ông ta nằm mộng trong mùa thu thì sự thấy còn



nặng hơn vì mùa thu thuộc dương nên hình ảnh lúc này là hình ảnh hai người giao đấu hay hai đạo quân tử chiến với nhau.

- Người thận khí suy vì trong mùa hạ thấy mình đi thuyền trôi theo dòng nước, hay trôi giữa dòng. Nếu ông ta nằm mộng trong mùa đông (đông thuộc thủy) thì thấy mình ở trong rừng, trong đám lá rậm rạp.
  - Người tâm khí hư thì thấy lửa cháy, hay thấy dương vật. Nếu mà nằm mộng trong mùa hè (mùa hè thuộc hỏa) thì thấy lửa cháy núi hay thấy chuyện chữa lửa.
  - Người tì khí suy nhược thường mơ thấy đói, khó chịu.
6. Vậy thì trong ngoài có liên hệ nhau đã đành mà cộc sống thật và cuộc sống mộng cũng có ảnh hưởng nhau nữa (Sigmund Freud nhấn mạnh nhiều trong các nghiên cứu về giấc mơ của ông). Các nhà âm dương có nói “trời là dương, địa là âm”, mặt trời là dương, ban đêm là âm. Kinh Tố Nữ có nói: “Dương đắc âm nhi hóa, âm đắc dương nhi dạ, nhất âm nhất dương tương thuận nhi hành” có nghĩa là nam nhân cần phải có nữ nhân mới phát triển thay đổi hay hơn được, nữ nhân cần có nam nhân là nguyên tắc bất di bất dịch. Nam nữ phải đi đôi với nhau. Đó là giải thích đạo âm dương bằng chuyện nam nữ phòng the. Huyền diệu thay lời trong kinh Tố Nữ.

### **TÂN HÔN MỘT KHẮC ĐÁNG NGÀN VÀNG**

Hoàng Đế hỏi: “Tại sao gọi là nguyên tắc âm dương giao hợp?”

Tố Nữ đáp: “Nam nữ giao hợp là chuyện tự nhiên của trời đất, của sự tạo thành chủng tộc không mất. Do thuận lẽ âm dương mà nam nhân tinh cường khí tráng. Do thuận lẽ âm dương mà nữ nhân bách bệnh tiêu trừ. Hai bên đều cảm thấy sướng khoái. Nếu không hiểu nguyên lý giao hợp thì thân thể ngày càng thương tổn, suy yếu.

Vậy cái đạo giao hợp phải như thế nào?

**Đó là chỉ giao hợp khi:**

- Tâm tình an định.
- Ý khí hòa hài.
- **Tình tự ổn định.**
- Thân tâm nhất chí.
- **Y thử dưỡng sinh.**
- Không nóng quá, lạnh quá.
- **Không no quá, đói quá**
- Tâm tư quang minh, hành vi rõ ràng.

- *Tính tình tự nhiên, thần thái ung dung.*

### **GHI CHÚ:**

1. An định, hài hòa, ổn định, tự nhiên, thung dung có nghĩa như không bộp chộp hấp tấp. Bắt đầu giao hợp phải từ từ đâm vô, từ từ chuyển động. Càng ít đâm vô rút ra càng tốt bởi vì như vậy thì sự sớm bắn khí không xảy ra và giúp cho ta kéo dài trường hợp giao hoan, thỏa mãn nữ nhân mà không có cảnh nam nhân bẽ bàng vì “khóc ngoài biên ải”.
2. Kinh Tố Nữ đặt nặng vấn đề tâm lý trong khi giao hợp nên chú trọng đến sự ổn định thân tâm, tâm cảnh bình hòa. Trạng thái thông dong tự tin này làm tăng sự sướng khoái đã đành mà còn tăng thêm cường thận, ích thọ (sống lâu, không bị chết sớm).
3. Thông dong, từ tốn còn có mục đích kéo thời điểm sướng khoái của nữ nhân về cho đồng nhịp với sự sướng khoái của nam nhân vì trong sinh hoạt phòng sự ít khi có sự đồng bộ này, nếu bốc hốt, lộp chộp thì chỉ có mình mình tới còn nàng mãi lệt đệt ngoài sau. Sự lờ làng đó rất có hại cho sự hoà thuận hai bên và ảnh hưởng tới những lần sau.
4. “*Khóc ngoài biên ải*” bắn tinh sớm còn do sự thiếu kinh nghiệm của nam nhân, nhất là trong đêm tân hôn. Một cuộc thống kê của một bác sĩ nhật Bản cho biết như sau:

- Thành công: 73.4 %
- Thất bại: 36.0 %

Vậy sự thất bại, nghĩa là không hưởng được đêm tân hôn đúng nghĩa lớn hơn ta tưởng.

5. Đi tìm nguyên nhân thất bại để cho người đi sau biết mà tránh, ông bác sĩ trên làm cuộc phỏng vấn khác, kết quả như sau:
  - Dương cụ không cứng 4.8 %
  - Khóc ngoài quan ải 11.3 %
  - Giao hợp đau đớn 37.1 %
  - Không thấy cử động 17.7 %
  - Nguyên nhân không rõ 20.1 %
  - Không có ý kiến 5.3 %

Thống kê này cho thấy vì quá “khẩn trương” tinh thần bồn chồn lo lắng kích thích quá độ khiến cho mới dứt vô chưa tới đâu là đâu thì đã xuất tinh là trường hợp khá phổ biến trong đêm tân hôn. Mặt khác sự không an định tinh thần cũng khiến cho dương cụ không cương, từ đó không thể tiến hành một đêm tân hôn cho ra hồn được.

5. Sự gấp rút bồn chồn bộp chộp sanh ra tệ hại là nữ nhân chưa được vuốt ve đầy đủ tinh thần cộng tác chưa được khơi dậy, đâm thủy chưa có khiến cho sự nghênh đón chưa đầy đủ, rõ ràng là cuộc ân ái trở

thành một sự thất bại, mất đi mỹ cảm ban đầu mà có khi vỡ tan hạnh phúc vì tạo nên tâm lý sợ hãi ái ân hay khinh thường người phối ngẫu.

6. Kiểm không ra lỗi âm đạo vì bộp chộp cũng có mà mà vì thiếu kinh nghiệm cũng có. bỏ tức kiến thức về cấu tạo cơ quan sinh dục của phụ nữ trước đêm tân hôn không phải là điều vô ích.

7. Sự thất bại trong đêm tân hôn đưa đến kết quả như thế nào, cuộc thống kê cho thấy:

- Sau đó thì mỹ mãn 73.4 %
- Sau đó mỹ mãn nhưng ly dị 19.2 %
- Ly dị vì trật vuột 1.9 %
- Lý do khác 4.5 %
- Không trả lời, chỉ có 1.0 %

Tổng quan ta thấy vì thất bại trong đêm tân hôn mà cặp vợ chồng ly dị chiếm một phần tư. Tránh tình trạng này và biến nó thành phút ngàn vàng trong đời chẳng phải là quý lắm sao? Muốn vậy phải chú ý đến những nguyên nhân phát sinh trở ngại đã nói ở trên và cũng nên tạo cho mình một sự tự tin rằng mình sẽ làm được, nhất là đối với những người từng thủ dâm. Những người này vì sợ rằng với cái tật mình đã có mình không thể hướng dẫn người đàn bà tuyệt đỉnh khoái lạc như họ mong muốn hay là mình không còn cảm thấy hứng thú bằng như mình tự thỏa mãn bằng tưởng tượng như trước đó. Tâm lý tự tin, thông dong ổn định là một sự chuẩn bị cần thiết và ích lợi.

9. Sau lần thất bại đầu dĩ nhiên là làm lại, nhưng tắt đèn làm lại không có nghĩa là lần sau đó thì thành công ngay. Thống kê cho biết:

- Lần thứ hai thành công 30.1 %
- Lần 3-5 mới thành công 43.8 %
- Lần 6-10 mới cáo thành 10.8 %
- Lần 11 hay hơn nữa 8.8 %
- Không trả lời 6.6 %

10. Sớm xuất tinh người đàn ông có tâm trạng bất an và xấu hổ, nữ nhân trong trường hợp này không nên chế diễu hay hỏi mắng mỏ “ra rồi đó hả, dở ẹt”, “xong rồi à, sao nhanh thế?”... Những câu hỏi này càng khiến cho trượng phu của mình mất hết lòng tự tin và tự ái có thể kéo đến tình trạng bất lực về sau. Gặp tình trạng này nữ nhân cần phải an ủi nam nhân cho biết sự bất tương hợp như vậy là chuyện có thể xảy ra và làm lại lần nữa thì có thể khá hơn, không có gì mà phải áy náy. Có thể khuyên trượng phu mình nghỉ dưỡng sức một lúc hay nhủ một giấc “rồi ta lại vui chơi, đêm còn dài mất đâu mà *hòng sợ*.”

11. Trong trường hợp thất bại vì nữ nhân quá đau đớn thì nên ngừng ngay. Lúc này nam nhân phải biết vuốt ve mơn trớn cho người bạn

mình hưng tình lên, ngoài vuốt ve nên nói những lời yêu đương để tạo một không khí thuận tiện chờ khi cả hai cơ quan trơn nhuận (đằm đằm lá liễu) mới nên tiến hành trở lại.

Có thể sự đau đớn sanh ra do màng trinh dai hơn bình thường, không chịu rách, trường hợp này cũng có nhưng mà rất ít. Phần nhiều cô dâu đau vì sợ sệt, vì có khuynh hướng chống cự nên tiến hành “cuộc vui” một cách miễn cưỡng khiến nên âm hộ không mở ra lớn đầy đủ. Sự trơn mịn rất cần trong trường hợp này.

12. Muốn có một đêm tân hôn hoàn mỹ, cả hai nên tham khảo sách về cấu tạo cơ quan của bạn mình. Nhưng câu dạy của Tổ Nữ vẫn là quan trọng: “Bình tâm khí hoà” mới có thể hoàn tất cái lễ vợ chồng bởi vì “xuân tiêu nhất khắc trị thiên kim” đêm xuân một khắc đáng ngàn vàng, không thể bỏ cho lãng phí được, nghiên cứu cẩn thận sách này thì bảo toàn được sự kiện khang và luôn luôn gặt hái được khoái cảm!

## **TÂM BÌNH, KHÍ HOÀ, GIÃ THÁI TỰ NHIÊN.**

### **(Bình tĩnh, từ tốn, phong thái tự nhiên)**

Hoàng đế nói: “Trẫm muốn thi hành giao hợp nhưng dương cụ xù ểnh không thể cương dũng, rất là ngại ngùng với nữ nhân, lại thêm bị xuất hạn đằm đằm. Nếu miễn cưỡng cầm lấy đưa vào thì cũng không làm được gì. Tình trạng như vậy làm thế nào cho nó cứng lên; xin nàng giải nghĩa cho tường tận.”

Tổ Nữ nói: “Vấn đề của Hoàng Đế là là thông bệnh của nam nhân. Nếu muốn cùng nữ nhân giao hợp, thì phải chuẩn bị tâm lý, từ từ mà tiến, tâm bình khí hoà, thung dung, có như vậy dương cụ mới tự nhiên cương cứng lên được. “

## **VUỐT VE MƠN TRƠN**

Trong Tổ Nữ kinh có thuật lời Huyền Nữ vấn đáp với Hoàng Đế về chuyện kích thích trước khi nhập cuộc như sau, thiết nghĩ cũng cần ghi lại.

Hoàng Đế hỏi: “Lắm khi trong lúc giao tình, người nữ không cảm thấy có hứng thú, âm đạo vì thế không trơn, âm thủy không ướt khiến cho nam nhân mất sự hứng khởi, không đủ sức kiên cường, ấy là tại sao?”

Huyền Nữ đáp: “Trong bất cứ chuyện nào, nguyên lý âm dương cũng đều phải tương ứng tương sinh. Nữ nhân không được nam nhân kích thích thì làm sao mà bộc khởi cương lực được. Do đó khi giao hợp, nam nữ cần phải hữu tình, hữu ý với nhau, lúc ấy cảm hứng mới nảy sinh, người nữ mắt, mi đưa đẩy; người nam khởi hứng, tự nhiên nơi qui đầu tiết ra một vài giọt dịch thể (chưa phải là tinh dịch) giúp đỡ cho sự trơn hoạt

của dương cụ để xâm nhập xuân cung. Người nữ sẵn sàng phối hợp, cửa thành mới mở rộng nghênh đón. Thành thử trong cuộc giao đấu này, sức khoẻ đôi bên sẽ không bị hao tổn mà sự sướng khoái lại càng tăng. Lúc ấy nam nhân sẽ hấp được tinh khí người nữ để bồi bổ thể lực.

Tuy nhiên, chẳng người nào giống người nào, trình độ cũng vậy, người mau, người chậm, người nóng, người lạnh. Nếu cứ miễn cưỡng nhảy vào cuộc hành lạc ngay, không chịu chờ đợi, làm bừa, điều lợi chẳng được, điều hại lại càng thêm.

Huyền Nữ lại chỉ điểm thêm rằng: “Trong trường hợp chậm lụt ấy của phái nữ tất nam nhân phải cần đến sự “tiền hí” tức là khai vị để dẫn khởi. Đó là những xảo thuật võ về môn trón gọi là “các món ăn chơi”. Trong những phương pháp “Phòng trung” của Trung quốc cũng chủ trương nữ nhân phải được môn trón cho nhiều để dễ đạt đến cao độ và để nam nhân dưỡng hơi sức đôi lúc dùng đến sau này cho dùng mãi mãi, cương liệt. muốn thế thì trước tiên người nữ phải được môn trón vuốt ve toàn thân, sau đó được bóp nắn toàn bộ “ngọc môn” rồi mới được chú trọng đến cái nhân bé nhỏ gọi là âm hạch. Nhưng nam nhân nào cũng phải dùng kinh nghiệm bản thân mà dò xét xem nữ nhân đang đối đầu với mình thích vuốt ve ở những bộ phận nào, và nữ nhân này thích nhẹ nhàng hay mạnh bạo.

Thường tình thì phải nhẹ trước mạnh sau. Người nữ, cũng như nam, tình hưng phát động thì cứ tự nhiên các mạch máu đều căng cứng làm phồng nở “tính bộ”. Xem cảm giác ở dưới tay mình nam nhân chỉ cần một chút chú ý cũng biết cảm hưng của đôi bên đã nổi tới trình độ nào rồi. Để cho đôi bên lên đến cao độ hưng tình phương pháp môn trón cũng phải đạt đến mức nghệ thuật vậy, nghĩa là biết cách và biết áp dụng.

Huyền Nữ lại nói thêm về sự biểu hiện của nghệ thuật môn trón: “Nghệ thuật dầu sao cũng phải có dẫn dắt nên sự thi hành phải có tuần tự và tự nhiên”.

Phải bắt đầu từ trên trước đã, từ đầu từ cổ trở xuống, từ sau lưng trước rồi mới vòng tới nhũ hoa, hông trước rồi mới tới âm bộ, lại ngoài trước trong sau, gõ cửa rồi mới vào nhà v.v... lại nông trước sâu sau, đừng vội hấp tấp; ít trước nhiều sau, nhẹ trước mạnh sau v.v... và khi môn trón phải vận dụng đầy đủ hình thức và bộ phận: mắt phải thiết tha, hơi thở ứng nhịp, tận dụng bàn tay, ngón tay, ngón chân, bả vai bộ ngực, chót lưỡi, môi, răng v.v...

## **GHI CHÚ:**

1. Bản tính nữ nhân thường thụ động, lại hay e lệ nên trượng phu cần phát động trước và khi nữ nhân chớm động xuân tình thì sẽ dễ hoà theo, đáp ứng. Ta sẽ thấy người nữ môi sẽ hơi khô, miệng sẽ hơi hé, đầu vú sẽ căng căng, và thân mình sẽ ngúng nguẩy lắc lư. Thẳng hoặc người nữ gặp phải nam nhân vụng về thì lúc này cũng nên giúp



sức và bỏ tính e lệ đi, tự tay mình sẽ hướng dẫn tay nam nhân tìm đúng địa điểm nhạy cảm của mình, có khi ở đầu nhũ hoa, có khi ở vòng hông, có khi ở ngoài âm thần, có khi ở trong âm đạo.

2. Người nữ cũng đừng quá e lệ, trái lại phải hoà hợp để cùng nhau tìm đến thú vui chung, muốn vậy phải tỏ ý của mình ra sao, cả bàn tay hay một hai ngón, mình thích mưa xuân hay bão táp v.v... để nam nhân theo đó mà hành sự. Lại cũng đừng cố ép mình, hãy để cho cơ thể mình vòng vèo uốn éo tùy theo xúc cảm của thần kinh; và đáp ứng, tay nữ nhân cũng nên biết tìm “cây nắm linh chi”, dò tìm từ gốc, từ rễ ra đến hoa nắm. Cũng có khi nên dùng đầu lưỡi mà hôn hít thưởng thức sự tuyệt diệu của “nắm linh chi” và cũng là để mở đầu cho người nam cúi xuống “nói chuyện” với “đóa hải đường” của mình.
3. Tuy nhiên có một điều nên nhớ, **chớ có tham lam thái quá**. Nếu nữ nhân bộc lộ sự nồng nhiệt thái quá trong lúc tận hưởng các món ăn chơi lại gặp phải nam nhân không “vững tâm”, không “an khí”, tất sẽ không ăn **nhấn được**, trào ra, đến khi nhào vào việc chính thì không còn kèm chế được nữa, sẽ bị tảo tiết và khi ấy cả hai sẽ bế bàng, cuộc vui không vẹn, ảm tức.

### **TRẮC ĐỊNH TÌNH CẢM**

*Đáp lại câu hỏi của Hoàng Đế:*

*“Sao mà biết được lúc nào nữ nhân ham muốn, lúc nào nữ nhân khoái cảm”.*

*Huyền Nữ nói: “Có thể trắc định tình cảm của nữ nhân qua những nhận xét sau đây mà ta có thể mệnh danh là:*

- a) Ngũ chứng.*
- b) Ngũ dục.*
- c) Thập động.*

#### **1. NGŨ CHỨNG:**

1. Nếu thấy **gò má nữ nhân ửng hồng** thì nam nhân có thể sắp sẵn tư thế để đột nhập xuân cung.
2. Nếu thấy **đầu nhũ hoa căng cứng**, dưới mũi xâm xấp mồ hôi, thì nam nhân có thể bắt tay vào việc.
3. Nếu thấy nữ nhân **môi se, miệng khô, miệng nuốt nước bọt**, nam nhân hãy **hoạt động mạnh bên ngoài cửa xuân cung**.
4. Nếu thấy nữ nhân **âm đạo trơn hoạt**, nam nhân có thể đưa dương cụ vào thẳng cung vi.
5. Nếu thấy nữ nhân **xuân thủy tràn ra cả cửa cung**, nam nhân hãy **thu binh hựu chiến**.

**2. NGŨ DỤC:**

1. Người nữ lúc được người nam ôm trong tay, thần thái tỏ ra mê mẩn chờ đợi.
2. Lúc âm hộ được mân mó, hai lỗ mũi nở rộng cùng lúc mồm miệng he hé ra, hơi thở hỗn hển, dồn dập.
3. Lúc âm dịch tiết ra, rùng mình muốn ôm chầm lấy nam nhân.
4. Lúc đạt đến khoái cảm cao độ, mồ hôi ra đầm lưng.
5. Lúc ấy sướng khoái nhất như được dâng vên giá vũ, thân thể nằm ườn ra để hưởng thụ khoái cảm đang lan tràn khắp thân thể.

**3. THẬP ĐỘNG:**

1. Hai tay ôm lấy thắt lưng người nam, âm hộ muốn được chà xát là lúc hưng tình đang lên.
2. Dạng đùi, duỗi chân, là nóng nảy chờ đợi nam nhân nhập cuộc.
3. Bụng hơi tức, cong lưng, ưỡn mông, là mong mỗi người nam xạ tinh.
4. Mông lắc, đẩy là đang giai đoạn tràn đầy khoái cảm.
5. Hai chân cong lên quặp lấy người nam là muốn cây linh chi của người nam tiến sâu vào hơn trong lòng mình.
6. Hai chân khép chặt lại là muốn giữ cho âm dịch của chàng và của mình đừng vội tiết ra để kéo dài thời gian xuân tình.
7. Oằn oại xoay tả, xoay hữu là muốn người nam tiến nhập vào hai bên thành âm hộ thay vì vào sâu bên trong cung cấm.
8. Cong lưng, ưỡn mông cùng nhịp với nam nhân là đang ở trên con đường lên tuyệt đỉnh Vu Sơn.
9. Duỗi thẳng chân tay thủ xướng là đã đạt được khoái cảm tuyệt vời.
10. Âm thủy tràn ra ngoài âm thần là hoàn tất cao trào khoái cảm.

**GHI CHÚ:**

1. “Ngũ chứng, Ngũ dục, Thập động” nêu trên là những kinh nghiệm trắc lượng độ khoái cảm của nữ nhân. Nam nhân cần có những kinh nghiệm này để hiểu nữ nhân hầu tiến thoái đúng quy luật khiến cho hai bên có thể đàn cùng một điệu, tránh khỏi sự xung khắc có thể xảy ra do nhanh chậm trong một phút giây quan trọng.
2. Ngoài ra hiện tại nam nhân cũng như nữ nhân vì hoàn cảnh sinh sống, vì bổn phận gia đình, vì lễ giáo ràng buộc cho nên ít khi được Loan Phụng Hoà Minh nên lại càng chú ý đến những trạng thái và động tác trên để tránh những bệnh tật do thân, tâm bất xứng ý sinh ra dẫn đến những chứng bệnh thuộc về tình dục và những sự chán nản làm ung thối tình cảm gia đình.

**TỨ HẬU VÀ CỬU KHÍ**

Như ở một chương Hoàng Đế hỏi về cách thức xử trí khi nữ nhân chưa bột húng mà nam **nhân thì khí lực tràn trề**, nay Hoàng Đế lại hỏi về một trường hợp trái lại, đó là tình trạng của nam nhân một khi xông trận mà rụt rè, vấp vấp... Đáp lời, Huyền Nữ giải rằng:

Để chuẩn bị cho sự giao ái hòa hợp người nam cần biết đến “**Tứ chí**” hay “**Tứ hậu**” (tức là khí thế) và người nữ cần biết đến “**Cửu khí**”.

Huyền Nữ giải thích về “Tứ Hậu” như sau:

1. Người nam, dương cụ không phấn chấn ấy là thể lực không đầy đủ.
2. Dương cụ phấn chấn mà không đủ ni tắc, ấy là bắp thịt không ra gì.
3. Đủ ni tắc mà chẳng cương cường ấy là do gân sức yếu kém.
4. Có cương cường mà thiếu hăng hái là do nội khí không đầy đủ.

Về “Cửu khí” của nữ nhân, Huyền Nữ nói:

1. Thở ra hít vào gấp rút ấy là phế khí (khí ở phổi) đầy đủ.
2. Rên rên rĩ, ấy là tâm khí sung mãn.
3. Hai tay quăn chặt nam nhân ấy là Tỳ khí thịnh vượng.
4. Âm hộ ẩm ướt ấy là thận khí no ấm.
5. Thái độ ân cần, miêng cắn yêu nam nhân, ấy là cốt khí không thiếu.
6. Hai chân quặp lấy đùi nam nhân ấy **là gân sức thừa thãi**.
7. Thân hình **mềm dẻo, bốp nắn** lấy dương cụ ấy là khí huyết tràn đầy.
8. **Đê mê rồi rít xoa** nắn bộ ngực nam nhân ấy là nhục khí có dư.

**GHI CHÚ:**

1. Đưa ra những nhận xét về Tứ Hậu và Cửu Khí là để đo lường tình trạng về sinh lý của nam nữ. Muốn xem nam có phần nào yếu kém thì do sức của dương cụ. Muốn xem nữ phần thiếu suy thì nhận định qua những động tác khi người nữ giao hoan.
2. Đại để biết được phần suy, phần thịnh ta mới có thể tìm phương pháp sửa trị cho **quân bình âm dương**, tạng phủ cường mạnh mà cầu được khoái lạc trong sinh lý, lại cầu được ích thọ diên niên.

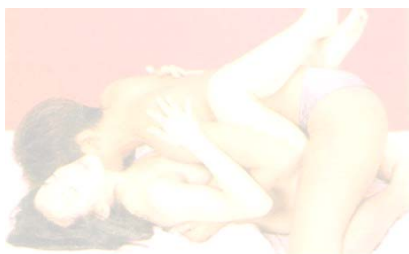
**CỬU PHÁP****(Chín tư thế giao hợp)****1. THẾ RỒNG UỐN KHÚC**

Hoàng đế hỏi Huyền Nữ: “Khanh đã nói đến chín diệu thuật, nay khanh đã tường tả cặn kẽ để ta có thể cho sao lục thành sách cất giữ cho khỏi mất đi mật pháp quý giá.”

Huyền Nữ đáp: “Phép thứ nhất có tên là Rồng Uốn Khúc. **Người nữ nằm dưới, mặt hướng lên trời để người nam nằm úp lên mình.** Hai vé đùi người nam ở trong hai vé đùi người nữ. Người nữ uống cong hạ thể để ngọc hành cọ sát vào âm hạch. Như thế, từ từ, thông thả mới để dương cụ lọt vào vào **vòng cấm địa.** Người nam có thể rồi mới điều khiển hoạt trượng liên tiếp vào ra theo **luật bát thiên nhị thâm**, nghĩa là dứt vô tám cái cặn rồi mới thọt vào hai cái sâu. Xong mười cái như vậy kể là một chu trình, một hiệp, một lượt. Xong chu trình ấy thì tạm rút ra ngoài rồi lại vào trở lại làm tiếp hiệp hai, rồi thứ ba, thứ tư... liên tiếp như vậy với tôn chỉ: lúc cứng rút ra, hơi mềm mềm rồi lại cho vào. Tôn chỉ ấy là: “Chết qua, sống lại” hay “vào sống ra chết”. **Làm như thế,** ngày ngày người nam **thêm mạnh, người nữ thêm khoái,** tình xuân dào dạt, **âm hộ co thắt,** trăm bệnh điều khỏi.”

Trong chín phép, phép này được gọi là rồng uốn khúc vì âm ở dưới, dương ở trên. Đại đa số nam nữ điều theo cách này mỗi khi giao hợp. Người nam, hai tay hai chân giúp cho thân thể cong lên, uốn xuống tựa như **con rồng đang uốn khúc nhất là trong lúc thi hành thuật pháp phòng chung “tám cặn hai sâu”.**

Trong tư thế này người nam có trọn người nữ trong tay, được thêm khoái cảm của sự chinh phục. Người nữ ngực và âm quân được chạm sát thân thể người nam. Như vậy nữ nhân cùng một lúc hưởng sự sướng khoái của giao hợp và sự vuốt ve nhẹ nhàng lúc ban đầu (ngọc hành cọ sát vào âm hạch).

**GHI CHÚ:**

1. Tư thế này là tư thế hoà hợp, nên tránh sự cuồng bạo, cần sự nhịp nhàng tương đối **trong khi dùng sức.**

2. “Tám lần cặn hai lần sâu” và “vào sống ra chết” (hay chết qua sống lại) là sự áp dụng một cách nhuần nhuyễn hai nguyên lý dưỡng trường và kích thích trong giao hợp. Dưỡng trường áp dụng cho **người nam làm sao cho cuộc hoan lạc dài tới đến gần bản tinh thì ngưng lại,** tránh không bị kích thích quá độ để bị xuất tinh khi cuộc giao vừa mới khởi đầu. Kích thích là áp

dụng cho người nữ, tạo cảm xúc tối đa và tránh nhàm chán, cho phải lúc cạn, lúc sâu, sâu, lúc mềm, lúc cứng...

3. Tây Âu gọi tư thế Ròng Uốn Khúc là tư thế chính của Thần Ái tình. Ta gọi là Ròng Uốn Khúc và đưa lên làm pháp thứ nhất trong chín pháp đủ biết Đông Tây đồng quan niệm rằng đây là tư thế tuyệt diệu trong thuật phòng trung.
4. Khi lâm trận ta rất dễ quên nguyên lý tám lần cạn hai **lần sâu** và **vào sống ra chết. Không nhớ để mà áp dụng thì nam** nhân dễ có khuynh hướng làm **hùng hục như trâu, xả láng sáng về sớm**, như vậy cuộc mây mưa không kéo dài lại làm cho nam nhân **mệt mỏi** và nữ nhân **âm ứ**. Đó là khuyết điểm trong luật phòng trung.

## 2. **THẾ HỒ: HỒ RÌNH MÔI (THẾ THỨ NHỊ TRONG CỬU PHÁP)**

*Tư thế này đòi hỏi người nữ nằm áp mặt xuống giường, đầu phục xuống, bộ mông cong lên. Người nam quỳ đằng sau, giữa hai vế người nữ. Hai tay nam nhân ôm lấy bụng nữ nhân, đưa dương cụ vào tận bí cung, hoạt động cho lạnh lẽ, lách sang phải đâm sang trái chừng ba bốn chục lần tùy theo sức khổng chế. Bí cung của người nữ lúc co lúc giãn; âm thủy trao ra. Lúc bấy giờ nam nhân tạm hưu binh, nghỉ khỏe. Như thế trăm bệnh chẳng sinh lại thêm cường tráng.*

### **GHI CHÚ:**

1. Tư thế này người nam thật **hồ rình môi**. Thế này đích bước tiến hóa của con với loài vật. Vì người ta khi vẫn **thuận nam trên nữ** trong các loài vật chúng ôm **lưng nhau**. Từ thuở xa đồng nam nữ bất luận ở từng trông thấy những giao hợp của chó méo gà vịt và đã có **ấn tượng ấy trong đầu**. Đến khi động lòng hiếu kỳ muốn bắt chước xem sao, nam nhân chủ động nhưng phái nữ cũng **phải thuận tình** nên khi đã tìm thấy **một tư thế đầy hứng thú**.
2. Người nam ở ngoài sau có cái thú là được ôm hết bờ vai tròn, tấm lưng trơn mịn, vòng eo thon thon, vòng mông chắc nịch. Hai tay nếu không muốn bám cho chắc, thì có thể dùng để xoa, vuốt từ bộ nhũ hoa xuống đến âm hộ. Trong khi dương cụ vẫn hoạt động vào ra, xiêng ngang tả hữu, càng lúc càng linh hoạt. Thỉnh thoảng, đôi tay lại rời ra để xoa bóp, nắn đôi mông, ép đôi mông lại hoặc căng nó ra. Tuy nhiên có một điều là khi thực hành tư thế này người nữ để âm hộ cùng giang môn một lượt nếu nam nhân không cẩn thận



giống như thực là người so giao hợp dưới, nhưng vẫn thuận xưa, các nòi đầu cũng đã căng tượng



hoặc vụng về có thể đưa dương cụ lọt vào giang môn tạo cho nữ nhân một cảm giác cực kỳ đau đớn.

- Trong tư thế này, âm hạch của nữ nhân không hưởng khoái cảm được chạm sát với dương cụ xong bù lại thì dương cụ tiếp nhận sâu hơn, lại được tự do lúc lắc, nhấp nhô hòa hợp với cử chỉ của nam nhân. **Tiết tấu ấy tuyệt diệu và làm tăng thêm phần nhục cảm.** Nam nhân trong **khi xoa nắn, vỗ về sẽ vô cùng khoái cảm** nếu gặp được bộ **mông to nở**. Tiêu chuẩn thẩm mỹ quốc tế định là bộ mông phải nở hơn bộ bụng ít nhất là hai mươi phân tây.
- Nhiều người còn sùng thượng những bộ mông to. Những dân tộc thông minh thường chuộng những bộ mông to, có lẽ vì mông to thì xương chậu to, dễ sinh sản và dễ sinh những đứa con có bộ xương sọ to, điều kiện căn bản của một đứa trẻ thông minh, mạnh khỏe.

### 3. THẾ VƯỜN LEO CÂY (phép thứ ba trong cửu pháp)

Huyền Nữ giảng tiếp: “Thế thứ ba này gọi là thế vườn leo. Người nữ nằm giữa giờ hai cẳng lên không. Nam nhân đối diện với nữ nhân, quỳ xuống, đỡ lấy hai cẳng nữ nhân đặt lên vai mình. Âm bộ nữ nhân lúc này vừa tầm tiếp nhận dương cụ. Âm hạch được chà sát. Người nữ cảm thấy vô cùng khoái lạc và âm thủy bắt đầu chảy ra. Dương cụ cứ việc tung hoành và người nữ sẽ đạt đến khoái cảm tột đỉnh. Theo tư thế này trăm bệnh sẽ được tiêu trừ. Người nam trong tư thế này ôm lấy hai chân nữ nhân, trông cũng giống như con vườn đang leo cây. Người Trung Hoa rất ưa tư thế này. Hiện còn các bản vẽ trong Xuân Cung đồ”.

#### GHI CHÚ:

- Hai thế “Hổ Rình Mồi” và “Vườn” “điều có những ưu thế tương. Thế nào cũng giúp cho nữ nhân vẹn cả bộ xuân tình và để cho nhân mãn ý xoay sở. Bộ vị của cũng dễ dàng thích hợp. Trong thì người nữ cong mông lên, cao theo tình hình trong thế Vườn thì dùng một chiếc gối hay đệm tùy theo dày mỏng đặt xuống dưới mông. Như thế dù cho người nam thuộc hạng béo phệ chẳng nữa thì dương cụ cũng sẽ được đưa vào đến tận cùng của xuân cung, không bị cái bụng mỡ cản trở khoái lạc.
- Những nam nhân mà thằng con không đủ kích thước đều thích thực hành như thế. Áp dụng tư thế này người nam sẽ hoàn toàn hạnh phúc nếu nữ nhân có đôi đùi thon thon và đôi chân nhỏ sạch.
- Ngày xưa người ta đã khám phá chân có liên hệ nhiều đến tính dục. cứ gì ở Trung Hoa, mà từ lâu rồi, ở



Leo Cây  
đồng.  
lộ trọn  
nam  
cả hai  
thế Hổ  
thấp tùy



rằng đôi  
Chẳng  
Tây Ban

Nha, ở La Mã, chân người đàn bà phải được che đậy kín đáo. Đi hài cũng không được dùng hài hở mũi. Chân chỉ để cho chồng hoặc tình lang trông thấy hay ve vuốt mà thôi, tuyệt đối cấm kỵ người ngoài. Trong tư thế “**Vượn Leo Cây**” này thì đôi chân nữ nhân có vai trò tính dục mạnh ở chỗ tạo thêm khoái cảm cho cả hai bên nam nữ.

Người nữ có đôi chân thon thon, tất nhiên có dáng đi uyển chuyển, hoạt động lanh lẹ, mình mẩy dẻo dai, dễ cho sự oằn oại, giúp tạo thêm hứng tình cho nam nhân. Những ngón chân hồng hồng nho nhỏ cũng sẽ như những trái bồ đào để cho chàng nếm mút.

- Trong cuốn “Tăng Ni Nghiệt Hải” (một cuốn sách đời Minh nói chuyện ái ân trong cửa thiền) có nói đến một vị Đạt Ma sở trường hai món *Rồng Uốn Khúc* và *Vượn Leo Cây* này. Sách nói rằng hai phép này hoà hợp với nhau làm tăng trưởng dương cụ và là cho nữ nhân đạt khoái cảm tối đa.

#### 4. **THẾ VE SÀU: VE BÁM CỘI CÂY (phép thứ tư trong cửu pháp)**

*Huyền Nữ lại nói đến thế Ve Sầu. Trong thế này người nữ nằm sấp, ngay ngắn, để người nam nằm úp lên trên lưng, dương cụ được đưa vào xuân cung từ phía sau. Nữ nhân uốn cong bộ mông để dương cụ cọ sát vào hai cánh cửa ngoài cung trước khi cho phép vào lọt trong cung cấm. Nam nhân hoạt động ra vào chừng năm mươi bốn lần là đã có thể thấy nữ nhân xuân tình dào dạt, xuân cung mở rộng, trơn tru.*

*Đạt đến tình trạng này thì nam nhân nên ngưng ngay. Thế này có thể tiêu trừ những chứng bệnh sanh ra do thất tình lục dục như: buồn giận, mừng lo, tư lự sợ hãi ghen ghét... gây nên.*

#### **GHI CHÚ:**

- Trong thế này, nữ nhân nằm úp sấp nên không thoải mái chân tay và toàn thân, chỉ còn hoạt động được bộ mông mà thôi, do đó rất hợp với nữ nhân vì phụ nữ nào cũng thích uốn éo.
- Nam nhân tuy rằng nằm úp trên người bạn tình nhưng không nên dùng tất cả sức nặng của mình mà đè lên, phải chống tay xuống giường nâng bớt trọng lượng của thân mình. Hai chân duỗi ra bám lấy sàn giường phụ giúp thêm. Nàng, do đó không cảm thấy sức nặng của chàng đè xuống sẽ dễ dàng ngoạ nguậy, lắc lư, sà qua sà lại khi cao hứng, hơi thở tuy dồn dập mà cảm thấy thản nhiên, không thấy khó khăn không bị tức ngực...
- Vì thế của người nam bám nhàng như vậy người xưa tưởng đến hình ảnh con ve cội cây. Thế này nam nhân hoạt động nhiều, tuy nhiên nếu xuân cung của nữ nhân không được sâu



nhẹ  
liền  
sầu bám



thẳng đứng mức hay cây nắm linh chi của chàng không không dài đủ chỗ thì nên dùng một cái gối chêm xuống dưới phần chính của nàng, để vừa vào sâu, vừa tránh trường hợp rạt rào xuân ý, nước nôi mà dương cụ trật vượt ra ngoài, lạc đường lạc sá. Khi sinh hoạt theo thể này có thể hai đảng cùng hội ý để đồng thời chuyển sang thể nằm nghiêng. Nữ nhân nãy giờ bị gò bó bấy giờ nằm nghiêng sẽ lấy lại được phần chủ động, tha hồ lắc lự. Nam nhân cũng giải phóng được đôi tay của mình trong việc nâng cả trọng lượng của mình nên có dịp nghỉ ngơi, nhường lại việc thao túng cho người bạn tình.



4. Xưa Võ Tắc Thiên cùng với Hoàng Đế vẫn thường xuyên dùng lối *Ve Sầu Bám Cội Cây này*, chứng tích nay vẫn còn trong các bích họa ở huyện Đông Hoàng thuộc tỉnh Cam Túc và trong bài phú “*Thiên Địa Âm Giao Hoan Đại Lạc Phú*” của Bạch

Hành Giản một người họ hàng của thi hào Bạch Lạc Thiên.

## 5. THỂ RÙA: RÙA BAY (phép thứ năm trong chín phép)

*Huyền Nữ giảng tiếp đến phép thứ năm trong chín phép. Đó là thể Rùa bay.*

*Trong thể này người nữ phải nằm ngửa, hai chân lên sát vào bụng. Người Nam quỳ xuống quay mặt về phía người nữ. Hai tay dang hai đùi người nữ ra và đẩy đùi người nữ cho lên cao chạm tới nhũ bộ (vúu). Lấy dương cụ cọ sát âm hạch, rồi cho vào dò thử nông sâu.*

*Người nữ lúc này rất cảm thấy khoái lạc tuyệt cao, tự nhiên ngộ ngây thân thể. Âm thủy rạt rào cứ theo chỗ nào trống thì tràn ra, để cho dương cụ được ra vào thông thả. Đợi đến khi nữ nhân trào mạnh ra thì hãy thu chiến thu binh.*

*Nếu lúc này người nam rút ra kịp, tắt giữ được tinh lực khiến thân thể cường tráng bội phần.*

## **GHI CHÚ:**

Trong tư thế này, khi người nữ cảm lạc mà bình thường bị kèm chế đôi chân cho đến ngực lại bị nam nhân đẩy cho nhiên phải lồng lộn, lúc thì uốn lưng, lúc mông, hoạt động mạnh bạo không lúc. Người nam phải theo thể khi tung lên, xuống, khi đâm bên phải, khi đâm bên trái tưởng như con Ô Quy đang đang vân giá vũ trong trận điên đảo tả tơi.



thấy khoái phải co lên cao thêm tất thì lắc nào ngời. khi đề

Trong thể “Rùa bay” dương cụ được vào xuân cung sâu nhất vì hai đùi người nữ co lên cao. Đùi càng co cao thì mông cũng càng cao bấy nhiêu và âm bộ được phơi bày ra càng thêm ngồn ngộn. Trước mắt người nam trông cũng đủ no mắt. Nhiều người nữ cảm thấy e lệ trong tư thế này.



Nhiều nữ nhân nằm theo phép này, âm mao thấy đen ngòm một khoảng. Những sợi tơ này không chỉ mọc hạn chế quanh âm hộ mà nhiều khi lan rất xa.

Đã có những dân tộc, vào một thời kỳ nào đó thích xén cụt những khu rừng rậm ấy. Ví dụ như ở cổ La Mã ở Cổ Hy Lạp thì lại khác ta có thể thấy trên bức tượng “Helen of Troy” nàng có âm mao rõ ràng.

Âm mao phái nữ cũng như râu ria nam rất quan trọng về sinh lý cũng như về biểu tượng tính phái cho nên những dân tộc văn minh hiện nay đã biết chăm sóc chải chuốt, vun xới, không cần đợi đến ông thầy tướng nói đến chuyện “có hay không” nữa.

## 6. THẾ PHƯỢNG: PHƯỢNG MÙA

*Giải về thế trên Huyền Nữ nói rằng: “Người nữ phải nằm ngửa cong chân lên và hơi dạng hai đùi để cho nam nhân nằm giữa hai đùi mình. Nam nhân chống tay và đưa dương cụ vào xuân cung, mà sát âm hạch. Người nữ phụ giúp nam nhân lắc lắc lại khoảng 24 lượt.*

*Huyền Nữ nói trong thế này: “Người nữ tiếp nhận dương cụ, xuân cung mở rộng, âm thủy sẽ tràn đầy. Hứng lên đến độ này mà biết cuốn cờ, im trống thì sẽ được tiêu giải trăm bệnh”.*



### GHI CHÚ:

Phượng là con trống, Hoàng là con mái nhưng ta thường gọi chung là “*phượng hoàng*” để chỉ sự keo sơn, luyến ái của đôi cặp.

Lại cũng thường nói là Rồng, Phượng, nên thế Phượng này cũng tương tự như thế Rồng chỉ có điều khác ở nơi đôi vế. Theo thế Rồng âm hộ người nữ dễ cong lên, theo thế Phượng Tiên cong xuống. Ấy cũng bởi vì con người không ai giống ai, từ thể chất đến sở thích và khả năng và cho đến cả thói quen nữa. Những điều khác biệt này, nếu nói rộng ra thì cũng liên quan cả đến vấn đề quốc thổ, chủng tộc và qua các thời đại: như dân tộc Mỹ, Âu, Phi, trời sinh đã to lớn, đàn bà ngực nở, mông dày..., còn người Á, vật thể khiêm nhường v.v... Thời Trung Cổ, người Âu châu có thiên vị yêu chuộng những người có ngoại hình thon thon (hai vòng bụng và vòng mông không xê xích nhau mấy), tiến đến thời kỳ ưa chuộng mỹ thuật lưng eo. Ở Trung Quốc xưa người ta thích người chân bó, rồi thích thay đổi theo thời thượng. Con người cũng có những sự khác nhau về thẩm mỹ, về luyến ái quan, người thích béo, người thích gầy, người thích rậm, người thích thưa, thích đen, thích trắng. Do đó tư thế giao quan cần được chấp nhận bởi sự tương thông tương cảm của



cả hai, không nên do đơn phương tự quyết. Vậy thì tùy theo thể lực, sở thích và kinh nghiệm để đi đến sự hòa hợp.

Thế Rồng Bay hay thế Phượng cũng là giúp ích cho sự hòa hợp ấy để cho cả hai đạt được tới cao trào.

## **7. THẾ THỎ: THẾ THỎ LIÊM LÔNG**

*Huyền nữ giảng đến phép thứ bảy về Thế Thỏ, nói rằng: “Thế này người nam phải nằm giữa, duỗi thẳng chân, người nữ xoay lưng lại dạng chân, chống tay xuống nệm, quỳ bằng hai đầu gối co, cưỡi lên người nam, đầu cúi xuống nhòm chỗ đích. Dương cụ nam nhân chà sát vào hai cánh cửa và âm hạch của xuân cung. Nữ nhân cảm thấy khoái hoạt, âm thủy rạt rào, đưa dương cụ vào tận trong đến lúc đạt tới cao trào thì hãy ngưng ngay động tác để cho bách bệnh khỏi sinh ra.*

### **GHI CHÚ:**

Trong thế này, nữ nhân có lúc cúi đầu cong để tự xem mình, trông hết như con thỏ bạch liếm lông, liếm ben. Người nam nằm dưới có đôi tay được tự do nâng đỡ bộ mông, bộ nữ và muốn thưởng thức chỗ nào trên thân cũng được. Nhưng phần linh hoạt phải nữ nhân chủ động; lên xuống qua lại, bốn phía xoay tròn đều do hạ bàn nữ hoạch định. Nam nhân cũng đôi khi phụ lực nhưng nếu xuân cung quá trơn hoạt thì dương cụ dễ bị trượt ra ngoài, cho nên, tốt nhất nên để cho nữ nhân tinh tế nhận xét lúc nào nên nhích lên lúc nào nên nhích xuống, lúc nào nên nghỉ ngơi, lúc nào nên vũ bão. Chớ nên để cho hứng tình làm chủ hoàn toàn mà tự tung tự tác làm cho con cá quẫy lội tung tăng khiến cho dương cụ bị tổn hại.



lưng xuống  
cúi xuống  
cái hứng thú  
đầu người  
thế nữ nhân  
nhường cho

Ta nên nhớ rằng nữ tính vốn thụ động và đa số phép giao hợp đều để nữ nhân nằm dưới mà tiếp thụ; nên khi ở thế này người nữ có nhiều phát kiến xoay sở, nhiều lúc tựa như nhu nhược, êm ái; nhiều lúc áp dụng áp lực nặng nề khiến cho nam nhân hưởng được hưởng nhiều cảm khoái khác nhau bằng những cường độ kích thích khác nhau.

## **8. THẾ CÁ: CÁ TIẾP VÂY**

*Thế này, - Huyền nữ nói - Người nam cũng phải nằm ngửa duỗi thẳng hai chân để cho người nữ quay đầu về phía mình, dang chân cưỡi lên. Người nữ lựa chiều hạ bộ mông mình xuống từ từ, cho hai cánh cửa xuân cung mở ra đón dương cụ. Nên nhớ là phải từ từ và đừng vội vã cho vào sâu ngay. Hãy làm như cách đưa trẻ ngậm đầu vú mẹ. Người nam cũng chớ hấp mà hãy vào ngay. Người nữ cứ thông thả mà hoạt động, tùy thời tùy lúc, tùy hứng. Khi nam nhân thấy nữ nhân đạt được cao trào thì hãy rút còi thu binh để cho thu được phần dưỡng sinh, tiêu bệnh.*



**GHI CHÚ:**

1. Trong thế này, nữ nhân vốn nhu động trao việc thi hành tính giao, nắm phần chủ động nên rất cao nhiên thiên tính nữ vẫn nhuần nhả. Còn nam nhân, được lợi thế chờ ngắm nhìn nữ nhân hoạt động, cử việc thưởng thức sờ soạn toàn bộ trước của nữ nhân. Nữ nhân được nam nhân xoa nắn mông đùi nhũ hoa như thế càng lúc càng cảm thấy phấn chấn rào rạt, quên cả thiên tính ôn nhu, cũng học tập làm anh hùng dũng mãnh, thật chẳng khác gì hổ mọc thêm cánh, cá được tiếp vây.



- Đó là ý nghĩa đặt tên cho phép này.
2. Đôi nhũ hoa rất có quan hệ đến tính phạm nhũ hoa bị chạm thì cảm giác tới tận hạ bộ. Mà nam nhân nào trông nhũ hoa cũng muốn đưa tay xoa nắn, khác với thế thổ liếm lông chỉ ở chỗ ấy. Thổ thì người nữ đưa mông lại phía như trong thế Cá thì người nữ quay nhìn mặt người nam để lộ hai nhũ hoa, dù to, dù nhỏ, cũng muốn cho người nam xoa nắn. Càng được xoa nắn bao nhiêu, xuân cung càng tràn ứa. Cả hai điều được đi đến chỗ no đủ, thỏa mãn tình ý.

**9. THẾ HẠC: HẠC GÁC CỔ**

*Huyền Nữ tiếp tục giảng đến phép cuối cùng là thế “Hạc Gác Cổ”. Người nam ngồi theo kiểu quỳ chân xuống, hơi dạng hai đầu gối ra để đỡ bộ mông nữ nhân ngồi lên. Người nữ cũng dạng hai đùi và hai tay quàng quanh cổ người đàn ông đồng thời để xuân cung hạ thấp xuống cho dương cụ chà sát âm hạch trước khi cho dương cụ được phép vào khám hiểm trong tuyệt cùng sâu thẳm của xuân tình.*

*Nữ nhân, trong thế này, cảm thấy khoái lạc, lúc âm thủy nhỏ giọt là lúc sượng khoái lên đến cao độ. Lúc ấy biết kềm chế đình chỉ để tránh xuất tinh thì vạn bệnh thất thương đều trị tuyệt, con người ta sống thêm tuổi thọ, khang trang mạnh mẽ.*

**GHI CHÚ:**

1. Huyền nữ lại nói thêm đến các phép ngoại “Tam Thập Pháp” của Động Huyền Tử “Song Tu Pháp” của Đạt Ma xưa đã từng cho Thuận Trị Hoàng Đế. Những phép này chín thế của Tổ Nữ Kinh mà biến đổi. Tổ mục đích viết ra để cho người muốn tập sinh biết đường mà cầu học không ép xác



như hoặc truyền cũng do Nữ Kinh dưỡng mà được

hưởng khoái cảm thiên nhiên dành sẵn cho thân thể. Dưỡng sinh là cầu khang kiện và trường thọ, lại cũng cho hòa hợp tâm thần, nữ cũng như nam biết được điều khoái cảm. Vì thế trong sách này không chỉ bảo các tập thể dùng cho trường hợp hai nam một nữ hoặc ngược lại.

2. Lại nói danh xưng của các thế, thì trong *Tổ nữ kinh* cùng *Song Tu Pháp cũng tựa tựa như nhau, cũng thế Long, thế Hổ, thế Ngự, thế Phụng.v.v...* Riêng trong *Song Tu Pháp* không cầu sự hoà hợp và khoái cảm của nữ nhân chỉ cầu mục đích của nam nhân nên chú trọng thời khắc của “vị khác đến thăm xuân cung” nhiều hơn. *Song Tu Pháp ghi rằng:*

Thế Rồng thì	8 lần cận	5 lần sâu
Thế Hổ thì	5 lần cận	3 lần sâu
Thế Vượn thì	9 lần cận	6 lần sâu
Thế Ve sầu thì	10 lần cận	4 lần sâu
Thế Phượng thì	6 lần cận	2 lần sâu
Thế Thỏ thì	4 lần cận	1 lần sâu
Thế Hạc thì	10 lần cận	7 lần sâu

Còn thế Rùa và thế Cá không thấy ghi. (Trong *Tổ Nữ Kinh* có nói đến thế Rồng người Nam thì phải theo tỉ lệ 8 lần cận 2 lần sâu).



Các biến thế Hạc  
gác cổ

### **CÁC PHƯƠNG THỨC YÊU NHAU CHO KHOẺ MẠNH CƯỜNG TRÁNG.**

Các phương thức yêu nhau để chữa trị cho nhau khỏi tổn thương, bệnh hoạn.

Ngoài chín phép hay tư thế đã được lược trình ở trên còn tám phép làm cho thân thể thêm cường tráng, bách bệnh tiêu trừ gọi là “**Bát Ích**” – tám điều lợi ích – lại có bảy phép gọi là “**Thất Tổn**” – bảy thứ suy kém – để chỉ bảo cho nam nữ cách chữa trị căn bệnh làm suy mòn thân lực. Tất cả những phép trên đều cầm cứ vào mục đích làm cho âm dương điều hòa, dụng kỹ thuật tính giao mà làm cho nam nữ được thú sướng kiên cố mà trị bệnh và cầu mạnh khỏe sống lâu.

Căn cứ vào Đông Y, phân thành nội ngoại thì bên trong con người ta có ngũ tạng và đó là gốc rễ để cho ngoại hình (dáng dấp bên ngoài) của ta phát triển. Cả hai nội ngoại bổ cứu, điều hòa thì thân thể ta sẽ được cường tráng, vô bệnh, sống lâu.

Trong sách “Hoàn Đế Nội Kinh Tố Vấn” có nói rằng:

*“Tâm khỏe thì máu đỏ tươi nhuận, Phổi khỏe thì da mướt, lông trơn, Gan khỏe thì gân mạnh, móng chân cứng rắn; Tỳ khỏe thì thịt dai, môi đỏ, Thận khỏe thì xương thẳng chắc, tóc râu rậm mượt”.*

Bát Ích Pháp chính là để giúp cho Tâm, Phế, Can, Tỳ, Thận bổ khỏe ngũ tạng con người ta được vui hưởng cái sức mạnh, sự bền bỉ sáng suốt mà ngũ tạng đã là nguyên động lực. Tư thế nam nữ áp dụng trong Bát Ích Pháp này cũng là do “Chín Thế” đã trình bày ở trên mà biến hóa ra và có nhiều phụ thế nằm nghiêng hơn là ở các “thế mẹ” nguyên thủy. Người nữ trong “Bát Ích Pháp” thường phải co đầu gối, dạng đùi ra lưng phải dẻo để xoay chuyển hợp tác vận động. làm cho đúng thì lợi ích vô kể, có thể nói rằng kéo dài được thời thanh xuân và tới già vẫn thiếu tráng.

## **1. BÁT ÍCH**

### **1.1 Cố tinh (Bền bỉ tinh khí)**

Người nữ nằm nghiêng, xoay hai đùi, đùi trên cong cong lại vào thân mình. Nam nhân cũng nằm nghiêng, đối mặt với bạn tình. Dương cụ ấn sâu vào mật cung, rút ra ấn vào 18 lần liên tiếp. Hết số đó thì ngưng, dưỡng thần.

Mỗi ngày “luyện tập” hai lần như vậy. Tập như vậy trong 15 ngày thì nam nhân dịch đầy đủ; nữ nhân trừ được bệnh nguyệt quý tháng tháng xuất ra nhiều hơn bình thường.

### **1.2 An Khí (Luyện khí khỏi vọng động, thần thái nhẹ nhàng)**

Người nữ nằm ngửa, đầu gối trên một chiếc ghế cao, hai chân dang thẳng, dạng đùi, nam nhân quỳ xuống giữa hai đùi người nữ, phủ lên người nữ và cho dương cụ xâm nhập vào xuân cung, rút ra cho vào 27 lần. đúng số này thì rút lui (để trách xuất tinh). Được như thế tâm thần sẽ được an tĩnh, phong thái sáng khoái, thơ thới, không biết âu lo, bồn chồn. Nữ nhân cũng được lợi, khỏi chứng lãnh âm, một bệnh diệt trừ khoái cảm giao hợp mà nhiều nữ nhân mất phải.

Pháp này phải áp dụng ngày 3 lượt; liên tục trong hai chục ngày, sẽ thấy kiến hiệu.

### **1.3 Lợi Tạng (Bổ ích cho ngũ tạng)**

Người nữ nằm nghiêng hai đùi co lên, để lộ toàn bộ phía mông. Người nam nằm nghiêng phía sau đưa dương cụ vào mật cung, ra vào 36 lượt. Rồi thu quân (thế này ta quen gọi là nằm theo lối úp thìa). Mỗi ngày thực hành 4 lần. 20 ngày sẽ thấy kiến hiệu: trai thì tâm bình, khí hòa, nữ thì tuyệt chứng lãnh cảm (lợi ích cũng như phép 2).

**1.4 Cường Cốt (Manh xương, gân)**

Người nữ nằm nghiêng. Đùi bên trái co lên bụng. Chân phải duỗi thẳng. Người trai nằm lên trên, hạ bụng đè lên mông người nữ đưa dương cụ vào mật cung, ra vào 15 lần rồi rút lui luôn.

Mỗi ngày thực thi 5 lượt như thế, trong mười lăm ngày, nam nữ sẽ thấy gân xương khoan khoái, thân thể nhẹ nhàng. Người nữ bị chứng bế kinh (*nguyệt bảo chậm hoạt không ra được*) cũng khỏi.

**1.5 Điều Mạch (Thông huyết)**

Người nữ nằm nghiêng về bên phải, co chân phải lên và duỗi thẳng chân trái. Người nam nằm phục lên trên ôm lấy người nữ và liệu chiều cho dương cụ thâm nhập vào mật cung, ra vào 54 lần. Mỗi ngày 6 lượt trong 24 ngày. Được vậy tâm mạch sẽ đều đặn, khí huyết lưu thông; người nữ thì khỏi chứng bị đau âm đạo, đau dạ con.

Phép thứ năm này cùng với phép thứ tư giống nhau, chỉ khác ở thể nằm người nữ nghiêng về trái hay nghiêng về phải mà thôi.

**1.6 Súc Huyết (Nuôi máu)**

Người nam nằm ngửa trong tư thế đón chờ (hoặc bị động). Người nữ quỳ trên người nam, hai đùi dang ra hai phía háng nam nhân và ngồi xuống để dương cụ tự do thâm nhập vào mật cung. Nữ nhân nhấp xuống, nhô lên cho dương cụ vào ra 63 lần rồi đình chỉ hẳn. Mỗi ngày thực hành liên tục trong mười ngày.

Phép này làm cho người nam khí lực tráng kiện, người nữ điều hòa nguyệt quý.

**1.7 Ích Dịch (Bổ ích các hạch nhờn, tinh khí nam, nữ)**

Trong các phép này người nữ úp sấp, hạ thể đè lên một chiếc gối để bộ mông được nâng cao. Khẽ hé đùi. Người nam chống tay, quỳ gối nằm trên người nữ và cho dương cụ hoạt động vào ra mật cung 72 lần rồi thu quân. Mỗi ngày tập dượt 8 lượt trong vòng 10 ngày liên tiếp. Trong *Tổ Nữ Kinh nguyên bản không nói rõ phép này tập dượt mỗi ngày mấy lượt*, song xét ra phép thứ sáu phải thi hành mỗi ngày bảy lượt và sau phép thứ 7 này, tức là phép thứ 8, nam nữ phải tập luyện tới chín lần mỗi ngày, thì ta đoán được phép thứ 7 này đòi hỏi tám lần một ngày.

Nam, nữ theo đúng phép này sẽ được cường lực, thận bộ kiên cố (bổ thận).

**1.8 Đạo Thể (Thông sạch thân thể)**

Theo phép này người nữ nằm ngửa, hai chân quặp về phía sau, uốn cong người lên. Người nam chống tay nằm phủ lên người nữ, đưa dương cụ vào xuân cung, ra vào 81 lần rồi rút lui.

Mỗi ngày thao diễn như vậy 9 lượt liên tục trong chín ngày. Theo phép này người nữ trị được bệnh xuân cung có mùi hôi hám.



Theo phép này người nữ phải quặp chân ra sau để uốn cong hạ thể, lại bị động chịu trận cho người nam luyện tập nếu không cảm thấy khoái lạc thì tất nhiên thấy đau đui mỗi vết vô cùng. Nhưng theo Tố Nữ Kinh, nếu không theo đúng phương pháp mà thực hành thì không thể nào trị được mùi ác xú cả trong bộ phận của nữ nhân cả.

### **GHI CHÚ:**

1. Trong Phương Đông Học từ xưa ai cũng biết rằng: nội tráng tất ngoại cường (Bên trong – ý chỉ các tạng phủ – mà được khỏe mạnh, thì bên ngoài sẽ kiên cố. Cho nên có rất nhiều môn tu học cốt làm sao cho thân thể kiên cường hầu tiến đến chỗ bất tử. Các phái võ Thiếu Lâm, Võ Đang. v.v... ra đời cũng vì mục đích ấy. Trong các tư thế thượng thừa được chấp nhận có môn Bát Đoạn Cẩm tức là một môn nội công của Thiếu Lâm phái. Học môn này tức là thực thi những tư thế mà giữa nguyên phần hạ thể và hai tay mà làm các động tác mà thôi.
2. Nhưng trong “Bát Ích” lại có những tư thế hoàn toàn trái nghịch, các động tác do phần hạ thể chủ động, mà mục đích cũng là làm cho thân, tâm được khoan khoái, cường kiên, không khác gì mục đích của các môn phái y học hoặc võ học khác. Hơn thế vì nghĩ rằng đa số bệnh tật cũng là do tiên thiên -khi mới sanh ra con người đã yếu kém - hai là tại bẩm sinh đã được trời cho mạnh khỏe song không biết giữ gìn đã để cho phong sương liếm thể hay đã vung vít quá độ mà đâm ra tật kia, chứng nọ. Cho nên Tố Nữ Kinh chín thế và phép Bát Ích muốn lợi dụng những sự ham muốn của người đời, khiến cho ai cũng không phải “khổ công” mới thành mà trái lại có thể vừa hành lạc vừa thu lượm được kết quả tốt.
3. Cửu thế và Bát Ích mang đến cho mọi người nguồn sinh lực, sự hòa hợp hạnh phúc, sự ước muốn diên niên trường thọ. Còn việc sửa đổi tình trạng yếu kém, chuyên về điều trị sức khỏe và các chứng bệnh thì lại có bảy phép khác gọi là “thất tổn” (như vậy, tổng cộng là: 9+8+7 =24 tư thế). Sau đây là những tư thế trong thất tổn.



## **2. THẤT TỒN**

### **2.1 Tuyệt Khí**

Tuyệt khí là chứng bệnh thiếu khí, mồm tím nóng, mắt hoa, nguyên nhân do miễn cưỡng (cố gắng nhiều lần) giao hợp

Y học Trung Hoa lấy khí làm quan trọng nhất nên khí chỉ thiếu một chút làm sự sống của con người đã bị đe dọa rồi, đừng đến là đi đến chỗ tuyệt nữa.



hồi nhiều, những sự mà sinh ra.

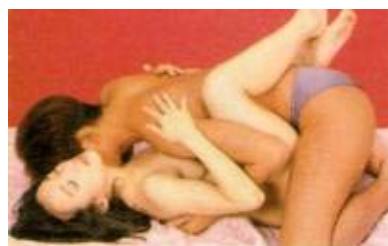
trọng nhất



Để chữa trị chứng bệnh này, người nữ phải nằm ngửa để người nam nâng hai đùi lên và cho vào dương cụ. Thế này tương tự như thế vượn leo song có điều khác là người nữ phải chủ động, người nam đừng nhúc nhích để dương cụ nằm yên trong xuân cung. Người nữ chỉ việc chuyển động tùy ý thích đến khi thấy xuân thủy rạt rào thì thôi, chớ để người nam ra theo. Mỗi ngày hãy giúp đỡ nam nhân như thế chín lượt, liên tục trong mười ngày, tất chứng tuyệt khí sẽ hết.

## **2.2 Dật Tinh**

Dật tinh tức là sự ham muốn dương không thuận, không mãn ý phòng sự lúc cơn no rượu say loạn, tổn phế tạng, gây nên sự bất thường. Chứng này phải trị thể kiên trì (chỉnh mản để lâu) ngày càng vọng động càng thiêu đốt, làm mất hoa bưng trưởng, hen xuyên v. v... Để lâu sẽ đi đến chỗ bất lực.



quá độ, âm hoặc là nên khí nóng giận ngay không được vì khí

Hãy để nữ nhân nằm ngửa hai chân cong vòng (như ngồi sắp bàn tròn) quặp lấy người nam. người nam ngồi xuống đưa dương cụ vào xuân cung, nhưng chớ đưa toàn bộ vào, đưa độ hai phần ba thôi (một tác rưỡi). Nữ nhân sẽ ngúng nguẩy, lắc xoay, sần bộ mông. Người nam giữ y thế của mình, chớ động cựa. Chừng nào người nữ thấy xuân thủy tràn đầy thì đình chỉ không sần nữa, tránh đừng để cho người nam xuất tinh ra theo.

Mỗi ngày hành sự chín lần liên trong mười ngày, chứng Dật tinh sẽ trị khỏi. Trong phép này, phải để cho người nam nhàn dật, bớt dụng sức. Lại phải biết ý nam nhân chớ để nam nhân thỏa mãn mà bị “tảo tiết” (ra sớm).

## **2.3 Đoạt Mạch**

Mạch bị đoạt nghĩa là toàn thể **tinh mạch** ở trong trạng thái lộn xộn, không còn chạy theo đúng phương vị của chúng nữa. Kết quả của chứng này trong thuật phòng the là dương cụ quá **cường dật** khiến cho có trường hợp bán đồ mà đã xuất hay tệ hại hơn, **khóc ngoài biên ải**. Bệnh lâu thành bất lực. và tinh khí khô kiệt. Nếu cứ cưỡng mà tiếp tục hành sự thì Tỳ tạng thương tổn, sự tiêu hóa không còn bình thường được nữa.

Để chữa trị chứng này, nữ nhân dùng vị thế **nằm ngửa**, hai đùi cặp vào hai bên hông của nam nhân. Nam nhân dùng hai tay đỡ sức nặng của thân mình bằng cách chống xuống giường, thân mình chồm lên phía trên của nàng. dương cụ từ trên đâm xuống. Chỉ có nàng là chủ động xoay trở trong tư thế này, sàng xẩy, đong đưa, tuyệt nhiên chàng không chủ động. Đến khi nàng tinh xuân mãn ý thì dừng lại ngay và bắt chàng rút ra ngay. Tuy không đến tuyệt đỉnh Vu Sơn nhưng chàng sẽ trị được căn bệnh của mình. Mỗi ngày thực tập chín lần, trong mười ngày thì căn bệnh tự nhiên sẽ khỏi.

## 2.4 **Khí Tiết**

Khí tiết vì nguyên nhân ham trong lúc mệt mỏi, ví dụ vừa làm nặng nhọc xong chưa kịp nghỉ ngơi đã vội vã nhập phòng, nên chi tinh quện (u mê không linh hoạt), mồ tẩm, bụng căng đầy như bị báng



hành lạc công việc lấy lại sức thần bị bì hôi ra như (cổ trướng).

Để chữa trị chứng này, người nam nằm ngửa, xuôi tay chân cho thư thái để nữ nhân quay đầu về phía nam nhân, quỳ xuống, hai đùi áp sát sườn nam nhân rồi từ hạ môn xuống mở cửa mật cung đón dương cụ vào. Chớ cho sâu hẳn, giữ lại nửa chừng rồi lúc lắc. Khi người nữ cảm thấy xuân thủy rạt rào thì phải thôi ngưng ngẫu nhiên và tạm rút lui. Làm như vậy trong mười ngày, mỗi ngày chín lần. bệnh khí tiết sẽ khỏi.

Thế này tương tự như thế thổ liễm lông nhưng khác một điều là người nam phải giữ thế yên vị, người nữ phải nhôm môn không được đè sát. Vì thế này nhấp nhôm nên người Trung Hoa gọi thế này là “*cúi đầu hái củ ấu*” (Đảo thái liên hoa - quay đầu lại hái sen).

## 2.5 **Cơ quan hay là Quyết thương**



Quyết thương hay còn gọi là nghịch khí thuộc chứng bệnh về nội tạng. Bị huyết thương thì đại tiểu tiện khó khăn, da thịt tiêu hao, gan, thận suy kém có thể đi đến chỗ dương suy, âm suy (liệt dương, liệt âm), nặng có thể không còn đứng ngồi được. Muốn chữa bệnh này, nam nhân phải nằm thẳng, tay chân duỗi dài thoải mái. Người nữ quay lưng lại ngồi xuống cưỡi lên hai vế người nam. Chống tay rồi từ từ hạ bộ môn xuống cho dương cụ lọt vào xuân cung. Môn lưng uốn éo tùy nghi đến khi tràn trề xuân thủy thì ngừng. chớ để người nam vận động và ra theo. Mỗi ngày chín lần liên tiếp trong mười ngày thì bệnh tật khỏi.

1. Điều nên nhớ là phép thất tổn đều có mục đích là đem sự giao hợp chuyển thành phương pháp chữa bệnh -nhưng bệnh luôn luôn có liên quan đến tính giao hợp vì tham lam quá độ hay vì nghịch lý -cho nên người nam phải chịu thua thiệt là không bao giờ được phép hưởng khoái lạc đến mãn túc, và người nữ cũng phải biết tự mình rào rạt xuân tình đến cao độ mà vẫn giữ cho nam nhân trách khỏi sự xuất tinh. Được như vậy thì hai bên tinh dịch sung mãn, khí huyết lưu thông trường nhuận, sự hô hấp dễ dàng, bệnh tật khỏi lại thêm cường tráng thân tâm.
2. Tổ Nữ Kinh còn ghi rằng các thể vị chữa bệnh nêu trên cần thực thi với nữ nhân trẻ trung xuân tình dào dạt, càng xinh đẹp càng hay. Trong khi chữa bệnh mỗi lần hành sự thì thay nữ nhân khác. Xét cho cùng điều này ngày nay không ai làm được mà Tổ Nữ Kinh ghi ra là để cho người có phương tiện không cảm thấy nhàm chán mà thôi. Không

thể thay bạn tình mỗi lần thì ta thay cái tâm lý nhàm chán của mình rằng đây là phương thể chữa bệnh không khó khăn mà lại thêm khoái cảm, mặt dù có trường hợp khoái cảm chỉ mới nửa chừng.

## **2.6 Bách Bế**

Tổn thất thứ sáu gọi là *Bách Bế* đường kinh mạch trong con người bị không lưu thông bình thường được Nguyên nhân là do hưng tình quá hợp không hạn chế số lần. Ở nam chứng tinh khí khô cạn. Khi giao hợp dù muốn xuất tinh cũng không được. Cổ họng khô rát, tiểu tiện không thông, đau buốt; người yếu, thường cảm thấy choáng váng.



tức là các  
nghẽn tắc  
nữa.  
độ, giao  
có triệu

Thể vị giao hợp để trị khỏi bệnh này như sau:

- Nam nhân nằm ngửa thoải mái.
- Nữ nhân nằm sấp bên trái, hai tay chống xuống giường để nâng đỡ thân mình. Âm hộ giữ dương vật và chuyển động không ngừng (sàn qua sàn lại). Nam nhân giữ nguyên tắc không xuất tinh.

Theo phương pháp này mỗi ngày thi hành bảy lần, trong vòng mười ngày thì các chứng bệnh trên sẽ bị triệt tiêu.

## **2.7 Huyết Khuyết**

Tổn thất bảy gọi là *Huyết Khuyết* nghĩa là cạn máu, thiếu máu. Nguyên nhân vì làm việc quá độ hay là quá mệt mỏi (đi bộ) khi mồ hôi xuất ra quá nhiều mà lại giao hợp ngay. giao hợp xong tình ý chưa thỏa mãn lại tiếp tục trèo lên lần nữa... Tinh khí tiêu hao nên nội tạng yếu. Bệnh chứng là tinh khí rỉ ra không ngừng (di tinh) làm cho máu huyết trong người ra cạn, da dễ có màu tái xám, mệt chừ, lở loét đau đớn, nước tiểu màu đỏ như có lẫn máu.



Thể vị giao hợp để trị bệnh này như sau:

- Nữ nhân nằm ngửa, đít kê trên cái ghế để nâng âm hộ lên cao, hai đùi dang rộng, đưa háng ra rõ ràng.
- Nam nhân quỳ ở giữa hai đùi nữ nhân, đâm dương vật vào, nữ nhân chuyển động hậu thân liên tục nhưng khi đã thỏa mãn thì ngừng lại tức thì (để tránh kích thích thêm làm cho nam nhân xuất tinh).
- Nam nhân vẫn theo nguyên tắc không xuất tinh. Thi hành mỗi ngày chín lần, trong vòng mười ngày sẽ trị được các chứng bệnh trên.

## **GHI CHÚ:**

1. Ta thấy rõ ràng tổn thất tư, tổn thất năm, tổn thất sáu đều là những điều làm hại cơ thể do sự giao hợp quá độ và không tiết chế sự xuất tinh mà gây ra. Trị các tổn thất này đều cần là các thể vị giao hợp của nữ

- nhân ở trên tạo thoải mái cho nam nhân, không cần phí nhiều sức lực. Chỉ có tổn thứ bảy là cần vị trí của nam nhân ở trên mà thôi.
2. Tất cả các thể vị để trừ bảy tổn là để cho nữ nhân nắm vai trò chủ động, chủ động việc tạo khoái lạc và chủ động không để nam nhân xuất tinh. Các vị trí này thay đổi khác nhau là để thay đổi vị thế kích thích kéo dài thời gian giao hợp....
  3. Y học Trung Quốc cho rằng con mắt và lá gan là hai cơ quan cảm ứng đối với nhau, liên hệ nhau mật thiết, cho nên thường thường bệnh gan thì mắt hoa choáng váng.
  4. Người Trung Hoa cho rằng mắt là cửa sổ (song bộ) của nội tạng, phản ánh tình trạng của các cơ quan. Mắt cũng là cửa sổ của tính ái, trạng thái tình dục. Điều xác định này rất phù hợp với y giới cận đại.
  5. Người Trung Hoa cho rằng tròng đen của mắt mà thật đen là biểu hiện của sự buông thả của nhiệt tình. Cặp mắt mà tròng đen có viền ánh lên màu anh hoa (đen pha nâu) thì biểu lộ tính khí vượng thịnh, dồi dào, nội tạng mạnh mẽ, kiện khang, không bị tổn hại, sinh hoạt tình dục rất bình thường.
  6. Nếu tròng trắng mắt có màu anh hoa thì đó là biểu hiện của nhiệt tình sung mãn, mạch máu vận hành điều hòa, sức khỏe tốt. Đối với loại nữ nhân này âm hộ luôn luôn có ôn độ thích hợp (âm ẩm), luôn luôn sẵn sàng cho cuộc mây mưa vì sự ham muốn về tính dục rất mạnh mẽ.
  7. Nữ nhân mà mắt nháy mãi không thôi tức là biểu thị tính dục bị nguy kịch không còn thích thú nữa. Mắt gan liên quan nhau nên gan bị bệnh thì tâm bất an, mắt nháy chớp.
  8. Muốn cho đời sống tình dục mạnh phải để cho nội tạng mạnh mẽ, cường tráng, không bị bệnh. Chương này đưa ra nguyên tắc “*nghiêng trút mà không đổ*”(dốc nhi bất tiết), nam nhân phải giữ đó làm mỗi chánh. Nguyên tắc này lại dựa trên thể vị chủ động của nữ nhân lúc giao hợp, không phải là thể vị để làm tăng khoái cảm giao hợp mà là để chữa các bệnh trạng sanh ra do giao hợp quá nhiều.
  9. Ngoài cách giao hợp các thuốc bổ cũng rất cần thiết. Nếu tinh thần bị giảm yếu thì phải thường dùng bồ câu để cho tinh khí trở lại mạnh mẽ. Đời Đường Võ Tắt Thiên đã bảy mươi tuổi mà tinh lực vẫn còn mạnh vì bà ngâm rượu bồ câu gọi là “Võ Hậu Tửu” loại rượu này trong sách “Võ hậu ngoại truyện” có nhắc tới.

“Rượu Võ Hậu” gồm nguyên liệu đã được bào chế như sau:

- Rượu trắng dùng để đốt nóng một con chim bồ câu sau khi đã bỏ lông, chặt bỏ đầu và vứt bỏ tất cả bộ đồ lòng.
- 50 grm Hà Thủ Ô.
- 10 grm lộc nhung (gạc nai non)
- 100 grm nhân sâm triều tiên.



Tất cả bỏ vào một cái tô, đổ thêm rượu trắng vào. Đốt lửa ở dưới tô nấu trong vòng năm mươi phút. Xong để nguội. Đem phơi nắng vài ba giờ để lấy hơi sương và không khí. Đổ cho thêm rượu vào và nấu lần nữa trong khoảng ba mươi phút, lại để nguội và đem phơi nắng một lần nữa. Lần này khoảng hai mươi phút thôi. tất cả được đem ngâm vô rượu, thêm một chút mật ong. Niêm phong thật kín để trong chỗ mát (lấy hơi ẩm). Ba tháng sau rượu đã có hiệu lực, dùng được. mỗi ngày uống một ly nhỏ thì chẳng những vấn đề sinh lý mạnh mẽ mà các chứng bệnh do sinh lý quá độ cũng không thể phát sinh. *Rượu Võ Hậu có tác dụng thức dùng đúng thời tiết theo phương pháp luyện cho thân thể kháng kiện của tiên gia: mùa xuân thì dùng ý dĩ nhân, mùa hạ thì dùng đậu xanh, mùa thu thì ăn hạt sen, mùa đông thì ăn đậu phụng. Mỗi thứ ăn ba tháng trong năm.*

10. Gần đây, ý dĩ nhân được dùng để phòng ngừa ung thư như trong y học mới. Ý dĩ nhân còn là thứ dược liệu dùng để bổ gan, lợi tiểu, giúp cho bao tử tiêu hóa mạnh mẽ. Ý dĩ nhân còn có công dụng ở các bệnh khác. Chẳng hạn bệnh mờ hôi chân, bệnh đường tiểu, bệnh bạch đản. Đối với các bệnh này bào chế như sau:

- Ý Dĩ Nhân một lượng
- 4 grm cam thảo
- đổ vô hai chén nước, nấu trong nửa giờ còn lại nửa chén.

Buổi sáng trước khi ăn sáng nửa giờ uống một lần. Dùng xác thuốc còn lại cho thêm nước vào nấu lại để uống nước nhì nửa giờ trước khi đi ngủ (ngày uống hai lần)

11. Ngày xưa người ta hay dùng hồ đào vì hồ đào là loại rất bổ cho việc tính giao. Hồ đào còn có tính chất làm cho ngủ ngon (trị bệnh mất ngủ) và chữa được vài trường hợp suy yếu thần kinh.

Ông Thái Nhất Phan nói rằng muốn cho dương vật cường tráng thì ăn hồ đào cả vỏ. Lần đầu ăn một trái, cách năm ngày tăng thêm một trái nữa, cứ như vậy cho tới khi ăn mỗi ngày hai mươi trái thì mỗi ngày thì hiệu quả trông thấy: thẳng nhỏ cứng, nóng lúc nào cũng sẵn sàng lâm trận.

## **BA MƯƠI VỊ THỂ GIAO HỢP**

### **(Theo đạo gia Động Huyền Tử tiên sinh)**

Chương này là chương luận lý về vị thể tính giao do ông Động Huyền Tử tiên sinh là người theo trường phái Đạo Gia, tên thật là Trương Đĩnh.

Ba mươi vị thể là những vị thể rất cơ bản trong sinh hoạt phòng trung, so với cửu pháp đã nói ở các chương trên là hơi khác đôi chút nhưng đại thể thì giống nhau. Chỉ khác mục đích Cửu Pháp có mục đích dưỡng sinh, Tam Thập Pháp (ba mươi thể vị) trái lại lấy sự khoái cảm làm cơ bản.



Động Huyền Tử tiên sinh nói:

*“Giao tiếp đích tư thế, đại ước bất xuất tam thập chủng, kỳ trung hữu tiền hậu khuất trập, thượng hạ, phủ ngưỡng, đằng đằng.... tuy nhiên đại thể tương đồng, khước dã kỷ cương la nhất thiết phương pháp, tư hào một hữu di lậu đích.”*

Nghĩa là: “Tư thế giao tình không ngoài ba chục kiểu, trong đó có, thẳng, nằm trên, nằm dưới, đằng trước, đằng sau, đại đồng nhưng tiểu dị. Đem ba mươi kiểu này làm cơ bản thì bao gồm các kiểu khác, không còn kiểu nào khác hơn”.

### **1. TỰ TRÙ MÂU**

Quấn quít, nam nữ quyến lấy nhau.

### **2. THÂN KHIỂN QUYỀN**

Nam, nữ thân mật nắm tay nhau vuốt ve.

### **3. BẠO TỰ NGƯ**

Khi người nữ hưng tình, âm hộ cương lên, cứng gồ giống như cá cong mình nhảy vọt lên trên không trung.

### **4. KỲ LÂN GIÁC**

Như trên, nghĩa là âm hộ nữ nhân cương cứng, cong mu lên như hình sừng con kỳ lân.

*Bốn trạng thái trên là bốn hình thức sửa soạn trước cuộc giao tình không ai mà không có. Các hình thức sau đây mới là vị thế giao hợp.*

### **5. TOÀN MẶC CẨM**

Nữ nhân nằm ngửa, hai tay choàng qua cổ nam nhân, kẹp hai chân lên lưng nam nhân. Cả tứ chi kéo nam nhân về phía mình. Trong khi đó nam nhân ôm choàng lấy cổ nữ nhân, thân mình choàng xuống giữa hai đùi nàng. Hai cơ quan sinh dục đối mặt. Đâm vào nhau.



### **6. LONG UYÊN CHUYỀN**

Nữ nhân nằm ngửa, co hai đùi, giơ thẳng lên về phía trước. Nam nhân quỳ ở giữa đùi nữ nhân. Hai tay nắm phía sau của hai đầu gối đẩy về phía trước. Có thể đẩy tới khi đùi nữ nhân đụng được nhũ hoa, ở vị trí này âm hộ trình bày tư thế sẵn sàng nghinh đón dương vật.



## 7. NGƯ TỈ MỤC

Hai phái nam nữ nằm ngang. Nữ nhân gác một chân lên mình nam nhân. Miệng và miệng kề nhau. Nút lưởi. Nam nhân khi hứng tình đưa một tay kéo đùi nữ nhân giơ hơi cao lên trong khi đó hai chân mình vẫn thẳng hàng. Dương vật đâm xuyên vào.



## 8. YẾN ĐỒNG TÂM

Nữ nhân nằm ngửa, lưng sát giường, hai chân hơi dẹt ra và đưa lên trên không. Nam nhân nằm úp lên trên bụng nữ nhân hai tay choàng qua sau cổ người bạn mình. Nữ nhân cũng vậy ôm lưng nam nhân, kéo mạnh về lòng mình. Dương cụ càng đâm vào càng sâu càng tốt.



## 9. PHỈ THUÝ GIAO

Nữ nhân nằm ngửa, lưng sát giường, hai chân hơi dẹt ra và đưa lên trên không. Hai đùi cong lại. Nam nhân ngồi phía dưới, hai đùi dang ra kèm hai đùi của nữ nhân. Hai tay ôm chặt eo ếch của bạn. Cử chỉ này vừa tạo vị thế tiện lợi cho dương cụ đâm thẳng vào thâm cung vừa kích thích vùng âm hạch của nữ nhân để gọi hứng tình.



## 10. UYÊN ƯƠNG HỢP

Nữ nhân nằm nghiêng. Nam nhân nam phía sau, hai đùi ở giữa hai đùi nữ. Đâm từ phía sau tới chên chéo.



## 11. KHÔNG PHIÊN DIỆP

Nam nhân nằm ngửa, ban hai chân ra. Nữ nhân ngồi lên mình nam chỗ hậu bộ, mặt đối mặt, hai tay đè đầu gối mình để giữ thẳng bằng. Ngồi lên cọc.



## 12. BỐI PHI CỬU

Nam nhân nằm ngửa, banh hai chân ra. Nữ nhân ngồi lên vị thế như trên nhưng đưa lưng về phía mặt của nam nhân (ngược lại vị thế trên), đầu hơi cúi xuống như nhìn âm hộ mình, để âm hộ căng ra hơn.



## 13. ÁN CÁI CÔNG

Nữ nhân nằm ngửa hai chân giơ lên không và sát vào nhau, duỗi song song. Nam nhân ngồi hay đứng ở phía dưới hậu thân của nữ, hai tay ôm eo nam. Đâm thẳng vào.



## 14. LÂM ĐÀN TRÚC

Nam nữ đứng thẳng ôm nhau như hai cây tre trong một bụi tre. Miệng hôn lên miệng, phía dưới dương cụ đâm thẳng vào âm hộ.

## 15. LOAN SONG VŨ

Hoặc nam nằm sấp, hoặc nữ nằm úp lên nam, vị thế là hai bên chông lên nhau và đối mặt. Hai cơ quan đối diện nghinh tiếp nhau.

## 16. PHƯỢNG TƯƠNG XU

Nếu nữ nhân có thân thể to lớn mà giao hợp với nam nhân mảnh dẻ thì dùng thế nam nhân nằm trên. Vị thế và hình dạng này giống như phượng hoàng ôm con vào lòng cho con bú.

## 17. HẢI ÂU DỰC

Như đàn chim xòe cách, nam nhân đứng dưới giường nắm hai chân nữ nhân đang nằm trên giường mà banh ra. Đâm vào.



**18. DÃ MÃ ĐỀ**

Như chân con ngựa hoang, hai chân của nữ nhân gác lên hai vai nam nhân, một chân được chính tay nàng kéo co lên để tạo thế chênh chếch của âm hộ.

**19. HOÀNG NGẠC TÚC**

Nữ nhân nằm ngửa. Nam nhân quỳ ở chỗ hạ thể của nữ nhân, một tay đỡ một đùi của nữ nhân lên cao, một tay câu cổ nàng. Càng đẩy càng kéo để trình ra âm hộ. Đâm thẳng vào.

**20. MÃ DAO ĐỀ**

Nữ nhân nằm ngửa, một chân gác lên vai của nam nhân, một chân được chính tay nàng kéo co lên để tạo thế chênh chếch của âm hộ.

**21. BẠCH HỒ THẮNG**

Nữ nhân nằm ngửa, hai chân dang thẳng ra. Nam nhân quỳ ở chỗ hậu thể nữ nhân, giữa hai chân nữ. Hai tay câu cổ nữ nhân. Đâm thẳng vào.

**22. HUYỀN ĐÀN BỘ**

Nữ nhân nằm úp mặt xuống giường, dang hai đùi ra, nam nhân quỳ ở sau mông, đầu gối khoảng giữa hai đùi nữ nhân, hai tay câu cổ bạn từ sau lưng đâm thẳng dương vật vào, đâm chênh chếch.

**23. SƠN DƯƠNG ĐỐI THỤ**

Nam nhân ngồi bằng đầu ngón chân và đầu gối (quỳ). Nữ nhân ngồi như nam nhân nhưng xoay lưng hướng về phía nam nhân, đầu hơi cúi xuống ngó âm hộ. Nam nhân đâm chênh chếch lên trên. Hai tay ôm eo ếch của bạn, lắc qua lại, động tác nhanh lên khi cảm hứng tăng.





**24. CÔN KÊ LÂM TRƯỜNG**

Nam nhân ngồi ở cạnh giường. Một thiếu nữ ngồi lên đùi mình, một nữ nhân khác sờ nắn khắp châu thân nam nhân.

**25. ĐƠN HUYỆT PHỤNG DU**

Nữ nhân nằm ngửa, hai tay kéo hai chân mình về phía trước. Nam nhân quỳ phía hậu thể của bạn ngã chân về phía trước, hai tay chống xuống giường ngăn chặn sức nặng của mình đè xuống nữ nhân. Đâm chéo về phía trước.

**26. HUYỀN MINH BẰNG CHÚ**

Nữ nhân nằm ngửa, hai đùi gác lên vai nam nhân. Nam nhân hai tay ôm eo ếch nữ nhân đâm vào.

**27. NGÂM VIÊN BẢO THỤ**

Nam nhân ngồi hai đùi dang thẳng ra như mở một góc. Nữ nhân ngồi lên đùi nam nhân ngược lại, mặt giáp mặt, cơ quan nghinh đón. Hai đặt tay này ôm lưng kia.

**28. MIÊU THỬ ĐỒNG HUYỆT**

Nam nhân nằm ngửa, dặng chân ra, nữ nhân nằm úp lên trên. Đâm thẳng lên. Sau đó thay đổi tư thế, nam nhân nằm sấp lên trên mình nữ nhân, từ sau lưng tấn công tới.

**29. TAM XUÂN LƯ**

Nữ khum khum lưng đứng dưới đất, hai tay chống lên giường, nam nhân đứng phía sau hai tay ôm eo ếch nữ nhân, từ sau lưng thúc tới.





### 30. TAM THU CẦU

Nữ nhân nằm khum khum hai tay chống xuống giường, nam nhân chồm lên mình nữ nhân, đầu gần sát vai nữ, dùng tay lấy dương cụ đâm từ sau tới.



#### GHI CHÚ:

1. Cuộc sống bận rộn kinh tế, đời sống bon chen chật vật, vợ chồng đã hiểu nhau nhiều thì cuộc giao hợp mất đi nhiều tính hiếu kỳ và hứng thú. Nếu thương yêu nhau mà giao hợp thì giao hợp cho có, theo bản năng, thì chỉ là theo lẽ “hứng thì làm”, phát tiết dục tình chứ không hưởng thụ những khoái cảm.
2. Bởi vậy nam nhân phải chủ động trong việc thay đổi tư thế giao hợp. Hai đảng phối hợp với nhau để hưởng hứng thú cuộc tình tránh sự nhàm chán của việc xả xú báp, chơi cho có gọi là, trả bài trả nợ.
3. Thay đổi tư thế giao hợp, theo quan niệm giáo dục sinh lý mới là điều rất tốt ích lợi về cả hai mặt tâm lý và sinh lý. hai bên nam nữ đều cảm thấy cuộc tình như mới mẻ, không nhàm chán. Nhàm chán là con đường dẫn tới hạnh phúc gia đình chớ không phải chỉ mất hứng trong cuộc giao hợp mà thôi.

### THỂ GIAO HỢP CƠ BẢN

Chương này nói về các vị thế cơ bản khi giao hợp. Cũng là đại khái ba mươi vị thế cơ bản, những biến thể nhỏ nhỏ không được kể như một vị thế,

#### 1. NAM THƯỢNG VỊ (NAM NHÂN Ở TRÊN)

##### 1.1 CHÍNH THƯỜNG VỊ (Vị thế cơ bản)

Nữ nằm ngửa, hai chân dang ra, không cần bẹt lắm. Nam nhân nằm sấp bên trên. Hai đầu gối và hai cùi chỏ chống lên giường để nâng đỡ sức nặng khỏi đè lên bạn ngọc. Vị thế này căn bản là hai đùi nam nhân ở giữa hai đùi của nữ nhân.

Vị thế phía trên của nam nhân là vị thế nắm quyền chủ động thỏa mãn lòng tự tôn và cảm thức ưu việt của nam nhân. Vị thế này cũng thỏa mãn lòng khao khát được vỗ về ôm ấp, bảo vệ của người nữ.

Trong vài trường hợp đặc biệt nếu dương vật dễ bị trật ra khi đâm vô rút ra thì nữ nhân nên kê một cái gối phía dưới mông để thay đổi vị thế của âm đạo.

Đây là kiểu phổ biến nhất, chính thức từ đó biến thái thành nhiều kiểu khác nhau. Tư thế này tự nhiên nhất vì khi đến tuyệt đỉnh của sự thống khoái thì nam nữ ai cũng có khuynh hướng ôm choàng xiết mạnh người bạn mình. Vị thế này thích hợp nhất cho sự cho sự ôm xiết đó.

Khuyết điểm của vị thế này là không áp dụng được đối với người có dương vật ngắn vì rất dễ trượt ra ngoài, cũng không dùng được đối với người nam quá mập vì không đút vào sâu trong động tiên được. Nữ nhân khi có thai bụng đã nổi lên thì tránh dùng lối này, dễ động thai vì bị đè nặng vì khi quá sướng người nam không còn nhớ để tránh.

## **1.2 THÂN TRIỂN VỊ (Chân kéo thẳng)**

Dùng vị thế cơ bản nói trên, sau đó nửa chừng cuộc tình nữ nhân khép hai đùi lại, duỗi thẳng chân. Hai đùi nam nhân kẹp hai đùi nữ nhân ở giữa. Cách này làm cho âm đạo khép lại, kẹp sát bóp dương vật, cọ sát nhiều, tăng thêm khoái cảm cho nam nhân. Về mặt nữ sự cọ sát này cũng là cho dương vật cọ sát thành âm đạo, kích thích mạnh âm hạch tạo nên trạng thái khoái cảm tuyệt vời mà những vị thế khác ít khi có.

Vị thế này không phù hợp với nữ nhân nào có âm đạo quá nhỏ hoặc tử cung không phát triển toàn vẹn.

Ưu điểm quan trọng của vị thế thân triển vị là kích thích được nam nhân trong trường hợp tinh lực kém, dương cụ căng giương lên không hết sức cũng giao hợp được dễ dàng vì âm hộ kẹp nó lại, da qui đầu bị tiếp xúc nhiều làm cho sự kích tăng lên thêm.

## **1.3 CAO YÊU VỊ (Vị thế lưng cao)**

Đây cũng là biến thể của chính thượng vị (vị thế một), trong đó nữ nhân kê gối phía dưới hông để phù hợp với tình trạng của nam nhân. Nam nhân ở vị thế quỳ thay vì nằm ở giữa hai đùi của nữ. Vị thế này khiến cho dương vật nằm ngang và vì không có trở ngại nên độ kết hợp sâu hơn hai vị trí nói trên.

Đêm tân hôn vị thế này là tốt nhất vì dương vật đi theo đường của âm đạo – không kiểu cọ, không đâm ngang, đâm chéo – khiến cho sự đau đớn của lần kết hợp ban đầu được giảm đến mức tối đa. Sau đêm tân hôn một hai ngày cũng nên dùng vị thế này vì cái đau đớn của khoái lạc đầu đời chưa lành hẳn hoặc vì âm hạch có thể bị đỏ, sưng sau lần màng trinh bị phá rách.

Khuyết điểm của vị thế này là cuộc tiếp xúc không mang đến khoái cảm cực đại cho nữ nhân vì dương cụ đi thẳng đường quá, không chéo không cọ vào thành của âm đạo.



Bị kê gối nên nữ nhân cũng không được thoải mái, dễ mệt nên vị thế này không nên sử dụng khi nữ nhân ốm yếu hay đang mệt nhọc. Lúc có mang càng không nên sử dụng.

#### **1.4 KHUẤT KHÚC VI (Vị thế thu mình)**

Nữ nhân nằm ngửa, hai đùi co rút lại vào phía thân mình, đầu gối chạm vào ngực, hai chân cách một gót vừa phải, độ 135 độ là vừa. Nam nhân theo tư thế của chính thượng vị (vị thế 1) nghĩa là nằm úp lên trên mình bạn vàng, hai tay chống xuống giường, đâm chên chéo từ sau tới.



Vị thế này kết hợp hai cơ quan sinh dục được sâu vì đâm thẳng đường của âm đạo. Đó là một vị thế rất dễ thụ thai, tinh trùng được bắn thẳng vào cổ tử cung, dễ tồn tại ở đây một thời gian, để kết hợp với trứng.

Tư thế này người nam có thể tự do lay chuyển, tự do ôm sát hay cách xa nữ nhân để quan sát lỗ huyệt của nàng nên có thêm khoái cảm về thị nhục, kích thêm sướng khoái. Nữ nhân trái lại thành âm đạo không được cọ sát nên không được vui sướng lắm. Đêm tân hôn tuyệt đối không dùng lối này. Cũng vậy không nên dùng đối với nữ nhân có âm đạo quá cạn.

### **2. NỮ THƯỢNG VỊ (NỮ NHÂN NÀM TRÊN).**

#### **2.1 PHẢN VỊ (Vị thế ngược)**

Phản vị là vị thế giao hợp ngược với chánh thường vị ở đoạn trước. Phản vị chủ yếu là nam nhân nằm ngửa hai đùi dang ra giao phản chủ động cho nữ nhân, nữ nhân quỳ ở hai đùi của nam nhân, rồi nằm sấp lên trên.

Cách này dương vật không chủ động được sự đâm vô rút ra của mình nên dễ trượt ra ngoài. Ta có thể chữa cách này bằng cách kê gối phía eo vừa giữ cho thẳng nhỏ khỏi đi lạc vừa tăng thêm kích thích cho nữ nhân vì không vướng đùi nên thẳng nhỏ như là được vươn mình dài ra hơn. Khoái lạc nam giới tăng thêm vì được quan sát và sờ mó sự lỏng thòng của đôi nhũ hoa nhiều khi rung chuyển lắc lư theo nhịp điệu dao động của nữ nhân.

Nữ nhân dễ đạt được cao trào hứng thú, vì nửa thân trên phải cố thẳng làm cho âm đạo đổi vị thế, tử cung gò lên, qui đầu của dương vật dễ tiếp xúc và kích thích. Sự gọi cảm sinh ra là do sự kích thích này. Mặt khác cũng là do tâm lý “làm chủ cuộc tình” của nữ nhân.

Thường dùng chánh thường vị, thỉnh thoảng vợ chồng cũng nên đổi món qua phản vị để tạo mới mẻ tìm thêm hứng thú.



## **2.2 KỸ THỪA VI (Vị thế cỡi)**

Nam nhân vẫn nằm ngửa như vị thế vừa nói ở trên. Nữ nhân cỡi lên trên mình chàng, hai chân choàng qua hai bên. Dương vật và âm đạo đối nghinh với nhau cho nên rất dễ “chơi”. Vì miệng âm đạo hướng xuống dưới nên tinh trùng bắn vào tử cung ít khiến cho cuộc hành lạc này khó thụ thai. Muốn tránh thụ thai tốt nhất là nên dùng phương pháp này. Nói vậy chứ đây không phải là phương pháp ngừa thai hoàn toàn, bởi vì vẫn có mức độ tinh trùng xâm nhập tử cung, mặc dù ít hơn bất cứ vị thế nào khác.

Ưu điểm của vị thế này là tạo cảm giác mới mẻ, trẻ trung cho nữ nhân. Họ cũng dễ dàng xoay trở khi giao tình, họ chủ động trong cuộc và thụ hưởng được khoái lạc tối đa.

Nếu nữ nhân dùng hai đùi kẹp hai đùi của nam nhân lại thì sự sướng khoái càng tăng hơn vì sức kẹp khiến âm đạo bị khép lại sự cọ sát giữa hai cơ quan sinh dục càng nhiều.

Trong vị thế này, nửa thân trên của nữ nhân thẳng, nhũ hoa buông xuống, nam nhân nằm dưới mặc tình quan sát, sờ mó và tưởng tượng mình đang được người đẹp phục dịch chiều chuộng. Mặt khác, cảm giác e lệ, xấu hổ của người nữ bộc lộ trên nét mặt cùng lúc với sự sướng khoái, khiến cho hai đảng hưởng thêm phần nhục cảm. Tuy nhiên khi sự xấu hổ này lên đến tối đa, đảng gái yêu cầu đảng trai nhắm mắt lại đừng xem thì nam nhân cũng nên giả vờ nhắm mắt (hí hí, nữ nhân cũng biết vậy nhưng sự xấu hổ bớt đi).

## **2.3 KIỂU NÀM NGHIÊNG**

### **2.3.1 Nghiêng mặt đối**

Thay vì nằm ngửa lên, vị thế này hai bên nam nữ nằm nghiêng trên giường, đối mặt nhau. Nam nhân dùng tay vỗ về, sờ mó lỗ thể của nữ nhân, hai đùi nam nhân nằm giữa hai đùi nữ, hai đùi nữ nhân co ôm chặt eo của nam nhân. Tư thế này ít hoạt chuyển nên ít mệt cho cả hai. Khuyết điểm là nam nhân không được tự do, trong việc tán thúc (nắc) còn nữ nhân cả đùi bên dưới phải chịu cả sức nặng của hạ bán thể của nam nhân (hai đùi) nên cảm độ khoái lạc không thể lên được tới mức tối đa.



Vị thế không thuận lợi nên kiểu nằm nghiêng thẳng nhỏ không đi sâu vào tuyệt cùng của âm đạo.

Tuy nhiên ưu điểm của thế này là không ồn ào, ít tiếng động. Nhiều người ngủ chung phòng, nhà chật cha mẹ ngủ mà có con cái ngủ gần tư thế này lý tưởng không tư thế nào bằng. Mình vui mà không gây sự chú ý và không làm phiền người khác.

### **2.3.2 Nghiêng mặt lưng.**

Như cái tên của nó, hai đàng nằm nghiêng trên giường. Nam nhân nằm phía sau ôm nữ nhân, bắp vế sát hông nữ. Nhưng nếu nam nhân để ngực mình chạm với lưng nữ nhân thì phía thẳng nhỏ khó vào, bởi vậy ngực phải dang ra lưng để hạ bán thân tiếp xúc mà thôi. Nữ nhân cần phải co chân lại để nam nhân dễ xâm nhập.



Nam nhân dùng tay tự do (phía trên) sờ mó vỗ về nữ nhân. Nam nhân chân trên có thể gác lên đùi nữ nhân hoặc xếp về bên đùi nữ nhân ở trên giường.

Tư thế này nam nhân hưởng nhiều khoái lạc hơn nữ nhân vì ở vị thế tấn công và hưởng thêm cảm giác ở bắp vế trong khi đó nữ nhân chỉ kích thích ở âm đạo mà không được kích thích ở đầu tử cung nên tuyệt đỉnh khoái lạc có cường độ không cao. Để giải trừ khuyết điểm đó nam nhân nên sờ mó thêm âm hộ của nữ nhân và se se đầu nhũ hoa của bạn mình.

Tư thế này thích hợp cho thời điểm nữ nhân đang hoài thai vì bụng không bị đè. Mặt khác khoa lâm sàng cho biết khi phụ nữ mang thai thì tử cung dần dần tới sát xương chậu và âm đạo ngắn hơn lúc bình thường, thế vị giao hợp này dương cụ giao hợp không sâu nên rất thích hợp vì không sợ bị xảy thai.



Mức khoái cảm do vị thế này đem lại không cao nên không tạo được tuyệt độ khoái lạc cho nên lúc có kinh cũng có thể áp dụng được. Đối với nữ nhân bị bệnh bất cảm (cảm ứng không được nhiều) đây là vị thế rất phù hợp.

## **2.4 VỊ THẾ LƯNG**

### **2.4.1 Thế nằm**

Giống như cách thường vị, nhưng ở đây nữ nhân nằm sấp, nam nhân nằm lên trên lưng. Hai đùi nữ nhân có thể bẹt ra hay khép lại. Nam nhân cũng dựa theo đùi của nữ nhân mà hành động, nòng khép hai đùi, mình ở ngoài; nòng ban hai đùi, mình ở giữa.



Vị thế này mông của nữ nhân có tác dụng như một cái gối êm xóp cho nam. Trường hợp người nữ gầy ốm, xương xẩu, kiễ thường và kiễ cỏi, làm cho nam nhân mất bớt hứng thú vì chạm các khớp xương, kiễ nằm sắp này tránh những khuyết điểm đó.

Trong trường hợp nữ nhân mập mạp nhiều thịt, mông to vị thế này không thích hợp vì “trái độn” đã ngăn trận sự xâm nhập của dương cụ khiến sự tiến vào không được sâu.

Khi có mang dĩ nhiên là tuyệt đối cấm dùng vị thế này. Khuyết điểm quan trọng của vị thế này là sự sút ra của dương cụ, khi kích vì miệng âm đạo mở, từ trên xuống dưới (như một cái cổ giếng) trong khi dương vật tấn kích xuyên về phía trước. Nữ nhân không thích vị thế này vì bị đè, khoái cảm ít, xung kích xâm nhập ngắn, đâm cạy sọt không đến đâu, vận động không được tự do. Nam nhân trái lại thích dùng vị thế này vì có sự thỏa mãn về thị giác, kích thích nhiều, hai tay lại được tự do choàng qua mình bạn mên mê mấy thứ đồ phụ tùng.

#### **2.4.2 Thêá quỳ**

Nữ nhân nằm sắp trên giường, nhưng cong hai đầu gối lên về phía ngực, phía mông hơi chổng lên cao, phía đầu hơi cúi xuống thấp hơn. Nam nhân quỳ ở chỗ mông của bạn, lưng thẳng hai tay ôm lấy chỗ eo của nàng để điều chỉnh độ kết hợp.

Khi giao hợp bằng vị thế này, qui đầu tiếp xúc với âm đạo mãnh liệt. Dương vật được cạy sát nhiều, nên khoái cảm có cường độ rất lớn. Nếu muốn tăng thêm khoái cảm thì nên dùng gối kê đầu gối của nàng để mông chổng lên cao hơn nữa làm cho độ nghiêng sau trước được nhiều. Cách này là cho cổ tử cung đưa ra hứng tất cả tinh dịch cho nên là vị thế rất dễ bị thụ thai. Muốn tránh mang bầu không nên dùng thế này.

Đặc biệt, nữ nhân khỏi làm gì cả, tất cả điều do nam nhân chủ động, nữ nhân chỉ cần xoay xoay hậu bộ của mình, hoặc làm những động tác gì khác tỏ ra mình cũng có khoái cảm, để kích thích thêm nhục tình cho nam giới.

Đặc biệt vị thế này thường phát những tiếng động “nhẹp nhẹp” ta không ưa thích, điều này không có hại gì, đừng nên chú ý mất vui. Tiếng động phát sinh ra do âm đạo bị đè nén mà mở ra chứa không khí, vận động giao hợp làm cho không khí bị bung ra, tiếng động phát sinh từ đó.



## **2.5 TOA VI (vị thế ngồi)**

### **2.5.1 Ngồi đằng trước.**

Nam nhân ngồi trên giường. Nữ nhân ngồi trên đùi nam nhân, trở ngược lại... Hai người ôm lấy nhau: nữ nhân ôm cổ nam nhân ôm eo.



Nữ nhân phải dạng đùi ra choàng qua mình nam nhân nên miệng âm đạo hở, dương cụ dễ tiến vào. Khi đến cực điểm của khoái lạc, nam nhân nên bỏ eo ôm hông nữ để tăng cường thêm. Vị thế ngồi này khiến cho âm hộ hơi co rút lại, dương vật có cảm giác như bị bóp lại nên càng cương cứng thêm. Khuôn ngực của nữ trình bày trước mặt nam, đặt sát vào hay bú núm vú cũng là điều cần thiết.

Nam nhân rung động hai đùi của mình để kéo theo sự rung chuyển hông của người đẹp. Sự rung chuyển này một mặt kích thích cuộc giao hợp làm cho xương chậu của nàng thay đổi vị thế khiến cho cuộc kết hợp được lâu hơn, thẳng bé đi vào tận cùng trong thâm cung bí sử.

Tư thế này rất thích hợp khi nữ nhân có thai.

Nếu nam nhân không ngồi mà quỳ trên đầu gối các ngón chân và đầu gối mình thì sự xâm nhập cận hơn vị thế đã nói trên, sự kích thích khoái lạc vì vậy cũng ở mức độ vừa phải, rất an toàn cho người nữ có mang.

Nếu nữ nhân mập béo mà nam nhân cũng muốn áp dụng tư thế này thì nên cho nữ nhân ngã về sau, hai tay chống xuống giường, vì ngồi thẳng như người bình thường thì dương vật không thể đâm lút vào. Nếu nam nhân mập phệ thì vị thế này cũng phải được cải tiến như trên (ngã về sau).

### **2.5.2 Ngồi đằng sau lưng**

Nam nhân ngồi thẳng, hai đùi duỗi ra song song. Nữ nhân ngồi trên đùi chàng, đưa lưng về phía nam nhân, hai chân để bẹt ra để bên ngoài đùi của bạn. Nam nhân hai tay, hoặc ôm eo của nữ để làm cử chỉ kích thích và xung đột, hoặc chồm tới trước tới vượt nệm đôi nhũ hoa. Phối hợp nhịp nhàng giữa sự lắc đùi của nam và sự đu đưa hông của nữ thì thời gian giao hợp được kéo dài lâu hơn.



Trong vị thế này người nữ có vẻ như chủ động: ngồi sâu, nhô lên, quay tròn rút lui... Nữ tính phát triển tối đa ở vị thế này. Cũng là một cách thay đổi món ăn vốn dễ chán ngấy nếu luôn dùng các món cũ.

Muốn đồ kết hợp lâu hơn, đậm hơn, lút hơn nữa nữ nhân nên cong lưng về phía trước và xoạc hai chân rộng ra để âm đạo được nở nhiều. Nam nhân khi dùng vị thế này nên nhớ sờ mó nhũ hoa và khám phá bằng tay âm hạch của nữ để tăng cường cường độ kích thích....

## **2.6 LẬP VI (Vị thế đứng)**



Nam nhân đứng ở sau lưng nữ, cho vào từ phía sau. Cách này chỉ thực hiện dễ dàng khi nữ nhân hơi cong đầu gối và đưa mông về phía sau một chút. Để đứng vững, nữ nhân chống hai tay lên đầu gối, nam nhân hơi cúi xuống mới cho vào được. Hai đùi của nữ nhân cũng nên banh ra để đứng được vững đồng thời âm đạo cũng mở rộng hơn, trình ra con đường dễ dàng cho dương vật xông pha. Cho được tối đa sướng khoái, nam nhân luồn đùi mình vào giữa hai đùi nữ nhân, hai tay luồn lên nắm cặp nhũ hoa hoặc ôm lấy bụng của nàng.

## **PHƯƠNG PHÁP KHÔNG XUẤT TINH KHI HƯỚNG TÌNH LÊN TỌT ĐỈNH**

*Hoàng Đế hỏi: “Khi giao hợp, lúc khoái lạc lên cực đỉnh gần xuất tinh mà cố kềm lại một ít lâu để kéo dài cuộc vui. Như vậy có hại gì không ?”.*

*Tổ Nữ đáp: Không hại mà lợi*

*Lần đầu: muốn xuất tinh cố kềm lại ít lâu, đến khi ý ta muốn xuất tinh mà cơ thể không thể xuất được nữa, sức lực trong người ta sẽ tăng mạnh mẽ hơn.*

*Lần thứ hai: mắt, tai sẽ tỏ thính hơn.*

*Lần thứ ba: nhiều bệnh sẽ không mắc phải.*

*Lần thứ tư: ngũ tạng sẽ bình an.*

*Lần thứ năm: máu huyết sẽ thông suốt, điều hòa.*

*Lần thứ sáu: bộ phận ở chỗ thắt lưng là chỗ dễ đau khi giao hợp nhiều, được cường tráng nên mặc dầu giao hoan nhiều vẫn bình thường, không đau mỗi.*

*Lần thứ bảy: mộng và đui sẽ được nở nang, sức lực tăng cường tới đa.*

*Lần thứ tám: toàn thân sẽ cường kiện, dũng mãnh.*

*Lần thứ chín: sẽ được trường thọ, sống lâu.*

*Lần thứ mười: cửa thiên đình sẽ mở rộng nghĩa là người đó có một đời sống sáng khoái, tâm hồn luôn được hân hoan, thơ thới”.*

### **GHI CHÚ:**

1. Thuật dưỡng sinh của phép thai tức - phái thai tức là môn phái dưỡng sinh rất lâu đời ở Trung Quốc - có nói đến vấn đề này: “Nhả ra, thở ra ít hơn khi hít vào thì khí sẽ tồn tại trong cơ thể. Đó là bí quyết làm cho trẻ mãi không già”. Nguyên tắc hô hấp áp dụng vào thuật giao hợp cũng vậy thôi bởi vì hai bên có sự giống nhau. Hô hấp là “ái khí”, nghĩa là giữ khí tồn tại lại trong mình. Thuật giao hợp gọi là hành động giữ tinh khí lại trong mình là “bửu tinh ái khí”, nghĩa là coi trọng “cái tinh”, quý “cái khí” của mình. nguyên tắc “bửu tinh ái khí” chú trọng ở chỗ giữ sao cho tinh khí của mình càng ít xuất ra càng tốt.
2. Y học Trung Quốc xưa cho rằng máu là một hình dạng khác của tinh khí, nói cách khác khí là sự biến hóa của máu mà thành (người ta thường nói khí huyết). Bảo vệ máu thì phải bảo vệ khí. Tinh là hình thức cao hơn của máu, do đó xuất tinh đi sẽ làm cho mình mất máu đi. Sẽ bị tổn thọ.
3. Hấp khí là thu khí mà thải ra ít hoặc không thải ra. Bởi thế khi giao hợp, nam nhân cố kéo dài thời gian và không xuất tinh là đã tuân theo nguyên tắc trường sinh trong thuật phòng trung vì đã hấp được cái khí của người nữ mà không tổn cái khí của mình.
4. Vấn đề quan trọng là: giao hợp mà không xuất tinh thì có khoái lạc hay không, ông Bành Tổ trả lời là có, mình càng kèm chế thì càng được khoái lạc.
5. Giao hợp mà kéo dài không xuất tinh (xúc nhi bất tiết) là để thỏa mãn khoái cảm, nhưng nếu luyện được xuất tinh theo ý muốn thì sẽ hưởng được mười điều lợi như Tổ Nữ đã nói ở trên. Những điều Tổ Nữ nói, Y học Trung Quốc cũng nói tương tự: “Tiết dục để tồn trữ *tinh lực, tăng cường hoạt năng của tinh trùng, luyện tập sức đề kháng và duy trì trí lực. Tiết dục có lợi cho cả thân thể và tinh thần*”.
6. Lão Tử nói: “Tri túc vi phú” (biết đủ thì làm giàu), sách Lễ Ký cũng nói: “Lương nhập vi xuất” (tùy theo sự thu nhập mà chi tiêu, xuất phát). Đem hai câu trên áp dụng vào việc phòng trung và việc xuất tinh thì rất



đúng. Không biết quý khí, trọng tinh có bao nhiêu cũng trút thì không thể nào tráng kiện được.

Ông Khang Đức có nói: “Ấu tiểu thời bất giáo, dĩ ngưỡng *dục ngã, chân thị bất hạnh*” có nghĩa là: “*Bất hạnh thay cho ai lúc trẻ không được dạy dỗ nên lớn lên ham mê điều nhục dục. Ham mê buông thả mà không biết kiềm chế đó là tự mình bỏ máu của mình vậy*”.

7. Y học Trung Quốc khi nói về hô hấp cũng nói tới khả năng trừ áp huyết cao của hô hấp. Bị bệnh này, dùng phương pháp hít thở thật chậm, thật dài để thông suốt kinh mạch thì có thể khỏi bệnh.
  8. Phương pháp này do Nhật Bản phát động khởi thủy từ bác sỹ Hát Phu Ba, như là một môn thể thao trị liệu, trong đó bệnh nhân làm nhiều cử động hô hấp, càng hô hấp nhiều thì phổi sẽ mạnh và dưỡng khí vào máu càng nhiều.
  9. Trung Hoa còn thuật trừ già nua bằng cách hít thở (hồ hấp). Tập thở ra mà bụng phình lên và hít vô bụng xẹp xuống. Điều này nghe thì khó nhưng thực hiện không khó vì hít vô thì hít vào phổi, bụng đương nhiên sẽ xẹp xuống.
  10. Phép dưỡng sinh bằng hô hấp của Trang Tử có câu quan trọng: “*Người chân nhân đạt đạo dưỡng sinh, hô hấp tới gót chân, thường nhân chỉ hô hấp tới cổ họng. Hô hấp đúng thì bảo toàn được thân, như một người đầu bếp khéo dùng dao cắt chặt lâu ngày mà dao vẫn không mòn* “. “*Người đầu bếp giỏi cũng phải mỗi năm thay dao một lần, người kém hơn thì mỗi tháng một lần. Ta cũng dùng dao để cắt da, cắt thịt thể mà đã chín mươi năm nay rồi mà con dao dùng từ đó đến nay vẫn còn mới toanh* “. Đó là câu nói thời danh của Trang Tử áp dụng vào thuật giao hợp tiết khí rất là hữu ích.
  11. Phép Yoga của Aán Độ có dùng xương sống để hô hấp. Phép này không khác gì dùng gót chân để hô hấp của Trang Tử của Trung Hoa. Yoga căn bản là hít thật nhiều khí vào trong bụng. Từ bụng chuyển không khí vào đan điền (lỗ rốn).
  12. Về thuật “xúc nhi bất tiết”, giao hợp mà không xuất tinh, sách Ngọc Phòng chủ yếu có đoạn quan trọng như sau: “*Lúc sắp xuất tinh không cử động dương vật nữa, thở ra một hơi thật dài, đồng thời cắn chặt răng lại, ngược đầu lên thật lẹ ngó chung quanh, hít vào một hơi dài để phùng bụng lớn lên, tập trung tinh thần vào việc thở hít này, rồi thót bụng lại đồng thời thả hể hơi trong bụng ra. Luôn ngó mắt chung quanh, kỵ ngó người ban ngọc đang ở dưới mình mình, hàm răng cắn chặt. Khi trong tai nghe tiếng gió thổi ù ù thì thót bụng lại*”.
- Phương pháp này còn lợi ích cho việc chữa trị các chứng mắt kém và điếc tai, làm cho thị lực được tăng cường và thính lực được phát triển.
13. Mắt ngó chung quanh là cách thể để phân tán sự chú ý của ta vào ngoại cảnh khỏi phải chú ý vào dục tình. Hứng thú lúc đó không bị khơi động, tinh khí do vậy không thể dễ dàng xuất được.



14. Hô hấp có thể kết hợp với đọc kinh có thể luyện cho khả năng hô hấp kéo dài hơn. Ở Nhật Bản có một chi phái Phật Giáo thực hành phép tu dưỡng sau:

Sáng sớm thức dậy đọc kinh ba mươi phút, mỗi khi đọc hết một đoạn kinh thì hô hấp và uống một ly nước lạnh. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy tín đồ của giáo phái này:

- Đường đại tiện, tiểu tiện rất thông suốt.
- Hô hấp rất dài hơi.
- Tập trung ý chí dễ dàng.
- Tinh thần an tịnh, không biết lo âu hồi hộp.

15. Tục ngữ Trung Quốc có câu: “**Hô hấp thì ích đã**” nghĩa là sự hít thở rất có ích lợi. Ở đây chỉ có sự hít thở đúng phương pháp, còn sự hít thở bình thường của thường nhân thì chỉ để duy trì sự sống thôi, không có ích lợi nào khác.

16. Cười cũng là một phương pháp hô hấp để tinh thần an tịnh cho nên cười cũng là một trong những phương pháp dưỡng sinh và có tác dụng làm cho con người tươi trẻ. Những người thường hay vui cười thì tâm tâm được quân bình, tinh thần được an định.

17. Những người quý tộc Ấn Độ thường hay luyện tiết dục bằng phương pháp đè nén. Họ lấy tay đè một vùng gần niếu đạo, gần chỗ con đường dẫn nước tiểu, tức là vùng dẫn tinh khi tinh khí xuất ra ngoài. Theo họ thì phương pháp này làm cho tinh khí xuất ra không xuất được mà phải chạy trở vô lại.

18. Một đặc tính để kiểm chế xuất tinh là giao hợp nhiều lần mà mỗi lần đều với người đẹp trẻ tuổi khác nhau.

19. Sách “Thiên Kim Phương” là sách nói về các phương pháp áp dụng để tìm hoan lạc trong phòng trung có nói rằng: “Con người trước 30 tuổi thì khí huyết dồi dào, tình dục phong phú, khi quá 30 tuổi khí thế so lại hơi giảm. Lúc này thân thể đã yếu nên khám bệnh để coi mình có bị bệnh hay không để trị vì để lâu sau này hậu quả sẽ khó lường. Lúc này cũng là lúc luyện bí thuật phòng trung. Phương pháp thì dễ nhưng phương tiện lại khó; đó là mỗi đêm giao hợp với mười người con gái khác nhau và không được xuất tinh. Ăn uống những thức bổ dục (phần cuối sách có nói về những thức bổ dục này). Luyện phép này trong một năm thì tự nhiên khí lực và thể lực tăng tiến vô cùng, trí óc lúc này lại minh mẫn”.

Tiếp xúc với nhiều người con gái trẻ đẹp là ước vọng từ lâu của con người, nhưng đối với cuộc sống ngày nay thì không còn phù hợp nữa.



20. Bác sỹ Kim Soai có nhận xét rằng phụ nữ sau khi có hôn nhân vẫn có ước vọng giao hợp với nhiều đàn ông khác nhau. Họ cũng thích sướng khoái và thay đổi như nam giới. Nhưng nam giới cũng như nữ giới nếu chỉ thuần túy đi tìm khoái lạc thì rất dễ hại thân. Quan niệm cổ điển về tình dục của Trung Quốc cho rằng tinh khí là thứ quý trọng của con người, bằng mọi giá ta không thể xuất tinh.
21. Y học có một câu rất hay: "Người nam trong giai đoạn 20 tuổi, *giao hợp nhiều hay ít quyết định suy thoái tình dục hay không, vào khoảng 30 tuổi sự hay ho của cách giao hợp quyết định sự thất bại hay không, vào khoảng 40 tuổi thì khoảng cách giữa hai lần giao hợp quyết định sự thất bại hay không*".
22. Trung Hoa cũng có câu về sinh lý của phụ nữ: "Tam thập *quả phụ bất khả thông*", nghĩa là đàn bà góa chồng lâu mà tuổi còn trẻ thì sinh lý không còn mạnh mẽ như nam giới nữa. Điều này cho thấy sinh lý của phụ nữ mâu thuẫn với sinh lý của nam nhân.
23. Sách "Thiên Kim Phương" có nói về sự hiệu dụng của cách chữa bệnh bằng phương pháp tọa thiền và hô hấp thật sâu. Thực hành phương pháp này thì dầu cho thời gian trôi qua tóc râu cũng không mọc ra dài. Sách cổ có ghi lại chuyện một vị hòa thượng dùng phương pháp "nội quan" để trị bệnh phổi kết hạch của mình. Thật ra đây chỉ là một phương pháp kết hợp giữa sự tọa thiền và sự hít thở sâu đúng phương pháp mà thôi.
24. Đời Hán có một cuốn dã sử tựa là "Châu lâm dã sử", chuyện viết về đời của nàng Hạ Cơ là một nhân vật sống vào đời Xuân Thu. Hạ Cơ trong một giấc mơ chiêm bao thấy mình học được phương pháp trẻ mãi không già của tiên gia bằng hai phương pháp "Hấp Tinh Đạo Khí" và "Tổ Nữ Chiến Thuật". Hai bí quyết này là liên tục không ngừng ngấm ngấm hấp thụ tinh khí của nam nhân. Khi được Trần Linh Công ôm ấp ân ái, nàng sử dụng phép "Nội Thị" là một bí thuật khác của phòng trung mà người đời sau cho là thuật điều tức dựa trên nguyên lý "Xúc nhi bất tiết", nghĩa là giao hợp kèm hãm không cho xuất tinh của phái nữ.
25. Theo "Ca Xuyên đại nhĩ thị" thì cái hạch lý tưởng của một người theo Lạt Ma giáo là đạt đến sự "linh nhục nhất chí" nghĩa là øtinh dịch từ phần của bộ phận sinh dục dùng ý chí điều khiển theo đường xương sống mà chạy lên đỉnh đầu. trong quá trình thực hành động tác đôi nam nữ đều phải tập trung tinh thần theo kiểu thiền định sao cho đạt

được trình độ không xuất tinh. Phái này lấy việc hãm tinh làm cứu cánh cho sự sung sướng.

26. Không phải ai cũng cố võ sự bế tinh, có rất nhiều người cho “Xúc nhi bất tiết” là có hại cho thân thể. Thật ra đây có thể coi như là sự tiết dục và phương pháp luyện cho giao hợp được dài lâu. Các chương sau của kinh Tố Nữ sẽ đề cập đến số lần xuất tinh cần thiết, nghĩa là kinh Tố Nữ không bảo tuyệt đối không được xuất tinh.

## **SỐ LẦN XUẤT TINH VÀ CÁC THUỐC TRỊ LIỆU**

Hoàng Đế hỏi: “Nguyên tắc giao hợp theo Tố Nữ là ái tinh, thương quý cái tinh khí của mình, mà tránh xuất tinh, vậy thời khi muốn có con thì phải làm như thế nào?”

Tố Nữ đáp: “Người ta thân thể cường nhược khác nhau, niên tuế cũng trẻ già khác nhau cho nên người ta phải tùy theo khí lực của mình mà giao hợp, không được cưỡng quyết (bắt ép thân thể mình làm quá sức chịu đựng của nó), cưỡng quyết tất tổn hại đến thân. Tốt nhất là:

- Ở vào tuổi 15 mà khí lực dồi dào mỗi ngày giao hợp và có thể xuất tinh hai lần, ốm yếu thì mỗi ngày một lần thôi.
- Ở tuổi 20 cũng vậy, không nên nhiều hơn, nghĩa là mạnh mẽ thì một ngày hai lần, trong mình không được khỏe thì mỗi ngày một lần.
- Ở tuổi 30 mà khỏe mỗi ngày một lần, người ốm yếu thì hai ngày một lần.
- Ở tuổi 40 mà khỏe mạnh thì ba ngày một lần, người ốm yếu thì bốn ngày một lần.
- Ở tuổi 50 thì năm ngày một lần nếu khỏe mạnh, ốm yếu thì mười ngày một lần.
- Ở tuổi 60 mà khỏe mạnh thì cỡ mười ngày một lần, ốm yếu thì hai mươi ngày một lần.
- Ở tuổi 70 mà khỏe mạnh thì mỗi tháng một lần, ốm yếu thì nên kiêng cử không nên xuất tinh.

### **GHI CHÚ:**

1. Sách “Ngọc Phòng Bí Kiếp” có ghi như sau:

Người ở tuổi 20 thường 2 ngày giao hợp một lần.

Người ở tuổi 30 thường 3 ngày giao hợp một lần.

Người ở tuổi 40 thường 4 ngày giao hợp một lần.

Người ở tuổi 50 thường 5 ngày giao hợp một lần.

Người ở tuổi 60 thì không bao giờ nên xuất tinh.

2. Một chỗ khác của kinh Tố Nữ có ghi:

Người 20 tuổi thường 4 ngày giao hợp một lần.

Người 30 tuổi thường 8 ngày giao hợp một lần.

Người 40 tuổi thường 16 ngày giao hợp một lần.

Người 50 tuổi thường 21 ngày giao hợp một lần.

Người 60 tuổi thì không nên bế tinh không nên xuất tinh nữa. Nhưng là nếu thân thể quá mạnh khỏe, cường tinh thì một tháng giao hợp một lần vẫn được. Nếu đã đến tuổi này mà còn sung sức cũng nên giao hợp, không nên quá kiềm chế. Con người thể lực khác nhau không đều, nếu sung sức mà quá kiềm chế thành ra mắc bệnh u uất, có hại hơn là xuất tinh khi giao hợp.

Ta thấy đoạn này có những con số khác với đoạn trên. Sự khác biệt là do qua các thời đại người ta viết nhiều sách, khắc đi khắc lại mà ra. Đại khái các sách về thuật phòng trung có: “Ngọc Phòng Bí Kiếp”, “Thiên Kim Phương”, “Ngự Nữ Chi Pháp”, “Tổ Nữ Chi Pháp”, các con số nói trên đều tương tự như hai bản trên.

3. Sách “Dưỡng Danh Huấn” của ông Bồ Nguyên Ích Hiên cho rằng một đời người chỉ được phép giao hợp tối đa là 1.800 lần mà thôi. Con số này là căn cứ trên quan điểm (2) của sách Tổ Nữ.
4. Mới đây người Nhật nghiên cứu trên con người thời đại mới thì thấy rằng con số nói trên khác hơn nhiều. Bác sỹ Kim Soai cho biết trung bình một người trải qua 55 tuổi thì cũng đã trải qua 3.831 lần giao hợp. Tuy nhiên cũng có người cho rằng con số này vẫn quá ít, họ cho rằng khi một người đến 40 tuổi thì số lần giao hợp của họ đã ngang ngửa với con số do ông Kim Soai đưa ra rồi.
5. Sự khác biệt của hai con số thật ra không sai và cũng không khó hiểu. Người xưa giải quyết vấn đề theo nguyên lý âm dương, tất cả do âm dương bảo tồn tinh khí (xúc nhi bất tiết), từ đó có một con số về lần giao hợp nhỏ, ít. Người thời nay theo nguyên lý thực tế mà tính, và lại người thời nay cường tráng hơn người thời xưa, bệnh tật cũng ít hơn do đó số lần giao hợp nhiều hơn. Một đằng thiên về “thể” (cái bản thể, căn cơ của giao hợp); một đằng thiên về “nhục” (cái thực tế, ước muốn của vấn đề giao hợp) cho nên lý lẽ của bên là rất khác biệt nhau.
6. Một người Nhật tên là “Tiểu Lâm Nhất Trà” ghi trong nhật ký của mình về chuyện phòng sự của ông ta vì ông ta cưới vợ vào năm 52 tuổi.
  - ...8/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 5 lần.
  - ...12/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
  - ...15/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
  - ...16/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
  - ...17/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
  - ...18/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.

- ...19/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
- ...20/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.
- ...21/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 4 lần.
- ...22/8... Cúc Nữ về nhà, trời tốt, tối giao hợp 3 lần.

Cúc Nữ là vợ của “Tiểu Lâm Nhất Trà”, nhật ký này ghi lúc ông 54 tuổi, nên nhớ lúc đó Cúc Nữ chỉ mới 28 tuổi.

7. Nhật Ký cũng ghi lại rằng Tiểu Lâm Nhất Trà bị vô năng về tình dục (bất lực), nên ông dùng một thảo dược trợ lực. Thảo dược đó gọi là *“Dâm dương thảo”, thứ này có hiệu lực thúc đẩy, tăng cường tính dục và tạo ra tinh trùng cho nam nhân*. Về tác dụng của thứ thảo dược này ở Trung Quốc người ta cũng đã biết từ lâu cho nên trong dân gian có câu tục ngữ:” kể cả con dê ăn phải thứ thảo dược này *cũng lập tức muốn giao hợp ngay*” (*“Liên liên khuất liễu dâm dương thảo, dã hội nhiệt trung ư giao tiếp”*). Các kinh nghiệm về thứ cây này cho biết tinh dịch sẽ biến thành đặc nếu người nào được ăn loại cây này. Cho thỏ, chuột ăn dâm dương thảo thì chúng hăng hái sinh hoạt tính dục không biết mệt mỗi đêm ngày. Ngày xưa thứ cỏ này là thuốc kích dâm hạng nhất cho các bậc vua chúa.

Ở Nhật Bản, người Nhật Bản đã biết được được tính của loại cây này từ lâu, họ chế thành một loại thuốc trợ dâm rất thông dụng.

Ông Thái Nhất Phan kể trong sách của ông về một chuyện người chăn dê già một hôm nhận thấy trong bầy dê có một con dê đực làm tình cả ngày hàng trăm lần, theo dõi nó người chăn dê thấy nó ăn một loại cỏ đặc biệt mà mấy con dê khác không ăn. Ông ta mới ăn thử kết quả là xuân tình ông trở nên phơi phơi và đang yếu về tính dục ông này bỗng trở thành một người mạnh mẽ, chơi không biết mệt.

8. Tiểu Lâm Nhất Trà dùng dâm dương thảo để trị tính vô năng của mình, nhưng ông cũng cho biết rằng dâm dương thảo cũng là thần dược để trị bệnh già yếu suy nhược. Vì tính chất đặc biệt của nó loại thảo dược này được dùng để chế thuốc rượu đặc biệt dùng tăng cường tính năng của người uống thuốc gọi là *“Tiên Linh Tỳ Tửu”*. Đây là loại rượu thuốc căn bản gồm dâm dương thảo nên còn được gọi là *“Dâm Dương Tửu”*.

9. Toa thuốc cường tinh cường tráng của Thái Nhất Phan bao gồm:

- Dâm dương thảo : 20 mgr.
- Phục Linh : 10 mgr.
- Táo : 3 trái.
- Nước : 3 chén rượu.

Tất cả nấu trên lửa riu riu cho tới khi còn lại một chén. Những thứ thuốc khác một gốc như kích dâm, thúc dâm, tiên linh tỳ tửu đều căn bản trên toa thuốc của Thái Nhất Phan với chút ít gia giảm.



**10. Tiên Linh Tỳ Tửu:**

Ba thứ dược liệu trên mỗi thứ được tăng liều lượng lên gấp ba. Dùn lửa riu riu chừng cách thủy cho tới khi ráo nước rồi đem phơi khô. Đổ nước thêm vô rồi đem chưng như trước, đoạn đem ra phơi nắng như trước. làm như vậy tới lần thứ 3 thì được một chất khô quánh. Đem chất này ngâm trong rượu rồi thêm độ 100mgr mật ong rồi niêm phong lại, cất vào tối độ một tháng thì ta có loại tiên tửu nói trên.

**TINH LỰC MẠNH YẾU CỦA NAM NHÂN**

*Thái Nữ hỏi Bành Tổ rằng: "Tinh lực của nam nhân mạnh hay yếu có những triệu chứng gì để nhận diện?"*

*Bành Tổ đáp: "Khi nam nhân tinh thần sung mãn hoặc tinh khí đầy đủ thì dương vật sẽ nóng bỏng, tinh dịch sẽ đặc kẹo lại, trái lại khi tinh lực suy yếu rồi thì các triệu chứng sau đây xuất hiện:*

- khi xuất tinh thì tinh thần bị thương tổn nghĩa là trong lòng buồn bực không thấy sung sướng mà cũng không thấy thích thú.*
- khi tinh dịch bị loãng thì nhục thể bị thương tổn, người bải hoải, bản thân khó chịu.*
- khi tinh dịch có mùi hôi hám thì gân cốt bị thương tổn, sự bản thân trầm trọng hơn và kéo dài hơn.*
- khi xuất tinh nhưng tinh không thể xuất ra thì xương cốt bị thương tổn.*
- khi tinh lực suy nhược đến nỗi không hưng nổi thì thân thể đã bị thương tổn.*

**Ghi Chú:**

1. Bình thường các tệ trạng này sinh ra do sự giao hợp gấp rút, do tinh thần không ổn định mà giao hợp xuất tinh. Trừ sự thương tổn này không gì bằng giao hợp mà tránh xuất tinh. Trong một trăm ngày không xuất tinh thì tinh khí sẽ tăng lên gấp bội.

2. Để cho thân thể không bị thương tổn khi giao hợp phải từ tốn, chậm rãi không cần phải mạnh bạo, cố duy trì thêm thời gian giao tiếp để tăng thêm sướng khoái và tránh tổn hại tới thân thể.
3. Giao hợp nhiều bị đau lưng, nhức mỏi, sách "Bí Quyết Ngọc Phòng" có đưa ra cách chữa trị như sau:
  - Đứng dựa lưng sát vô tường.
  - Gót cũng thật sát tường.
  - Mặt ngó thẳng về phía trước.Tập như vậy lâu ngày thì sẽ có kết quả.
4. Người xưa còn dùng giao hợp để luyện sự tăng cường thị lực. Cách thức như sau: khi giao hợp đã đến lúc gần xuất tinh thì:
  - Mắt ngược lên hít thở.
  - Thở ra một hơi dài.
  - Mắt ngó xung quanh.
  - Hít thóp bụng vào.Luyện tập cách này thì tinh khí thay vì xuất ra mắt thì sẽ trở lại vào trong cơ thể chạy tuần hoàn trong con người ta.
5. Phương pháp luyện thính tai cũng dùng các cách trên, chỉ thêm vào cách cắn răng - cắn chặt hai hàm răng trên dưới với nhau - làm cách này vì răng với thận có liên quan tới nhau. Khi thận được luyện tập (không xuất tinh khi giao hợp) thì răng được cường kiện.
6. Đa số nam nhân có mặc cảm là mình bị bệnh tảo tinh (bắn khí sớm). Từ mặc cảm sang lo âu và cảm thấy mình không làm tròn bổn phận. Thật ra đó không phải là một chứng bệnh, đó chỉ là một sự sai khiến không đồng bộ khi giao hợp mà thôi. Không đồng bộ khi người nữ chưa đạt được cao trào sướng khoái mà mình thì đã "thôi" rồi. Trừ bệnh này thì cố gắng quan sát người nữ, cố gắng theo, thương yêu vợ hơn, học thêm kinh nghiệm...
7. Khi giao hợp thì thời gian hai cơ quan sinh dục tiếp xúc nhau phải là bao lâu mới đúng không bị coi là "yếu", là bệnh? Vấn đề này thật ra khó có chân lý. Lâu mau là tùy theo người, tùy theo hoàn cảnh, tùy theo hoạt động của đại não của người đàn ông. Căn cứ theo thông thường thì thời gian ít nhất phải là một phút và trung bình thì kéo dài ba phút. Người mạnh thì có thể kéo dài đến 10 phút, thậm chí có người duy trì đến nửa giờ.
8. Còn một điểm mà nhiều người mắc phải là tưởng rằng mình tảo tinh khi thấy quy đầu tiết ra chất nước nhờn. Chất này thật ra công dụng giúp cho việc giao hợp dễ dàng mà thôi, người Trung Hoa gọi là nước hứng thú. Nữ nhân khi thấy nước này tiết ra thì phải hiểu là chưa gì hết để không kết luận rằng bạn của mình không làm ăn gì được. Không, anh ta vẫn hành sự được như thường, hay hơn nữa là khác.

9. Da quy đầu của dương vật khi con trai mới sinh ra thì bọc bao quy đầu lại. Từ lâu ở các nước Đông Phương không có lệ cắt da quy đầu để trình quy đầu ra, trong khi nhiều quốc gia khác có lệ này từ lâu. Đây là vấn đề vệ sinh mà cũng là chuyện tình dục nữa. Nếu da quy đầu đã được cắt thì quy đầu lộ ra ngoài cọ sát với quần áo thường xuyên, từ đó sự cảm ứng "không dễ dàng" vì vậy khi giao hợp cần phải kích thích tới một mức độ nào đó mới hưng tình, sự tảo tình như vậy không có dịp xảy ra. Cắt da quy đầu là điều cần thiết. Thanh niên nào đã lớn mà thằng nhỏ chưa mở mắt thì nên đến bác sĩ cắt cho mở mắt để khỏi dơ và rắc rối khi giao hợp.
10. Sự tảo tình nhiều khi do vấn đề tinh thần. Hoặc nam nhân bị tật thủ dâm khi còn nhỏ nên khi giao hợp thật sự với nữ nhân trong lòng vẫn cảm thấy mình không làm tròn phận sự hay là mình không thấy sướng khoái bằng khi làm một mình với sự tưởng tượng về một người đàn bà nào đó. Hoặc do nam nhân bị một ám ảnh nào đó khiến anh ta sùng thượng quá mức nữ nhân hay quá khinh thị phụ nữ. Cả hai đều làm cho người này không thể có sự đồng bộ với nữ giới khi giao hợp vì sẽ hưng tình cao độ hay sẽ bị dừng dừng.
11. Tảo tình còn do nhiều nguyên nhân khác. Có thể hoàn cảnh chỗ giao hợp không thuận tiện sợ thiên hạ thấy phải làm cho gấp, sợ thiên hạ nghe tiếng động... Sự lo sợ này ảnh hưởng lên tinh thần. Có thể do sự lãnh cảm của người nữ. Có thể do sự mất lòng tin rằng là mình được chuyện. Mặc dù vì lý do nào đó, sự chữa trị cần có chuyên gia phân tích tìm ra nguyên nhân thì mới trị dứt được. Nếu là nguyên nhân tự người trai thì chính anh ta phải đặt kế hoạch để giải quyết, vì đó là hạnh phúc gia đình của chính anh ta. Cần phải có ý chí và tự tin để cho vợ chồng cùng đạt đến cao trào một lúc. Nếu cần thì khi người vợ gần đạt cao điểm nên báo cho chồng biết để anh ta tùy cơ mà hành sự chậm hơn hay gấp rút hơn, nếu cần thì phải thay đổi vị thế giao hợp hay ngưng nghỉ một chút.

Có người nghĩ rằng để cho nữ nhân chờ đợi thì nàng sẽ mất hết hứng thú, thật ra không phải vậy. Sự chờ đợi này càng làm cho nữ nhân thêm hưng tình và bắt đầu lại dễ dàng cùng đạt cao trào hơn miễn là đừng để cho sự ngưng đó quá lâu.

Có cách trừ xuất tinh sớm là "đâm nhẹ nhẹ vào, rút ra *mau*", *cử chỉ* này cứ thế mà tiếp diễn, sự kích thích theo lối này sẽ làm cho người vợ gọi hưng mạnh khiến cho hai đàng cùng đồng bộ đạt đến khoái cảm. Rút ra mau dễ trượt dương cụ ra khỏi âm đạo, tốt nhân nên canh để cho chuyện này đừng xảy ra.

Cách khác là dùng quy đầu kích thích nhẹ ở ngoài âm đạo cho đến khi hai bên cùng sắp đạt đến hưng mới cho thằng nhỏ chui vào "động *tiên*".

Cả hai phương pháp này tùy theo sở thích của ta mà dùng đều có hiệu quả kéo dài thời gian xuất tinh tránh được tệ nạn tảo tinh.

12. Bình dân Trung Hoa có câu: "Nữ giới cần một nam nhân khi *giao hợp thì giống như dê, như chó con, như mãnh hổ thì mới thật thoả mãn*". Giải thích câu nói này là phải làm đi làm lại nhiều lần như dê, phải thân mật như chó để liếm chân nàng, phải hùng hục mạnh bạo như mãnh hổ khi vào điểm cuối của cuộc giao hoan, nghĩa là khi dứt điểm phải thật nhanh gọn.
13. Ngoài bệnh sớm xuất tinh còn có bệnh chậm xuất tinh, đây là bệnh ít thấy nhưng vẫn có. Người mắc bệnh này làm thất vọng nữ nhân vô cùng. Khi nàng đang đạt đến cao trào, hy vọng chàng sớm hoàn thành nhiệm vụ, bắn tinh để kết thúc thì chàng lại không làm được. Nên nàng phải chờ, từ chờ đến miễn cưỡng, miễn cưỡng tiếp tục nên chán nản, chán nản nên thất vọng, thất vọng nhiều lần sẽ thành đau khổ. Chậm bắn tinh quá cùng là một mầm phá hoại hạnh phúc gia đình.  
Nhắc lại là sự chậm bắn tinh tuy có ít nhưng nếu ai gặp nên tìm cách chữa trị ngay vì trước sau gì tình trạng này cũng đi tới tình trạng vô năng (bất lực).
14. Sớm chậm bắn khí có thể dùng cách thể giao hợp, kỹ thuật giao hợp mà chữa trị, nhưng phần lớn vẫn là do sự điều khiển của đại não của người nam. Khi thấy vật lộn đã lâu, độ một giờ mà nam nhân chưa đạt đến cao trào hay cảm thấy sướng khoái mà không thể bắn tinh ra thì nên nghĩ làm lại vì người chồng đã bị chứng chậm xuất tinh.

### **THỜI GIAN GIAO HỢP TỐT ĐỐI VỚI NỮ NHÂN**

*Hoàng Đế hỏi: "Có người muốn sanh con và muốn có một đứa con thông minh mãi tiếp, vậy có phương pháp gì giúp đạt thành ý nguyện không?"*

*Tổ Nữ đáp: "Có những nguyên tắc để được có con. Nguyên tắc đó là thân thể nhẹ nhàng, thân tâm bình thản, không lo âu, áo quần ăn mặc tề chỉnh, thành tâm trai lạt trước thời kỳ có kinh. Khi kinh kỳ xong xuôi đợi ba ngày sau thì là thời gian tốt nhất để giao hợp. Trước tiên nam nhân phải rờ rẫm tạo hứng khởi tối đa cho người đàn bà. Khi giao hợp thì cứ theo nguyên tắc của việc phòng trung mà thực hành nghĩa là phải "cộng đồng hưởng thụ", cuộc giao hợp không phải là mua vui cũng không phải là miễn cưỡng làm cho có.*

*Khi xuất tinh xong nam nhân phải ngâm trong bộ phận nữ nhân, không được rút ra liền. Sự kiện này ngoài khả năng làm thoả mãn tâm lý nữ nhân còn giữ cho tinh trùng không theo âm đạo thoát ra ngoài hay chạy xa ra ngoài đầu tử cung. Theo cách này thì đứa con sinh ra sẽ thông minh, đĩnh ngộ, mạnh khỏe, sống lâu..."*



**GHI CHÚ:**

Ý kiến trên của Tổ Nữ phù hợp với lời dạy của Ông Bành Tổ: "Đàn bà đếm từ ngày có đường kinh đến ngày thứ 15 là thời gian tốt để thụ thai, đưa con sinh ra do trường hợp này rất thông minh, sáng suốt lại là người có nhân dáng cao quý". So với ý kiến của Tổ Nữ, ý kiến của Bành Tổ lại có ngày giao hợp lý tưởng để thụ thai hơi xa. Y khoa hiện đại cho rằng ý kiến của Tổ Nữ khả dụng hơn.

Sách thuốc Trung Hoa nhấn mạnh đến giờ thụ thai lý tưởng là giờ Tý (mười một giờ khuya đến một giờ sáng) hay giờ Sửu (từ một tới ba giờ sáng). Khoảng thời gian này Can mạch (mạch liên quan tới Gan) hoạt động, trong các mạch đó có mạch nối với cơ quan sinh dục làm cho sự giao hợp dễ thoải mái và lâu. Can mạch hoạt động lên đến tuyệt đỉnh là lúc hai giờ sáng, vậy nếu có thể được nên canh vào lúc này mà xuất tinh.

Kinh Tổ Nữ cũng có nhắc là khi giao hợp để thụ thai thì dương cụ đâm vào âm đạo nên nhẹ nhàng từ tốn sự thụ thai mới dễ thành tựu. Không thấy Tổ Nữ đưa ra lý do biện minh cho lời khuyên, rất có thể là kinh nghiệm của người xưa trong khi quan sát cuộc phòng trung sinh hoạt chớ chưa đưa ra được nguyên tắc.

**LÀM SAO CÓ THAI TỐT**

*Tổ Nữ nói: "Con người muốn phù hợp đạo âm dương phải biết tránh những cấm kỵ và phù hợp với đạo âm dương thì có được khí thể tốt nhất để sinh ra con mạnh khỏe sống lâu".*

**Ghi chú:**

1. Khí thể tốt nhất là Nam Nữ phải ở vào tuổi sung mãn, còn trẻ. Nếu lớn tuổi thì dầu cho có thụ thai thì đưa trẻ sinh ra cũng không mạnh mẽ sống lâu được.  
Khí thể tốt nhất là để giao hợp mà sinh ra con cái là kiện toàn, mạnh khỏe. Một cặp vợ chồng trẻ mà thân thể không khỏe mạnh khi giao hợp nếu thụ thai đưa con sinh ra cũng éo uột, ốm yếu, người say rượu mà làm tình thì đưa con sanh ra nhiều bệnh tật.
2. Kinh Tổ Nữ không nói thẳng rằng tuổi tác là một vấn đề trong việc sinh con mạnh khỏe nhưng cuốn "Bí Kiếp Ngọc Phòng" cho rằng nam nữ luống tuổi thì sinh con ra yếu mệnh.
3. Một trong hai người còn trẻ thì vẫn sanh con được. Nam nhân dẫu 80 tuổi cưới vợ 18 tuổi vẫn sanh được con như thường. Nữ nhân dẫu đã hơn 50 có chồng sung sức, trẻ mạnh vẫn thụ thai và sinh con như người còn trẻ.

4. Tài liệu còn ghi một vị quản trường ở Nhật vào năm 76 tuổi lấy một cô vợ trẻ mới có 23 tuổi tới khi ông ta được 86 tuổi thì người vợ sanh con đầu lòng.

### **TẠI SAO SẮC ĐẸP LÀM NGƯỜI SAY MÊ?**

*Hoàng Đế hỏi: “Tại sao sắc đẹp nữ nhân làm cho nam say đắm? Yếu tố gì trong đó làm cho con người đắm say?”*

*Tổ Nữ nói: “Các yếu tố để làm say đắm nam nhân do trời phú riêng cho nữ nhân đó là:*

- *Tiếng nói ngọt ngào.*
- *Tính nét dịu hiền.*
- *Đầu tóc trơn láng, đen huyền.*
- *Thịt da trắng, mềm.*
- *Xương cốt yếu diệu mãnh mai.*
- *Thân hình thon dẽ vừa tầm.*
- *Âm hộ không có lông dài mà tinh dịch dồi dào.*

*Các nàng có những điều kiện này mà ở vào tuổi chưa quá 30 thì gọi là đầy đủ các yếu tố hấp dẫn nam nhân.*

*Ngoài ra trong khi giao hợp nữ nhân nào có nước nôi linh láng. Thân hình biết uốn éo chuyển động. Mỗi hơi đợm ra và biết để cho nam nhân chủ động diu vào cuộc hoan lạc nam nhân không bị mệt nhọc khi giao hợp thì rất được ưa thích”.*

### **GHI CHÚ**

1. Các điều Tổ Nữ đưa ra về một người con gái thu hút nam nhân quá rõ ràng ta không thể thêm thắt gì nữa. Nếu thêm vài yếu tố nữa thì cũng là thêm vào vài chi tiết mà thôi.
2. Kinh nghiệm người xưa thường nói, đàn bà có nhiều dâm tính, thì âm hộ có lông dài không thì xem lông và lông tay lông chân, các thứ này có quan hệ song phương với nhau. Hễ ngoài dài thì trong dài.
3. Trung Hoa xưa thường điều tra lông âm hộ bằng cách coi lông nách của nữ nhân. Nếu lông nách mịn màng không xoắn tít thì ta có một người đàn bà cao sang.
4. Tóc cũng là yếu tố quan trọng. Nếu tóc nàng hun hun đỏ thì giao hợp sẽ tổn hại tinh lực của nam nhân.
5. Âm thanh của giọng nói cũng là yếu tố khác. Tiếng nói ngọt ngào, êm dịu nhẹ nhàng là điều làm cho nam nhân đạt được sung sướng khi giao hợp mà không bị mệt mỏi ốm yếu, không hao tổn tinh khí và còn được sống lâu.

6. Sách “Tập sự bí tân” có ghi các tiêu chuẩn chọn phi tần của vua Hậu Hán, ghi cả kích thước lý tưởng của tất cả các bộ phận từ hông, đùi, tay, chân, vai đến ngón chân ngón tay. Tất cả thước tất này thiết nghĩ ngày nay người thường chúng ta không thể nào chọn lựa được nên dịch giả miễn không ghi chép lại đây.
7. Sách về thuật phòng trung hiện đại đưa ra lý thuyết rằng các phép tu tiên ngày xưa chẳng qua các phép về hưởng lạc trong nghệ thuật giao hợp của người xưa mà thôi. Sách tiên đạo có nói rằng nam nhân có một loại dương khí đó là “biến một mỹ nhân thành một *nữ nhân khi nữ nhân đó được ưa thích*.” *Không được nam nhân ưa thích* người đàn bà chỉ là người tầm thường. Theo cổ thư thì người xưa khi chọn đối tượng giao hợp họ dựa trên những tiêu chuẩn sau:
  - *chân mày xanh (mi thanh)*.
  - *cặp mắt đẹp (mục tú)*.
  - *đôi mi đỏ (thân hồng)*.
  - *hàm răng trắng (xỉ bạch)*.
8. Bàn về chân mày cổ thư có nhiều ý kiến thú vị:
  - Đàn bà có chân mày hình chữ rất kém cỏi trong sự giao hợp, kỹ thuật của họ tầm thường không đem lại sự khoái lạc cực điểm cho người giao tiếp.
  - Đàn bà mà có chân mày mà hai đầu có khoé nhọn thì thể lực không còn mạnh mẽ nữa nếu không nói là suy yếu.
  - Đàn bà có chân mày rậm là người thiện nghệ trong việc phòng the, đem đến cho sự hoan lạc không cùng, đàn ông chết mê chết mệt vì những người đàn bà như thế này. Mày đậm được gọi là mày xanh (thanh mi).
9. **Mắt:** **Mắt đàn bà mà con người hướng lên, cặp mắt làm** cho nam nhân nhìn vào tiêu hồn lạc phách thì kêu là mục tú là những người làm cho thân thể nam nhân suy nhược, cần phải cẩn thận khi giao tiếp.
10. **Môi:** **Môi đỏ như huyết hay đỏ tía là những người đàn bà** làm cho đàn ông si mê, tâm hồn dễ rối loạn không tự chủ được. Nữ nhân có cặp môi hồng là cường kiện dồi dào sinh lực.
11. **Răng:** **Răng trắng là người có nhiều dương khí. Răng và** hông có liên hệ với nhau. Răng trắng thì hông nở. Người phụ nữ răng không đẹp chứng tỏ tình trạng sức khỏe suy, bệnh hoạn và việc phòng trung không dồi dào nữa.
12. SaUch “Nhục Bồ Đoàn” trái lại không chú trọng mấy đến các chi tiết mi, mắt... kể trên mà chỉ là những người bình thường nhưng trẻ trung tươi mát là được (bình phàm nhi tân tiền). Điều cần thiết là thông thạo những kỹ xảo của thuật phòng trung.

13. Có một người nữ rất thông thạo việc phòng the, tương truyền nàng thụ đắc chân truyền từ Vị Ương tiên sanh một câu châm ngôn: ” *Trước tiên phải xem hình (Về sự giao hợp), sau đó vừa thực hành đạo lý âm dương giao tiếp (nam nữ), vừa đọc sách vừa nghe những tiếng động (do giao hợp phát sinh ra)*“.

Phải xem thật nhiều hình ảnh để hứng nổi lên thật cao, không nên thượng mã ngay, chỉ lên khi thật hứng không còn kèm chế nổi. Trong khi đam rút cũng đọc sách và nghe những âm thanh tính dục để đến khi hứng tràn mới vận động thật sự. Nhiều khi phải nghỉ trên lưng ngựa, cứ để nó ngâm trong âm đạo và tiếp tục đọc sách.

Chuyện của Vị Ương và Hoa Thần chỉ là chuyện trợ thêm cho việc giao hợp hứng hơn mà thôi. Hiện đại người ta sử dụng thêm phim ảnh, dụng cụ kích thích, âm nhạc tiếng động cũng trong nhiều hướng của Hoa Thần.

### **CÁCH HẠN CHẾ XUẤT TINH**

Đây là chương nói về **điều hòa tinh khí**, tiết khí mà vẫn có giao hợp. Con người vẫn là bị ám ảnh bằng cái sợ quan trọng là bị hao phí tinh dịch. Vì vậy nên phải bảo tồn nó và hấp thụ thêm phần bổ dưỡng của đối phương. Nhờ hai cách thế này, con người tránh được tuổi già.

Sách “Bí quyết ngọc phòng “ có ghi:

*Tuổi 20 có thể giao hợp và xuất tinh hai ngày một lần*

*Tuổi 30 có thể giao hợp và xuất tinh 3 ngày một lần*

*Tuổi 40 có thể giao hợp và xuất tinh 4 ngày một lần*

*Tuổi 50 có thể giao hợp và tinh 5 ngày một lần*

*Đã đến khi tuổi 60 dù có giao hợp cũng không nên xuất tinh nữa.*

Khi Hoàng Đế hỏi về số lần xuất tinh của một đời người thì Tổ Nữ trả lời là “**số lần căn cứ trên:**

- sức khoẻ

- tuổi tác

- khí lực của người đó

*Cho nên không thể có sẵn một con số nhất định được.”*

### **Ghi chú:**

1. Hoàng Đế trong cung có một ngàn hai trăm cung nữ, nên thuật phòng trung vô cùng thông thạo. Trong các yếu tố nói trên yếu tố tuổi tác là quan trọng nhất vì tuổi tác kéo theo kết quả cùng khí lực. Đàn ông tới khi 60 tuổi thì tinh ít dần cho đến khi 70 tuổi thì chỉ còn một phần ba so với khi mình vào lúc 30 tuổi. Vì vậy kiên cố xuất tinh lúc 60 tuổi là điều vô cùng hợp lý.



2. Bác sĩ Kim Soai cho rằng đàn ông 75 tuổi ba tuần mới giao hợp một lần. Khi đến 80 tuổi thì hai tháng mới nên lâm trận. So sánh với kinh Tổ Nữ thì có sự khác biệt. Điều này dễ hiểu vì có sự biến chuyển của đời sống con người qua thời gian. Con người từ lúc kinh Tổ Nữ xuất hiện đến nay đã mạnh hơn về nhiều phương diện, nhất là phương diện sức khỏe.
3. Sách vở có ghi triết gia Hy Lạp Socrate giao hợp cách mười ngày một lần. Trong khi đó đạo cơ Đốc ghi là nên mỗi tuần một lần thôi. Hai con số này khác nhau và lời khuyên lại không căn cứ trên tuổi tác của con người, một vấn đề quan trọng mà kinh Tổ Nữ có nói.
4. Sách “Dưỡng Sinh Yếu Luận”, một quyển sách của đạo gia có ghi chuyện đạo sĩ Lưu Kinh.

- Mùa xuân 3 ngày giao hợp có xuất tinh một lần.
- Mùa hạ, mùa thu thì một tháng hai lần
- Mùa đông không nên xuất tinh.

Lưu Kinh cho rằng sinh hoạt phòng trung tùy theo mùa mà phù hợp với sinh hoạt của thiên nhiên. Nguyên tắc của thiên nhiên là “Xuân xanh Hạ trưởng, Thu liễm, Đông tàng”. Mùa Đông thì thu về, tàng trữ, không cho ra vì không thể sinh sôi nảy nở được. Quan niệm giao hợp liên hệ với mùa trong năm chỉ thấy ở đạo gia mà thôi.

Sách “Dưỡng Sinh Tập” cũng có ghi tương tự như sách “Dưỡng sinh yếu luận” chỉ thêm một điều là: “Mùa Đông xuất tinh một lần bằng mùa Xuân xuất tinh một trăm lần” vì mùa Xuân dương khí hạnh mậu, sung mãn, trong khi đó mùa đông là mùa của âm khí. Đáng lẽ mùa này nên tránh giao hợp để phù hợp với thiên nhiên.

5. Sách “Động Huyền Tử” nói rằng phải bảo tìn và bảo tinh nên trong khi giao hợp thì phải quan sát nữ nhân một cách cẩn thận. Đừng quá chú trọng đến tiết giảm xuất tinh mà quên đi sự hoan lạc của phái nữ. Cần phải cho hai bên cùng đạt đến cực đỉnh mà vẫn tiết tinh thì mới tốt.

Nhưng làm thế nào để đạt tiêu chuẩn đó? Sách đưa ra phương pháp như sau:

- Dương vật đâm nhẹ nhàng, không xóc nổi, không hùn hực.
- Chỉ đâm cạm vùng âm hạch và thành âm đạo không cần lút cán tới đầu tử cung.
- Nhắm mắt dưỡng thần trong khi đâm rút
- Cong lưng, cúi đầu.
- Nở rộng lỗ mũi.
- Mở rộng hai vai ra
- Ngậm miệng hít hơi vào buồng phổi, càng hít vào nhiều càng tốt.

Nếu áp dụng phương pháp này mà vẫn xuất tinh thì chỉ xuất tinh ba phần mười tinh dịch mà thôi. Như vậy cũng đạt được khoái lạc đồng thời vẫn đạt được nguyên tắc tiết giảm tinh khí (tiết tinh).

6. Ta thấy đây chỉ là phương pháp hô hấp. Thực hành phương pháp hô hấp thì thần kinh điều khiển sự xuất tinh không còn hoạt động hữu hiệu nữa, ngày nay người ta dùng nhiều phương pháp này. Nhưng điều quan trọng nằm ở chỗ vừa luyện tập vừa tự tin. Luyện tập thuần thục vì đây là tập hợp của nhiều động tác chống lại một phút tràn trề của cơ thể. Có ý chí để tin rằng mình thắng cơ thể mình, mình làm được chuyện đó.

## **DƯỢC LIỆU VÀ TOA THUỐC CƯỜNG DƯƠNG**

*Nguyên tắc chủ điểm của thuật phòng trung “dĩ nhân bổ thân” hay “dĩ nhân trị nhân” nghĩa là áp dụng nghệ thuật thể nào có thể hút tinh khí của người đang giao hợp với mình để bảo tồn mình. Nguyên tắc này không thích đáng với sinh lý, bởi vậy để bổ khuyết người đời dùng thêm dược liệu để bổ tinh.*

*Ngày xưa người ta có thể áp dụng những điều mà con mắt ngày nay có thể coi là dị đoan. Bỏ đi yếu tố này, dược liệu và những toa thuốc đưa ra trong kinh Tố Nữ có thể dùng như những toa thuốc bổ tinh cường dương rất tốt.*

*Thái Nữ hỏi: “Đạo giao hợp ta đã nghe, đã biết, ta cũng biết rằng muốn dưỡng tinh cần phải phục dược (uống thuốc) vậy thì dùng những dược liệu nào thì có hiệu quả?”*

*Bàn Tổ đáp: “Nếu muốn cường tráng, trẻ mãi không già, việc phòng sự vui thú mãi mà không mệt mỏi, khí lực và dung mạo lúc nào cũng sinh tươi không suy giảm thì dùng sừng nai (sừng nai) là tốt nhất.”*

### **GHI CHÚ:**

1. Đơn thuốc dùng sừng nai như thế nào ?

Lấy sừng nai cưa ngang cho bằng mặt, mài thành bột rồi thấm vào sanh phù tử (loại hình bát giác). Mỗi ngày dùng hai lần, mỗi lần dùng một muống canh. Kết quả trông thấy trong một thời gian ngắn độ hai mươi ngày.

Để cho đơn giản người ta chỉ dùng sừng nai không mà thôi. Đem sừng nai đốt tới khi sừng trở thành màu vàng thì cưa ra thành bột, mỗi lần dùng thì pha vào nước. Dùng cách này thì cũng có hiệu quả nhưng chậm, không thể mau như cách dùng sanh phù tử.

Người ta còn dùng phục linh sản xuất tại tỉnh Cam Túc bên trong Trung Quốc thêm vào bột sừng nai, mỗi thứ một dung lượng ngang

- nhau. Mỗi ngày dùng ba lần, mỗi lần dùng một muống canh. Kết quả cũng rất khả quan.
2. Sách xưa cũng ghi cách chế và công dụng của sừng nai theo lời chỉ dẫn của Thái Nữ.
    - Sừng nai muốn loại tốt thì phải lựa thứ sản xuất ở miền Bắc Trung Hoa. Loại nai con có sừng mới nhú màu đỏ, sừng loại này kêu là lộc nhung, lộc nhung thì hữu hiệu vô song. Các loại khác không thể nào sánh bằng.
    - Các bộ phận khác của nai cũng có công những dụng cho cường dương, tráng tinh: thịt nai, máu nai, bào thai nai con trong bụng, gân, đuôi, dương vật đều là những thứ có tác dụng.
  3. Vua chúa xưa ở Trung Hoa thường ưa dùng thịt nai. Sách Tiền Hán thư chép Hán Cao Tổ mỗi ngày hai lần sáng chiều ăn bao tử nai (lộc tì). Ông cho rằng ăn thứ này làm cho con người mạnh mẽ hăng hái, khi “lâm trận” không khi nào chiến bại. Đối với Cao Tổ thứ bao tử nai là thứ bổ được cường dương vô địch.
    - Dương vật nai thì phải cắt thật xa lên tận ngọn, cắt cả sợ gân trong mình nai chớ không phải chỉ phần ngoài cùng của dương vật mà thôi. Đem sợi gân đó thái ra từng miếng mỏng phơi khô dùng làm mồi nhấm rượu.
    - Huyết nai thì phải lấy kim chích nơi đầu sọng mũi của nai để máu chảy ra mà hứng. Thêm vào máu này nhân sâm, pha thêm chút rượu cho dễ uống. Mỗi ngày uống một chung nhỏ. Có thứ thuốc này thì mỗi ngày “trèo đèo” một lần vẫn không thấy mệt.
  4. Trong giới săn bắn còn tương truyền là ăn thường thịt nai và uống máu nai thì mỗi ngày giao hợp và xuất tinh hai lần mà vẫn không thấy hề hấn gì, vẫn mạnh khỏe như thường không mệt mỏi. Sách Nhật có chép chuyện một người thợ săn ở vùng Bắc Hải đảo có cả thầy mười một người vợ mà tất cả đều ly dị lý do vì ông ta rất mạnh trong việc giao hợp, các bà lần lần rút lui, vì không sao chịu nổi sự đòi hỏi của ông ta. Họ quảng sợ về sự cường dương vô địch, có thể lên bất cứ lúc nào của ông ta.
  5. Bên trong có nói dùng sừng nai với sinh phù tử. Sinh phù tử là một chất độc, nhưng phối hợp với lộc nhung hay phục linh thì không còn độc nữa mà còn bổ dương cường tinh.
  6. Quan niệm của Trung Quốc về thuật phòng trung là tự ta là cho ta mạnh tinh cường dương, không ai sinh ra đời mà sinh lý tự nhiên mạnh. Phải tập luyện, phải dùng đúng thuốc, phải theo những cách điều chế được chỉ dẫn. Bành Tổ nói dùng được liệu là trong ý nghĩa đó.

## **TOA THUỐC TRỪ BỆNH LUÔN LUÔN ĐÒI HỎI XÁC THỊT**

*Khi hoàng Đế hỏi về toa thuốc trị bệnh cho một người luôn luôn đòi hỏi xác thịt, không bao giờ thỏa mãn. Tổ Nữ kể câu chuyện như sau:*

*“Có một nữ nhân tuổi đã 30 nhưng việc tình dục đòi hỏi như thiếu nữ mới ngoài 20. Nàng luôn luôn cần gần gũi đàn ông, không có dương khí trong mình thì nàng không sao chịu được, âm hộ nước nổi dầm dề nhiều khi chảy ra ướt cả quần.”*

*Lý do có sự kiện này là vì trong âm hộ của nàng có một loại trùng làm tổ. Đó là loại trùng thật nhỏ (cỡ 3 phân Tàu), hình đuôi ngựa. Trùng này có 2 loại, đầu đỏ và đầu đen. Loại đầu đỏ không linh hoạt bằng loại đầu đen.*

*Trị bệnh này thì dùng phương pháp như sau: Dùng bột mì nấu chín, vo thành một vật giống như dương cụ lớn nhỏ tùy theo ý thích của bệnh nhân, chế vô đó một ít nước tương, đâm vô đâm ra nơi âm hộ đến một lúc thì các con trùng đó cũng theo ra. Cứ tiếp tục như vậy như là giao hợp với nam nhân, tới khi lấy hết tất cả trùng ra. Thường trùng này làm tổ thì độ 30 con trong một âm hộ.*

### **GHI CHÚ:**

1. Chuyện của Tổ Nữ khó tin nhưng cũng chẳng qua chỉ là cách thỏa mãn dục tình của nữ nhân với lời tư an ủi rằng đó là một phương thức chữa bệnh xấu của mình mà ngày nay phụ nữ Tây phương thường dùng với dụng cụ tương tự.
2. Ngày nay các bệnh về tình dục không thỏa mãn có 2 loại:
  - Đàn bà mắc bệnh đòi hỏi không bao giờ biết thỏa mãn và lãnh cảm.
  - Đàn ông tảo tinh (xuất tinh quá sớm tức là khóc ngoài *quan ái*) và vô năng (bất lực, không làm nên trò trống gì).

Cả 4 trường hợp đều là bệnh này tương phản với bệnh kia ở trong một tính phái. Bệnh sanh ra do việc giao hợp quá mạnh bạo, gấp rút mà ra. Vậy để chữa bệnh này cần phải dùng vật lý trị liệu (thuốc men) và tinh thần trị liệu.

Trời sinh ra nam nhân khác với nữ nhân, tính dục dễ dàng bị kích thích. Nhưng người dễ bị kích thích quá thì có hại vì hưng tình lên nhanh thì xui xuống cũng nhanh. Trong trường hợp này bệnh dễ mắc là tảo tiết. Mắc chứng này rồi thì sớm muộn gì cũng mắc chứng vô năng. Người vợ của bệnh nhân này vì không được thỏa mãn khi giao hợp với chồng nên bị mắc chứng lãnh cảm.

Tóm lại loại bệnh này là bệnh làm cho sự giao hợp suy nhược. Trái với vô năng và lãnh cảm là giao hợp bao nhiêu lần không thấy đủ, không muốn nghỉ. Đây cũng là một loại bệnh cần chữa trị.



3. Toa thuốc trừ bệnh táo tiết hay vô năng là toa thuốc Ủy kê tán (thuốc bột) hay Ủy kê hoàn (thuốc viên). Toa thuốc gồm:

Nhục tòng dung      3 phân

Ngũ vị tử            3 phân

Viễn chí              3 phân

Xà sàng tử          4 phân

Thổ ty tử            3 phân

Đem cả 5 loại nghiền thành bột, mỗi ngày đến lúc bụng đói thì dùng một muống canh, hoặc pha trong rượu, hoặc thêm mật mà vò thành viên. Thuốc rất hiệu nghiệm, không có nữ nhân bên cạnh để sẵn sàng gây cuộc vui thì không nên dùng thuốc này. Trong vòng 60 ngày uống thuốc này thì có thể hạ ngã 40 người đàn bà khác nhau dễ dàng.

Truyện kể có một người Thái Thú tại Tứ xuyên tên là Lữ Kính Đại, ông ta dùng thuốc này vào nhưng năm đã quá 70 tuổi vậy mà vẫn sinh được thêm 3 người con nữa. Sách cũng kể là khi ông dùng thuốc thì sự giao hoan quá mạnh khiến cho phụ nhân sinh ra nhiều bệnh chứng, âm hộ đau nhức, phụ nhân không thể ngồi được.

Không muốn sử dụng thuốc này nữa, ông Thái Thú đem bỏ ra sau vườn. Một con gà trống ăn phải liền trèo lên đập mái một con gà tơ, gà trống lên được thì không chịu xuống nữa, mổ vẫn cắn cái mồng của gà mái cho đến khi con này giết đứt ra.

Tên Ủy kê tán có từ sự tích này.

Chuyện và toa thuốc nói trên ghi trong sách “Ngọc phòng bí quyết” và “Động Huyền Tử”.

4. Trong sách “Cổ kim lục nghiệm pháp” có ghi câu chuyện như sau:

Vua Tùy Dương Đế xuống chiếu cầu ai có toa thuốc cường dương thì dâng lên vua. Triều đình nhận được một biểu chương như sau:

“Phụ nhân của thần thiếp tên là Hoa Phù. Khi ông ta lên 80 tuổi thì việc phòng trung không còn có thể sinh hoạt được nữa. Cả hai vợ chồng thiếp đều buồn. Một ngày kia phu quân thiếp nhận được một toa thuốc thần diệu là “Ích đa tán” từ sự chỉ vẽ của một người bạn. Ích đa tán gồm các dược liệu như sau:

- Sanh địa hoàng 1 tiền. Rửa sạch thái mỏng ngâm vào một lít rượu. Thời gian sau vớt ra nghiền thành bột.

- Quế tâm 2 phân

- Cam thảo 5 phân

- Bạch truật 2 phân

- Hàn thái 5 phân

Đem 5 vị thuốc này nghiền nát thành bột, sau bữa ăn uống chung với rượu, mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần dùng một muống canh.

Sau khi điều chế xong, phu nhân của thần thiếp chưa kịp sử dụng thì qua đời. Thần thiếp có một người giúp việc trong nhà năm ấy đã ngoài 70 tên là Ích Đa. Tên này nhiều bệnh nề thân thể suy nhược, hay đau lưng nhức mỏi, đầu tóc bạc phơ, mỗi khi di chuyển rất là khổ sở, thần thiếp tội nghiệp đem thuốc Ích Đa Tán không còn dùng nữa đối với thần thiếp mà cho hẩn ta. Không ngờ chỉ dùng trong một tháng, thì lưng hẩn đã thẳng không còn cong nữa, da lại hết nhăn, tóc lại trở nên đen, mặt mài hồng hào, tươi mát như thanh niên độ cường tráng. Trong thời gian này thần thiếp có hai nữ tỳ tên là Phan Tức và Cẩn Thiện, cả hai đều lấy Ích Đa, hai năm sau cả hai nàng sinh với hẩn bốn đứa con. Ích Đa tối ngày lân la ngoài đường rượu chè, chờ đến tối vợ về bày cuộc mây mưa. Vợ chịu không thấu nên một hôm Cẩn Thiện bỏ chạy trong tệt thất, Ích Đa rượt vợ tận phòng thiếp, bắt dè xuống giao hợp ngay tại đây. Chứng kiến sự mạnh mẽ, cường dương khác thường của Ích Đa, thần thiếp hứng tình nên thuận lòng nhảy vào cuộc vui. Thần thiếp tuy quá 50 tuổi nhưng trước cảnh này cũng không dè nén được mình nên để cho xác thịt đẩy đưa. Thời gian qua thần thiếp có với Ích Đa 2 con. Một mình hẩn quan hệ với 3 người đàn bà nhưng vẫn không thấy mỏi mệt chút nào, tinh lực vẫn dồi dào, cuộc vui vẫn hào hứng. Một ngày nọ thần thiếp nghĩ rằng mình thông gian và có con với người hầu cận là một việc vô cùng tệt, mất giá trị mình nên lừa dịp giết Ích Đa đi. Thần thiếp mỗ dương vật hẩn ra xem xét tại sao hẩn mạnh như vậy thì thấy dương vật hẩn thoa đầy chất hoàng tuyền. Nếu Hoàng Thượng muốn chinh phục nữ nhân thì phải dùng Ích Đa tán và sử dụng Hoàng tuyền. Đây là một toa thuốc tuyệt diệu, thần thiếp kính dâng lên bệ hạ.”

Đây là một biểu tấu rất thật. Phản ứng về tình dục của người phụ nữ cũng rất thực. Triều đình lưu trữ biểu chương này chứng tỏ rằng y giới trong triều đình rất là chú ý đến khía cạnh dục tính của vấn đề.

5. Ngoài các toa thuốc trên còn có các toa như “Cực yếu phương”, “Cát Thị phương”, “Lão bà phương”, “Bản thảo của Tô Kính”, “Bí mật yếu thuật phương”. Trừ “Cực yếu phương” thất truyền từ lâu, các toa thuốc khác vẫn còn truyền tụng cho đến ngày nay coi như thứ thuốc bổ dương hữu hiệu và có kết quả chứng nghiệm.

• “Cực yếu phương” gồm:

- Sà sần tử            2 phân
- Thố hệ tử            2 phân
- Ba kích thiên bì    2 phân
- Nhục tùng dung    2 phân
- Viễn chí              1 phân
- Ngũ vị tử            1 phân

Các dược liệu trên được nghiền nát thành bột, mỗi lần dùng một nửa tiền pha với rượu, dùng trong 20 ngày thì có kết quả (tinh khí hằng cường, giao hoan không biết mệt).

- **“Cát thị phương” chuyên trị:**

- Nam nhân dương cụ không thức nổi, xiu trơ
- Nữ nhân âm bế đến nổi không thích giao hợp

Dược liệu gồm:

- Nhục từng dung
- Thổ ty tử
- Sà sà tử,
- Chí viễn

Mỗi thứ một lượng, đem nghiền nát thành bột, pha với rượu. Mỗi ngày dùng ba lần, mỗi lần dùng một muống canh.

- **“Lão bà phương” cũng là toa thuốc trị dương cụ không giường, gồm:**

- Câu dĩ
- Xương bồ
- Thổ ty tử

Mỗi thứ một phân, nghiền nát, mỗi ngày dùng ba lần, mỗi lần dùng một muống canh, trong một tháng thì dương vật cứng như sắt, như gang.

- **“Bí mật yếu thuật dương”:**

- Lấy một tổ ong vào tháng tám, ép suốt một đêm rồi đem vào bỏ vào trong một cái túi nhỏ rồi đem treo trên một cành tre, đến một ngày thì tổ ong biến thành “Âm can diệu dược”, một thuốc kích dục hữu hiệu.

Khi trong mình không thể hứng tình mà muốn giao hoan thì lấy tổ ong đó cắt ra vài miếng. Chia là hai phần.

- Phần thứ nhất để lên lửa riu riu, và nấu cho đến khi âm ẩm.
- Nửa phần còn lại cho vào lòng bàn ray, nhỏ nước bọt vào cho mềm rồi đem thoa lên dương vật để như vavậy cho khi khô những bụi xác rớt xuống hết rồi giao hợp. Nên nhớ nếu muốn tăng cường cảm khoái thì chà lên quy đầu, nếu muốn dương vật tăng trưởng lên to lớn hơn, thì nên thoa xung quanh của nó.
- Khi giao hợp nên pha phần đang để lửa âm ẩm lia với rượu mà uống.
- Còn một phương pháp làm cho dương vật bị liệt giường lên dược là lấy “dầu ba đậu” hay thủy ngân thoa lên vùng lông trước khi muốn giao hợp.

Tất cả những thuốc và phương pháp trên là dùng để chữa chứng không lên của thằng nhỏ, một mặt chữa trị nhưng một mặt khác cũng là kích thích thêm phần khoái cảm.

6. Muốn giảm bớt tình dục quá sung mãn của nam nhân người nữ có thể thuyết phục để châm cứu họ. Điểm châm cứu là điểm “tam tâm giao” cách ba tấc kể từ gót chân đi lên. Giảm bớt sự dương cường của nam nhân người nữ có thể tránh thụ thai hay khỏi mệt trong những lần giao hoam mình không đủ sức chịu đựng.
7. Các thứ nói trên chỉ là phương cách đi tìm khoái cảm, vấn đề quan trọng hơn là làm sao trẻ mãi không già, trường thọ mà vẫn thụ hưởng được khoái cảm.

Cổ thư còn ghi lại những sự tích về mặt này.

Dương quý phi muốn cho Đường Huyền Tôn sung ái mình nên luôn luôn chú trọng trau chuốt về ba mặt sức khỏe, sắc đẹp và tính kỷ (kỹ thuật giao hợp sao cho tạo sướng khoái tối đa cho người giao hợp với mình). Quý phi ăn nhiều trái vải (lệ chi) vì thứ trái cây này có dược tính làm cho thể lực kiện khang. (Tuy nhiên không ăn nhiều quá để có thể bị chứng máu cam vì trái vải 0 tính nhiệt). Sự kiện thích ăn một trái gì đó để tăng cường thể lực ở đâu cũng có. Bên Ai cập này xưa các Hoàng hậu muốn cho da thịt mình bóng loáng, đẹp để đã cho ngâm trần châu vào rượu để uống. Quý phi cũng còn dùng những loại thuốc bổ âm khác, đặc biệt là qua các thức ăn như yến và trái vải.

Trái vải rất có tác dụng lên can tạng (gan) và tì tạng (bao tử) nghĩa là có thể làm tiêu trừ những độc khí trong thân thể và có tác dụng chấn tĩnh tinh thần khiến không cảm thấy mệt nhọc, bải hoải.

8. Cổ tịch của Trung Hoa khi nói về những cách cường tinh bổ dục có nhắc đến một khí cụ dùng cho nữ nhân hình dáng tương tự như dương cụ, do đó ta thấy rằng ngày xưa cũng đã biết tính cách gợi dục của vật chất.

Dễ thấy nhất trong việc này là chuyện dùng trái đào. Dem một trái đào nhâm trong giấm chua thì có được một thứ gọi là “thôi dâm dục” thứ thuốc kích thích dâm. Ngoài tính chua, đào còn có hình dạng như bộ phận sinh dục của nữ nhân, là một thứ có tính cách gợi dục, khi nhìn trái đào thì con người sẽ liên tưởng ngay đến chuyện đàn bà và mây mưa. Chuyện truyền kỳ ghi lại trong sách “Liệt tiên toàn truyện” về bà Tây vương mẫu xuống trần năm Nguyên Phong nguyên niên tặng cho Hán Vũ Đế bảy trái đào tiên mọc ngoài Đông hải tiên sơn để chúc cho Vũ Đế sống lâu cũng có ý nghĩa xa gần về tình dục. Người đời Hán có nhiều người theo phái tính đào (tính cách gợi cái giống nữ của trái đào) nên đặt ra chuyện này.

9. Kinh Thi của Trung Hoa (loại ca dao của ta) có câu “đào chi yêu yêu, xử nữ vu quy, nghi kỳ thất gia...” là tả người con gái đẹp trước khi về nhà chồng, mặt mơn mớn xinh tươi như trái đào. Ở Nhật Bản



“Phương diện tập” cũng ghi chép những câu ca miêu tả người đẹp. Điều đó cho ta thấy rằng loài người ở đâu cũng thể thường ca ngợi sự hoan lạc của tính ái (sung sướng của giao hợp), và gom góp các chuyện tươi đẹp của nhân gian thành các bài ca dao.

10. Loài người là loài duy nhất biết tạo ra trong trí mình sự liên tưởng và sự không tưởng, cho nên khi dùng thuốc thì phải tin tưởng nó có hiệu quả. Có tin thì thuốc mới công hiệu, còn không tin thì uống bao nhiêu thuốc cũng vô ích mà thôi. Trong chuyện “Quỉ giao” có kể chuyện một người bị bệnh giao hợp không thỏa mãn đêm đêm nằm mộng thấy mình hành sự với yêu quái. Mộng này sinh ra vì sự tưởng tượng tới tình dục ban ngày mà thôi. Tự kỷ không nghĩ chuyện ân ái thì mộng cũng không còn

Một nhà sáng tác nhạc người Nhật tên là Bình Vĩ Xương Hoàng khi nằm bệnh viện trị bệnh kể thạch đã tự chữa bằng cách niệm danh Bồ Tát mỗi ngày một vạn lần. Ông dự trù niệm như vậy trong năm năm thì sẽ khỏi bệnh, nhưng chỉ trong vòng một năm thì đã khỏi. Nguyên do hết bệnh vì ông an tâm niệm kinh và hô hấp dài. Khi hít vào lượng dưỡng khí lớn tim và phổi được kích thích để hoạt động, trong thân thể sẽ sinh ra các phản ứng hữu ích. Hô hấp dài hạn để tập trung ý chí vào một chủ điểm sẽ quên hết tất cả phiền não cũng là một yếu tố tâm ý tốt khiến cho mau lành bệnh. Tin tưởng mình sẽ hết bệnh cũng là một yếu tố trong sự việc này.

11. Sách “Bí quyết ngọc phòng” có ghi thuật làm cho dương cụ dài ra như sau: Dùng sơn thúc, tế tân, nhục tùng dung, mỗi thứ một lượng bằng nhau. Tất cả được trộn trong mật chó. Đem treo trong phòng ba mươi ngày thì lấy xuống chà xát vô dương vật. Cách này có thể làm cho dài ra thêm một tấc (Tàu).

Sách “Lục nghiệm phương” có chỉ cách làm cho âm đạo nhỏ lại và nóng như sau: Dùng thanh mộc hương hai phân, hợp với sơn châu bốn phân. Nghiền cả hai thành bột, dùng nước miếng của mình vè thành những viên nhỏ bằng hạt đậu, sau đó dùng những viên này xát bên ngoài âm hộ thì rất có hiệu quả.

12. Các thứ thuốc và phương pháp áp dụng có hiệu quả chắc chắn có bạn sẽ tự hỏi: Người viết sách này tin rằng ngắn có thể biến thành dài. Nhỏ có thể làm cho lớn. Lớn có thể làm cho nhỏ. Tin là một yếu tố tâm lý cần thiết để thực hiện có hiệu quả. Việc cọ xát, thoa bóp chính nó đã làm cho máu huyết cho đó lưu thông thêm, kích thích thêm cơ năng tình dục nên ít ra cũng có hiệu quả phần nào. Thuốc chỉ là một phần, tin là chuyện sẽ thành mới là phần quan yếu trong việc cường tráng và cường tinh.

## NHỮNG CẤM KỴ KHI GIAO HỢP

Hoàng Đế hỏi Tố Nữ: Tinh lực của nam nhân biến đổi bất thường, có khi yếu khiến dương vật **không dương lên**, có khi tinh dịch yếu đến không xuất ra. Nàng có biết phép trị liệu nào không?

Tố Nữ đáp: "Sự kiện này cũng thường thôi, biết bao nhiêu nam nhân đắm say **tửu sắc đến sanh tật bệnh**. Muốn trẻ mãi không già không gì bằng **đừng mê gái đẹp**. Đây là một điều rất quan trọng mà nhân sinh mắc phải vẫn không chữa. Nếu vì sắc mà trị bệnh thì phải **dùng được liệu trị** ngay. Tuy nhiên trước khi bắt đầu giao hợp phải **tránh những cấm kỵ**, vi phạm những cấm kỵ thì dùng được diệu cũng vô ích mà thôi."

### GHI CHÚ:

#### 1. Những cấm kỵ đó là gì?

Sách Tố Nữ có ghi lại sáu điều cấm kỵ như sau:

- Kỵ thứ nhất

Không được giao hợp vào **ngày đầu tháng âm lịch** (thượng ngươn) giữa tháng (lúc trăng tròn) và cuối tháng. Phạm vào cấm kỵ này con cái sinh ra sẽ bị thương tổn, còn mình thì "không còn giương lên được". Trong mình lúc đó bị "dục hỏa thiêu trung", nghĩa là hỏa thị dục thiêu đốt tâm can của mình nên nước tiểu phát ra có màu đỏ hay vàng lờm. Nhiều khi mang thêm bệnh di tinh. Tuổi thọ bị giảm.

- Kỵ thứ hai

Khi có **sấm sét, mưa gió, đất chấn trời sầm, động đất**, tránh không được giao hợp. Giao hợp thì con cái sinh ra sẽ bị câm điếc, mù loà hay tinh thần suy nhược. Về phương diện tâm lý thì đứa nhỏ sẽ có một tinh thần suy nhược, đa sầu, đa cảm, luôn luôn ủ dột.

- Kỵ thứ ba

Không nên giao hợp khi đã **ăn quá no hay khi dương cơ nạy**. Phạm cấm kỵ này nội tạng bị tổn thương, nước tiểu màu đỏ, mặt tái xanh, lưng đau mỏi, mình mẩy phù thũng, tuổi thọ bị rút xuống rất nhanh.

- Kỵ thứ tư

Không nên giao hợp khi vừa mới **đi tiểu xong**. Lúc này cơ thể chưa trở về trạng thái bình thường, chưa sẵn sàng để mở ra hoạt động rất phức tạp là giao hoan. Phạm điều cấm kỵ này thì về sau ăn uống sẽ mất ngon, bụng phình to, tâm thần luôn luôn phiền muộn, nhiều khi lơ đãng như người mất trí.

- Kỵ thứ năm

Tránh giao hợp khi người **đã mất sức vì mệt nhọc như đi bộ**, lao động nặng, mệt mỏi chưa phục hồi, trong minh bất hoải. Phạm cấm kỵ này thì sẽ bị mắc bệnh suyễn, miệng khô, đường tiêu hoá bị trở ngại, các cơ quan bài tiết gặp những giao động.

- Kỵ thứ sáu

Không nên giao hợp liền khi **đương nói chuyện với nữ nhân** mà dương cụ nổi lên. Vì phạm điều này thì dương cụ bị thương tổn, nội tạng bị suy, lỗ tai không còn thính, tinh thần bất an, ho suyễn. Nhắc lại, sáu điều cấm kỵ này quan trọng đến nỗi nếu phạm phải thì sinh bệnh, chỉ có thần dược mới chữa khỏi mà thôi.

## 2. Sách Tố Nữ ghi lại cuộc đối thoại sau đây:

Hoàng Đế hỏi Cao Dương Phụ: “Ta nghe Tố Nữ nói nam nhân hay bị cửu lao và thất thương, nữ nhân hay bị hồng, bạch đới và tuyệt sinh (không thể sinh con). Thử hỏi vì sao mà sinh ra những chứng bệnh này?”

Cao Dương Phụ nói: “Nam nhân thường bị các tệ nạn ngũ lao, lục cực và thất thương. Các bệnh này sinh ra đều có nguyên nhân.”

Hoàng Đế nói: “Ta muốn nghe nói về thất thương, xin nàng trình bày cho rõ.”

Cao Dương Phụ nói:

Thất thương là:

- Âm hàn (mồ hôi trộm)
- Âm suy (yếu sinh lý)
- Tâm thanh (tinh dịch đổi màu không trắng)
- Tinh thiếu (tinh dịch ít và lỏng bồng)
- Âm hạ ướt
- Tiểu ít
- Không cương cứng

Làm sao trị những chứng bệnh trên?

Chỉ có cách dùng phục linh. Phục linh là thần dược có thể dùng quanh năm. Các dược liệu khác dùng chung và các điều chế như sau:

- Phục linh      4 phân
- Sương bồ      4 phân
- Sơn cu di      4 phân
- Quát tử căn   4 phân
- Thố hệ tử      4 phân
- Ngưu hoàng    4 phân
- Thước thạch chi 4 phân
- Can địa hoàng 7 phân

- Tế tân            4 phân
- Phòng phong 4 phân
- Xu dự            4 phân
- Thục đoạn    4 phân
- Sà sàng tử    4 phân
- Bát thực        4 phân
- Tam thiên ky 4 phân
- Thiên hùng    4 phân
- Thạch đầu    4 phân
- Đỗ trọng      4 phân
- Tùng dung     4 phân

Các dược liệu nói trên đem tán chung thành bột, thêm vào mật ong, trộn đều, vo lại thành viên bằng ngón tay, dùng ngày ba lần, mỗi lần 3 viên.

Có thể không cần trộn với mật ong, để bột như vậy dùng như thuốc tán, mỗi lần dùng một muổng canh, dùng liên tiếp 7 ngày thì sẽ có hiệu quả, 10 ngày thì sẽ hết bệnh, 39 ngày thì sẽ trở lại bình thường. Nếu dùng thường trực thì sẽ được cải lão hoàn đồng, thân thể khoẻ mạnh. Trong thời gian dùng thuốc này, cử thịt heo, thịt dê, cử không được uống nước lạnh (uống trà nóng thì tốt).

3. Kinh Dịch có nói: “**Các hiện tượng của trời đất** là điềm triệu của cát hung, tốt xấu, bởi vậy người đời căn cứ trên thiên nhiên mà đoán được chuyện sắp xảy ra. Những điều cấm kỵ nói trên điều căn cứ trên triết lý lấy thiên địa nhân làm gốc.”

- Điều cấm một là vì các ngày tháng này **tương ngày âm thần**.
- Điều cấm hai là vì các ngày giờ này là **tương đương thiên ky**. Điều cấm này cũng hãy nhắc đến trong sách Lễ Ký. Sách Lễ Ký chép rằng khi trời nổi cơn mưa gió sấm sét thì không nên thụ thai vì đó là lúc thiên nhiên đang cường nộ, người giao hợp dễ bị phong đòn. Lấy cái nhìn tân tiến mà xét, thì có sấm sét thì trong lòng ta không yên, việc phòng sự không còn hứng thú nữa.
- Điều cấm thứ ba thuộc về nhân ky: Ăn no sẽ ảnh hưởng đến tì (bao tử), hỉ nộ, bi, thương sẽ bị ảnh hưởng đến nội tạng. Y học ngày nay cũng có bàn luận xa gần đến vấn đề này khi khảo về sự tương quan giữa âm và thân (thân tâm y học).

Ngoài ra còn có địa ky mà người dân tương truyền cùng nhau là cơ bản văn hoá Á Đông, đó là không được giao hợp trong đền chùa, thần miếu, phật pháp, đáy giếng chỗ nhà bếp, nơi cầu, chỗ mồ mà, cạnh quan tài. Các điều cấm kỵ này đưa ra là để ta an

tâm rằng, mình không có làm gì bậy thì như cuộc vui mới đạt được tuyệt đỉnh của nó.

- Điều cấm kỵ thứ tư là không được giao hợp khi mới tiểu xong mới nghe qua thì có vẻ vô lý nhưng người Trung Hoa ngày xưa đã có căn cứ tin tưởng điều này. Sách “Ngọc phòng *bí quyết*” có đoạn nói rằng sau khi tiểu xong thì tinh khí hao hụt, các mạch đạo không thông, **trong tình trạng như vậy mà giao hợp** thì đương nhiên bị tổn thương nội tạng. Nếu giao hợp thụ thai được người mẹ sẽ bị tổn thọ.

Tất cả 7 điều cấm kỵ trên thì người xưa đều có lý do của họ, ta thấy rằng không hữu lý vì ta nhìn dưới cặp mắt của người tân thời, không để ý trên khía cạnh âm dương, mạch... của y lý xưa. Nhưng không phải vì vậy mà **ta khinh thường rồi cứ ngang nhiên bước** vào những điều cấm kỵ.

4. Xét cuộc nói chuyện trên của Hoàng Đế và Cao Dương Phụ ta nghe nhắc đến **ngủ lao, lục cực và thất thương, nhưng phần trên chỉ** mới nói đến thất thương mà thôi, các thứ khác không thấy nhắc đến. Đọc rải rác đó đây thì thấy Tổ Nữ kinh có nhắc đến các bệnh về bộ máy sinh dục khiến ta có nghĩ rằng ngủ lao, lục cực là nói về bệnh sinh lý. Chẳng hạn như bệnh niếu đạo viêm (sưng đường tiểu). Về bệnh này Đông y có đưa ra phép chữa như sau:

- Uống thật nhiều nước
- **Cử ăn các loại sinh vật**

Cách này xét ra đã có kết quả.

5. Tây y nghiên cứu nơi tật bệnh mà cho toa, ít chú trọng đến nguyên nhân xa cho nên lắm khi bệnh hết mà hại các cơ quan khác, tiếng y khoa gọi là phản ứng phụ. Đông y trái lại tùy theo tính chất của bệnh và sự quâân bình mạch, nhiệt của bệnh nhân mà gia giảm thuốc cho nên tùy người mà có thang thuốc riêng, bởi vậy dùng đông y nên cẩn thận, không nên thấy người nọ người kia uống thang thuốc này thang thuốc nọ hết bệnh mà cứ lấy toa mà cứ lấy thang thuốc riêng của họ bỏ cho mình.
6. Thời tiết trong năm đối với Đông y cũng quan trọng. Sách còn nghi lại câu chuyện của Cao Dương Trụ đáp Hoàng Đế trong đó nàng nói mỗi mùa thì dùng những thứ thuốc khác nhau, thuốc mùa thu khác với với thuốc mùa hạ, thuốc mùa hạ khác với thuốc mùa Đông...



## MỤC LỤC

HIỂU BIẾT CÁC BÍ QUYẾT HÀNH SỰ DỰA TRÊN ÂM DƯƠNG VÀ NGŨ HÀNH .....	3
NHIẾP BỒ VÀ CƯỜNG TINH .....	5
CHƠI NHIỀU ÍT MỆT .....	7
CHÍN LẦN CẠN MỘT LẦN SÂU .....	8
DƯỠNG SANH VÀ LUYỆN KHÍ .....	10
TỰ THỂ VÀ TÌNH THÚ .....	14
TỬ THỜI VÀ NGŨ TẠNG .....	17
TÂN HÔN MỘT KHẮC ĐÁNG NGÀN VÀNG .....	19
TÂM BÌNH, KHÍ HOÀ, GIÃ THÁI TỰ NHIÊN .....	22
VUỐT VE MƠN TRỐN .....	22
TRẮC ĐỊNH TÌNH CẢM .....	24
1. NGŨ CHỨNG: .....	24
2. NGŨ DỤC: .....	25
3. THẬP ĐỘNG: .....	25
TỬ HẬU VÀ CỬU KHÍ .....	26
CỬU PHÁP .....	27
1. THỂ RỒNG UỐN KHÚC .....	27
2. THỂ HỒ: HỒ RÌNH MÔI (THỂ THỨ NHÌ TRONG CỬU PHÁP) .....	28
3. THỂ VƯỜN LEO CÂY (PHÉP THỨ BA TRONG CỬU PHÁP) .....	29
4. THỂ VE SÀU: VE BÁM CỘI CÂY (PHÉP THỨ TƯ TRONG CỬU PHÁP) .....	30
5. THỂ RỪA: RỪA BAY (PHÉP THỨ NĂM TRONG CHÍN PHÉP) .....	31
6. THỂ PHƯỢNG: PHƯỢNG MÚA .....	32
7. THỂ THỎ: THỂ THỎ LIÊM LÔNG .....	33
8. THỂ CÁ: CÁ TIẾP VẦY .....	33
9. THỂ HẠC: HẠC GẮC CỎ .....	34
CÁC PHƯƠNG THỨC YÊU NHAU CHO KHOẺ MẠNH CƯỜNG TRẮNG. ....	35
1. BẤT ÍCH .....	36
1.1 Cố tinh (Bền bỉ tinh khí) .....	36
1.2 An Khí (Luyện khí khỏi vọng động, thần thái nhẹ nhàng) .....	36
1.3 Lợi Tạng (Bổ ích cho ngũ tạng) .....	36
1.4 Cường Cốt (Mạnh xương, gân) .....	37
1.5 Điều Mạch (Thông huyết) .....	37
1.6 Súc Huyết (Nuôi máu) .....	37
1.7 Ích Dịch (Bổ ích các hạch nhờn, tinh khí nam, nữ) .....	37
1.8 Đạo Thể (Thông sạch thân thể) .....	37
2. THẤT TỒN .....	38
2.1 Tuyệt Khí .....	38
2.2 Dắt Tinh .....	39
2.3 Đoạt Mạch .....	39
2.4 Khí Tiết .....	40
2.5 Cơ quan hay là Quyết thương .....	40
2.6 Bách Bế .....	41
2.7 Huyết Khuyết .....	41
BA MƯƠI VỊ THỂ GIAO HỢP .....	43
1. TỰ TRỪ MẪU .....	44
2. THÂN KHIỂN QUYỀN .....	44
3. BẠO TỰ NGƯ .....	44
4. KỶ LÂN GIÁC .....	44
5. TOÀN MẠC CẨM .....	44
6. LONG UYÊN CHUYỀN .....	44
7. NGƯ TỈ MỤC .....	45
8. YẾN ĐỒNG TÂM .....	45

<b>9. PHỈ THUYẾT GIAO .....</b>	<b>45</b>
<b>10. UYÊN ƯƠNG HỢP .....</b>	<b>45</b>
<b>11. KHÔNG PHIÊN DIỆP .....</b>	<b>45</b>
<b>12. BỐI PHI CỰU .....</b>	<b>46</b>
<b>13. ÁN CÁI CÔNG .....</b>	<b>46</b>
<b>14. LÂM ĐÀN TRÚC .....</b>	<b>46</b>
<b>15. LOAN SONG VŨ .....</b>	<b>46</b>
<b>16. PHƯỢNG TƯƠNG XU .....</b>	<b>46</b>
<b>17. HẢI ÂU DỰC .....</b>	<b>46</b>
<b>18. DÃ MÃ ĐỀ .....</b>	<b>47</b>
<b>19. HOÀNG NGẠC TÚC .....</b>	<b>47</b>
<b>20. MÃ DAO ĐỀ .....</b>	<b>47</b>
<b>21. BẠCH HỒ THẮNG .....</b>	<b>47</b>
<b>22. HUYỀN ĐÀN BỘ .....</b>	<b>47</b>
<b>23. SƠN DƯƠNG ĐỐI THỤ .....</b>	<b>47</b>
<b>24. CÔN KÊ LÂM TRƯỜNG .....</b>	<b>48</b>
<b>25. ĐƠN HUYỆT PHỤNG DU .....</b>	<b>48</b>
<b>26. HUYỀN MINH BẰNG CHỮ .....</b>	<b>48</b>
<b>27. NGÂM VIÊN BẢO THỤ .....</b>	<b>48</b>
<b>28. MIÊU THỪ ĐỒNG HUYỆT .....</b>	<b>48</b>
<b>29. TAM XUÂN LƯ .....</b>	<b>48</b>
<b>30. TAM THU CẦU .....</b>	<b>49</b>
<b>THỂ GIAO HỢP CƠ BẢN .....</b>	<b>49</b>
<b>1. NAM THƯỢNG VỊ (NAM NHÂN Ở TRÊN) .....</b>	<b>49</b>
1.1 CHÍNH THUỜNG VỊ (Vị thể cơ bản) .....	49
1.2 THẦN TRIỂN VỊ (Chân kéo thẳng) .....	50
1.3 CAO YẾU VỊ (Vị thể lưng cao) .....	50
1.4 KHUẤT KHÚC VỊ (Vị thể thu mình) .....	51
<b>2. NỮ THƯỢNG VỊ (NỮ NHÂN NẪM TRÊN) .....</b>	<b>51</b>
2.1 PHẢN VỊ (Vị thể ngược) .....	51
2.2 KỶ THỪA VỊ (Vị thể cỡi) .....	52
2.3 KIỂU NẪM NGHIÊNG .....	52
2.3.1 Nghiêng mặt đối .....	52
2.3.2 Nghiêng mặt lưng .....	53
2.4 VỊ THỂ LƯNG .....	53
2.4.1 Thể nằm .....	53
2.4.2 Thêa quỳ .....	54
2.5 TỌA VỊ (vị thể ngồi) .....	55
2.5.1 Ngồi đằng trước .....	55
2.5.2 Ngồi đằng sau lưng .....	55
2.6 LẬP VỊ (Vị thể đứng) .....	56
<b>PHƯỢNG PHÁP KHÔNG XUẤT TINH KHI HỨNG TÌNH LÊN TỌT ĐỈNH .....</b>	<b>56</b>
<b>SỐ LẦN XUẤT TINH VÀ CÁC THUỐC TRỊ LIỆU .....</b>	<b>61</b>
<b>TINH LỰC MẠNH YẾU CỦA NAM NHÂN .....</b>	<b>64</b>
<b>THỜI GIAN GIAO HỢP TỐT ĐỐI VỚI NỮ NHÂN .....</b>	<b>67</b>
<b>LÀM SAO CÓ THAI TỐT .....</b>	<b>68</b>
<b>TẠI SAO SẮC ĐẸP LÀM NGƯỜI SAY MÊ? .....</b>	<b>69</b>
<b>CÁCH HẠN CHẾ XUẤT TINH .....</b>	<b>71</b>
<b>DƯỢC LIỆU VÀ TỌA THUỐC CƯỜNG DƯƠNG .....</b>	<b>73</b>
<b>TỌA THUỐC TRỪ BỆNH LUÔN LUÔN ĐÒI HỒI XÁC THỊT .....</b>	<b>75</b>
<b>NHỮNG CẤM KỶ KHI GIAO HỢP .....</b>	<b>81</b>