

素

女

經

Tổ Nữ kinh

Toàn tập - Nguyên bản - Chân bản

Người dịch: **Lê Văn Sửu**

Mục Lục

Lời nhà biên soạn.....	2
Lời nói đầu.....	2
Trung Quốc Tổ Nữ Kinh tự.....	3
Yếu Chỉ - Yếu Mục.....	4
TỔ NỮ KINH.....	9
TỔ NỮ PHƯƠNG	23
NGỌC PHÒNG BÍ QUYẾT	28
NGỌC PHÒNG CHỈ YẾU.....	36
ĐỘNG HUYỀN TỬ - PHÒNG TRUNG THUẬT	39
THIÊN ĐỊA ÂM DƯƠNG GIAO HÂN ĐẠI LẠC PHÚ.....	51

Sách dịch nguyên bản nhiều từ khó hiểu

Không phổ biến rộng rãi

Lời nhà biên soạn

Từ hai nghìn năm trước đây, học giả Nữ tính đầu tiên của Trung Quốc là “Tổ Nữ” sáng lập việc nghiên cứu sinh hoạt tính và biên soạn “Tổ Nữ kinh” vẫn thế, trong đó có tính mở mang trí thức, suy ngẫm tinh tế. Trải qua các thời đại, trong hoàng thất (các cung điện nhà vua) và học giả không thể không coi là của quý báu.

Gần đây, bác sĩ Kim Trại (Jin - Sài) ở nước Mỹ phát biểu về hành vi giới tính của nam nữ, đã có tiếng vang trên toàn cầu, thời đó đều là đề xướng giáo dục giới tính, khởi phát trí thức về giới tính nam nữ, cho nên đặc biệt là đem sách này hiến cấp cho nhân sĩ trong xã hội, đã nhanh chóng thu được kết quả, may mà không bị xếp vào thư mục cấm tiết!

Sau khi xem qua thấy được ích lợi của nó, xin giới thiệu cùng bè bạn.

Sách còn không nhiều, muốn mua được phải nhanh chóng.

Mỗi quyển định giá hai đồng, các nơi đều có đại lý bán.

Nhật Bản tính Y học viện nghiên cứu xã khai.

Lời nói đầu

Giao tiếp âm dương trong tự do tự tại, riêng loài người được nhiều một cách khác thường, bất kỳ lúc nào cũng có thể giao hợp, không như cầm thú việc động dục chỉ có từng thời kỳ. Hình thái giao hợp của con người cũng rất lắm cách như giao hai mặt vào nhau, giao bên cạnh, đứng giao, cúi xuống giao, ngồi giao, ngồi xổm giao, giao phía lưng, giao phía sau..., không như cầm thú chỉ biết giao phía sau lưng và phía sau mà thôi. Sự giao tiếp của loài người như thế đã tiện lợi làm cho khoái cảm đạt được đến cực độ tốt đẹp, đó mà chỗ mà vạn vật không đạt tới được, vì vậy sinh dục mới làm cho người con gái đẹp đẻ ra, mới giữ gìn được cái tinh nhanh (linh) của con người trong vạn vật, quý hóa thay. Thật là sung sướng! Giao tiếp âm dương của loài người là một cái Đạo, thật là đáng quý đối với đàn ông, cái may mắn riêng trong vườn vui thú, làm sao lại có thể không biết cái đạo đó ngồi để mất cơ hội tốt, có phụ cái trời cho đó không? Huống hồ người ta sống không quá trăm năm, riêng nói về sáng tối nghỉ ngủ đã hao đi mất một phần ba trong đó, khi nhận giao tiếp với người cùng thuộc loại ngắn tạm, thành thật là nên lợi dụng thêm đạo đó để cầu lấy sự khỏe mạnh vui vẻ, đầy đủ ý nghĩa của sự sống con người, tăng thêm nhiệt tình nam nữ, tăng tiến đến giống nòi khỏe mạnh, quốc gia hùng mạnh, mong rằng sự giao tiếp của loài người càng sáng trí tính dục càng tốt, càng ngu độn tính dục càng nhạt nhẽo. Người sáng trí thì trong hàng nghìn, hàng vạn không quá số mấy người. Số người sáng trí đó là nam nữ, có thể hội âm dương, cái đạo giao tiếp, lại ít như căn phòng buổi sớm (hựu liêu nhược thần ốc). So độ với vạn người ngu độn, không biết cái đạo đó, ăn mà không biết mùi vị món mình ăn, làm thô bạo con đường trời cho, làm hư một mức cõi đời, có khi còn lạm lạm giao tiếp, làm tàn hại thân thể, mắc bệnh chết non, một cuộc sống khổ não, làm tính hy sinh, càng không bàn! Ta đây không như họ, từ mấy nghìn năm nay ở nước ta có dính líu với hiểu biết về giao tiếp nam nữ, là thú tính tự tư và đạo đức giả đã ngăn cản, nhà trường cấm không giảng, cha mẹ kiêng tránh mà không nói, tránh không như sâu, chỉ có mài rách cái đen tối biết được sự tồn tại của tính giao, mà không lý giải quy luật cơ bản của tính giao, trước hết không biết hưởng thụ hợp lý tính giao. Cho nên nói rằng biết là khó khăn, phải nên trước hết cầu sự biết, biết rồi sau đó mới làm, vốn là có thể biết tất có thể làm, biết và làm hợp với nhau thành một, dùng được cái đạo đó, tự con người vào được thiên đường đẹp lạ lùng vậy.

Đồng liêu của tôi là Trùng Quang Thứ Lang, tuổi đã cổ lai hy, tóc đen mặt như trẻ nhỏ, nhìn chỉ thấy như mới ngoài bốn chục tuổi. Các thể hệ trước làm đến tướng trong cung, con cháu hiền quý, là quý tộc của Nhật Bản, thế thiếp đây nhà, nuôi gần nghìn người hầu. Thứ Lang khi còn trai trẻ, thích đi chơi với người hầu, thoát đầu không biết đạo giao tiếp, tự làm cho thể chất phiền chán, trăm bệnh phát sinh chồng chéo lên nhau. Từ khi có được trên giá đựng sách cuốn “Ngọc phòng bí quyết Tổ Nữ kinh”, xem xét kỹ lý luận, nhiều lần thực tiễn, làm đúng theo đạo đó. Ngoài thì tìm hoa bẻ liễu, duyệt qua hàng trăm con gái, trong thì tiếp nằng hầu phần lớn là chọn vào còn tân. Ngày đêm chưa thỏa, thường có một đêm qua mười người con gái trở lên. Mỗi lần giao tiếp với một nữ, lại tất là rất sướng mới dừng, bốn mươi năm như thế không ngừng, con trai con gái khôn lớn, thể lực thêm khỏe, vững mạnh như thời trai tráng, nay vẫn còn có thể một ngày ngự mấy người con gái, già nhưng không suy, làm cho con người khỏe đẹp. Người con gái được giao đó, cũng không thể không nghiêng lòng yêu say đắm, cái có ích trùm lên vốn là ở sự dạy dỗ của đám sách vở đó.

Đám sách này từ đời Tùy Đường trở về trước, hàng nghìn năm đó là yếu chỉ lâm sàng, nhưng trong cung giữ kín gốc, nhà vua dùng để ngự ba nghìn cung nữ. Ở Nhật Bản trong những năm Khoan Bình, lưu truyền sang Nhật Bản, nhưng thường giữ kín không cho mọi người thấy, khó mà nhìn trộm thấy tất cả, họ coi là quốc túy đáng truyền, một tác cũng không rời mà chỉ truyền lưu trong tầng lớp phong kiến thừa kế. Từ sau khi bác sĩ Kim Trại ở nước Mỹ phát biểu về hành vi tính nam nữ, bắt đầu Nhật Hoàng đồng ý cho thụ mệnh nhiếp Tổ Nữ kinh, Tổ Nữ phương, Ngọc Phòng bí quyết, Ngọc Phòng chỉ yếu, Động Huyền Tử, và Thiên Địa Âm Dương giao hoan đại lạc phú, cung cấp cho mọi trai gái trong dân nước, nhằm thu về được sự biết và làm đúng theo một năng lực hoạt động tốt, làm giao tiếp thích đáng, cùng đưa thêm tuổi thọ và vững mạnh vào thế giới cực lạc, làm cho tươi tốt tài trí khỏe đẹp người con gái đời sau. Chúng ta đây xin bái nhận sự ban ân của Hoàng Thượng.

Nhật Bản Tính Y Học viện Kinh ngôn.

Trung Quốc Tổ Nữ Kinh tự

(Lời tựa Tổ Nữ kinh của Trung Quốc)

Sách đời Tùy trong Kinh tịch chí (thư mục), bộ Tý, loại Y gia, có ghi Tổ Nữ bí đạo kinh một quyển, lời ghi chú rằng đây không phải là Huyền Nữ Kinh. Lại thấy trong Tân Cựu Đường chí có ghi Tổ Nữ một quyển. Tất cả đều không có chép theo vào đó. Duy chỉ có những năm Khoan Bình ở Nhật Bản trong thư mục có ghi Tổ Nữ Kinh một quyển, mà không có Huyền Nữ Kinh, Tổ Nữ phương, nghi rằng cả hai thứ đó chỉ là một quyển, không chia vụn ra. Niên hiệu Khoan Bình ở Nhật Bản rõ ràng là vào thời Tống của Trung Quốc. Thời đó nước ấy coi như sách quý, có dính líu tới Đạo. Cho nên sau thời loạn Ngũ Đại, nước ấy lấy mất sách, đều có chuyện nói về việc ấy. Kinh đó tuy chưa thấy có bản san (ván khắc), nhưng mà lại thấy ở nước đó vào năm thứ hai Vĩnh Quan có Đan Ba Khang Lại dâng bộ sách Y Tâm Phương gồm hai mươi tám quyển, xuyên suốt từ đầu đến cuối giống như một cặp sách. Năm Vĩnh Quan thứ hai là vào Tống Thái Tông Hy nguyên niên, cách đời Đường chưa xa, ở đó sử dụng Ngọc Phòng Bí Quyết, Ngọc Phòng Chỉ Yếu, Động Huyền Tử, các kinh đó đều nói về công việc trong buồng, lại có các thiên dưỡng Âm Dương, đại để như hai chí của Hán, Tùy, so với sách xưa thì mười phần cũng được tám, chín. Ngày nay các học giả về môn vệ sinh ở các nước Âu Tây, ngoài việc nghiên cứu tỉ mỉ về ăn uống, nam nữ, còn soạn dịch ra những sách mới về vệ sinh hôn nhân, giao hợp bộ máy sinh dục nam nữ, những người không biết thì lấy làm lạ và cho là quý báu. Họ rất là không biết rằng con cháu của thánh đế thần quân ở Trung Quốc đã được tìm học và nghe giảng về vấn đề đó từ bốn nghìn năm trước đây. Trong Vỹ Thư có chép, Khổng Tử Khuê phòng ký một cuốn sách, tuy không thấy truyền ở đời, nhưng cũng

biết về cái học đó của cổ nhân. Lại như trong bộ Xuân Thu Phồn lộ đại tái lễ đã nói rằng: “Cổ nhân thai giáo chi pháp, không phải không khởi đầu từ tính tình, rộng mỗi nối tiếp, để đến cuối cùng là công năng của ngôi sinh đẻ” (Cổ nhân thai giáo chi pháp, vô phi đoan tính tình, quảng tự tục, dĩ tận vị dục chi công năng). Tính học mà tính, mở đầu cho đời sau Lý học đi vòng qua Nho để mà liếc nhìn thấy cái yếu diệu đó. Như là một kinh Tổ Nữ, từ đó mà suy ra nó như cái xe lớn chở đạo đó. Trong kinh lẫn lộn những câu hỏi và trả lời của Huyền Nữ, Thái Nữ, ta thấy rằng Tổ Nữ, Huyền Nữ vốn hợp làm một kinh, phù hợp với thuyết Tỳ Thư gộp quyển. Văn ở đó phần đầu nhiều đoạn mào như Ngọc phòng bí quyết, Ngọc phòng chỉ yếu, Thái thanh kinh, Sản kinh, tất là từ mọi sách được dẫn ra. Quyển sách đó là tổ đầu tiên về thuật trong buồng, các nhà viết sách đều viện dẫn, làm cho người người đều được thấy, cho nên cũng không còn là của riêng để truyền trong dòng họ nữa. Tổ Nữ phương chép trong quyển thứ mười bảy bộ Ngoại Đài Bí yếu đời Đường, xưng tên rõ ràng là Tổ Nữ kinh tứ quý phương. Tôn tinh diễn lục, khắc vào Bình Tân quán tụng thư, độc giả nhờ bởi bộ sách xưa đời Tùy, Đường để tìm đoạn văn của cổ nhân chế thuốc cấm tình (chế được cấm tình), cái đạo cần thiết cho nòi giống lâu dài, làm cho hoa chờ đợi ở tộc loại, giàu đẹp ở thần châu, hòa bình sống lâu khảo ở hư chủ (nghỉ trung) đủ thừa ở hợp với thời gian vô tận, đời có người đạt tới độc thuộc mà học được điều bí mật (diên niên chủng tử chi yếu đạo, tỳ hoa tư chi tộc loại, phồn diễn ư thần châu, hòa bình thọ khảo chi hư trung, xung dật ư trụ hợp, thế hữu đạt nhân thực tụng nhi tiềm học yên). Đó là cái nghĩa đầu cuối của âm dương, nghĩ rằng được quá nửa. Lấy làm lời tựa.

Phụ ở trong có: Tổ Nữ kinh, Tổ Nữ phương, Ngọc Phòng bí quyết, Ngọc Phòng chỉ yếu, Động Huyền tử - Phòng trung thuật, Thiên địa âm dương đại hân đại lạc phú.

Yếu Chỉ - Yếu Mục

1. TỔ NỮ KINH CHI YẾU CHỈ

Biết đạo giao tiếp âm dương, tất thành vui khỏe, cái đạo đó thêm sống lâu dài không chết, không thể để cho lâu dài mà không có giao tiếp, giao tiếp mà quân thúc tình, cái đạo giao tiếp đó, nam có tám tiết, nữ có cửu cung, muốn giao tiếp mà dương vật (ngọc kinh) không cương lên, có thể tránh bảy thứ tổn, hành cái đạo tám thứ ích, mỗi lần tiếp là cương lên, cái dáng vẻ của cách giao tiếp âm dương và cái đạo hành chín chín, dương vật có đạo ngũ thường là nhân nghĩa lễ trí tín, biết khi con gái khoái cảm, có năm cái trung, năm cái muốn và mười cái động. Dương vật có bốn cái phải đến mức (tứ trí), bốn cái mức phải tới mà đến là sức sống dấy lên mạnh mẽ của dương vật (ngọc kinh nỗ), to, rắn, cứng, nóng, biết như thế nào là chín cái khí của con gái.

Dáng vẻ đẹp của chín cách giao tiếp có chín loại

- 1 - Long phiên (con rồng quay ngược lại)
- 2 - Hổ bộ (con hổ bước đi)
- 3 - Viên bác (con vượn chạy)
- 4 - Thiên phụ (con ve bám)
- 5 - Quy đằng (con rùa bay lên)
- 6 - Phượng tường (con phượng liệng)
- 7 - Thỏ duẩn (con thỏ bú)
- 8 - Ngư tiếp lân (con cá tiếp vảy)
- 9 - Hạc giao cảnh (con hạc giao cổ)

Đáng vẻ đẹp của giao tiếp tám cái ích có tám loại

- 1 - Cố tinh (giữ tinh không cho chảy tùy tiện).
- 2 - An khí (giữ hơi thở cho đều đặn).
- 3 - Lợi tạng (làm cho tạng khí hoạt động dễ dàng).
- 4 - Cường cốt (làm cho cứng xương).
- 5 - Điều mạch (làm cho mạch được điều hòa).
- 6 - Súc huyết (nuôi dưỡng được máu tốt).
- 7 - ích dịch (thêm chất dịch trong người).
- 8 - Đạo lễ (có đạo lễ).

Đáng vẻ đẹp của giao tiếp trị bảy thứ tổn có bảy loại:

- 1 - Tổn gọi là tuyệt khí (mất khí lực).
- 2 - Tổn gọi là dật tinh (tràn tinh dịch).
- 3 - Tổn gọi là tập mạch (mạch bị bó bọc lại).
- 4 - Tổn gọi là.....tiết (.....chảy ra).
- 5 - Tổn gọi là cơ quan khuyết thương (các bộ máy bị hư hỏng).
- 6 - Tổn gọi là bách bí (trăm thứ bế tắc lại).
- 7 - Tổn gọi là huyết kiệt (khô cạn máu).

Khi giao tiếp không kể xiết cái hiệu quả, cái động trên giao tiếp không kể xiết cái vui, thân thể mạnh yếu, trạng thái tuổi già với kỳ hạn số ngày giao tiếp và số lần giao tiếp, con trai biểu hiện chứng thịnh suy. Nam có năm thứ suy, cách trị năm thứ suy, giao tiếp âm dương cần tránh chín cái vạ (cửu ương), cách giao tiếp để cầu con, đáng tránh kỵ khi giao tiếp, trị bệnh giao với quý, ăn uống uống các thứ thuốc có hiệu cho giao tiếp, bài thuốc chữa con gái âm dương khí thịnh. Cái lễ trong văn có nói rõ tinh tế.

2. TỔ NỮ PHƯƠNG CHI YẾU MỤC

Bảy điều kỵ khi giao tiếp:

- 1 - Ngày cuối tháng trăng (nhật nguyệt hồi minh).
- 2 - Khi có sấm sét gió mưa.
- 3 - Vừa mới ăn uống no.
- 4 - Vừa mới đi tiêu tiện tinh khí nhỏ yếu.
- 5 - Làm việc và đi bộ thân thể mệt mỏi.
- 6 - Vừa mới tắm gội xong.
- 7 - Nói chuyện với con gái.

Con trai thất thương (bảy thứ bị hại)

- 1 - Hạ bộ có mồ hôi (âm hãn).
- 2 - Âm suy (hạ bộ teo nhỏ).
- 3 - Tinh trong (trong không có màu đặc).
- 4 - Tinh ít.
- 5 - Dưới bìu có mụn ghẻ ẩm ngứa.
- 6 - Đi đại nhiều lần mà ít nước.
- 7 - Dương vật mềm rụt lại.

Trị thất thương ở bốn mùa xuân, hạ, thu, đông bằng bốn loại phương bổ ích.

- Ba tháng xuân dùng Cảnh sinh hoàn
- Ba tháng hạ dùng Bồ thận Phục linh hoàn.
- Ba tháng thu dùng Bồ thận Phục linh hoàn (phương này và phương dùng trong mùa hạ không giống nhau).
- Ba tháng đông dùng Thừa mệnh Phục linh hoàn.

Không tránh lạnh, nóng, cả bốn mùa thông thường uống Phục linh tán, Tô phương, Phục linh cao phương (phụ - Thiên Hùng hoàn Tương Tư tảo Thái Bình công chúa Vạn Thanh Kiều v.v... Phương pháp của các phương này có nói rõ ở trong phần văn cuối sách).

3. NGỌC PHÒNG BÍ QUYẾT CHI YẾU MỤC

Tổ Nữ nói rằng: Đàn ông muốn lấy âm bổ dương, phải nự (giao hợp) với con gái còn nhỏ (đồng nữ), không thể riêng chỉ giao với một nữ, nhiều nhiều con gái khác nhau, một nam thay đổi từ trên mười nữ là tốt nhất. Vương Mẫu dưỡng âm mà đắc đạo, lấy dương dưỡng âm, trăm bệnh được tiêu trừ, không già mà cứ mãi như trẻ nhỏ, có thể nhịn ăn chất bột mà sống lâu dài (khả dĩ tuyệt cốc trường sinh).

(Trong sách này có phụ thêm cách chữa cực tình sinh dục tổn thương bằng giao tiếp, chữa bệnh bằng cách giao tiếp, chữa chứng đau lưng bằng cách giao tiếp, chữa chứng đau đầu bằng cách giao tiếp, chữa sau khi ăn no bằng cách giao tiếp, chữa chứng say rượu bằng cách giao tiếp, chữa chứng đái buốt (lậu) bằng cách giao tiếp, trị bệnh trĩ bằng cách giao tiếp, trị chứng giao tiếp mà gặp phải phong tà nhập vào thân thể bằng cách giao tiếp, làm cho người ta sáng mắt bằng cách giao tiếp, làm cho tai người ta không điếc bằng cách giao tiếp, điều ngũ tạng bằng cách giao tiếp, cách giao tiếp làm cho hoàn tinh trở lại thành chất dịch mà không cho chảy ra.

Làm chín nông một sâu, vào mềm ra cứng, để lấy khí của con gái, làm cho dương vật cứng như sắt, nóng như lửa, cách giao tiếp đó trăm trận đánh không gặp nguy hiểm.

Giao tiếp âm dương có bảy điều cần tránh:

1. Tránh lúc sấm gió trời đất cảm động.
2. Tránh ngày đầu tháng và ngày cuối tháng trăng.
3. Tránh lúc vừa ăn cơm và uống rượu.
4. Tránh lúc vừa mới đi tiểu tiện.
5. Tránh lúc mới làm mệt vác nặng.
6. Tránh lúc vừa mới tắm gội xong.
7. Tránh cơn giận dữ cứng rắn của người lính.

Cách giao tiếp khi bị chứng sinh con câm điếc.

Cách giao tiếp khi bị chứng sinh con tử thương (chết khi sinh).

Cách giao tiếp khi bị chứng sinh con điên cuồng.

Cách giao tiếp khi muốn đẻ con trai.

Cách giao tiếp khi muốn sinh con trai thông minh.

Cách giao tiếp khi muốn sinh con gái thanh hiền.

Cách giao tiếp để giàu sang trường thọ.

Cách giao tiếp giữa ông già và con gái trẻ hoặc giữa bà già và con trai trẻ để sinh con đều thọ.

Cách giao tiếp làm cho người đàn bà sinh con trai.

Cách giao tiếp thích hợp với con gái.

Cách giao tiếp có tổn hại cho đàn bà.

Có mười bảy chứng bệnh của người con gái không thể giao tiếp.

Khí hậu của trời đất, sông núi và quỷ thần trung hiện có quan hệ không thể giao tiếp.

- Nguyệt sát không thể giao tiếp.
- Ngày phá không thể giao tiếp, và ngày huyết kỵ không thể giao tiếp.
- Phương thuốc trị chứng đàn ông liệt dương, dương vật mềm không thể cương cứng lên được.
- Phương thuốc làm cho dương vật của đàn ông to và dài ra.
- Phương thuốc trị chứng đau do bị thương bởi giao lần đầu.
- Phương thuốc trị chứng con gái sưng cửa mình đau đớn.

4. NGỌC PHÒNG CHỈ YẾU CHI MỤC

Hoàng Đế giao với hai ngàn con gái mà lên tiên, nhưng được bảy tám con gái cũng có ích lớn. Cái đạo giao tiếp nghiên cứu (vân) Đan điền, cầu đúng cái miệng đó, ẩn sâu lắng nhẹ, người con gái khi giao tiếp cảm trạng thái của dương, dịch của ngũ tạng ở lưỡi, gọi cái đó là ngọc tương, có thể tuyệt cốc (thôi không ăn chất bột) thường chứa dịch trong lưỡi, làm cho trong dạ khai thông, cái đạo giao tiếp, việc phải làm trước hết là từ từ chơi đùa, làm cho thân và ý cảm, một ngày giao với số chục nữ mà không mất tinh, mọi bệnh đều khỏi hết, thêm thọ lâu dài là cách hoàn tính bổ não.

Phương thuốc trị làm cho nam một đêm giao trên chục lần không phải thở dồn. Phương thuốc trị làm cho dương vật to và dài ra. Phương thuốc làm cho cửa mình con gái (ngọc môn) nhỏ lại. (phụ: Đồng nữ đơn, bảy loại phương Thôi xuân).

5. ĐỘNG HUYỀN TỬ - PHÒNG TRUNG THUẬT YẾU MỤC

Người ta đến mức trên hết, không qua việc phòng dục (tình dục trong phòng). Cái đạo giao tiếp, có hình co duỗi nằm ngồi, thế mở giãn (khai trương) ngửa sấp, cách nghiêng lưng trước sau, quy định ra vào nông sâu, nam xoay trái mà nữ quay phải, nam xông lên mà nữ tiếp xuống, tiến thoái kéo dẫn, trên dưới đón đưa, trái phải qua lại, ra vào thưa dày (sơ mật), vào việc liệu chừng cho phù hợp (lâm sự chế nghi), không nên cứng nhắc (bất khả cố thủ). Trước khi giao tiếp thì cầu tình, theo thể thức khi giao lần đầu, hình thế giao tiếp có ba mươi dáng vẻ như sau:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1 - Tụ trừ mưu | (tụ hội bàn mưu). |
| 2 - Khiển quyền | (quấn quít khó gỡ). |
| 3 - Bạo tai ngư | (cá phỏng mang). |
| 4 - Kỳ lân giác | (sừng kỳ lân). |
| 5 - Tầm triền miên | (tầm dăng tơ). |
| 6 - Long uyển chuyển | (rồng uốn lượn). |
| 7 - Tỷ mục ngư | (cá độ mắt). |
| 8 - Yến đồng tâm | (chim yến đồng lòng). |
| 9 - Phi thúy giao | (chim bói cá giao). |
| 10 - Uyên ương hợp | (chim uyên hợp). |
| 11 - Không phiến điệp | (bướm bay trên không). |
| 12 - Bối phi phú | (vịt trời bay ngược lại). |
| 13 - Yển cái tùng | (nằm ngửa buông nắp đậy). |
| 14 - Lâm đàn trúc | (gặp cái bệ cao bằng trúc). |

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 15 - Loan song vũ | (chim loan múa đôi). |
| 16 - Phượng tướng sô | (chim phượng đem gà đi). |
| 17 - Hải âu tường | (chim hải âu lượn). |
| 18 - Dã mã dục | (ngựa hoang chạy). |
| 19 - Ký sánh túc | (chân ngựa mở ra). |
| 20 - Mã dao đề | (ngựa lắc móng). |
| 21 - Bạch hổ đằng | (hổ trắng nhảy). |
| 22 - Huyền thuyền phụ | (con ve đen bám). |
| 23 - Sơn dương đối thụ | (dê núi nhăm vào cây). |
| 24 - Côn kê lâm trường | (chim côn kê gập bãi). |
| 25 - Đan huyết phượng du | (chim phượng chơi ở huyết đỏ). |
| 26 - Huyền minh bằng chữ | (mưa bay chéo chim bằng bay lên). |
| 27 - Ngâm viên bão thụ | (vườn rên rỉ ôm cây). |
| 28 - Miêu thử đồng huyết | (mèo và chuột cùng trong một huyết). |
| 29 - Tam xuân lư | (con lừa ba tuổi). |
| 30 - Thu cầu | (chó mùa thu). |

(Phụ: ba mươi loại đáng vẽ giao tiếp và chú giải tên gọi, mọi điều sẽ thuật rõ ở đoạn văn dưới).

Hình thức giao tiếp có chín loại

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Nhược mãnh chi phá trận | (mạnh mẽ như phá trận). |
| 2. Nhược dã mã chi khiêu gián | (ngựa hoang nhảy qua khe núi). |
| 3. Nhược trực ba chi quần âu | (như đám chim hải âu đuổi sóng). |
| 4. Nhược nhĩ cữu chi tước uế | (như mỏ chim sẽ giao tình...). |
| 5. Nhược đại thạch chi đầu hải | (như hòn đá lớn ném xuống biển). |
| 6. Nhược đông xà chi nhập huyết | (như con rắn bị lạnh đi vào huyết). |
| 7. Nhược kinh thử chi thấu huyết | (như con chuột sợ hãi chui qua huyết). |
| 8. Nhược thanh loan chi du giáo thổ | (như con loan xanh lôi con thổ gian). |
| 9. Nhược đại phàm chi cuồng phong | (như buồm lớn gập gió xoáy). |

Khí thể giao tiếp có sáu loại

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Nhược phẫu thạch chi tầm mỹ ngọc | (như chẻ đá để tìm ngọc đẹp). |
| 2. Nhược cắt bạng nhi thủ minh châu | (như cắt con trai để lấy ngọc sáng). |
| 3. Nhược thiết chữ chi đầu dục cữu | (như chày sắt giã vào cối thuốc). |
| 4. Nhược ngũ chùy chi sát thiết thạch | (như năm cái búa rền đập sắt đá). |
| 5. Nhược nông phu chi khản thu nhượng | (như nông phu vỡ đất mùa thu). |
| 6. Nhược lưỡng nham chi tương khâm | (như hai mỏm núi cao cung kính nhau). |

Cách tiết chế tinh dịch cho chảy ra nhiều ít

Hai nam sinh con gái và ngày giờ giao tiếp. Nam nữ cần đồng thì chảy tinh, khi người con gái đã mang thai và thai giáo. Tuổi đàn ông nhiều hơn nữ tổn nữ. Tuổi đàn bà nhiều hơn con trai tổn con trai. Tổn hay có ích của giao tiếp có quan hệ với phương hướng và ngày giờ.

Phương Tú kê tán chữa con trai ngũ lao thất thương, dương vật mềm không cương cứng lên được. Phương lộc giác tán chữa lưng và thất lưng đau lạnh.

6. Phụ có: THIÊN ĐỊA ÂM DƯƠNG GIAO HÂN ĐẠI LẠC PHÚ

Nguyên bản đúng gốc

(Nguyên bản chân bản)

TỔ NỮ KINH

Toàn tập

Nhật Bản Tính Y học viện nghiên cứu xã trân tàng

Hoàng Hán Y học gia Đan Ba Khang Lại cung trứ

Hoàng Đế hỏi Tổ Nữ: “Ta khí suy nhược không hòa, trong tâm không vui, thân thường sợ nguy, nên sẽ như thế nào?”.

Tổ Nữ nói: “Người ta nói chung sở dĩ suy vi, đều do đường giao tiếp âm dương gây hại. Nữ mà thắng nam, do thủy thắng hỏa, biết làm cái việc đó như phá nồi vạc có thể trộn đều ngũ vị, lấy làm cái thìa mức nước nấu, có thể biết con đường âm dương, lấy làm thành năm thứ vui, nếu không biết cái đó, thì thân mệnh sẽ yếu (chết non), vui sướng sao được? Khá chẳng nên cẩn thận lắm sao!”.

(Chú giải) Bộ máy sinh dục của nam nữ làm giao tiếp để đẻ con, nhưng khi dùng đắc đạo, gọi là thuận với trời. Thuận với trời thì còn (thuận thiên giả tồn). Dùng mất cái thời của đạo đó gọi là nghịch với trời. Nghịch thiên giả vong (ngược với trời thì mất).

(Tất cả chú giải là do người Nhật thêm vào, không có trong nguyên bản)

Tổ Nữ nói: Có người Thái Nữ rất diệu thuật đạo, nhà vua sai Thái Nữ hỏi Bành Tổ cách để sống lâu thêm thọ.

Bành Tổ nói rằng: “Yêu cái tinh để dưỡng thân, uống ăn các loại thuốc, có thể được sống lâu, nhưng nếu không biết cái đạo giao tiếp, tuy có uống thuốc cũng không ích gì. Trai gái cùng thành, do trời đất cùng sinh vậy. Trời đất được đạo giao hội, cho nên không có cái hạn cuối cùng. Người ta mất đi cái đạo giao tiếp, cho nên gây non dần dần, có thể tránh việc gây hại chậm, mà được thuật âm dương, là cái đạo bất tử.”

(Ái tinh dưỡng thân, phục thực chúng được, khả đắc trường sinh, nhiên bất tri giao tiếp chi đạo, tuy phục được vô ích. Nam nữ tương thành, do thiên địa tương sinh dã. Thiên địa đắc giao hội chi đạo, cố vô chung cánh chi hạn. Nhân thất giao tiếp chi đạo, cố hữu yếu chiết chi tiem, năng tị tiem thương chi sự, nhi đắc âm dương chi thuật, tắc bất tử chi đạo.)

Thái Nữ lại lạy mà nói: “Xin muốn được dạy cho những điều cần biết”.

Bành Tổ nói: “Đạo rất là dễ biết, người ta không thể tin mà làm theo. Nay vua chúa ngự hàng vạn vùng ngoại thành (kỳ), trị thiên hạ, tất không thể đủ thời gian để làm theo các thứ đạo. May mắn thay là lại có nhiều hậu cung, nên biết cách giao tiếp cách cốt yếu là ngự ở nhiều con gái trẻ, mà không để chảy tinh nhiều lần, làm cho nhẹ mình, bách bệnh cũng trừ hết được”.

Tổ Nữ nói: “Ngự địch gia (ngự người bị đem đến cho giao tiếp), phải coi địch như ngói đá, tự coi mình như vàng ngọc, như tinh đỏ động, phải nhanh chóng bỏ cái hưởng đó, ngự con gái phải như cầm dây cũ nát mà cưỡi con ngựa đang chạy, như gặp chỗ lõm dưới sâu có dao chém, sợ rơi vào trong đó, nếu như biết yêu quý cái tinh, mạng sống cũng sẽ không có cùng”.

(Chú giải) Đó là lời dạy người ta yêu tiếc cái “tinh”, ví dụ như trên trần giao phong (mũi nhọn gặp nhau), coi địch nhân như ngói đá, tự mình tiếc “tinh” như vàng ngọc, nếu như sẽ gần tới vọt tinh ra phải đem rút dương vật ra, tất cần nhạc ngựa khi gặp sườn núi, làm cho sống lâu dài mà khỏe mạnh.

Hoàng Đế hỏi Tổ Nữ rằng: “Nay ta muốn lâu dài kiên không giao tiếp nên làm như thế nào?”.

Tổ Nữ nói: “Không thể thể được, trời đất có mở đóng, âm dương có chuyển hóa, người ta có phép âm dương, tùy theo bốn mùa, nay muốn không giao tiếp, thần khí không được rải ra khắp, âm dương bị bế cách, lấy gì để tự bổ? Luyện khí làm số, bỏ cũ nạp mới, để tự giúp. Dương vật không động, là đem lại sự chết chóc, vì vậy thường làm là thường đạo dẫn (luyện phép dẫn khí trong kinh mạch), có thể động mà không cho (mất khí), gọi đó là hoàn tinh bổ ích, đạo sống mới rất hay.

Tổ Nữ kinh nói:

Hoàng Đế rằng: Giao tiếp âm dương, điều độ phải như thế nào?

Tổ Nữ đáp: Đạo giao tiếp, như có hình trạng, nam đến mức không suy, nữ trừ bách bệnh, tâm ý vui sướng, khí lực mạnh mẽ. Nếu không biết làm, dần dần suy tổn, muốn biết đạo đó, ở nơi định khí, an tâm, hòa chí, ba khí đều đến mức, thần minh quy về một mối, không lạnh không nóng, không đói không no, định thân thể, tính tất thư trị (thông thả không vội vã), trong ngoài từ từ động, ra vào muốn thừa thốt (dục hi), nữ khoái ý, nam không suy, lấy đó làm mức.

(*Chú giải*) Giới tính của nữ có thể phát triển và phản ứng thông thường so với nam là rất chậm, nam nữ đôi bên cần triển miên đến chết, chờ đợi đạt đến khoái cảm cao nhất, động thời chảy tinh ra là dừng.

Tổ Nữ kinh nói:

Hoàng Đế hỏi Huyền Nữ rằng: Ta học cái thuật âm dương của Tổ Nữ, bắt đầu có phép, muốn làm lại mệnh, để cho hết cái đạo đó.

Huyền Nữ nói: Ở trong khoảng giữa trời và đất, động cần âm dương, dương được âm mà hóa, âm được dương mà thông, một âm một dương, cần nhau mà làm, cho nên nam cảm rắn chắc, nữ cảm giãn mở ra, hai khí giao tinh, dịch chảy thông nhau. Nam có tám điều cần hạn chế, nữ có cửu cung, nếu mất cái mức độ đó, nam sẽ mọc ung thư, nữ thì hại kinh nguyệt, trăm bệnh nảy ra và lớn lên, mệnh thọ bị tiêu mất, có thể biết cái đạo đó, vui mà lại khỏe, tuổi thọ thì tăng lâu dài, sắc tươi như hoa nở.

Hoàng Đế hỏi: Đạo giao tiếp âm dương, như thế nào?

Tổ Nữ nói: Đạo giao tiếp vốn là có hình trạng, nam để hứng khởi khí, nữ để trừ bệnh, tâm ý vui thích, khí lực thêm khỏe, nếu không biết đạo đó, thì cái suy lẫn vào, muốn biết cái đạo đó, ở chỗ yên tâm, hòa chí, tinh thần quy về một mối (an tâm, hòa chí, tinh thần thống quy), không nóng không lạnh, không đói không no, định thân ý ngay thẳng (bất hân bất thử, bất bảo bất cơ, định thân chính ý), tính tất là thông thả chậm chạp (tính tất thư trị), trong sâu động từ từ, ra vào muốn thừa thốt (thâm nội từ động, xuất nhập dục hy, dĩ thị vị tiết), lấy đó làm hạn chế. Cần thận không liều lĩnh làm trái cái đó, nữ sẽ vui thích, nam thì không suy (thận vô cảm vi, nữ ký hoan hỷ, nam tắc bất suy).

Hoàng Đế nói: Nay muốn giao tiếp mạnh mẽ, mà dương vật không cương cứng lên, mặt thuận mà ý sai, mồ hôi ra như hạt châu, tâm tình tham muốn, lấy tay giúp sức mạnh, làm thế nào cho cứng lên, muốn nghe cái đạo đó.

Tổ Nữ nói: Chỗ mà Đế hỏi, mọi người cũng có thấy như thế. Nói chung muốn tiếp nữ, vốn có đầu mối, tất trước hết phải hòa khí, dương vật mới dấy lên thuận theo ngũ thường đó, có chín bộ cảm. Nữ có ngũ sắc, xét chỗ gõ chân (thảm sở túc khấu). Lấy tinh đó tràn ra, lấy dịch ở miệng, tinh khí hóa trở lại, lấp đầy tủy não, tránh điều cấm về thất tổn, làm cái đạo tám thứ ích, không ngược với ngũ thường, thân mới có thể giữ được, chính khí đầy đủ ở trong, làm sao mà bệnh tật không phải bỏ đi, tức là phủ tạng được yên ổn, da dẻ sáng bóng, mềm mại, mỗi lần tiếp là lấy cương lên, khí lực gấp trăm lần, dịch nhân phục tùng theo, làm sao mà phải thẹn? (hà tâm chi hữu: có gì mà phải thẹn).

(Chú giải) Điều cốt yếu ở đây là tâm bình tĩnh hơi thở êm ái, không thể gấp gấp nhiều, đợi dương vật cương vươn lên cao mới có thể hành sự.

Huyền Nữ kinh nói:

Hoàng Đế rằng: Khi giao tiếp hoặc không vui, chất đó không động, dịch đó không ra, dương vật không cứng, nhỏ mà không có thể, sao nó lại như thế?

Huyền Nữ nói rằng: Cái âm dương nó tương cảm mà tương ứng, cho nên dương không được âm thì không vui, âm không được dương thì không đẩy lên, nam muốn tiếp mà nữ không vui, nữ muốn tiếp mà nam không muốn, do đó bất ngờ lên mà xuống cũng nhanh chóng, sung sướng chưa trọn vẹn. Nam muốn cầu nữ, nữ muốn cầu nam, tình ý hợp cùng nhau, đều có lòng vui, làm cho chất của nữ trướng lên cảm nhận dương vật của nam, thể của nam to lớn, gò gồ đáp ứng tất đủ cho chuột (doang khấu du thử tất bị), tinh dịch chảy tràn, dương vật mềm nhẽo, đột nhiên nhanh đột nhiên chậm, cửa mình mở ra kẹp vào (co bóp co), hoặc làm nhiều mà không mệt, cường địch mắt chồng (cường địch mục phu), hít tinh dẫn khí, rải tưới khắp nhà đỏ. Tám việc xưa nay, phép đó đã đủ, duỗi co sắp ngửa, trước và ngược lại gấp gẩy. Để xem xét lại mà làm theo cái đó, cẩn thận không để trái mất.

(Chú giải) Theo giải thích của Huyền Nữ, âm dương cần phải giúp nhau cảm ứng, dương không được âm thì không vui, âm không được dương thì cũng không hứng khởi, giúp nhau yêu thích mới sướng khoái. Con gái cảm thụ dương khí mà động tình, con trai cũng cảm đến âm khí dương vật mới bắt đầu có thể vươn dài được lâu. Con trai sau khi vươn dài và cứng rắn, như con chuột chui qua tường, ra vào tự như, trai gái lúc đó càng thích nhiều.

Tổ Nữ kinh nói:

Hoàng Đế rằng: Âm dương quý ở cái có phép chăng?

Tổ Nữ thưa rằng: Khi vào cuộc ngự con gái, trước hết làm cho người con gái đặt mình nằm ngay ngắn, gập hai chân, con trai vào giữa, ngậm cái miệng đó, mút cái lưỡi đó, phụ đập dương vật chọc vào trên dưới và hai bên cửa mình, cần như thế, từ từ cho vào trong, dương vật to béo thì cho vào một thốn rưỡi, yếu nhỏ thì cho vào một thốn, không lắc động, từ từ ra lại vào, trừ trăm thứ bệnh, không làm cho bốn bên cạnh chảy ra, dương vật vào trong cửa mình, tự nhiên sinh nóng lên rất nhanh, thân người đàn bà thường tự động lắc, lên cùng với con trai, sau đó là vào sâu, bách bệnh của nam nữ đều giảm. Đâm nông ở cảm huyền, vào ba thốn rưỡi, phải ngậm miệng mà đâm một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, rồi nhân đó vào sâu tới cạnh cơn thạch dừng lại ở đó, miệng phải hít hơi của miệng đàn bà, làm cái đạo chín lần chín, xong đột đó lại làm lại như thế.

(Chú giải) Nam nữ giao tiếp, con gái nằm ngửa, con trai úp lên trên, đó là đáng vẻ chính thống. Ngày nay nói rằng bộ máy làm tình của nam giới không ngoài dương vật và dịch hoàn. Dương vật là một cái gân thịt xốp, thường co giãn ở đó rải ra nhiều mạch máu, so với thân thể thì nó rất là nhỏ bé, nhưng mà thân kinh thì rất là sắc nhạy cảm, mỗi khi tính dục xung động, là nó đẩy áp huyết dịch, lập tức trương giãn to lên. Bình thường khi chưa bị kích thích dài chừng ba đến bốn thốn, vòng tròn và bề dài bằng nhau, khi mà bị kích thích nở trương dài và cất cao lên, dài sẽ khoảng sáu đến bảy thốn, đường kính ngang khoảng một thốn rưỡi đến hai thốn, phần đầu to mà gốc rất nhỏ, vùng cổ quy đầu có gân chằng rải ra (khoáng ước cân), tính nhạy cảm rất cao, dịch hoàn (cao hoàn) do một tuyến hình tùy viên làm thành, to như trứng chim bồ câu, bên ngoài là một túi da, gọi là thận nang, công dụng là bảo hộ an toàn cho dịch hoàn, thông thường dịch hoàn bên trái hơi cao lên so với dịch hoàn bên phải, công dụng của cái đó là để khi hai đùi kẹp lại thì viên bên trái có thể trượt lên mặt trên của viên bên phải, làm cho cái đó không bị chèn vỡ, tiện cho giao tiếp.

Âm bộ của con gái chia làm hai vùng trong và ngoài. Vùng ngoài là tổ chức môi lớn, âm hạch và âm hộ, là ba phần. Môi cửa mình có hai đôi, tức là môi lớn và môi nhỏ, mỗi đôi có hai mảnh trái và phải. Môi lớn to và dày, môi nhỏ nhỏ mà mỏng, mặt ngoài mọc đầy lông nhung. Âm hạch là một loại tuyến, vị trí của nó ở giữa miệng âm hộ, giữa hai môi lớn. Vị trí của âm hộ ở phần rất thấp, là phần âm hộ thẳng đến âm đạo. Các vùng đó đều rải đầy khắp thân kinh nhạy cảm, cảm giác ở đây nhạy cảm khác thường, các môi và âm hạch lại rải đầy khắp những huyết quản. Đang lúc hưng phấn tình dục, là

huyết dịch tràn đến đầy khắp mà trương giãn ra được dương vật xông vào cọ xát, sướng như vật xóp mềm chà vào đám ngứa, lập tức chuyển tới toàn thân, như say như ngây đại.

Ngoài cái đó ra là âm đạo của con gái và dạ con, âm đạo là một cái ống như một xoang trong người, từ âm đạo tới dạ con dài chừng bốn tấc Anh lại bảy phân, nông nhất là chừng ba tấc Anh và năm sáu phân, sâu nhất có năm tấc Anh và hai phân, bề to nhỏ của xoang đó vừa đủ chứa dương vật cắm vào không thừa chỗ để co giãn, từ cung giống như quả lê xoay chéo, vị trí ở trong huyết tử cung, khi người con gái chưa bị chữa, phía trên nó có đường kính hai thốn, càng xuống càng nhỏ, do những thớ thịt rắn bền làm thành, rải đầy thần kinh mẫn cảm và những mạch máu có tính co giãn được, phía dưới cái quả đó là cổ dạ con, nối liền với âm đạo. Hình của buồng trứng giống như dịch hoàn, có hai cái, ở hai bên phải trái phía trên của dạ con, có ống thông vào dạ con, cái trứng từ đó du nhập dạ con, cho nên còn gọi là vòi dẫn trứng (du noãn quản).

Người con gái khi giao hợp, được kích thích nhiều nhất ở xung quanh âm môn, ở bờ mép phía trong môi âm và âm hạch. Phần lớn con gái thủ dâm chỉ cọ xát môi âm và âm hạch, đã đủ làm chứng. Một chỗ kích thích nhiều nhất của con trai ở dương vật là quy đầu, các bộ phận khác rất ít. Công dụng lông quanh dương vật của đàn ông là để phòng khi giao tiếp cọ xát, dòng điện lưu ở vùng xương sống trốn mất, để tăng thêm khoái cảm.

“Án” cầm huyền, tức là đoạn sâu trong âm hộ một thốn, hai thốn gọi là mạch xỉ, ba thốn gọi xú thữ, bốn thốn gọi là côn thạch, năm thốn gọi là cốc thực. Một đến chín là làm cọ xát chín lần.

Hoàng Đế nói: Thế nào là Ngũ Thường?

Tổ Nữ đáp: “Dương vật đứng là có đạo Ngũ Thường, ở nơi sâu kín, nấu ần giữ lấy sự hạn chế, ôm ở trong đó cái **Đức**. Thí làm không thôi, đó là nói dương vật muốn có ý làm với người là **Nhân**. Ở trong có trống rỗng là **Nghĩa**. Ý muốn thì cương đây ngay lên, không muốn là dừng ngay là **Tín**. Nghiêm chỉnh có hạn chế là **Lễ**. Khi gặp thấp mà ngừng lên là **Trí**. Cho nên Chân nhân bởi lúc thường mà hạn chế cái Nhân đó rất giỏi, tức là thường biết cái đạo giao tiếp âm dương, cho nên mới có thể theo Ngũ Thường, thân mới thọ”.

Hoàng Đế nói: Làm thế nào mà biết được người con gái sướng?

Tổ Nữ đáp: Có năm vi, năm dục, lại có mười động, lấy việc xem họ chịu mà biết được như thế.

Ngũ vi có biểu hiện (hậu):

- 1 - Một là thấy mặt đỏ thì từ từ hợp.
- 2 - Hai là vú rắn lại mà mũi có mồ hôi thì từ từ cho vào trong.
- 3 - Ba là họng khô mà cổ họng có nước bọt, thì từ từ lặc.
- 4 - Bốn là trong cửa mình trơn, thì từ từ cho vào sâu.
- 5 - Năm là ở xương đuôi có dịch chảy tới, thì từ từ dẫn (cho ra cho vào là dẫn).

(Chú giải) Cái hình ảnh để gọi là vi như sau:

- 1 - Thấy mặt con gái đỏ lên, tức là họ nghĩ đến giao hợp.
- 2 - Gõ dương vật nạp vào âm hộ.
- 3 - Cho vào rồi thấy họ như thế thì lặc động dương vật.
- 4 - Tức là cho vào sâu.
- 5 - Là nói về tinh dịch chảy xuống đến môn.

Tổ Nữ nói: Ngũ dục (năm cái muốn) phải biết để mà đáp ứng:

- 1 - Một là ý muốn, thì ngưng thở ngưng khí.
- 2 - Hai là âm hộ muốn, thì mũi và miệng trương ra.
- 3 - Ba là tinh muốn phiên phần chấn rung động mà ôm lấy đàn ông.
- 4 - Bốn là tâm muốn thỏa mãn, thì mồ hôi chảy ra ẩm ướt cả quần áo.
- 5 - Năm là sướng mà muốn đến cực độ hơn thì mình cứng ra mà mắt thì buồn ngủ.

(Chú giải) Tổ Nữ nói rõ năm cái muốn của người con gái, tức là có thể xem cái biểu hiện tình cảm bằng cử động để biết được.

Tổ Nữ nói: Mười cái động (thập động) là hiệu quả của cảm giác như sau:

- 1 - Một là, hai tay ôm người ta, là muốn thân thể cùng mỏng đi, âm hộ và dương vật đứng vào nhau.
- 2 - Hai là duỗi hai ống chân để khép sát cạp phía trên.
- 3 - Ba là bụng trướng là muốn tiết (chảy nước ra từ từ).
- 4 - Bốn là động xương đuôi, là sướng đó.
- 5 - Năm là nâng hai gót chân lên quặp lấy người ta, đó là muốn vào sâu hơn nữa.
- 6 - Sáu là kẹp chéo hai đùi lại, là ở trong ngựa râm ran.
- 7 - Bảy, lắc sang bên cạnh là muốn vào sâu bên trái hay bên phải.
- 8 - Tám là nâng thân lên ép người ta, là rất thích đến tận cùng
- 9 - Chín, thân mình mềm nhẽo ra, là chỉ thể khoái.
- 10 - Mười, dịch trong âm hộ trơn là tinh đã nhỏ ra.

Thấy những dấu hiệu đó để biết người con gái đã khoái.

(Chú giải) Giao tiếp nam nữ, làm cho con gái đạt đến dấu hiệu ngũ vi, ngũ dục, thập động, mặt khóa hôn đặng phách, mới là cái khoái lạc của giao hợp tính dục thành công rực rỡ, cả đôi nam nữ đến được thiên đường đẹp đẽ diệu kỳ.

Hoàng Đế hỏi: Thế nào gọi là tứ chí?

Huyền Nữ nói:

- Dương vật không có sức sống mạnh mẽ, thì hòa khí không đến (bất chí).
- Sức sống không nhiều, thì cơ khí không đến.
- To mà không rắn, thì cốt khí không đến.
- Rắn mà không nóng, thì thần khí không đến.

(Ngọc kinh bát nỗ, hòa khí bất chí. Nỗ nhi bất đại, cơ khí bất chí. Đại nhi bất kiên, cốt khí bất chí. Kiên nhi bất nhiệt, thần khí bất chí).

- Cho nên có sinh khí thì tinh sáng sủa. (cố nỗ giả tinh chi minh)
- To thì tinh đóng lại. (đại giả chi quán)
- Cứng là cái cửa của tinh. (kiên giả tinh chi hộ)
- Nhiệt là cửa rộng của tinh. (nhiệt giả tinh chi môn)

Bốn khí đến mà hạn chế để giữ lấy đạo, mở máy mà không lung tung, mở tinh mà không cho chảy ra (Tứ khí chí nhi tiết chi di đạo, khai cơ bất vọng, khai tinh bất tiết hĩ).

Huyền Nữ kinh nói:

Hoàng Đế hỏi: Tốt đẹp thay! con gái có chín khí, làm thế nào để biết được?

Huyền Nữ trả lời: Xem xét để biết chín cái khí đó.

- 1 - Người con gái thở dài mà yết có nước bọt là phế khí về đến.
- 2 - Kêu ôi lên mà mút người ta là tâm khí về đến.
- 3 - Ôm mà giữ lâu lấy người ta là tỳ khí về đến.

- 4 - Cửa mình trơn ướt như ao nước là thận khí đã về đến.
- 5 - Ân cần gọi cho vào là cốt khí về đến.
- 6 - Chân quắp lấy người là cân khí về đến.
- 7 - Sờ mó chơi ở dương vật của con trai là huyết khí về đến.
- 8 - Giữ chơi ở vú của con trai là nhục khí về đến.
- 9 - Giao tiếp với nhau lâu dài, chơi đầy đủ mà cảm được cái ý đó, chín khí đều đến.

Có trường hợp không đến, thì mặt buồn rầu. Cho nên nếu không đến có thể làm mấy lần để chữa cái đó.

Tổ Nữ kinh nói rằng:

Hoàng Đế nói: Cái chỗ nói “chín phép” ấy ta chưa được nghe về phép đó, muốn vì ta mà bày cho rõ ràng, để mở cái ý, cất vào nhà đá, làm theo cách thức đó.

Tổ Nữ nói: Chín phép:

1. Một là: Long phiên (ròng quay ngược lại)

Bảo người con gái nằm ngửa hướng lên, nam nằm úp trên đó, mông dàu ở dưới giường, nữ vịn vào cửa mình đó, để nhận dương vật, đâm đúng vào hang đó, lắc động chậm chạp khắp một lượt, tám nông hai sâu, số tử qua số sinh lại, thể bụng mới cứng, nữ thì vui nhiều, cái thích đó mới đẩy lên, đến mức tự động chắc lại, bách bệnh tiêu vong.

2. Hai là: Hổ bộ (con hổ bước đi)

Bảo người con gái làm như con nghê cúi, đuôi ngửa lên mà đầu gục cúi xuống, nam quỳ đằng sau, ôm lấy bụng, và nạp dương vật, thúc vào trong cho hết mức, phải làm cho sâu và khít vào, tiến thoái cùng từ từ thừa thốt, làm bốn lần số tám (tám nông hai sâu), độ mức đó tự được, cửa mình của nữ bế trướng lại, tinh dịch chảy tràn ra ngoài (nd - nước của nữ), xong thì nghỉ dừng, bách bệnh không phát, nam thịnh thêm.

3. Ba là: Viên bác (con vượn chạy)

Bảo người con gái nằm ngửa, nam gánh cái mông đó, đầu gối lại vòng lên qua ngực, đuôi và lưng đều nâng lên, bấy giờ mới cho dương vật vào trong, thúc cho đến xú thử (con chuột hôi), nữ lại lắc động, nước ra như mưa, nam ân vào sâu, khí thể rất khỏe, nữ khoái mới dừng, trăm bệnh tự khỏi.

4. Bốn là: Thiên phụ (con ve bám)

Bảo người con gái nằm sấp, duỗi thẳng thân mình, nam nằm sấp đằng sau, cho dương vật vào trong sâu, nâng đuôi ít một, để mà gõ ở đó (xích châu: viên ngọc đỏ), làm sáu lần số chín (chín nông một sâu), nữ có nhiều nước chảy ra, ở trong cửa mình co động nhanh, ở ngoài thì mở giãn ra, nữ khoái mới dừng, chứng thất thương tự trừ.

5. Năm là: Quy đằng (con rùa bay lên)

Bảo người con gái nằm thẳng, gấp hai đầu gối co vào, nam mới đẩy vào, cái chân nữ lên đến vú, dương vật vào sâu, đâm vào con gái còn nhỏ (anh nữ), nông sâu phải có mức, làm cho đúng với trong đó, con gái mới cảm thấy vui, thân mình tự lắc mà nâng lên, nước chảy tràn ra, mới cho vào sâu nhất, nữ khoái mới dừng, làm mà không mất, tinh lực tăng gấp trăm lần.

6. Sáu là: Phượng tường (con phượng liệng)

Bảo người con gái nằm ngay ngắn, tự nâng chân lên, nam quỳ ở giữa hai đùi, hai chân đặt xuống giữ lấy chiếu, cho dương vật vào trong, đâm vào đến (côn thạch) đám đá nhiều hòn,

dương vật rắn và nóng keo lồi ở trong, làm cho con gái động lên, làm ba lần số tám (tám nông hai sâu), đuôi co lên cùng thừa thốt, cửa mình con gái mở giãn ra, tự nôn ra nước dịch, nữ khoái mới dừng, trăm bệnh tiêu diệt.

7. Bảy là: Thỏ xuyên hào (con thỏ ăn lông)

Nam nằm ngay thẳng ngửa lên, duỗi thẳng hai chân, con gái cưỡi lên trên đó, đầu gối để sang hai bên, lưng và đầu con gái về hướng chân, đầu cúi xuống chiêm chiếu, dương vật cho vào trong, đâm đến cầm huyền, nữ khoái, nước dịch chảy ra như suối, mừng vui cùng thích, động cả đến thần hình, nữ khoái mới dừng, trăm bệnh không sinh.

8. Tám là: Ngự tiếp lân (cá tiếp vảy)

Nam nằm ngửa ngay ngắn, nữ cưỡi lên trên, hai đùi hướng về phía trước, đặt từ từ vào trong, hơi vào một ít lại dừng, mới chịu không sâu, như trẻ con ngậm vú, để cho riêng một mình nữ lắc, phải làm cho giữ được lâu, nữ mà khoái thì nam lùi, chữa mọi thứ kết tụ.

9. Chín là: Hạc giao cảnh (chim hạc giao cổ nhau)

Nam ngồi như ngồi giần (cơ tọa), nữ cưỡi lên đùi, tay ôm cổ nam, cho dương vật vào, đâm ở mạch xỉ (răng lúa mạch - tức là vào trong âm hộ hai thốn), phải làm cho trong đó đúng thể, nam ôm lấy đuôi nữ, giúp cho nâng lắc, nữ tự cảm khoái, nước dịch chảy tràn, nữ khoái mới thôi, thất thương tự khỏi.

Tổ Nữ nói rằng: Âm dương có bảy cái tổn tám cái ích:

1. Ích thứ nhất là Cố tinh:

Bảo nữ nằm ngửa giang đùi ra, nam nằm nghiêng ở trong đó, đâm vào khe hai đùi, làm hai lần số chín (tức là hai lần từ một đến chín), hết số thì dừng.

Làm cho nam cố tinh lại.

Lại chữa con gái bị chứng chảy máu

Ngày làm hai lần, mười lăm ngày thì khỏi.

2. Ích thứ hai là An khí:

Bảo người con gái nằm ngay ngắn, gối cao, duỗi giang hai ống chân, nam quỳ ở giữa hai đùi mà đâm, làm số ba lần chín (tức là ba lần từ một đến chín), hết số thì dừng.

Làm cho khí trong người êm đều.

Lại chữa chứng cửa mình của con gái lạnh.

Ngày làm ba lần, hai mươi ngày thì khỏi.

3. Ích thứ ba là Lợi tạng:

Bảo người con gái nằm nghiêng, gập hai hông, nam nằm ngang, đâm quay trở lại (khước thúc), làm bốn lần số chín (bốn lần từ một đến chín), số xong thì dừng.

Làm cho khí trong người êm đều.

Ngày làm bốn lần, hai mươi ngày thì khỏi.

4. Ích thứ tư là Cứng xương:

Bảo người con gái nằm nghiêng, gập đầu gối chân trái, duỗi ống chân phải, nam gập cúi xuống mà đâm, làm năm lần chín số, xong số thì thôi.

Làm cho các khớp trong người điều hòa.

Lại trị con gái bế huyết.

Ngày làm năm lần, mười ngày thì khỏi.

5. Ích thứ năm là Điều mạch:

Bảo người con gái nằm nghiêng, gập đầu gối bên phải, duỗi ống chân bên trái, nam chiếm chiếu mà đâm, làm sáu lần chín số, xong số thì dừng.

Làm cho huyết mạch trong người thông lợi.

Lại chữa chứng cửa mình người con gái rộng ra.

Ngày làm sáu lần, hai mươi lần thì khỏi.

6. Ích thứ sáu là Nuôi huyết:

Nam nằm ngửa ngay thẳng, bảo người con gái đội xương đuôi quỳ lên trên, nạp hết mức vào, bảo người nữ làm bảy lần số chín, xong số thì dừng.

Làm cho người ta có sức mạnh.

Lại chữa con gái kinh nguyệt không lợi, ngày làm bảy lần, mười ngày thì khỏi.

7. Ích thứ bảy là ích dịch:

Bảo người con gái nằm sấp nâng phía sau lên, nam ở trên, làm tám lần số chín, xong số thì dừng.

Làm cho xương được lấp thêm những chỗ còn thiếu.

8. Ích thứ tám là Đạo thể:

Bảo người con gái nằm ngay thẳng, gập hai ống chân, bàn chân ép ở dưới xương đuôi, nam để ống chân ở bên sườn mà đâm vào, để làm chín lần số chín, số xong thì dừng.

Làm cho xương người ta đầy đủ (thực).

Lại chữa cửa mình nữ hôi.

Ngày làm chín lần, chín ngày thì khỏi.

Tổ Nữ viết:

1. Tổn thứ nhất gọi là Tuyệt khí:

Tuyệt khí là tâm ý không muốn mà dùng mạnh mẽ, thì ra mồ hôi mà ít hơi, làm cho tim nóng mắt hoa lên.

Cách chữa:

Bảo người con gái nằm ngay ngắn, nam áp lên đùi đó ấn sâu vào, bảo người con gái tự lắc, nước tinh của con gái ra thì dừng. Nam không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

2. Tổn thứ hai gọi là Dật tinh:

Dật tinh là tâm ý tham chịu, âm dương chưa hòa mà dùng, tinh ở giữa đường tràn ra, lại đang no say mà giao tiếp, thở xuyên khí loạn mà hại phế, làm cho người ta ho ngược lên, khí lên mà tiêu khát, hay cáu giận hoặc buồn thảm, miệng khô mình nóng mà không đứng được lâu.

Cách chữa:

Bảo người con gái nằm ngay thẳng, gập hai gối kẹp người nam lại, nam đâm nông, dương vật ở trong một thốn rưỡi, bảo người con gái tự lắc, nước tinh của người con gái ra thì dừng. Nam không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

3. Tổn thứ ba gọi là Tập mạch:

Tập mạch là dương vật không cứng mà lại dùng rất mạnh, giữa đường tràn tinh ra mạnh, tinh khí kiệt, và ăn no mà giao tiếp, hại tỳ, làm cho người ta ăn vào không hóa, dương vật teo mềm mà không có tinh.

Cách chữa:

Bảo người con gái nằm ngay ngắn, lấy gót chân quắp lấy nam, ở xương đùi, nam thì chống xuống chiếu mà nạp vào, bảo người nữ tự lắc, nước tinh của nữ ra thì dừng. Nam không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

4. Tổn thứ tư là Khí tiết:

Khí tiết là làm mệt mỏi mà mồ hôi ra chưa khô đã giao tiếp, làm cho người ta bị chứng bụng nóng môi khô.

Cách chữa:

Bảo người con trai nằm ngay ngắn, nữ cưỡi lên trên, người nữ hướng về phía chân chống xuống chiếu, nạp dương vật vào nông, bảo người nữ tự lắc, nước tinh của nữ ra thì dừng. Nam không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

5. Tổn thứ năm là Cơ quan khuyết thương:

Cơ quan khuyết thương là vừa mới đại tiểu tiện, thân thể chưa định mà đã dùng mạnh mẽ, tức là hại gan và chết ngất (bạo tề), bệnh lâu ngày gặp nhau (trì tật giao hội), tạo cơ hội mỗi mòn (bất lý lao bì) gân cốt, làm cho người ta mờ mắt, và lại mọc mụn nhọt, làm khô tuyệt số lớn đám mạch, lâu dài thì sinh ra khô một bên người, dương vật mềm yếu không cứng lên được.

Cách chữa:

Bảo người nam nằm ngay ngắn, nữ cưỡi lên đùi, ngồi xỏm hướng về phía trước từ từ ấn nạp vào, không cho người nữ tự lắc, khi nước tinh của người nữ ra (thì dừng?). Người nam không được sướng

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

6. Tổn thứ sáu gọi là Bách bế:

Bách bế là người con gái dâm dật, tự dùng mà không biết hạn chế, giao tiếp rải rác không có điều độ, khô mất tinh khí, dùng sức mà làm mạnh mẽ, tinh hết mà không ra, trăm bệnh cùng sinh ra, miệng khát mắt hoa.

Cách chữa:

Bảo người nam nằm ngay ngắn, người con gái cưỡi lên trên, gấp sấp chống xuống chiếu về phía trước, bảo người con gái nạp dương vật vào rồi cùng lắc, nước tinh người con gái chảy ra thì dừng, người con trai không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

7. Tổn thứ bảy gọi là Huyết kiệt:

Huyết kiệt là sức làm nhanh gấp, mệt bởi ra mồ hôi, bởi giao hợp, lúc xong lại đều nằm ngửa, đẩy sâu không có gốc (thôi thâm mỗi bản?), làm nhanh mạnh dữ dội, bệnh bởi đó mà phát, làm liên liên không dừng, huyết khô khí kiệt, làm cho da dẻ người ta nhăn nheo, dương vật đau thấp, tinh bị làm huyết (nước tinh ra như máu).

Cách chữa:

Bảo người con gái nằm ngay thẳng, lấy cái gối kê cao ở xương đười, duỗi giạng hai đùi, nam quỳ ở giữa đó đâm sâu vào, bảo người nữ tự lắc, nước tinh nữ ra thì dừng, nam không được sướng.

Ngày làm chín lần, mười ngày thì khỏi.

(*Chú giải*) Trong các thứ dánh về con gái nằm ngửa, nam nằm sấp lên trên, nữ ôm lấy nam, để gót chân đặt vào kheo sau đầu gối nam, nam lấy tay và đầu gối đỡ sức nặng thân thể của mình, làm cho người con gái không phải chịu sức nặng thân thể của người con trai đè xuống, hai đùi con gái có thể tự do lắc động, trên tổng xuống, dưới đón lên, hoặc đặt sang bên trái, sát sang bên phải, hoặc xoay chuyển về phía trước phía sau, cảm giác sướng không kể xiết. Nếu như sức nặng của người con trai ép đè lên người con gái, chân làm cho phạm vi hoạt động hai phía bị thu hẹp lại, giảm bớt khoái cảm. Các cách giao tiếp kể trên so với các loại dánh về giao tiếp trong quyển Động Huyền Tử (xem phía sau) đều đúng, nhưng có bị bó buộc vì coi trọng lễ giáo của người con gái ngày xưa, phản đối người chồng đó dùng thủ, đến nỗi không cảm thấy hứng thú của giao tiếp, điều đó đáng tiếc lắm. Rất nhiều đôi trai gái cưới nhau đã lâu ngày, thậm chí suốt đời không dám liếc nhìn trộm cho thấy rõ, so sánh với giao tiếp hai giới khác càng thấy có giá trị của tiếp xúc và khoái lạc, lỗi ở chỗ không biết đổi mới cách thức giao tiếp.

Thái Nữ hỏi rằng: Giao tiếp lấy chảy tinh ra làm thích, nay bế mà không cho chảy ra, làm thế nào mà thấy thích sướng?.

Bành Tổ đáp rằng: Tinh xuất thì thân thể mệt mỏi, tai kêu ù ù, mắt mỏi muốn ngủ, hầu họng khô khan, các khớp xương như rời ra, tuy có đem lại cái khoái tạm thời, nhưng rốt cuộc lại không vui. Nếu như động mà không cho chảy ra, khí lực có thừa, thân thể nhanh nhẹ, tai tinh mắt sáng, tuy tự giữ ngưỡng tĩnh, ý yêu càng nặng, mãi mãi như không có bắt đầu, sao lại bảo là không vui!

Hoàng Đế nói rằng: Muốn hỏi động mà không cho chảy ra (bắt thí), học cái đó như thế nào?

Tổ Nữ nói rằng:

1. Một là động mà không cho chảy ra, thì khí lực mạnh.
2. Động lần thứ hai mà không cho chảy ra thì tai tinh mắt sáng.
3. Động lần thứ ba mà không cho chảy ra thì mọi thứ bệnh tiêu trừ.
4. Động lần thứ tư mà không cho chảy ra, thì năm thần hoặc được yên.
5. Động lần thứ năm mà không cho chảy ra, thì huyết mạch được đầy đủ và lớn.
6. Động lần thứ sáu mà không cho chảy ra, thì lưng dưới lưng trên rắn cứng.
7. Động lần thứ bảy mà không cho chảy ra, thì xương đười và mông thêm sức.
8. Động lần thứ tám mà không cho chảy ra, thì thân thể sinh ra ánh sáng.
9. Động lần thứ chín mà không cho chảy ra, thì mạng sống lâu chưa tới điểm giữa.
10. Động lần thứ mười mà không cho chảy ra, thì thông với thần minh.

(*Chú giải*) Giao tiếp tự bế không cho chảy tinh ra, hoặc động mà không chảy ra, là khắp cả trùm lên phương diện tâm lý và tinh thần, nhục thể chỉ chiếm vài ba phần, khi giao tiếp mà không cho tinh chảy ra. Nếu như thường làm được như thế, thì không tổn thể lực, và có thể hưởng thụ được cái khoái lạc tối cao trên tinh thần. Giao tiếp loại đó, cùng giúp dựa thân quen nhau, cùng nhau giúp ôm lồi, nghìn chiều trăm nịnh, vạn kiểu thân ái, phóng lãng không gò bó, mi mắt chuyển tình, chạm môi mút lưỡi, vuốt ve khắp người, từ tóc tơ, cổ phần, tay ngọc, môm vú, lưng liễu, đùi như bột, mông mỡ, rồi tuột xuống âm hộ, âm đạo. Lúc đó toàn thân người con gái mềm nhũn ra, người con trai như ngây dại say sưa, hai thứ dương vật và cửa mình giãn trương cứng nóng, nước của con gái chảy ra ròng ròng, tràn khắp vùng xuân, ở đầu quy của con trai tất là ra dịch của tuyến nhiếp hộ, như dãi, như giọt nước, sau đấy dương vật và âm hộ tự nhiên giao hợp, cùng tụ về một nơi, rút ra tổng vào mài sát, chậm chậm

ra vào, cần làm cho đạt đến đỉnh điểm mà ra tinh (nước của nữ), có thể lâu dài đến không kể thời gian nào.

Nếu như có kinh nghiệm giao hợp mà không chế loại đó, không kể là giao hợp mấy nghìn lần thứ, cũng có thể không đẻ cho tinh chảy ra. Tốt nhất là mỗi đêm khi đi ngủ có thể giao hợp một số phút, hoặc kéo dài tới một vài giờ, lâu đến khi ngọc quý mới mệt mỏi mà ngừng động cộ, dương vật và âm hộ có thể thấy cùng chụm ở một chỗ, chìm vào trong cảnh mộng, âm hộ ngậm bọc lấy dương vật, mãi đến khi vào giấc ngủ, dương vật tự nhiên do trơn mà tuột ra khỏi âm hộ, vùng âm của cả hai cũng tự nhiên mà nghỉ dừng, đó mới là một đêm vợ chồng đi đến cảnh đẹp. Có người cho rằng những người tình mong gặp được cách hay nhất. Nếu như sáng sớm trước khi dậy khỏi giường, cũng theo cách như thế, giao tiếp mười phút hoặc hai mươi phút, phải làm lúc còn sớm, mới làm cho một ngày được sáng khoái tinh thần.

Hoàng Đế hỏi: Đạo cần không muốn cho xuất tinh, nêu cao ý yêu quý dịch, thế thì khi muốn cầu con, làm thế nào mà không thể cho chảy ra?

Tổ Nữ nói rằng: Người ta có mạnh và yếu, tuổi có trẻ và già, tất cả đều tùy ở khí lực, không muốn sượng mạnh, sượng mạnh thì có chỗ hại của nó.

Cho nên con trai mười phần, to lớn thì có thể một ngày làm hết sức của mình, gây yếu thì có thể ngày làm một lần.

Tuổi hai mươi, thịnh thì ngày làm hai lần, gây yếu thì có thể ngày làm một lần.

Tuổi ba mươi, thịnh thì có thể ngày làm một lần, hèn kém thì hai ngày làm một lần.

Tuổi bốn mươi, thịnh thì ba ngày làm một lần, hư thì bốn ngày làm một lần.

Tuổi năm mươi, thịnh thì năm ngày làm một lần, hư thì mười ngày làm một lần.

Tuổi sáu mươi, thịnh thì mười ngày làm một lần, hư thì hai mươi ngày làm một lần.

Tuổi bảy mươi, thịnh thì có thể ba mươi ngày làm một lần, hư thì không cho chảy ra (chữ làm một lần trong các câu trên là làm cho chảy tinh ra để có con - nd).

Phép của Tổ Nữ:

Người ta ở tuổi hai mươi, bốn ngày một lần tiết tinh.

Tuổi ba mươi, tám ngày một lần tiết tinh.

Tuổi bốn mươi, mười sáu ngày một lần tiết tinh.

Tuổi năm mươi, hai mươi một ngày một lần tiết tinh.

Tuổi sáu mươi, xong rồi, bế tinh không cho chảy ra nữa. Nếu như thể lực còn như tuổi trẻ, thì một tháng một lần cho tiết tinh ra. Phạm khí lực của người ta, tự nghĩ thấy có sự to khỏe hơn người, cũng không thể nhịn mãi được, để lâu dài mà không cho tiết ra, để đến nổi mọc ra mụn nhọt. Nếu như tuổi đã quá sáu mươi, mà cứ một số tuần không được giao tiếp, trong ý thấy bình bình, có thể bế tinh không cho tiết.

Thái Nữ hỏi: Nam thịnh suy, dấu hiệu của nó như thế nào?

Bàn Tổ trả lời rằng:

Dương thịnh đắc khí thì dương vật phải nóng, dương tinh đậm đặc mà ngưng.

Cái sự suy có năm điều:

1. Một là tinh tiết mà ra, thì khí bị hại.
2. Hai là tinh trong mà ít, cái đó là thịt bị hại.
3. Ba là tinh xanh mà hôi, đó là gân bị hại.

4. Bốn là tinh ra mà không bắn vọt ra, đó là xương bị hại.

5. Năm là dương vật mềm không dấy lên được, đó là thân xác bị hại.

Phạm đâm tổn hại đó đều do không từ từ khi giao tiếp, mà đột nhiên làm thô bạo cho chảy tinh ra.

Cách chữa: Chẳng qua chỉ là ngự mà không cho chảy tinh ra, không quá một trăm ngày tất khí lực lại tăng lên gấp trăm lần.

Hoàng Đế nói rằng: Người ta khi mới sinh ra, vốn là ở thai hợp âm dương, khi thai hợp âm dương tất phải tránh chín cái nguy hại (ương), chín cái nguy hại đó là:

1. Đưa con thụ tinh giữa ngày, sinh ra thì hay nôn mửa, đó là một.
2. Đưa con thụ tinh nửa đêm, thiên địa bế tắc, không cảm điểu thì mù, đó là hai.
3. Đưa con thụ tinh ngày nhật thực, thân xác khi bị đâm thì hủy hại (hoại tử), đó là ba.
4. Đưa con thụ tinh khi có sấm sét, trời giận dữ nổi oai lên, tất dễ bị cuồng, đó là bốn.
5. Đưa con thụ tinh ngày nguyệt thực, cả mẹ và con đều gặp hung, đó là năm.
6. Đưa con thụ tinh lúc có cầu vòng (hồng hoàng ??), sẽ làm việc chẳng lành, đó là sáu.
7. Đưa con thụ tinh ngày đông chí, hạ chí, sống làm hại cha mẹ, đó là bảy.
8. Đưa con thụ tinh ngày huyền vọng, tất sẽ làm loạn binh gió mù (tất vì loạn binh phong mạnh), đó là tám.
9. Đưa con thụ tinh lúc no say, tất làm bệnh hủi nhọt (lại thư), trĩ có mụn, đó là chín.

(chữ thụ tinh ở các đoạn trên là lúc giao hợp mà thành thai).

(*Chú giải*) Khi tâm lý sợ hãi thì sẽ thụ tinh ra con nhiều hư nhược. Giao hợp man rợ mà làm thành đứa con tính mãnh liệt mà giảo hoạt, bởi vì khi giao hợp xuân tình mãnh liệt cho nên thế. Khi sự nghiệp thất bại mà thụ tinh con thường cứng rắn lẫn lộn với giảo hoạt. Khi say rượu mà thụ tinh con thường hay điên cuồng. Khi lương tâm bị hỏng mất (bại hoại), thụ tinh con thường có tính ác. Khi mắc bệnh hủi thụ tinh con thường bị điên. Khi mắc bệnh hoa liễu ác hóa thụ tinh con thường có bệnh hoa liễu. Khi ý dâm với nét mặt người đàn bà nào đó thì khi thụ tinh con có thể nét mặt giống như ý dâm đó. Khi giao tiếp để sinh con cái, phải biết như thế nào thì chuyển tính tốt, như thế nào thì chuyển tính ác, phải nên xem xét cẩn thận từng việc. Cho nên khi không tinh táo thì không thể giao tiếp được.

Tổ Nữ nói: Phép cầu con, tự có sự bình thường của thân thể, bỏ sạch những mối lo xa, để yên quần, áo, ý nghĩ trống rỗng trai giới, để đàn bà hành kinh xong ba ngày, vào lúc sau nửa đêm, trước lúc gà gáy, vui đùa làm cho đàn bà động lên thật nhiều, mới đi theo, đúng đạo lý, cùng nhau đến khoái lạc, lùi thân lại mà cho chảy khí ra, lúc này đầu dương vật không quá mạch xỉ, nếu vào xa hơn thì qua cửa tử cung, không vào được trong cổ dạ con, nếu làm đúng như đạo vừa kể, sẽ có được con trai hiền tốt và thọ cao.

Tổ Nữ nói: Người ta khi hợp âm dương, phải tránh những điều cấm kỵ, thường dư thừa sinh khí, không thể không sống lâu. Nếu cả cha và mẹ đều già quá, tuy sinh hóa vẫn có con trai, nhưng các con đó đều không sống lâu.

(*Chú giải*) Vợ chồng giao hợp, phải tránh cấm kỵ. Nếu vợ quá già, đẻ ra con trai cũng không sống lâu được, vì đứa con đó tiên thiên bất túc (khí huyết của cha mẹ không đủ).

Hoàng Đế nói rằng: Nhập tướng nữ nhân nói: Thế nào gọi là việc đó?

Tổ Nữ nói rằng: Nhập tướng nữ nhân:

Tính trời uốn nắn thuận,
Hơi của tiếng nói mềm đi,
Tóc như tơ đen,

Thịt mềm xương nhỏ,
Không dài không ngắn (cao hoặc lùn),
Không to không nhỏ,
Vú ở chỗ cao,
Phía trên cửa mình không có lông,
Nhiều nước tinh,
Tuổi từ hai năm đến ba mươi trở lại,
Chưa sinh đẻ.

Khi giao tiếp nước tinh chảy thừa ra, thân thể lắc động, không thể tự định, mồ hôi ra bốn lần (ra rồi lại trốn mất), theo người ta mà nâng lên hoặc dừng, tuy người nam chẳng làm phép gì đó, được người như thế là tốt nhất mà không có tổn hại.

Những điều cấm kỵ:

Ngày hồi sóc của tuần trăng (đầu cuối tháng trăng).

Ngày thượng huyền (ngày 7 và 8), hạ huyền (ngày 22 và 23), ngày vọng (rằm), sáu ngày bính, sáu ngày đinh, ngày nhật phá, ngày 28.

Ngày gió to, ngày mưa dữ, ngày động đất, ngày sấm sét chớp giạt.

Các ngày tiết đại hàn, tiểu thử, xuân phân, thu phân, đông chí, hạ chí, trong vòng năm ngày tổng nghinh.

Những điều cấm hành âm dương trong hành niên bản mệnh thì cái cấm đó càng phải coi làm trọng, sau ngày hạ chí mà vào Bính tý, Đinh sửu (nguồn dẫn điều đó dựa vào “Dưỡng nữ tập yếu” cuối câu là Bính ngọ, Đinh ty, hạ hữu pháp vân. Nay dựa vào “Ngọc phòng bí quyết” nói là Bính ngọ, Đinh mùi. Hoàng Đế vẫn “Tổ Nữ kinh” là Bính tý, Đinh sửu. Theo đó thì “Tổ Nữ kinh” và “Dưỡng sinh tập” lời văn trong đó giống nhau, duy chỉ có cuối câu là khác nhau). Sau đông chí thì kiêng ngày Canh thân, Tân dậu.

Và vừa mới gọi đầu, vừa mới đi xa, mệt mỏi, quá vui quá giận, đều không thể hợp âm dương.

Cho đến năm mà người đàn ông có suy ky không thể ngóng vào đó mà cho xuất tinh.

Tổ Nữ luận rằng: Ngày mười sáu tháng năm là ngày trời đất đục cái. Không thể làm việc phòng sự, phạm vào việc đó không ngoài ba năm tất phải chết! Làm sao mà biết được như thế? Hãy lấy một xích (? : xích - thước cổ = 1/3 mét) vải mới, đêm hôm đó treo lên tường phía đông, sáng ngày hôm sau xem đó tất có màu máu, cho nên nhất thiết kiêng tránh đi !!!

Thái Nữ nói: Tại sao lại có bệnh quý giao?

Bành Tổ đáp: Do âm dương không giao, mà tình dục sâu nặng, thì quý mị giả làm hình ảnh mà giao thông, với lối giao thông đó, nó thắng người ta, chỗ đó lâu dài thì mê cảm, đã phạm phải lại giấu đi, không nói ra với mọi người, tự cho như thế là đẹp, cho nên đến khi chết cũng chỉ ở có một mình mà không biết.

Nếu bị bệnh như thế, thì cách chữa như sau: Bảo người con gái và người con trai giao nhau, mà nam không cho chảy tinh ra, cứ thế làm ngày làm đêm không nghỉ. Khó khăn lắm cũng không quá bảy ngày thì khỏi.

Nếu như thân thể mệt mỏi không thể ngự một mình được, thì ấn sâu vào mà không động cũng tốt.

Không chữa thì chết người không quá mấy năm.

Muốn nghiệm sự thực, đến giữa xuân giữa thu, vào trong một cái đầm lớn trong khe núi sâu, không có làm gì hết, hướng về phía xa hết tâm, ý nghĩ chỉ chứa giao hội âm dương, sau

ba ngày ba đêm, thì thân thể hấp cái hàn nhiệt đó, tâm phiền mất hoa, con trai nhìn thấy con gái, con gái nhìn thấy con trai, sẽ làm việc giao hợp âm dương, cái đẹp thắng người ta, tất nhiên bệnh khó chữa, cái khí oán nó trống rỗng, làm cho tà khí có chỗ lần chiếm, đòi sau tất phải có như thế.

Nếu như ở nơi người con gái nhà dòng dõi quý tộc, không được giao cùng với con trai, để trị được chứng đó phải lấy mấy lạng Thạch lưu hoàng, đốt để hun ở cửa mình người đàn bà đó, và cho uống sừng hươu tán nhỏ, đông thuốc bằng phương thốn chủy (chừng một phần ba thốn khối) thì khỏi, phải nhìn thấy quý chảy nước mắt nước mũi mà đi.

(*Chú giải*) Phương thốn chủy là một loại đồ dùng để đông thuốc bột thời xưa, nó giống như cái trâm cài tóc của đàn bà, nếu đem cái trâm cài tóc mà hót bột thuốc lên, vuông đúng một thốn, gọi đó là “phương thốn chủy”.

Lại có một phương nữa: Uống Lộc giác bằng phương thốn chủy, ngày ba lần, lấy khỏi làm mức.

Thái Nữ nói rằng: Việc giao tiếp, đã được nghe, giám hỏi ăn uống các thứ thuốc như thế nào cho có hiệu quả?

Bành Tổ đáp: Làm cho người đàn ông khỏe mãi không già, việc trong phòng không lao tổn, khí lực và nhan sắc không suy, đó là sừng hươu già.

Cách đó lấy sừng hươu cạo cho nhỏ mười lạng, nghiền chung với một củ bát giác phụ tử sống, uống bằng phương thốn chủy, ngày ba lần thì rất tốt (nhật tam đại lương).

Cũng có thể đun sừng hươu làm cho chín vàng, uống riêng nó thôi, cũng làm cho người ta sống lâu không già, nhưng sức của thuốc chậm không bằng dùng phụ tử, uống cái đó hai mươi ngày thì thấy công hiệu (đại giác).

Cũng có thể dùng lũng tây đầu Phục linh, chẻ ra giã nhỏ rồi rây lấy bột, uống bằng phương thốn chủy, ngày uống ba lần, làm cho người ta trường sinh, việc trong phòng (giao hợp) không bị suy.

Hoàng Đế hỏi Tổ Nữ đáp lại rằng: Người con gái ở tuổi hăm tám, hăm chín, hoặc hăm ba, hăm bốn, âm khí thịnh, muốn được con trai, không thể tự tìm hăm được, ăn uống không biết ngon, trộm mạch ở thân người đều động, tim mạch thực, mồ hôi ra bả cả quần áo, trong cửa mình người con gái, có sâu như đuôi ngựa, dài ba phân, đầu đỏ thì bút rút (muộn), đầu đen thì có bọt.

Phương chữa cái đó: Dùng miến làm thành cái dương vật, dài ngắn to nhỏ thì tùy ý, lấy tương và quả bông kết hai thứ lại, nạp vào trong cửa mình, thì trùng làm cho ra lại, ra thì lại cho vào, như là được chồng, trùng đó nhiều thì có ba chục con, ít thì chừng hai chục.

Hết Tổ Nữ kinh

Tiếp theo sẽ là Tổ Nữ phương

TỔ NỮ PHƯƠNG

(Tổ Nữ kinh “Tứ quý bổ ích phương - Phương bổ ích bốn mùa” bảy điều dựa vào Đường Vương Đạo “Ngoại đài bí yếu phương” quyển thứ 17, trích ra từ đó)

Hoàng Đế hỏi Tổ Nữ: Đàn ông thụ khí, âm dương đều bằng nhau. Khi đàn ông hành dương, thường bị bệnh ở tai và mắt trước, gốc đó là tốt, mà liệt dương không đẩy cứng lên được, khí lực suy nhược, không khỏe mạnh, giám hỏi con đường chữa cái đó?

Tổ Nữ đáp: Cái mà Đế hỏi, mọi người cũng có như thế, âm dương làm thành thân người, tất cả đều do đàn bà, chết non tổn thọ, nam tính phải vận dụng hạn chế. Cho nên không thể chuyên tâm ham nữ sắc, phạm cái đó thì kiệt sức, tình đó thất thương, không thể không suy nghĩ, thường phải xem xét cẩn thận, đó là đạo trường sinh vậy. Bệnh đó đã làm, nên lấy thuốc để chữa. Nay phạm gọi là thất thương:

Thứ nhất là kỳ ngày hồi sóc của tháng (đầu và cuối tháng), thượng huyền, hạ huyền, ngày vọng (rằm), sáu ngày Đinh, để hợp âm dương (tức là giao hợp), hại cái tinh của con, làm cho người ta gặp địch mà không đánh được, có lúc một mình thì lại đẩy cứng lên, nước tiểu đỏ vàng, tinh trông lỏng tự ra, hoặc chết.

Thứ hai là kỳ khi sấm chớp gió mưa, âm dương mờ mịt, chấn động trời đất, mặt trời mặt trăng không sáng, lấy để giao hợp âm dương, sinh ra con cuồng hủi, hoặc có điếc mù, câm ngọng thất thần, phủ thường nhầm lẫn lung tung, tâm ý không yên, tự nhiên vui sợ không thường, nằm mê việc buồn không vui.

Thứ ba là kỳ khi vừa mới ăn no, sức của lúa gạo (cốc lực) chưa hành, trong dạ dày đầy căng, ngũ tạng đang đợi hưởng, lúc này đã hợp âm dương, sáu thứ vừa mới tổn thương (lục tân tổn thương), nước tiểu phải đỏ, hoặc trắng hoặc vàng, thất lưng và cột sống đau đớn, đầu và cổ truyền nhau cứng ra, hoặc thân thể phù thũng, bụng trên chướng đầy, hủy hình chết non, đó thường là con đường chết non.

Thứ tư là kỳ vừa mới tiểu tiện tinh khí nhỏ yếu, vinh khí không chắc, vệ khí chưa tản ra, lúc này đã hợp âm dương, làm cho người ta hư phiếm, âm dương bế tắc, tuyệt đường ăn uống vì không biết ngon, bụng chướng đầy kết, ức (? ức: ngực, nổi lòng) không yên, nhầm lẫn lung tung hoặc vui giận thất thường, giống như lên cơn điên.

Thứ năm là kỳ vừa mới đi bộ và làm công việc nặng nhọc, thân thể mệt, vinh khí không định, vệ khí chưa tản ra, đã hợp âm dương, tạng khí cùng khô, làm cho khí trong người phiếm (chạy lung tung), thở hít khó khăn, môi miệng khô khan, thân thể ra mồ hôi, thức ăn chất bột không tiêu hóa (cốc bất tiêu hóa), bụng trên đầy chướng, đau buốt trăm nơi, nằm ngời không yên.

Thứ sáu là kỳ vừa mới tắm gội xong, đầu thân và tóc còn ẩm, làm việc nâng vác nặng, mồ hôi ra như mưa, đã hợp âm dương, tất gió lạnh làm hại, bụng dưới đau cấp, thất lưng và cột sống đau cứng, tứ chi đau buốt, ngũ tạng chờ hưởng, công lên đầu hoặc sinh ra lậu lịch (ra máu nhỏ giọt dầm dề).

Thứ bảy là kỳ không nói chuyện với con gái, dương vật cứng nhiều, đang lúc đó đã hợp âm dương, không nghĩ đến giữ lễ, khí cấp làm cho thấy trong dương vật đau hại, ngoài thì rung động cơ thể, trong thì tổn hại tạng phủ, kết tóc tắc tai, mắt nhìn mờ mờ, trong tim sợ hãi, phảng phất mừng không đâu, như cành cây già ở trong ngực cách, ho ngược khí lên, trong thì tuyệt, thương ở trung, nữ tuyệt mềm yếu, thân thể không giữ.

Phạm vào một thiên đó, hình chứng đã rõ ràng, sống yếu thần lạc, chữa cái đó có bài thuốc.

Hoàng Đế hỏi Cao Dương Phụ rằng: Tôi biết Tổ Nữ, biết rõ kinh mạch tạng phủ trống rỗng hay đầy đủ, đàn ông có ngũ lao thất thương, đàn bà có âm dương cách bế, ra khí hư trắng đỏ, hoặc tuyệt sản không có con, đàn ông thụ khí âm dương giống như nhau, duyên do của bệnh đó do đâu mà có? Cho nên muốn hỏi, mời nói hết cho.

Đáp rằng: “Câu hỏi thật là sâu sắc thay! Đàn ông có ngũ lao lục cực thất thương, bệnh đều có nguồn gốc bởi gì đó, và hình trạng của nó”.

Đế nói rằng: “Tốt thay! Bệnh thất thương, mừng vui muốn ông nói tất cả”.

Đáp rằng:

- 1 - Một là âm hãn (vùng dương vật và túi dái có mồ hôi).
- 2 - Hai là âm suy.
- 3 - Ba là tinh trong.
- 4 - Bốn là tinh ít.
- 5 - Năm là phía dưới vùng âm ẩm ngứa.
- 6 - Sáu là tiểu tiện nhiều lần mà ít.
- 7 - Bảy là dương vật mềm teo, hành sự không như ý mong muốn.

Bệnh hình là như thế, gọi đó là thất thương.

Hoàng Đế nói: “Thất thương là như thế, chữa bệnh đó như thế nào?”.

Đáp rằng: Có thần dược cho bốn mùa tên là Phục linh, xuân thu đông hạ, chữa theo bệnh hình, lạnh thì thêm thuốc nóng, ôn thì lấy mát kiêm, phong thì gia phong dược, theo sắc và mạch khi chẩn mà bình bàn, theo bệnh mà gia thuốc, tất như kinh này.

Ba tháng mùa xuân nên lấy Cánh sinh hoàn (Cánh sinh là Phục linh), chữa đàn ông ngũ lao thất thương, dương suy mất đi còn nhỏ, dưới túi dái mọc mụn, lưng dưới lưng trên đau đớn, không ngửa cúi được, hai bánh chè đầu gối khi lạnh khi nóng mà ngứa, hoặc có lúc phù thũng, khó bước đi, mắt gặp gió thì chảy lệ, nhìn xa mờ mờ, ho ngược khí lên, mình mảy vàng vọt, chung quanh rốn căng co, đau dẫn tới bàng quang, tiểu tiện ra máu, dương vật đau tổn hại, có khi có đái rơi rớt mà buốt, mồ hôi làm cho áo đỏ hoặc vàng, hoặc làm mê sợ hãi, miệng khô lưỡi cứng, khát muốn uống nước, ăn được không như thường, hoặc khí lực không đủ, từng lúc từng lúc khí ngược lên, ngồi phạm bảy điều kỵ, đã thành lao thương, bài thuốc đây trị bệnh đó rất nghiệm.

- | | | | |
|-------------------|---------|-------------------------|--------------------------|
| 1. Phục linh | 3 phân. | Nếu không tiêu thức ăn, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 2. Xương bồ | 4 phân. | Nếu tai điếc, | thêm 1 phân. |
| 3. Sơn thù du | 4 phân. | Nếu thân ngứa, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 4. Khô lâu căn | 4 phân. | Nếu nóng khát, | thêm 1 phân. |
| 5. Thỏ ti tử | 4 phân. | Nếu mềm mà ngứa, | thêm một nửa số đó. |
| 6. Ngưu tất | 4 phân. | Nếu cơ quan bất lợi, | tăng thêm gấp đôi số đó. |
| 7. Xích thạch chi | 4 phân. | Nếu nội thương | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 8. Can địa hoàng | 7 phân. | Nếu phiền nhiệt, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 9. Tế tân | 4 phân. | Nếu mắt mờ, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 10. Phòng phong | 4 phân. | Nếu phong tà, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 11. Thự dự | 4 phân. | Nếu âm ẩm ngứa, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 12. Tục đoạn | 4 phân. | Nếu có trĩ, | tăng gấp đôi số đó. |
| 13. Sà sàng tử | 4 phân. | Nếu ít hơi, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 14. Bá thực | 4 phân. | Nếu ít sức, | tăng gấp đôi số đó. |
| 15. Ba kích thiên | 4 phân. | Nếu mềm yếu, | thêm 1 phần 3 số đó. |

- | | | | |
|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------------|
| 16. Thiên hùng | 4 phân, bào | Nếu có phong, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 17. Viễn chí bì | 4 phân. | Nếu sợ hãi không yên, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 18. Thạch học | 4 phân. | Nếu mình đau, | tăng gấp đôi số đó. |
| 19. Đỗ trọng | 4 phân. | Nếu tuyết dương đau thắt lưng, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 20. Thung dung | 4 phân. | Nếu mình đau, | tăng gấp đôi số đó. |

Có hai mươi vị, giã rây, trộn mật làm viên, như hạt ngô đồng, trước khi ăn thì uống ba viên, ngày ba lần, sức tăng dần không biết, lấy đến khi biết làm mức, cũng có thể tán uống bột, lấy nước trong của cháo uống bằng phương thốn chủy, bảy ngày thì biết, mười ngày thì khỏi, ba mươi ngày thì dư, khí bình, uống lâu dài thì già cũng trẻ lại, kiêng thịt dê, thịt lợn, và ruột của nó, kiêng nước lạnh và kiêng thủ du, su hào, cỏ tranh sống.

Hoàng Đế lại hỏi rằng: Ba tháng mùa hạ lấy bài thuốc nào? Mừng vui muốn ông nói tất cả.

Đáp rằng: Nên lấy bài “Bổ thận Phục linh hoàn” để chữa đàn ông nội hư, không ăn uống được, đột ngột hay quên, buồn rầu không vui, hận giận không thường, hoặc thân thể phù thũng, nước tiểu đỏ vàng, tinh chảy ra đầm dề, đau căn ở bàng quang, não đau lạnh bại, đuối thẳng ra mà không đi được, khát muốn uống nước, bụng trên chướng đầy, đều phạm vào bảy điều kỵ đã nghi ở trên, phải có cách chữa cái đó, tùy mức độ của bệnh, dùng phương như sau:

- | | | | |
|-----------------|--------------|--------------------------------|----------------------|
| 1 - Phục linh | 3 lạng. | Nếu ăn không tiêu | tăng gấp đôi. |
| 2 - Phụ tử | 2 lạng, bào. | Nếu có phong, | tăng 1 phần 3 số đó. |
| 3 - Sơn thù du | 3 lạng. | Nếu mình ngứa, | tăng 1 phần 3 số đó. |
| 4 - Đỗ trọng | 2 lạng. | Nếu đau lưng, | tăng 1 phần 3 số đó. |
| 5 - Mẫu đơn | 2 lạng. | Nếu trong bụng có hơi di động, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 6 - Trạch tả | 3 lạng. | Nếu có thủy khí, | thêm 1 phần 3. |
| 7 - Thự dự | 3 lạng. | Nếu có đầu phong, | tăng gấp đôi số đó. |
| 8 - Quế tâm | 6 lạng. | Nếu nhan sắc không đủ, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 9 - Tế tân | 3 lạng. | Nếu mắt nhìn mờ mờ, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 10 - Thạch học | 2 lạng. | Nếu âm ẩm ngứa, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 11 - Thung dung | 3 lạng. | Nếu thân mềm yếu, | thêm 1 phần 3 số đó. |
| 12 - Hoàng kỳ | 3 lạng. | Nếu đau mình, | thêm 1 phần 4 số đó. |

Có mười hai vị, giã nhỏ, rây, trộn mật làm viên, to như hạt ngô đồng, trước khi ăn uống bảy viên, ngày uống hai lần, kiêng các thứ hành sống, rau sống, thịt lợn, nước lạnh, đánh chén cạn bầu.

Hoàng Đế lại hỏi rằng: Cách chữa mùa xuân hạ, đã nghe và nghiệm thấy tốt, vậy ba tháng mùa thu lấy bài thuốc nào?”.

Đáp rằng: Nên lấy “Bổ thận Phục linh hoàn”, chữa con trai thận hư lạnh (nói gọn ở dưới), phương dùng như sau:

- | | | | |
|--------------------|---------------|-----------------|---------|
| 1 - Phục linh | 3 lạng. | 12 - Ngưu tất | 3 lạng. |
| 2 - Phòng phong | 2 lạng. | 13 - Thục dược | 2 lạng. |
| 3 - Quế tâm | 2 lạng. | 14 - Đan sâm | 2 lạng. |
| 4 - Bạch truật | 2 lạng. | 15 - Hoàng kỳ | 2 lạng. |
| 5 - Tế tân | 2 lạng. | 16 - Sa sâm | 2 lạng. |
| 6 - Sơn thù nhục | 2 lạng. | 17 - Thung dung | 2 lạng. |
| 7 - Thự dự | 2 lạng. | 18 - Can khương | 2 lạng. |
| 8 - Trạch tả | 2 lạng. | 19 - Huyền sâm | 2 lạng. |
| 9 - Phụ tử | 2 lạng (bào). | 20 - Nhân sâm | 2 lạng. |
| 10 - Can địa hoàng | 2 lạng. | 21 - Khổ sâm | 2 lạng. |
| 11 - Tử uyển | 2 lạng. | 22 - Độc hoạt | 2 lạng. |

Có hai mươi hai vị, giã, rây, trộn mật làm viên, to như hạt ngô đồng, trước bữa ăn uống năm viên, gặp khi thì lấy rượu uống xuống, kỵ đánh chén các thứ hành sống, đào, mận, thịt chim sẻ, rau sống, thịt lợn, su hào, cỏ tranh.

Hoàng Đế lại hỏi: “Xuân, hạ, thu đều có phương hay, vậy ba tháng mùa đông lấy phương gì mà chữa?”.

Đáp rằng: Nên lấy “Thùy mệnh Phục linh hoàn”, chữa ngũ lao thất thương, hai mắt mờ mờ, gặp gió thì chảy nước mắt, vùng cổ cứng lạ, không thể xoay chuyển, bụng trên đầy, chi trên và ngực sườn lạnh, dẫn xuống đến thất lưng, biểu lý đau đốn, không thể thở hít, ăn uống thì ho ngược lên, mặt và mắt vàng vọt, tiểu tiện buốt nhỏ giọt, tinh trong mà tự ra, dương vật mềm mà không dấy lên được. Khi gặp việc không đòi được, ông chân buốt đau, hoặc ngũ tâm phiền nhiệt, thân thể phù thũng, mồ hôi trộm chảy ra, tứ chi co rung, hoặc hoãn hoặc cấp, nằm mộng sợ hãi, thở hít ngắn gấp, miệng khô lưỡi khan, giống như khát nước, thoát vui lung tung, hoặc buồn rầu rên rỉ, thuốc đó chủ chữa chứng đó, bỏ mọi thứ tuyệt, làm cho người ta béo trẻ khỏe về trí lực, ăn uống tăng gấp nhiều lần, trừ hết bách bệnh, phương như sau:

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1 - Phục linh | 11 - Nhân sâm |
| 2 - Bạch truật | 12 - Thạch trường sinh |
| 3 - Trạch tả | 13 - Phụ tử |
| 4 - Mẫu lệ | 14 - Can khương |
| 5 - Quế tâm | 15 - Thỏ ti tử |
| 6 - Mẫu lệ (ngào) | 16 - Ba kích thiên |
| 7 - Mạn kinh tử | 17 - Thung dung |
| 8 - Thự dự | 18 - Sơn thù du |
| 9 - Đỗ trọng | 19 - Cam thảo (chích) |
| 10 - Thiên hùng | 20 - Thiên môn đông (bỏ lõi) |

Có hai mươi vị, mỗi vị hai lạng, giã, rây, lấy mật trộn làm viên, to như hạt ngô đồng, uống trước khi ăn năm viên, uống với rượu đều được, kiêng các loại rong biển, rau tùng, cá chép, hành sống, thịt lợn, thuốc rượu.

Hoàng Đế lại hỏi: “Thuốc theo bốn mùa, đều đã nghe đủ, thuốc đó bốn mùa uống thông nhau được không?”

Đáp rằng: Có thuốc tán dùng cho bốn mùa là “Phục linh tán”, không tránh hàn nhiệt, nhưng nếu uống nó lâu dài, có thể sống dài mãi mãi, già thêm trẻ lại. Phương dùng như sau:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 - Phục linh | 13 - Trạch tả |
| 2 - Chung nhữ (nghiên) | 14 - Viễn chí (bỏ lõi) |
| 3 - Vân mẫu phần | 15 - Cam cúc hoa |
| 4 - Thạch hộc | 16 - Sà sàng tử |
| 5 - Xương bồ | 17 - Thự dự |
| 6 - Bá tử nhân | 18 - Sơn thù du |
| 7 - Thỏ ti tử | 19 - Thiên hùng (bào) |
| 8 - Tục đoạn | 20 - Thạch vi (bỏ lông) |
| 9 - Đỗ trọng | 21 - Can địa hoàng |
| 10 - Thiên môn đông (bỏ lõi) | 22 - Thung dung |
| 11 - Ngưu tất | |
| 12 - Ngũ vị tử | Các vị bằng nhau. |

Có hai mươi hai vị, giã rây làm tán, lấy rượu uống bằng phương thốn chủ, ngày uống hai lần, hai mươi ngày thì biết, uống trên trăm ngày, thể khí cứng khỏe, uống lâu dài đến tuổi tám mươi chín mươi, lại như trẻ nhỏ, kiêng thuốc rượu và các vật như thịt dê nấu, cá chép, thịt lợn, su hào, cỏ tranh.

Cao Dương phụ nói rằng: Phương trong kinh do thần tiên tạo ra, cái đó uống để chữa bệnh, đều đã bàn xong, như là chỗ đã nói, theo mở rộng ra, từ đó đến đây không bệnh không chữa, không sinh chẳng cầu. (Cùng lấy ra từ trong quyển thứ hai mươi lăm Cổ kim lục nghiệm)

Phục linh phương: (Từ đây trở xuống theo Thiên kim yếu phương, quyển thứ hai mươi mốt, phụ lục)

- Phục linh, (năm cân, nấu với nước than 10 lượt, nước tương 10 lượt, nước trong 10 lượt).
- Tùng chỉ, (năm cân đun....., mỗi lần đun 40 lượt).
- Sinh Thiên môn đông, (năm cân, bỏ lõi, bỏ bì thật khô, tán bột).
- Ngưu tất, (ba cân, luyện 30 lần)
- Bạch mật, (ba cân, đun cho hết bột).
- Thử lạp (ba cân, luyện 30 lượt).

Có sáu vị, tất cả đều giã, rây, lấy cái âu bằng đồng để trên nước sôi, trước hết cho tô thứ, thứ đến lạp, mật, cạn rồi cho thuốc, đảo nhanh không dừng, cốt làm cho thật đều, cho vào trong bình để dành, đậy kín không cho lọt hơi vào.

Trước hết một miệng không ăn, muốn không ăn trước hết cần ăn chất ngon sạch, làm cho cực no, sau đó tuyệt thực, tức uống 2 lạng, hai mươi ngày sau uống 4 lạng, lại hai mươi ngày sau uống 8 lạng, rõ ràng thứ tự lấy đến hòng làm mức.

Đợt thứ hai, lần đầu lấy 4 lạng, hai mươi ngày sau 8 lạng, lại hai mươi ngày sau 2 lạng.

Đợt thứ ba, uống, lần đầu lấy 8 lạng, hai mươi ngày sau 2 lạng, hai mươi ngày sau 4 lạng, hợp lại 180, thuốc thành từ sau tập quán làm 3 viên, đem phụ không uống, cũng vẫn thường được lấy tô mật ngâm vào trong rượu ngon một thăng uống càng tốt.

Khi hợp thuốc cần chọn ngày vượng tướng của bốn mùa, đặc biệt kỵ những ngày hình, sát, yếm, và tứ kích mộc phế rất hung, đó là phép Bành Tổ.

Phục linh cao phương (Thiên Kim Dục gọi tên là Ngưng linh cao)

- Phục linh (sạch, bỏ vỏ) - Tùng chỉ (24 cân).
- Tùng tử nhân, - Bá tử nhân (mỗi thứ 12 cân).

Có bốn vị đều theo đúng phép luyện; Tùng, bá nhân không luyện, mà giã, rây, mật trắng hai đấu bốn thăng, cho vào âu bằng đồng đun trên nước sôi, lửa nhỏ, đun 1 ngày 1 đêm, hôm sau bỏ thuốc xuống, quấy, khi được, đun nhỏ lửa 7 ngày 7 đêm thì dừng, viên như quả táo nhỏ, mỗi lần uống 7 viên, ngày uống 3 lần, muốn tuyệt cốc, ăn đến no là được, nhẹ mình, sáng mắt, không già, (sau phương đó, một bản có Phục linh, Thung dung, Tô hạnh, Địa hoàng Tô là ba phương, mọi bản đó đều không, lại Thiên Kim Dục đã có, nay lại không chép thêm).

NGỌC PHÒNG BÍ QUYẾT

Xung Hòa Tử nói rằng: “Một âm một dương đó là đạo, cấu tinh hóa sinh, đó là dụng, đó là cái lý sâu xa? Cho nên giữa mái hiên của xe vua, Tổ Nữ bành khánh đền ơn vua, có ngon tốt thay!”

Xung Hòa Tử nói rằng: “Dưỡng dương, người không thể làm cho người con gái nhìn trộm thấy cái thuật đó (tức là nhìn trộm), không những dương vô ích mà đến tổn hại, đó gọi là lợi khí giả dối con người, thì vậy tay áo không phải phân biệt”.

Bành Tổ nói rằng: “Con trai muốn được ích lớn, được người con gái không biết đạo là tốt, lại thường ngự đồng nữ, nhan sắc cũng đúng như đồng nữ, người con gái chưa phải làm lụng nhiều, nếu như được từ trên mười bốn mười năm, dưới mười tám mười chín (theo đúng lời văn chép là dưới mười bốn mười lăm và trên mười tám mười chín), lại rất ích đẹp, nhưng cao không quá ba mươi tuổi, tuy chưa quá ba mươi tuổi mà đã đẻ con, thì cái đó cũng không thể có ích. Tiên sư của ta tương truyền rằng đạo đó sống già đến ba nghìn năm, kèm có uống thuốc nữa có thể thành tiên.

Muốn hành âm dương theo đạo lấy khí dưỡng sinh, không thể lấy một người đàn bà làm việc đó, phải được ba, hoặc chín, hoặc 11, càng nhiều càng tốt, thu lượm lấy tinh dịch, trên con suối lớn tự tinh, cơ da vui vẻ, nhẹ mình mắt sáng, khí lực cường thịnh, có thể nhiều dịch nhân phải phục, người già mà như tuổi hai mươi, có khi như người ít tuổi, khí lực gấp trăm lần.

Ngự người con gái muốn một, động làm cần thay đổi người con gái, thay đổi người con gái thì trường sinh, nếu như làm cho lại chỉ ngự một người con gái, âm khí ít chuyển, làm cho ích cũng ít.

Đạo sĩ Thanh Ngu nói rằng: Thay đổi mấy mấy người con gái thì ích nhiều, một đêm thay mười người trở lên là tốt nhất, thường ngự một người đàn bà, tinh của người đàn bà chuyển yếu, không thể thịnh nhiều, cũng làm cho đàn bà gầy mòn.

(Chú giải) Cách lấy âm bổ dương, có người sau khi giao tiếp với con gái, đem liếm hết tinh dịch mà ăn, không coi là bẩn, và có người đã lấy quả táo nam đặt vào trong cửa mình con gái, sáng sớm hôm sau lấy mà ăn cũng rất bổ.

Xung Hòa Tử nói: “Không những dương có thể dưỡng, âm cũng nên như thế. Tây Vương Mẫu dưỡng âm mà đắc đạo. Một lần giao với nam, mà nam bị tổn thành bệnh, nữ sắc mặt rạng rỡ, không phải phấn sáp thường ăn sữa say (nhũ tinh), mà dần huyền cầm, do đó tâm êm ái nối với ý, làm cho không còn ham muốn nào khác.

Vương Mẫu không có chồng, rất thích giao với con trai còn nhỏ, đây là chỗ mà không thể đem dạy cho đời, hà tất Vương Mẫu như thế.

Giao với con trai, phải an tâm định ý, như có con trai chưa lớn, cần phải khí đến mới thu được ít, tinh chí phải tương ứng với nhau, đều không động lắc (chấn giao) nhảy vọt, làm cho âm tinh kiệt trước, nơi đó trống rỗng, dễ bị bệnh phong hàn. Hoặc nghe con trai giao tiếp với người đàn bà nào đó mà ghen ghét phiền muộn, âm khí bị giục giã, ngồi đứng buồn rầu giận hờn, tinh dịch riêng mình nó chảy ra, tiêu tụy mà chóng già, tất cả những cái đó, đúng là phải nên dẹp đi.

Nếu như biết đường lối dưỡng âm, làm cho hai khí hòa hợp, thì hóa làm con trai, nếu không làm con trai thì cũng hóa thành tinh dịch, chảy vào trăm mạch, lấy dương dưỡng âm thì trăm bệnh tiêu trừ, sắc mặt vui tươi, bắp thịt tốt đẹp sống lâu dài mãi mãi, không già như

người thường mà là như trẻ nhỏ. Xem xét kỹ được cái đạo đó, thường giao với con trai, có thể tuyệt cốc (nhịn ăn chất bột) trăm ngày, mà vẫn không biết đói. Có người bệnh giao với quỷ, lại cũng không ăn, hưởng hồ là giao với người?

(*Chú giải*) Lấy dương dưỡng âm là ở chỗ sau khi giao tiếp nên để cho tinh dịch lưu tồn trong âm đạo, làm cho bộ máy sinh dục hấp thu tinh dịch, phân hóa trộn đều vào chất lỏng đem đi nuôi bổ toàn thân. Không ít người con gái sau khi giao tiếp, được tư bổ, chẳng riêng khôi phục lại sức khỏe mà còn phát phì thân thể, như người con gái bị bệnh thần kinh suy nhược và lao phổi thời kỳ đầu, thỉnh thoảng được hấp thu tinh dịch mà khỏi.

Có người con gái dùng miệng lưỡi mút dương vật của con trai, làm cho xuất tinh rồi nuốt mà ăn lại có chất bổ rất là đặc biệt, họ nuôi con trai còn nhỏ để giao tiếp cho chảy tinh ra, dùng làm thứ bổ dưỡng.

(*Chú giải*) Nam nữ 16 tuổi đến 30 tuổi mỗi tuần (chu) thường làm trên 25 lần. Đến 50 tuổi thì mỗi tuần nhiều nhất là 14 lần. Tuổi 60 thì 3 lần là cùng. Có số ít người tuổi 30 mà mỗi tuần không quá 2 lần hoặc 3 lần, tuổi 40 chỉ 2 lần, tuổi 60 thì cần 1 lần. Về số lần giao tiếp lấy làm mức độ thích hợp, có người chủ trương từ số lần theo mỗi ngày, số lần theo mỗi tuần. Có người lấy tốt nhất là mỗi tuần một lần, có chủ trương cứ mỗi đợt 9 ngày thì giao tiếp một lần, có người cho là 10 ngày một lần giao tiếp là thích hợp với người già, có người lại quy định cứ cách hai tuần thì giao tiếp một lần; có người cho là mỗi năm từ 50 đến 100 lần là hợp lẽ nhất. Đó là kiến nhân kiến trí, không giống như nhau mà đủ cả. Giao tiếp thừa dày phải nhìn vào tính năng của hai phía nam nữ làm tiêu chuẩn, và ở mỗi lần giao tiếp xong, tinh lực khôi phục đến mức tính dục đầy rõ rệt, thì lại làm giao tiếp, có thể tăng thêm khoái cảm. Đạt được mức giao tiếp mà không xuất tinh thì mỗi ngày nhiều đến 10 lần cũng không hại.

Xung Hòa Tử nói: “Cực tình sinh dục (nếu tự mình cực độ ham muốn tình dục), tất có bệnh tổn thương, cái đó mà giao nghiệm thì rất rõ. Đã bị bệnh đó, cũng có thể làm khỏi cái đó. Giải say lấy rượu, đủ làm ví dụ.

Giao tiếp mở mắt: Cùng thấy hình thể nhau. Ban đêm đốt lửa đọc sách, tức bị bệnh mắt mờ, thanh manh. Cách chữa: Ban đêm nhắm mắt mà giao thì khỏi.

Giao tiếp lấy dịch nhân đặt trên bụng, từ dưới nâng lưng lên để ứng, nếu đau thắt lưng, bụng dưới thấy co ở trong, hai chân quắp lại, lưng trên gầy gáp. Cách chữa: Nằm úp người thẳng mình, từ từ đùa chơi, khỏi.

Giao tiếp cúi thấp đầu, vươn cổ, là bệnh nặng đầu cứng cổ. Cách chữa: Để đầu đặt trên trán dịch nhân, không thấp, khỏi.

Giao tiếp phạm lúc no, gọi là lúc nửa đêm khi ăn uống chưa tiêu, mà đã vui đùa thì bị bệnh, khí đầy tức đâm ở ngực, dưới sườn như bị rút ra, trong ngực như rách, không muốn ăn uống, trong tâm như kết tắc, có khi nôn mửa xanh, vàng, vị khí đầy kết ở mạch, nếu lực huyết thổ huyết, nếu dưới sườn rắn đau, mặt mọc mụn ác. Cách chữa: Qua nửa đêm, hướng về sáng sớm giao hợp, khỏi.

(*Chú giải*) Sau khi ăn mà giao tiếp, có làm cho công năng của vị khô kiệt, mà phát sinh chứng không tiêu hóa.

Giao tiếp phạm vào lúc uống rượu, gọi là say mà giao tiếp, vui đùa, dùng sức quá sâu hết mức, thì bị bệnh hoàng đản mạc đản (da vàng mà có quầng đen), dưới sườn đau, có khí động tiếp tiếp, tay để xuống phía trong đùi, mùi thơm giúp cho thịnh thủy tản ra trên rốn dẫn lên vai, quá lắm thì lưng trên và ngực đau, ho thóa huyết và khí lên. **Cách chữa:** Không lại thừa (nhân lúc) rượu nóng, hướng về sáng sớm giao tiếp, thở ra chậm chậm, buông lỏng thân mình, khỏi.

Buồn (mót) đi tiểu mà không đi tiểu ngay, để thế mà giao tiếp, thì bị bệnh đái buốt (chứng lâm), bụng dưới khí cấp, khó đái, trong ống dương vật đau đớn, thường phải lấy tay

vuốt giữ, một chốc lát mới muốn ra. Cách chữa: Đi tiểu tiện trước, lại nằm yên một mình, lâu khoảng chừng nửa bữa ăn mới từ từ giao tiếp, khỏi.

Một đi đại tiện mà không đi đại tiện lại giao tiếp thì bị bệnh trĩ, đi đại tiện khó, ngày tháng ỉa ra mủ, cạnh lỗ đít mọc mụn, như mồm núi và lỗ huyết, phân ra không giờ giấc, sưng tấy đau đớn, nằm không thở được. Cách chữa: Dùng giữa lúc gà gáy, trước hết cởi quần áo, lại nằm yên một mình, từ từ cùng vui đùa, khắp người có ý buông lỏng, làm cho trơn chảy tuột ra, bệnh khỏi hay như thần, và khỏi cả bệnh đàn bà.

Giao tiếp quá mức, mồ hôi ra như hạt châu, co duỗi xoay vặn, phong sinh ra ở trong cái chân, tinh suy khí kiệt, phong tà nhập vào người, thì bệnh lỏng bắp thịt, yếu làm thành què thọt, tay không đưa được tới đầu. Cách chữa: ái dưỡng tinh thần, uống địa hoàng tiễn.

Vu Tử (người đồng cốt) Đô nói: Đạo làm cho người ta mất sáng, gặp lúc động dục phóng tinh, ngửa đầu bế khí (nín thở) thở to mà trợn mắt, liếc nhìn sang hai bên trái phải, co rút bụng lên đề hoàn tinh khí đưa vào trong trăm mạch trong người”.

Điều ngũ tạng tiêu đồ ăn, đạo chữa bách bệnh, gặp khi muốn phóng tinh (âm thí), mở dặng đùi ra, lấy ý nạp khí, sau khi co rút cái tinh tán về lại trong trăm mạch. Làm chín nông một sâu khoảng giữa tới cầm huyền mạch xỉ. Chính khí về lại, tà khí tán mất.

Cách làm cho người ta lưng và thắt lưng không đau. Phải thẳng lưng như bức tường, không cúi ngửa quá lưng dưới và lưng trên bằng nhau, đi ngược lại. Thường làm cho chảy, muốn giúp cho hư. Dưỡng thân thể trị bệnh, muốn chảy không cho chảy. Lại chảy chảy vào trong, chảy vào trong thì thông nhiệt.

Đạo âm dương lấy tinh dịch làm quý, tức là luôn có thể yêu quý cái đó thì có thể gìn giữ được tính mạng. Phàm sau khi làm cho chảy ra, phải lấy khí của người con gái để bổ cho mình, lại khỏe tám, nghỉ ở trong chín, chán một, lấy tay trái sát (chèn chặt) dưới âm bộ, tinh trở về làm dịch, lấy khí thì làm chín nông một sâu. Để mồm đúng mồm con gái (địch nhân), họ thổi ra ta hít vào, dẫn nhẹ hai lần trước, nuốt cái đó. Khí đến, lấy ý dẫn xuống, xuống đến bụng để giúp âm làm âm lực, làm như thế ba lần (làm lại ba lần). Lại đưa trở về chỗ nông, làm chín nông một sâu, chín lần chín là 81, đủ dương số, lúc này dương vật rất cứng, rút ra. Mềm rồi lại nạp vào, đó là “Vào mềm ra cứng”, hòa âm dương ở cầm huyền và mạch xỉ, dương bị khốn ở dưới côn thạch, âm khốn ở giữa mạch xỉ, nông thì đắc khí, xa thì khí tán.

Một là đến cốc thực thì hại gan, thấy gió thì chảy nước mắt, đi đại có nước thừa nhỏ giọt.

Đến xú thử thì hại phế, ho ngược lên, lưng dưới lưng trên đau.

Đến côn thạch thì hại tỳ, bụng trướng tanh hôi, từng lúc, từng lúc ỉa lị đau ở hai đùi, trăm bệnh sinh ra ở côn thạch, cho nên hại.

Khi giao tiếp hợp cách, không muốn tới xa.

(Chú giải) Giao tiếp đến mức đạt được trên chín mươi phần trăm khoái cảm, khi tinh dịch muốn chảy ra, ôm cứng lấy mình người con gái, dương vật sâu vào đến đáy vách âm đạo, co rút bụng trên mà không động, cắn răng nín thở, nhạc ngựa ở bên sườn núi, tinh dịch tự hoàn (trở lại). Nhưng phải bảo người con gái không động, động một cái là cơ quan khoái cảm tăng lên, như cái tên trên giây cung, không thể hạn chế thì xuất tinh mất.

Cách làm cho tai không điếc: Khi muốn chảy tinh, nuốt một hơi lớn, cắn hàm răng, nín hơi, làm cho trong tai có tiếng gió ào ào, co rút bụng hợp khí, chảy tới rai tới kiên (?có thể là chữ thận chứ không phải chữ kiên), làm như thế thì tới già cũng không điếc.

Hoàng Đế hỏi: “Phạm vào những điều cấm đó thì cách chữa như thế nào?”.

Tử Đô nói: “Phải lấy con gái để chữa lại cái đó, cách đó là bảo người con gái nằm ngay ngắn, hai đùi cách nhau chín thốn, nam đến theo, trước hết uống ngọc tương (mút nước bọt

người con gái), lâu lâu đùa (lộng) đến hồng tuyền (suối của chim hồng - cửa mình), từ từ nạp dương vật, lấy tay hạn chế cái đó, ở khoảng giữa huyền cầm và mạch xỉ, địch nhân đâm nhảy vọt lên lòng bồn chồn, thường mình phải tự kiên trì (giữ cho lâu) không làm cho tinh chảy ra, chừng 30 nhịp thở, làm cho cứng rắn, mới từ từ nạp vào, làm cho đến cơn thạch, phải cực to khôe, to thì rút ra, nghỉ một ít, khi nó mềm yếu lại nạp vào. Thường làm cho “vào mềm ra cứng” không quá 10 ngày, rắn như sắt, nóng như lửa, trăm trận cũng không nguy hiểm.

Hợp âm dương có bảy điều kỵ:

1. Kỵ ngày hội, ngày sóc, ngày vọng (ngày đầu tháng, cuối tháng và ngày rằm hàng tháng). Vào những ngày đó lấy để hợp âm dương (thụ tinh sinh con), tổn khí, nếu lấy để sinh con, con tất có hình tàn, nên ghi sâu và thận trọng.
2. Kỵ lúc sấm và gió, trời đất cảm động, lấy để hợp âm dương, huyết mạch nhảy lung tung, lấy để sinh con, con tất ung thũng.
3. Kỵ lúc vừa mới uống rượu, ăn cơm no, khí chưa hành, đã hợp âm dương, trong bụng dễ phình ra, nước tiểu trắng đục, lấy để sinh con, con tất điên cuồng.
4. Kỵ lúc vừa mới đi đại, tinh khí kiệt đã hợp âm dương, kinh mạch bị nhỏ giọt (lệch), lấy để sinh con tất yêu nghiệt (tính tình tai quái).
5. Kỵ lúc vừa mới làm mệt vác nặng, chí khí chưa trở lại yên, đã hợp âm dương, gân lung đau đớn, lấy để sinh con, con tất yêu tàn (yêu ma tàn bạo).
6. Kỵ lúc vừa mới tắm gội, tóc da chưa khô, đã hợp âm dương, làm cho người ta ngứa hoi (đoản khí), lấy để sinh con, con tất không trọn vẹn (bất toàn).
7. Kỵ sự giận giữ cứng rắn hết mức của người lính, mạch ở trong dương vật đau, thường hợp không hợp, nội thương có bệnh, như thế là thất thương.

Người ta sinh ra mà câm điếc, là mộ nguyệt chi tử (tập tụ của tháng chạp), lập mộ thì trăm quỷ tụ hội, đêm đông không nghỉ, người quân tử thì trai giới, kẻ tiểu nhân thì tư hợp âm dương, đưa con đó tất câm.

Người ta sinh ra hại chết, tên là hỏa tử, đến đuốc chưa tắt mà hợp âm dương tất có chết hại ở giữa chợ.

Người ta sinh ra mà điên cuồng, là lôi điện chi tử, tháng tư và tháng năm có mưa xuống và sấm sét, người quân tử thì trai giới, kẻ tiểu nhân thì tư hợp âm dương, sinh con tất điên cuồng.

Người ta sinh ra mà làm món ăn cho hổ lang, là trọng phục chi tử, người con có hiếu thì đội khăn tang, không ăn thịt, người quân tử thừa sức ngừng, kẻ tiểu nhân thì tư hợp âm dương, có con tất làm món ăn cho hổ lang.

Người ta sinh ra mà chết đuối nước, người cha ăn quá no, chứa trong đồ bằng đồng vuông, úp đồ đồng đó chôn ở dưới tường, vào trong đất bảy xích (thước cổ), tên là đồng tử lý, chết chìm trong nước.

Hại phong chi tử, tất lắm bệnh. Lôi điện chi tử, cuồng điên.

Say nhiều, đại toái chi tử, tất ngây dại cuồng.

Mệt mỏi, lao quỵen chi tử, tất chết non.

Hành kinh, kinh nguyệt chi tử, đi lính mà chết.

Chập tối, hoàng hôn chi tử, nhiều biến.

Người ta muốn định con không câm bốn (?) điếc.

Nhật nhập chi tử, miệng lưỡi không lành.

Nhật trung chi tử, bệnh điên.

Giờ thân, bộ thời chi tử, tự hủy hoại (thương).

Bành Tổ nói: “Cách cầu con, phải nuôi dưỡng tinh khí, không cho chảy ra nhiều lần. Để người đàn bà hành kinh xong sạch sẽ được từ 3 đến 5 ngày mới giao hợp, có con sẽ là trai, thông minh tài trí, tuổi già thọ cao quý, sinh con gái thì sạch và hiền, lấy được chồng đáng quý”.

(Chú giải) Con gái hành kinh xong, trong vòng 5 đến 10 ngày rất dễ thụ thai.

Phải hướng về lúc sáng sớm, để ngự âm dương, lợi thân tiện mình mây, tinh sáng sủa thêm nở nang, sinh con giàu sang mà mệnh dài lâu.

Đàn ông đủ trăm tuổi mới sinh con, con thường không thọ. Đàn ông 80 tuổi có thể ngự con gái 15 hoặc 18 tuổi, thì sinh con cũng không phạm điều cấm kỵ trên, đều thọ đến già. Đàn bà 50 tuổi, được người chồng còn nhỏ cũng có con được.

Đàn bà mang thai chưa đủ 3 tháng, lấy ngày mậu tý, chọn lấy con tai, lấy cái mũ đẹp, đốt lấy than của nó hòa với rượu uống hết, sẽ đẻ được con giàu sang đạt được rõ ràng, phải giữ kín, giữ kín cái đó.

Người đàn bà không có con, bảo người đàn bà đó tay trái cầm 14 hạt đậu xanh, tay phải giúp người đàn ông cầm đầu dương vật của họ nạp vào cửa mình của mình, đậu ở trong tay trái cho vào trong mồm, cùng một lúc với dương vật cho vào trong cửa mình, khi tinh của người đàn ông chảy ra trong âm đạo thì người đàn bà đúng lúc đó phải nuốt đậu, có hiệu. Một vạn lần thì được cả không mất đi lấy một lần. Người đàn bà phải tự để ý thấy người đàn ông xuất tinh, không được để mất thời cơ.

Xung Hòa Tử nói: “Tính người êm ái, mềm mại, cẩn thận để bảo, tính chất đàn bà như thế là đẹp, luôn luôn nồng nàn nhỏ nhẹ được mới phải, không những lấy làm vui mắt vui lòng, mà còn được thọ lâu dài”.

Dương tinh nhiều thì sinh con trai, âm tinh nhiều thì sinh con gái, dương tinh là xương, âm tinh là thịt.

Muốn ngự con gái, cần lấy còn ít tuổi chưa mọc vú, nhiều thịt, tóc như tơ, mắt nhỏ, trông mắt thì đen trắng rõ ràng, mặt và thân thể mềm mại, lời nói và âm thanh êm dịu hòa mà xuống, xương ở mọi nơi đều như không muốn thấy, tức là nhiều thịt mà xương không to, ở mu của mình và dưới nách như muốn không có lông, có thì phải nhỏ mượt.

Nếu như là người con gái có ác tướng, đầu bông lên (tóc tán loạn), mặt như cái nồi (nồi nấu cơm ngày xưa), cổ như có cái núm gỗ ở kết hầu (lộ hầu), răng như hạt mạch, tiếng nói như đàn ông, mồm to mũi cao, trông mắt có quầng đỏ, mồm và hàm có lông như râu tóc, đầu xương cao to, tóc vành ít thịt, lông của mình ít mà cứng, mềm nhiều mà mọc ngược, và cái đó chụm lại, đều là tặc tử nhân.

(Chú giải) Người con gái mà nhỏ, ngón tay ngắn, là âm đạo nông, con trai mà nhỏ to, ngón tay dài là dương vật dài. Con gái mà nhỏ to môi dày thì âm thần cũng to mà dày, ngược lại mà mồm nhỏ như anh đào, âm đạo đó tắt nông, ngược lại hốc mắt sâu thì âm đạo cũng sâu, quầng mắt to mà lõm ra thì âm đạo nông, quầng mắt lõm mà nhỏ thì âm đạo cũng sâu, mắt càng cận thị thì âm đạo đó càng sâu, nhỏ mà rộng bề ngang thì âm hộ lớn mà âm đạo nhỏ, lông mi ít mà mắt nhỏ, vùng nông ít lông và âm đạo nông.

Người con gái mà mắt to mà nước xuân lai láng, thì âm hộ nhỏ mà vùng trong to, nước tinh mệnh mờ, dương vật mà nhỏ bé, tiến vào trong đó không thấy bến bờ dẫu cả. Nếu như

phối với dương vật lớn, ra vào trơn tru tự do, có thể thăm dò thẳng đến hoa tâm, đặc biệt nhiều hứng thú.

Người con gái mà môi mỏng rất dài, cái âm thần đỏ và vùng trong to nhỏ như nhau, mà âm đạo sâu, phối hợp với dương vật nhỏ dài để giao hợp, có thể làm cho sướng thích khác thường (lạc thú hoành sinh).

Người con gái mà trên hai má có lúm đồng tiền (lí oa), âm đạo nhỏ mà âm hộ thu hẹp, khi giao tiếp trong cửa mình chớp động không thôi, có thể đến cao trào khoái cảm, làm cho người ta mất hồn.

Người con gái mà môi mỏng rối loạn ra (gãy khúc), âm hộ có thể to, có thể nhỏ, không nông không sâu, dương vật vào thẳng âm đạo, âm hộ khi trương ra khi hợp lại, khoái cảm lạ thường, nhưng gặp người như thế không nhiều.

Người con gái có âm hộ nhỏ, mà âm đạo tự hẹp, nóng ẩm lại nông, nước tinh lại lạnh, dương vật cho vào trong, người con gái như trẻ em mút vú, sức ma xát mạnh dễ đạt đến đỉnh cao khoái cảm, như thế là thượng thừa, nhưng cũng không thể có được nhiều người như thế.

Người con gái mà xương trán cao, lông mi đậm (lông mày, không phải lông mí), âm hộ nhỏ mà âm đạo hẹp, dương vật ở trong, nó động hút cảm khoái, làm cho người ta muốn chết, muốn thành tiên.

Người con gái mà miệng nhỏ, vùng trán hẹp, âm hộ nhỏ mà âm đạo cũng hẹp mà lại sâu xa gãy khúc, dương vật nhỏ mà ngắn, khó đạt đến vui thú mỹ mãn cho người con gái, nhưng phối hợp với dương vật nhỏ mà dài, cả trai và gái đều có thể đạt sướng cùng cực.

Người con gái mà vùng trán rộng mà tị chuẩn (gốc mũi) lùn sụt xuống, vùng ngoài âm hộ lõm bằng, to mà âm đạo cũng to, nhưng mà âm đạo nông, dương vật nạp vào trong, dễ gây ngứa chỗ đó, phải là dài đặc biệt mới có cái đẹp diệu.

Người con gái mà da thô, không ngứa. Thân mình gầy yếu, không ngứa (tức là không muốn cùng với họ giao hợp). Cao thấp khác thường, không ngứa. Tiếng cao như đàn ông, không ngứa. Ông chân, đùi có mọc lông, không ngứa. Người ghen ghét, không ngứa. Âm lạnh, không ngứa. Ăn quá no, không ngứa. Không ưa thích, không ngứa. Tuổi quá 40 không ngứa. Bụng dạ không điều, không ngứa. Lông mọc ngược, không ngứa. Thân thường lạnh, không ngứa. Xương cứng rắn, không ngứa. Tóc xoắn hầu kết, không ngứa. Hôi nách, không ngứa. Sinh dâm thủy, không ngứa.

Xung Hòa Tử nói: “Dịch nói: trời xuống tượng thấy cát hung, Thánh nhân theo tượng đó”.

Lễ nói: “Lôi tướng phát ra tiếng sinh con không kiêng tránh, tất có hung tai”. Cái đó Thánh nhân làm ra. Nói thực, không thể không cẩn thận sâu sắc. Nếu như nói rằng Trời có biến thấy ở trên, đất làm tai ở dưới, người ta ở giữa đó, được yên là do không sợ mà biết kính cái đó. Hợp âm dương, trước hết là kính sợ cái lớn đó.

Bành Tổ nói: “Tiêu tức (tức là gọi về giao hợp) chi tình, không thể không bỏ đi được. Lại thường phải tránh nóng nhiều, rét nhiều, mưa to, gió to, nhật thực, nguyệt thực, động đất, sấm chớp, đó là trời kỳ, no say mừng giận, buồn rầu sợ hãi, những cái đó người ta phải kỵ. Núi sông, thần kính, xã tắc, đất đó người ta phải kỵ. Đó là ba thứ kỵ. Phạm vào cái đó thì đem đến bệnh tật, con tất đoán thọ”.

Phạm hư hàn uống thuốc, và mọi bệnh chưa bình, sau khi hợp âm dương, thêm tổn hại cho người.

Ngày nguyệt sát (23 hàng tháng), không thể hợp âm dương. Ngày kiến, phá, trấp, định, và ngày huyết kỳ, không thể hợp âm dương, tổn hại người.

Bành Tổ nói: “Gian dâm sở dĩ làm cho người ta không thọ, chưa hẳn đã do quỷ thần làm cho như thế, hoặc lấy (?) nạp vào trong cửa mình, hoặc là lấy ngà voi giả làm dương vật của đàn ông mà dùng, đều là giặc của tuổi mạng, sớm già chóng chết.

* Trị đàn ông con trai mềm không cứng lên được, cứng lên mà không cứng, đến việc mà như vô tình, đó là dương khí ít, bắt chước nguồn của bậc hiền, dùng phương (lại gọi là đại lực hoàn):

Thung dung, Ngũ vị tử, mỗi thứ 2 phân.

Xà sàng tử, Thỏ ti tử, Chi thực, mỗi thứ 4 phân.

Có 5 vị, giã rây, uống với rượu bằng phương thốn chũy, ngày 3 lần.

Thực quần phủ Quân tuổi đã trên 70, lấy bài thuốc trên mà có con trai.

* Lại có một phương: Con ngài (bướm tằm) đực chưa nổi với con cái, sấy khô, 3 phân, Tế tân, Xà sàng tử, 3 phân, giã rây. Trộn với thịt chim sẻ, viên như hạt ngô đồng. Gặp lúc giao tiếp, uống 1 viên. Nếu cứng không hết, lấy nước rửa dương vật.

* **Phương muốn làm cho dương vật của con trai to:**

Thực tiêu, Tế tân, Nhục thung dung, gồm 3 vị, lượng bằng nhau.

Tán rây, nạp vào trong cái mật chó, treo lơ lửng trên lưng chừng trong nhà ở, đủ 30 ngày, lấy cọ vào dương vật, dài ra thêm một thốn.

* **Phương trị đàn bà mới giao lần đầu bị tổn thương đau đớn liền mấy ngày không khỏi:**

Cam thảo 2 phân, Thược dược 2 phân, Sinh khương 3 phân, Quế 10 phân (quyển 21 dẫn làm Quế 3 phân, nước 3 thăng (quyển 21 dẫn làm 1 thăng), đun sôi, uống 1 lần.

* **Người đàn bà bị làm hại do chồng dương vật quá to, nạn của mình sưng đau thì dùng phương:** (quyển 21 dẫn là đau ở dưới có ý muốn co rút lại).

Tang căn bạch bì (rễ dâu cạo bóc lấy vỏ trắng), cắt lấy nửa thăng,

Can khương 1 lạng,

Quế tâm 1 lạng,

Táo 21 quả (21 dẫn làm 30 quả).

Lấy một đấu rượu đun sôi ba đạo. Uống một thăng. Không làm cho ra mồ hôi, không ngóng gió. Cũng có thể dùng nước đun.

* **Người con trai khi giao tiếp, muốn cho dương vật rắn có khí thế, có thể dùng bài “Duy hùng hoàn”, phương dùng:**

Xà sàng tử, Tế tân, mỗi thứ đều 3 phân.

Hùng tâm nga (con bướm tằm đực) sấy khô, 4 phân.

Lấy mật trộn làm viên to như hạt đậu, gặp khi giao tiếp uống cái đó, hiệu lực rất lớn.

* Lại một phương nữa:

Xạ hương 1 phân,

Thung dung 3 phân,

Chu sa 1 đồng cân,

Địa long 1 con.

Dùng một mảnh ngói hong sấy nóng cho khô trước. Lại lấy máu rùa trộn làm thành viên nhỏ. Mỗi lần dùng một viên đặt vào trong miệng, dưới vòm hàm (hạ mã khẩu trung). Khi giao tiếp lập tức to và dài. Xong việc uống nước lạnh giải.

* Khi giao tiếp muốn giữ được sự chống đỡ lâu, dùng phương dưới đây (có tên là “Thái Bình Công chủ vạn thanh kiều):

Ngũ bội tử, Viễn chí, mỗi thứ đều 2 đồng cân, Xà sàng tử 1 đồng cân. Giã rây làm tán, trộn với nước bọt đắp ở dưới dương vật, có thể giữ được sự chống đỡ lâu.

NGỌC PHÒNG CHỈ YẾU

Bành Tổ nói: “Hoàng Đế ngự một ngàn hai trăm con gái mà lên tiên, người tục lấy một vợ mà đổi mạng, biết với không biết, làm sao không xa! Biết cái đạo đó, ngự con gái cái khổ là không nhiều, không hẳn là cần sắc mặt đẹp đẽ. Nhưng muốn được ít tuổi, chưa mọc vú, mà nhiều bắp thịt. Nhưng có được bảy, tám người càng có ích lớn”.

(*Chú giải*) Con gái đẹp, không hoàn toàn ở sắc mặt, chỉ lấy ở bắp thịt bó đầy, chòm vú vươn ra mềm chắc, không có bệnh truyền nhiễm, bất luận béo tròn hay là gầy mình én đều thuộc loại tốt. Nếu như bắp thịt lỏng nhẽo, chòm vú chảy thông xuống, thân hình không khỏe đẹp, thì giao tiếp có ích ít.

Bành Tổ nói: “Đạo giao tiếp lại không có gì khác lạ, nhưng phải thông dong yên ả từ từ, lấy êm làm quý (dĩ hòa vi quý), đùa giỡn ở vùng đan điền, tìm đúng cái miệng đó, ấn sâu lắt ít, lấy để hứng khởi cái khí đó. Người con gái cảm dương cũng có dấu hiệu nhỏ, tai nóng, như uống say rượu, vú đó cương lên, nắm vào thấy đầy tay, cổ gáy động nhiều lần, hai chân run rẩy, dâm đã đi sâu xa, bắt đầu ôm lấy thân con trai, như lúc đó, rút nhỏ mà vào sâu thì dương được khí, âm có tồn. Lại dịch của ngũ tạng chủ yếu là ở lười.

Xích Tùng Tử đã nói: “Ngọc tương có thể tuyệt cốc”. Đang khi giao tiếp, thường ngâm lấy lười mà mút lấy dịch và nước bọt, làm cho trong dạ dày đó được thông, như uống thang thuốc. Bệnh tiêu khát khỏi ngay, nghịch khí lại hạ, da dẻ vui tươi, đáng vẻ như ở người con gái, cầu đạo không phải cầu ở xa, nhưng người tục không thể biết được.

Thái Nữ nói: “Không ngược với tình người, mà có thể thêm tuổi thọ, không thì cũng là vui thay!”.

Đạo nhân Lưu Kinh nói: “Phàm đạo ngự con gái, tất là muốn trước hết phải từ từ vui đùa, làm cho thân hòa ý cảm, một lúc thật lâu mới có thể giao tiếp, lúc mềm thì cho vào, cứng rồi thì lùi nhanh ra, khoảng giữa lúc tiến và thoái phải thưa và chậm, cũng không từ cao mà đâm vào (lao cắm vào), làm cho điên đảo ngũ tạng, thương tuyệt lạc mạch mà gây nên trăm thứ bệnh. Nếu giao mà không cho xuất tinh (thỉ), có thể một ngày một đêm giao tới số 10 lần mà không mất tinh, mọi bệnh đều khỏi, ngày càng thêm tuổi thọ, nhiều nhiều con gái thay đổi thì ích nhiều, một đêm thay mười người trở lên thì tốt nhất”.

Tiên nhân (người tiên) nói: “Đạo hoàn tinh bổ não, là tiếp giao thấy động muốn xuất, phải nhanh chóng lấy hai ngón tay giữa ấn ngược lại chỗ sau âm nang (túi dái) và trước hậu môn (lỗ đít), ép thật mạnh tay, hà một hơi dài (trường thổ khí), và mổ răng chừng hơn chục lần, không nín thở, tiện (bèn) thả lỏng thì cái tinh đó, tinh cũng không ra được, nhưng từ dương vật vòng lại lên vào trong não. Phép đó tiên nhân dùng để dạy cho học trò (xuất thụ), đều phải uống máu mà thề mới cho, không được chuyển bậy bạ lung tung, bừa bãi, mình sẽ mắc vạ.

Nếu như muốn (răng?) ngự người con gái thật có ích, mà tinh đại động, phải nhanh chóng ngửa đầu mở to mắt, nhìn sang phải, sang trái, lên trên, xuống dưới, co rút hạ bộ để bế khí (nín hơi), tinh tự dừng. Không truyền bừa bãi cho người ta. Có thể một tháng hai lần thí (cho chảy tinh), một năm 24 lần thí tinh, đều được thọ, đến một hai trăm tuổi, có nhan sắc, không bệnh tật.

* **Phương trị** người con trai muốn cho khỏe, làm trong nhà một đêm hơn mười lần không nghỉ:

Xà sàng tử, Viễn chí, Tục đoạn, Thung dung.

Có bốn thứ bằng nhau, làm tán. Ngày uống 3 lần bằng phương thốn chủ.

* Phương trị làm cho con trai có dương vật to và dài ra:

Bá tử nhân 5 phân,

Bạch liễm 4 phân,

Bạch truật 7 phân,

Quế tâm 3 phân,

Phụ tử 2 phân.

Có năm thứ, làm tán. Uống sau bữa ăn, bằng phương thốn chủ. Ngày uống hai lần, ngày thứ hai mươi thì to và dài.

* **Phương làm cho cửa mình con gái nhỏ lại:**

Lưu hoàng 4 phân,

Viễn chí 2 phân,

Làm tán, cho vào túi lụa, nhét vào trong cửa mình, được ngay.

* Lại một phương nữa:

Lưu hoàng 2 phân, Bồ hoa 2 phân, làm tán.

Dùng ba ngón tay nhón một nhúm (tam chỉ loét) cho vào một thăng nước đun nóng, rửa cửa mình 20 ngày, sẽ nhỏ như con gái còn bé chưa cưới chồng.

* Ngoài bài đó ra còn có “Thủy hoàng đồng nữ đơn”.

Thù du, Thổ minh phân, Thanh mộc hương, Thạch lựu bì.

Tán, rây, làm tán. Trộn với nước bột, cho vào trong cửa mình khi giao tiếp, nhất như con gái còn bé.

* Con gái tính dục không khởi (không thấy ham muốn - lãnh cảm), tính dục chậm chạp, dùng phương:

Đinh hương, Trầm hương, Thù du, Ngọc quế, Bạch truật, mỗi thứ 1 đồng cân.

Hạnh nhân, Sa nhân, Xà sàng tử, Bản biệt tử, Tế tân, mỗi thứ 2 đồng cân.

Có mười thứ, giã rây, luyện mật làm viên, to như hạt đậu. Khi giao tiếp nghiền nhỏ nạp vào cửa mình, xuân tình bột phát (bỗng dấy lên).

1. **Khoái nữ đơn, dùng phương:**

Xà sàng tử, 2 đồng cân, Cầu cốt, Đoàn khô, Đinh phân, Quế tâm, mỗi thứ đều 1 đồng cân.

Có năm thứ, giã rây, làm mịn, trộn vào với nước bột đắp lên trên dương vật, khi giao tiếp người con gái cực độ khoái cảm.

2. **Mỹ nữ đảo đề nhân (người con gái xoay nâng), dùng phương:**

Lưu hoàng, Thù du, Xạ hương, Mộc hương, các vị đều 2 phân.

Có 4 thứ, giã rây, làm mịn. Dùng nước bột trộn, cho vào trong cửa mình, người con gái xuân tình đại động ngay, yêu cầu giao tiếp.

3. **Tư dương khoái hoạt đơn, dùng phương:**

Xà sàng tử, Thù du, Mộc hương, Lưu hoàng, các vị đều 2 đồng cân.

Tế tân, Tử sao hoa, các vị đều 2 đồng cân.

Có sáu thứ, giã rây làm mịn, lấy một ít, trộn với nước bọt, cho vào trong cửa mình. Khoái lạc không gì bằng.

4. Mỹ nữ nhất tiểu tán, dùng phương:

Long cốt, Thù du, Mộc hương, Viễn chí, Ngọc quế, Thạch lựu bì

Có bảy vị, giã rây làm mịn. Nạp một ít vào trong cửa mình, làm theo cách chín nông một sâu, người con gái cảm dương thật là đặc biệt.

5. Thôi xuân đơn, dùng phương:

Tử thạch anh, Cáp giới vĩ, Tước não hỏa, Bào thiên hùng.

Có bốn thứ đốt thành than tồn tính, cho vào trong trà hoặc rợn uống, xuân tình bột phát, không thể tự kiềm chế, tất phải cầu giao tiếp để được khoái.

6. Khoái hoạt quyền (tức là vòng quanh quân mắt dê).

Lấy vòng quanh bờ mí mắt con dê, cái lông mí bám vào đó nhất thiết không được nhổ đi, đem vùi vào trong than đá, để phòng thối rữa. Vùi được mấy ngày thì đem lấy nước rửa sạch đi, lại đem đặt trên nồi cơm hấp cho mềm ra. Sau khi đã khô, lại đem vùi vào trong than đá. Bào chế như thế ba hoặc bốn lần, vòng ấy bị mềm dẻo không đứt, trước khi giao tiếp, lấy nước nóng ngâm cho mềm ra, tròng vào cổ quy đầu, do trên vòng có lông mí mắt, nó trà xát vào âm đạo làm cho con gái khoái không thể chia cho ai được. Hiện thời thị trường có bán vòng nhựa, trên nhựa có cắm những đám lông thú nhỏ, đó là thứ phỏng theo mà chế, gọi là “thần bí quyền”.

ĐỘNG HUYỀN TỬ - PHÒNG TRUNG THUẬT

Động Huyền Tử nói: “Âm dương bí đạo, sách đó không thấy trong “Tùy Đường sử chí”. Thấy dẫn trong quyển thứ 28 Nhật Bản Đan Ba Khang lại soạn Y tâm phương. Yếu điểm là so với sách cổ trước “Tống”, văn từ đó nhã. Phần nhiều giống như lời đẹp của người thời “Lục Triều”, chẳng gò bó việc “Bí tân”, không chế (?) lâm thành như mọi sách giả (ngụy thư), ở đó có thể giống như lời bàn hàng ngày.

Phòng trung thuật ghi ở trong sách đời Hán “Nghệ Văn chí”, lời ở Phương kỹ sử chí nói rằng “thuật về phòng trung, tính tình đó là tốt bậc, cái đó là chí đạo, là của Thánh nhân chế ngoại được để cảm nội tình, mà làm tiết văn. Vui mà hạn chế, hòa bình **thọ khảo** (sống lâu). Nếu ngu dốt không trông nom đến, để sinh bệnh mà chết tính mạng. Đáng tin thay lời nói rằng “Tế (đúng là)”, rằng “Chế”, rằng “Cấm”. **Không phóng túng dục để bại độ**, mà dưỡng tính để **sống lâu dài**. Động Huyền Tử, cái đó cũng chữa thành tất phải thành cái đó lưu để mà chơi ư? Trong sách bản xếp 30 chú là âm là hòa huyết mạch, trừ bệnh kinh niên. Lời đó ra từ ở “Tổ Nữ kinh”, “Ngọc phòng bí quyết”, nghe cái đó như là điều trùng lặp lại, và cùng viện dẫn. Những ngày gần đây, **lại không biết gì cả**, thích bàn về cái lý mới, đã làm cho con trai con gái “khỏa trục” (tranh nhau cãi trần truồng, mà sau đó tiến đến đại đồng. Không biết được rằng con người ta khác cảm thú ở chỗ (trần truồng mà không tranh nhau) “tại khỏa nhi bất trục”, tức là “quan áp nhượng” (biết lễ phép đối xử với nhau), “Hôn nhân Khổng giáo” (hôn nhân đẹp đẽ của Khổng giáo), những điều trên đã tuyên truyền rộng rãi, giáo dục lòng nhân từ cho sinh vật (thượng dĩ quảng cáo, hóa sinh vật chi nhân), **dưới là để thu hoạch được con cháu** đông đúc (hạ dĩ hoạch tử tôn chung kỳ chi khánh). Nếu như người cuồng, tức là chưa phạm điều ngăn tốt đẹp, sai phạm rơi xuống bùn đen (điệt đoạ nệ lệ), không làm lợn mà giao, mà cũng là thú súc. Đó mà cũng là tình người ta! Mơ hồ không giáo dục ở khuê môn (dạy ở trong nhà ở của đàn bà), bản thân đã lấy làm phương pháp, mà hấn ta không nói mê loạn đời, muốn thống lĩnh người thiên hạ, lại theo tập quán đầu trâu thân rắn, cũng riêng cái tâm đó sao? Sách đó truyền, tức là đạo làm người cũng nhân đó mà được truyền, nhưng mà nhất thiết nó khác với lời đời thường ở quê mùa, không đến nỗi làm hỗn loạn tai mắt. Ta tuy từ mọi câu hỏi tốt lành khi xem trên ngọc, hoặc không nổi làm người ta yếu đuối đi mà cười.

Động Huyền Tử nói: Trời sinh ra vạn vật, duy chỉ có người là quý nhất, người ta ở trên, không biết qua về phòng dục, phép của trời, tượng của đất, quy của âm, củ của dương, ngộ được cái lý đó, thì dưỡng được tính, dài thêm được tuổi thọ. Coi thường cái đúng đó thì thương thân yêu thọ (**hại tinh thần mà chết non**). Đến như phép của Huyền Nữ, cái đó được truyền từ **vạn cổ**, đều có sức mạnh lâu đời, nhưng vẫn chưa hết lẽ **tinh vi bí mật của nó**. Ta thường xem điều mục đó, suy nghĩ để bổ khuyết, tập hợp chung nghĩa xưa, tường nghiệm về kinh mới đó, tuy chẳng dùng được cái thuần túy đó, hoặc giả được vứt bỏ cặn bã, cái hình đó nằm ngồi co duỗi, cái thế đó sắp ngửa mở trương, theo cách nghiêng, phía lưng, phía trước và ngược lại, **ra vào nông sâu theo quy định**, gồm hội hai nghĩa của lý đó, đều hợp số của ngũ hành, cái đạo dẫn được đến giữ gìn mạng thọ, ngược lại với cái đó thì hãm vào nguy vong, đã có hòa mình ở đám người phạm, làm sao lại không truyền cho vạn thế.

Động Huyền Tử nói: Trời xoay trái mà đất quay về bên phải, xuân hạ chỗi từ mà thu đông nổi nghiệp (xuân hạ tạ nhi thu đông tập): Nam xướng mà nữ hòa, trên làm mà dưới theo, đó là cái lý thường nhiên của sự vật. Nếu như nam lắc mà nữ không ứng, nữ động mà nam không theo, không thật tồn cho đàn ông, thì cũng hại cho con gái, tất cả những cái đó là do âm dương làm ra hết, trên dưới đã trái, đã có lỗi (thượng hạ liêu lệ hĩ). Lấy đó để hội hợp, cả hai đều không lợi. Cho nên, **nam xoay bên trái mà nữ phải quay bên phải, nam xông xuống mà nữ tiếp lên**, lấy đó mà hội hợp, mới gọi là thiên bình địa thành (trời yên thì đất thành).

(Chú giải) Do hoạt động tình dục giữa nam nữ, vợ chồng, không nhịp nhàng, là đã làm cho hôn nhân, ái tình thành ra phá hoại. Tình hình sinh hoạt không được nhịp nhàng đó có nguyên nhân rất lớn và nó là lúc giao hợp có hành động đơn độc (một phía hành động, không có ứng tiếp phù hợp). Ví dụ như người con trai chỉ biết có một mặt thỏa mãn ham muốn của chính mình, tự tư tự lợi, về phía người con gái thành ra bị động, chỉ có nghĩa vụ, mà không có quyền lợi khoái ý. Kết quả là chỉ có làm cho cái thú tình ái hai phía trở thành lãnh đạm (nhạt nhẽo), thậm chí đến mức bị tan nát.

Sinh hoạt tình dục giữa hai vợ chồng không nhịp nhàng, một mặt chắc hẳn là do người con trai ít biết tìm học kỹ xảo yêu đương, mặt khác nữa chắc hẳn là do ở người con gái cố chấp không theo dõi dành của yêu đương, của cầu tình, gieo rắc vui đùa, cho đến khi giao tiếp bày diễn các loại dạng kiểu, các kỹ thuật xoay vần, các trò vui, mà cho rằng như thế là không đúng lẽ, không chịu làm theo, làm cho đôi bên không thể bộc lộ ra hết lòng.

Phàm nông sâu, nhanh chậm, lái quạt đông tây, lý không chỉ có một đường, có vạn đầu mới trùm lên. Nếu xông lên chậm giống như cá trắm chạy lưỡi câu. Nếu như cấp thúc như bày chim gặp gió, tiến thoái dẫn lùi, lên xuống đón đưa, trái phải qua lại, ra vào thừa dầy, đó mới là cùng giữ tất phải thành, gặp việc chế cho hợp, không thể kết hai cột cung với thương (vui với buồn) ; để lấy đúng lúc mà dùng.

Phàm giao tiếp lần đầu tiên, trai ngồi bên trái gái, gái ngồi bên phải trai, nam ngồi như cái giàn (cơ tọa), ôm người con gái vào trong, đó là sườn chọc vào lưng, vuốt ve thân mình, duỗi én đẹp, truyện trò bàn bạc, đồng tâm đồng ý, kẹp ôm kẹp sườn, hai thân hình va chạm vào nhau, hai miệng cùng hôn hít nhau, con trai ngậm môi dưới người con gái, nữ ngậm môi trên người con trai, cùng một lúc mút bú môi nhau, nuốt ăn nước bọt của nhau, hoặc hôn mút lưỡi, hoặc cắn nhẹ vào môi, hoặc yêu quý ôm lấy đầu, ép nói nhỏ bên tai, vuốt ve ở trên chup tay day ở dưới, hôn chỗ này chỗ khác, hàng nghìn kỹ xảo đã nói, mới bảo người con gái đem bàn tay trái ôm nắm lấy dương vật, con trai lấy bàn tay phải vuốt ve cửa mình, thế là nam cảm âm khí mà thì dương vật chấn động, tình trạng đó một tí chút là lên chót vót, hoặc nếu như riêng một môm đó gặp phải Quỳnh Hân. Con gái cảm dương khí thì ở đan huyết chảy nước ra, tình trạng đó một tí chút là xuống đến chết (quyên nhiên hạ thệ). Nếu như suối sâu đó nói là hang sâu, đó là âm dương kích mạnh mà làm ra như thế, không phải do sức người gây nên ở đó. Cái thế đến mức đó là có thể giao tiếp. Ví dụ: như nam không cảm thấy rung động, nữ không có nước dâm, đều là nguyên nhân phát bệnh ở trong, tật hình ở ngoài.

Động Huyền Tử nói: “Phàm khi giao tiếp lần đầu, nữ trước ngồi mà sau nằm, nữ bên trái mà nam bên phải, nằm yên xong, bảo người con gái nằm ngửa thẳng mặt, duỗi giang chân, thông tay, nam nằm úp lên trên, quỳ ở trong đùi, lấy dương vật thẳng đứng ấy kéo xuống cho vào miệng của mình rậm rạp đó, như là cây thông ngã ngửa đó phải sợ trước cái hang động, lại kéo xát ở sườn, miệng kêu tìm lưỡi, hoặc trên thì nhìn mặt ngọc, dưới xem rãnh vàng, vuốt ve khắp mặt gò vú, sờ tìm bên cạnh ngọc đài (tiếp: trên là miêu tả “ngoại du” vẫn chưa “nội giao” đấy), nước dâm của con gái đậm đầy ở đan huyết (cửa mình), thì lấy mũi nhọn của dương vật cho vào trong tử cung, sướng mà ra tinh, chảy ra cùng với tân dịch, trên thì chảy đến ruộng thần, dưới thì ngấm ngập vào hang tối (thượng quán thần điền, hạ khái u cốc), làm cho qua lại gõ khua, tiến thoái chùi cọ, con gái tất muốn chết, muốn sống, xin thôi (khất tính mạng), thì lấy khăn vải khô lau chùi, rồi sau đó mới lấy dương vật cho vào trong cửa mình sâu đến dương đài (tận gốc dương vật), lờn chờm như đá to ôm lấy cái sâu và rách, mới làm cách chín nông một sâu, đâm dọc nâng ngang, dẫn kéo bên cạnh, nhỏ nghiêng, đột nhiên chậm, đột nhiên nhanh, hoặc nông hoặc sâu, qua 21 nhịp thở, thời gian khí ra vào, con gái được khoái ý, nam sẽ nhanh chóng đâm dọc vào gấp, kéo sườn nâng cao, thời gian nữ động lắc, lấy làm hoãn cấp, sẽ làm cho mũi nhọn của dương vật cong đến cốc thực, thúc vào dạ con, nghiền xát bên trái bên phải, tự chẳng lẫn lộn tí ti nào về rút ra, nữ đang chảy tràn tân dịch, nam sẽ phải lùi, không thể chết lại, tất phải sống lại, nếu như chết ra, sẽ đại tổn nam, nên đặc biệt cẩn thận”.

(*Chú giải*) Giao hợp, cái thứ nhất phải chú ý là: Trước khi nạp dương vật vào trong âm đạo, **cần phải chuẩn bị thật đầy đủ**, không thô lỗ, nhất thiết tránh tính vội vàng. Nếu như mất đi cái thô thiển, cả hai phía nam nữ mới có thể đạt đến khoái lạc chân chính, như là thiên đường đẹp đẽ khác thường, mất đi sự gò bó.

Trước khi hai bộ máy sinh dục tiếp xúc nhau phải có sự chuẩn bị, tức là khi nam nữ cầu tình có động tác đó, cần có thêm phần chuẩn bị công phu, tức là khoảng lâu dài tương đương với thời gian trong khi giao tiếp, trong tình ái tự do, tuyệt đối không chịu sự câu thúc nào, giữa biển và trong phạm vi lớn của bầu trời, bày diễn ra sự dưng cảm cầu tình nhất thiết có động tác đó, hoặc cùng hát múa, hoặc vào phòng tắm, như uyên ương dờn nước, hoặc ở đầu giường, cùng khỏa thân nhìn ngắm nhau, giúp nhau vui vẻ thỏa mái, giúp nhau ôm ấp, giúp nhau ép dán người vào nhau, cùng nhau nói chuyện yêu đương, cùng nhau đưa môi, mút lưỡi, miệng kêu chùn chụt không thôi, hướng về răng và lưỡi đó, cái chóp môi đó hút nước bọt, xoa vuốt khắp thân thể, đùa giỡn đầu vú, lấy vuốt ve mãi không thôi, tiếp đó là lấy miệng mút lưỡi liếm, và lấy tay vuốt ve mu của mình, âm hạch, đùi bột mông mỡ. Do làm vuốt xoa đùa bỡn ở các vùng và các tổ chức thần kinh tình dục, có liên quan mật thiết, có thể dẫn đến xung động tình dục, con trai lại tiến tới lấy tay lôi kéo ôm lấy con gái ở ngực, lấy một tay ôm ở lưng liểu, đưa qua vùng mông tròn béo nóng ấm mềm mại, đặt ở trên rãnh háng đùi, và bảo người con gái giang hai đùi ra, làm cho miệng âm hộ thêm phần mở rộng, hai đùi tự do dao động, dương vật của con trai tiếp xúc một vòng chung quanh đùi mông, và trước sau với hai bên trái phải của mình, một mặt con gái dùng tay nắm lấy dương vật của con trai vừa nắm vừa xoa, đến mức làm tình rất tốt, rất nhanh có thể làm việc đó, như thế là tận tình vui đùa, bộ máy sinh dục của cả hai bên nam nữ hoàn toàn trương giãn, tự nhiên đòi hỏi giao tiếp, tình thủy của hai bên chảy ra như suối, như thế là hoàn thành công tác cầu tình, mới có thể mở đầu công việc giao tiếp. Máy sinh dục của hai bên do nước dâm nhiều nhiều, qua một lần tiếp xúc, dương vật cực dễ tiến vào rút ra trong âm đạo, nhưng dương vật mới cho vào trong âm hộ cần từ từ rút ra tống vào, không thể gấp gáp lỗ mãng, dùng phép chín nông một sâu, chọn các kiểu cách trong ba mươi cách giao tiếp, (xem ở đoạn sau), và chín loại hình dạng (xem ở đoạn sau), làm cho vợ con thật thích đến mất hồn, hoặc đạt đến khoái cảm cao trào tột cùng, tình dịch đại động, như là tên đặt trên cung đã trương giấy, không thể không bắn đi, nhưng phải hãm địch không để chảy ra, chống lại cái chết triền miên. Như sách này đã nói, làm cho người con gái cầu chết cầu sống, xin tính xin mạng, anh em em em với nhau, tương ứng, rên rỉ lãnh mạng, cuồng rút ra nhanh đẩy lại, chà xát bộ máy tình, nghe tiếng động khắp giường, nhin không thể nhin được, thuận theo cái tự nhiên đó đồng thời chảy tinh ra. Giao tiếp như thế mới biết là tính chất đàn ông, không bàn đến tính thiện, tính ác, tính lương, muốn số ít người con gái nhỏ đó. Chưa có trường hợp nào không nhằm vào chồng dính lại mà nghiêng lòng nhiệt ái (yêu nồng nàn).

Có một vài người con trai khi giao tiếp, làm xong việc vuốt ve hôn hít nói chuyện tình yêu vui vẻ chỉ trong một vài phút, là máy sinh dục hai bên đã làm việc tiếp xúc, kiểm tới thì đi bộ tới (kiểm cập lữ cập), không quá mấy phút hoặc hơn mười phút mà chảy tinh ra, thậm chí chỉ một hai phút là bại võ, như thế thì nhanh khoái đàn ông, nhưng mà trên phương diện sinh hoạt nam nữ thường không có thể hợp đồng điều hòa, làm cho vợ con không thỏa mãn, thường thường ảnh hưởng đến sự tan vỡ của tình yêu.

Trên là thuật về vui đùa đầu vú, đưa môi cho nhau là rất có thể dẫn đến hành động tình dục rất tốt đẹp nhất, bởi vì vùng vú, vùng miệng lưỡi và máy sinh dục cảm giác liên hệ đặc biệt mật thiết nhạy vui, vùng ngực người con gái đầy cao lên đó, hai móm ưỡn ra, lắc tìm có đoạn có muốn phá áo mà ra, làm cho người ta thấy cái đó, lại làm không chẳng nghĩ cái đó, là đã mới bóc thịt đầu gà (tức dĩ tân bá kê đầu nhục). Đường Minh Hoàng bị vú của phi mua, tức phần lớn con trai bị cái móm ngọc của con gái lắc tìm mà kêu gọi, động ở xa so với máy sinh dục là nhiều đến chỗ đỡ môi nhẹ mép, tiến mà làm sâu mép, loại miệng lưỡi đó giao lưu, rất đủ để dẫn đến tình cảm. Đoạn văn trên đã thuật đến, nói chung là con trai mỗi lần cùng với con gái, trước hết tốt nhất là ngậm môi hoặc hôn mút lâu thường làm cho dương vật cứng lên

rất nhanh, âm hộ con gái cũng do đó mà trương giãn ra, quá lắm thì tắt ra nước dâm, có những đôi vợ chồng tình ái thật đầy đủ, cứ một vài phút lại đưa môi hôn nhau một lần, cũng có khi hôn môi mút lưỡi đến năm phút, mười phút, và đến nửa vòng đồng hồ (nửa giờ) lúc môi cùng chảy nước bọt, đều mút bú mà nuốt. Có người cho rằng nước bọt của người yêu có thể lấy để thanh hỏa nhuận hầu, làm cho không bị đau vùng họng, lời nói tuy khô hải, mà trong sách này nói nước bọt dãi ở miệng lưỡi đó vị điềm mật (địu dàng), đúng là làm cho người ta mút hàng trăm lần mà không chán.

Tóm lại về cách cầu tình, không chỉ có một là đủ. Phàm người con gái có tóc đẹp, lông đen mắt rất sáng, má mặt hình quả hạnh, tai quả đào, môi đỏ, răng trắng, cổ phấn, cánh tay ngọc, cổ tay ngọc, mồm vú cao, thất lưng liễu, đùi phấn, mông béo, ngọc môn như rãnh ngọc, vàng, đều có thể thung dung hân thưởng, không chẳng đẹp diệu, mà cái sinh khí đẹp để đó, người con gái đẹp, người con gái then, bắt con gái đẹp về cảnh đẹp (triệt kiểu lệ cảnh), đường gầy, nước mùa thu đầy lòng đen mắt, quay đầu lại cười một nụ, không chẳng làm cho biết tình con trai, thương yêu hương luyện tiếc ngọc, sinh ra lòng ái mộ, tăng thêm nhiệt tình, nâng cao cái thần hiệu của cầu tình.

Động Huyền Tử nói: “Khảo lại cái thế giao tiếp, lại không ra ngoài 30 cách”, trong đó có gập duỗi, sắp ngửa, ra vào nông sâu, lớn lớn là giống nhau, nhỏ nhỏ có khác nhau, có thể nói bao quát hết tất cả, dùng nhiều không rơi, ta tùy hình ảnh của cái thế đó, mà chép tên đó, sai hình mà lập nên số, mới biết tiếng quân tử, chỉ đó diệu đến tột cùng.

1. Tự trừ mẫu (nói truyện ràng buộc nhau).
2. Thân khiển quyền (nói rõ sự lưu luyến).
3. Bao tai ngư (cá phòng mang).
4. Kỳ lân giác (sừng kỳ lân).

Bốn thế trên đây mới là “ngoại du”, phàm ngoại du vui đùa, đều là một hàng như nhau.

5. Tầm triền miên (tầm đẳng to): Người con gái nằm ngửa, hai tay giơ lên trên ôm lấy cổ con trai, lấy hai chân giao lên lưng con trai, nam lấy hai tay ôm lấy gáy con gái, quỳ ở giữa hai đùi con gái, là nạp dương vật.
6. Long uyển chuyển (rồng uốn khúc): Người con gái nằm ngửa, gập hai chân, con trai quỳ trong đùi người con gái, lấy tay trái đẩy hai chân người con gái hướng về trước, làm cho qua vú, tay phải cầm dương vật nạp vào trong cửa mình.
7. Ngư tử mục (cá độ mắt nhau): Cả nam nữ đều nằm, nữ lấy một chân đặt trên nam, mặt hướng về nhau, hút miệng kéo lưỡi, nam duỗi hai chân, lấy tay khiêng chân trên của người con gái, tiến dương vật vào.
8. Yến đồng tâm (chim yến đồng lòng): Bảo người con gái nằm ngửa, duỗi hai chân, nam cưỡi sắp trên bụng nữ, lấy hai tay ôm cổ nữ, hai tay nữ ôm lấy thất lưng nam, để dương vật nạp vào trong cửa mình.
9. Phi thúy giao (chim bói cá giao): Bảo người con gái nằm ngửa co chân, nam quỳ mở rõ gót chân ngồi ở trong đùi con gái, lấy hai tay ôm lấy lưng lớn, tiến dương vật đến huyền cầm, ở trong.
10. Uyên ương hợp (chim uyên ương hợp nhau): Bảo người con gái nằm nghiêng, co hai chân, để đùi của nam lên trên, nam ở đằng sau lưng nữ, cưỡi lên đoạn dưới chân nữ, thẳng đứng một đầu gối đặt trên đùi con gái, nạp dương vật.
11. Không phiến diệp (bướm bay trên không): Nam nằm ngửa, duỗi hai chân, nữ ngồi trên nam thẳng mặt, hai chân chiếm giường, mới lấy tay giúp sức tiến mũi nhọn của dương vật vào trong cửa mình.

12. Bồi phi phú (vịt trời bay ngược lại): Nam nằm ngửa duỗi hai chân, nữ ngồi quay phía lưng lại trên nam, chân nữ chiếm giường, cúi đầu ôm lấy dương vật nam nấp vào trong cửa mình.
13. Yên cái tùng (nằm ngửa buồng nấp dậy): Bảo người con gái chéo chân hướng lên, nam lấy hai tay ôm lấy lưng nữ, nấp dương vật vào trong cửa mình.
14. Lâm đàn trúc (gặp cái bệ bằng trúc): Nam và nữ đều đứng quay vào nhau, mút miệng, cùng ôm vào chỗ cửa mình, lấy đầu nhọn dương vật cho vào sâu, không đến trong dương đài.
15. Loan song vũ (chim loan múa đôi): Nam nữ một ngửa một sấp, ngửa thì co chân, sấp thì cưỡi lên, hai bộ máy âm hướng về nhau, nam ngồi kiêu giắt, lấy dương vật công kích lên xuống.
16. Phượng tướng xô (phượng đem gà đi): Người đàn bà to béo, dùng một con trai nhỏ cùng giao tiếp, rất đẹp.
17. Hải âu tường (chim hải âu lượn): Nam đến cạnh giường, giơ cao chân người con gái bảo họ nâng lên, nam lấy dương vật cho vào trong tới tử cung.
18. Dã mã dục (ngựa hoang chạy): Bảo người con gái nằm ngửa, nam nâng hai chân người con gái lên, lên phía vai bên phải, nấp sâu dương vật vào trong cửa mình.
19. Ký sánh túc (chân ngựa mở ra): Bảo người con gái nằm ngửa, nam ngồi xồm, tay trái nâng gáy nữ, tay phải nâng cao chân nữ lên, rồi lấy dương vật nấp vào trong cửa mình.
20. Mã dao đề (ngựa lắc móng): Bảo người con gái nằm ngửa, nam nâng cao chân người con gái lên, đặt lên vai mình, một chân tự giơ lên, nấp sâu dương vật vào trong cửa mình. Đại hứng thay!
21. Bạch hổ đằng (hồ trắng nhảy): Bảo người con gái cúi sấp mặt quỳ gối, nam quỳ phía sau nữ, hai tay ôm lấy lưng nữ, nấp dương vật vào trong cửa mình.
22. Huyền thuyền phụ (con ve đen bám): Bảo người con gái nằm sấp mà duỗi chân, nam ở trong hai đùi, gập chân, hai tay ôm lấy cổ người con gái, từ phía sau nấp dương vật vào trong cửa mình.
23. Sơn dương đối thụ (dê núi nhằm vào cây): Nam ngồi xếp vòng tròn, bảo người con gái xoay phía lưng lại ngồi lên trên nam, người con gái tự cúi đầu nhìn nấp dương vật, nam ôm co sườn và lưng con gái.
24. Côn kê lâm trường (chim côn kê đến bãi): Nam ngồi xồm ở trên giường, bảo một người con gái nhỏ phải cầm dương vật nấp vào trong cửa mình, một người con gái ở phía sau kéo quần người nữ, làm cho đủ khoái. Đại hứng thay!
25. Đan huyết phượng du (chim phượng chơi ở huyết đồ): Bảo người nữ nằm ngửa, lấy hai tay tự nâng hai chân, nam quỳ ở sau nữ, lấy hai tay chống xuống giường, tự nấp dương vật vào đan huyết, rất đẹp dễ.
26. Huyền minh bằng (mưa bay chéo chim bằng): Bảo người con gái nằm ngửa, nam nắm lấy hai chân người con gái đặt lên cánh tay trái phải, để lay xuống ôm lấy thất lưng người con gái, để nấp dương vật.
27. Ngâm viên bảo thụ (vượn rên rỉ ôm cây): Nam ngồi xếp vòng tròn, nữ cưỡi lên đùi nam, lấy hai tay ôm nam, nam lấy một tay đỡ xương đuôi nữ, nấp dương vật, còn một tay chống xuống giường.
28. Miêu thử đồng huyết (mèo và chuột cùng một huyết): Nam nằm ngửa để duỗi chân, nữ nằm sấp trên nam, nấp dương vật vào sâu, rồi lại đổi thành nam nằm sấp trên nữ, để đem dương vật công kích cửa mình.
29. Tam xuân lư (con lừa ba xuân): Nữ cả hai tay hai chân đều chống xuống giường, nam đứng phía sau, lấy hai tay ôm lưng nữ, thì nấp dương vật vào trong cửa mình, rất là đẹp dễ.

30. Tam thu cầu (chó ba thu): Nam nữ xoay lưng lại nhau, đem cả hai tay hai chân đều chống xuống giường, hai đùi áp vào nhau (phía sau đùi và mông), nam phải cúi đầu lấy một tay đẩy dương vật nạp vào trong cửa mình.

(Ngoài đó ra, còn 28 hình thế như sau:)

1. Nữ nằm ngửa: Đùi bên trái nâng cao lên, nam nằm nghiêng bên trái nữ, lấy tay ôm đùi bên trái nữ nạp dương vật vào trong cửa mình.
2. Nữ nằm ngửa: Đùi bên phải nâng cao lên, nam nằm nghiêng bên phải nữ, để đùi phải lên đùi trái nữ, lấy tay phải nắm vú, dùng cánh tay trên giữ đùi bên phải nữ, nạp dương vật vào trong cửa mình.
3. Nữ nằm ngửa: Nâng cao cả hai đùi, nam nằm nghiêng ngang phía trước đùi nữ, lấy dương vật nhằm đúng cửa mình nạp vào trong âm đạo.
4. Nữ nằm ngửa: Co hai đầu gối, nam ngồi gài (cơ toạ - ngồi như ngồi gài), ở phía trước đùi nữ nạp dương vật vào cầm huyền mạch xỉ.
5. Nữ nằm ngửa: Hợp hai đùi, nam nằm sấp lên trên, hai tay nắm hai vú, lấy dương vật xông đâm vào cửa mình.
6. Nữ nằm ngửa (?): Dựa căng hai đùi, lấy hai tay kéo mở chòm mông ra (phải là phủ phục mới đúng - nd), nam nằm sấp trên lưng nữ, lấy dương vật đâm sâu vào cửa mình nữ.
7. Nữ đè sấp thân trên giường: Để một đùi đặt trên mép giường, một đùi chống ở trước giường, nam đứng đằng sau nữ, lấy dương vật nạp vào trong cửa mình.
8. Nữ cưỡi lên trên nam, một đùi quỳ ở trên giường, một đầu gối dựng đứng lên, nam lấy dương vật đút vào cửa mình.
9. Nữ nằm nghiêng thân trên ở trên giường vuông góc với cạnh giường, hai đùi gập đặt ở cạnh giường, vùng mông đưa ra khỏi mép giường chừng vài ba thốn, nam đứng trước mép giường, lấy dương vật từ phía sau mông của nữ nạp vào trong cửa mình.
10. Nữ đè thân trên nằm sấp ở trên một cái đài, một đùi đặt ngang mép đài, một đùi thông xuống đất, nam đứng đằng sau nữ, để hai tay chống vào vai nữ, nạp tiến dương vật mà làm việc.
11. Nam nữ cùng đứng hướng vào nhau, nữ nâng một chân cao lên quắp lấy lưng nam, nam lấy hai tay đỡ mông nữ, nạp dương vật vào trong âm hộ.
12. Nam nằm ngửa, nữ cưỡi trên đùi nam, đem hai đùi chia ngang sang hai bên trái phải thành một chữ nhất, cửa mình mở to nhất, đón dương vật đưa vào.
13. Nữ nằm ngửa, hai đùi chân giao chéo lên gáy cổ, nam nằm sấp trên mông nữ, nạp dương vật vào trong tử cung.
14. Nữ nằm ngửa, lấy tay trái ôm chân trái, tay phải ôm lấy chân phải, nâng cao lên đến vai, nam úp sấp ở trên để nạp dương vật, hoặc để đùi nữ đặt ở mép giường, nam đứng ở trước mông nữ mà nạp vào cửa mình.
15. Nam nằm ngửa, nữ ngồi ở trên nam, để cửa mình bọc lấy dương vật, hai tay chống xuống giường, day mông vòng quanh không dừng.
16. Nam nằm ngửa, nữ ngồi xồm chân ngồi trên nam một điểm để cho dương vật được bọc trong cửa mình, để mũi bàn chân chống xuống giường, hướng về bốn mặt tám phương mà day động không dứt.
17. Nữ nằm xoay ngược lên dựa lưng, hai chân chầu lên trời, dang duỗi hai đùi, nam đứng nơi cao, đem dương vật nạp vào trong âm hộ.

18. Nữ nằm nghiêng, một chân ngay thẳng, một chân nâng cao, nam nằm nghiêng ngang hai đùi nữ, lấy dương vật cắm vào cửa mình nữ.
19. Nữ nằm nghiêng, một đùi ngay thẳng, một đùi nâng cao, nam ngồi như giã gạo ở giữa hai đùi nữ, mở rộng hai đùi, ngồi lên giữa hai đùi nữ, hai đùi giao nhau, để dương vật vươn ra chui vào cửa mình, nam ôm một chân đùi nữ nâng cao lên, rút ra tổng vào không dừng.
20. Nam đứng trên đất, nữ lấy hai tay ôm lấy cổ của nam, để hai chân quắp lấy lưng nam, nam lấy hai tay ôm lấy hông béo của nữ, nạp dương vật vào trong cửa mình, đi vòng quanh nhà.
21. Nữ đứng trên đất, hai chân chụm lại, để hai tay duỗi về phía trước chắm xuống đầu bàn chân, nam từ đằng sau nữ tiến nạp dương vật.
22. Nữ đứng hai chân trên đất, thân ngửa ra hướng sau, lấy hai tay hướng ra phía sau đầu chống xuống đất, nam đứng phía trước nữ lấy dương vật đâm vào trong cửa mình.
23. Nữ nằm ngửa, vùng hông dời đến mép giường, mở rộng hai đùi, lấy hai tay nắm chồm vú, dùng lưỡi liếm vòng quanh cửa mình.
24. Nam nữ trở đầu đuôi, một ngửa một úp, đầu nữ ở háng nam, miệng ngậm dương vật mà mút, như trẻ em bú vú, đầu nam gối lên mu nữ, lè lưỡi dài cho vào trong cửa mình liếm vòng quanh vách âm đạo như dùi ngoáy gỗ.
25. Bảo người con gái ngồi xổm trên một cái ghế, hoặc trên mép giường, tay nắm lấy chỗ tựa của ghế hoặc một cây cột, nửa người trên hơi cúi gập, vùng hông hơi nâng cao, hai đùi mở rộng, nam đứng sau nữ, lấy dương vật đưa vào cửa mình, hông nữ dao động làm thành hình vòng chữ O, hoặc nhanh hoặc chậm, hoặc nông hoặc sâu, nam vươn dương vật ra, theo lưng đón động, giúp nhau ứng hòa, sướng không thể kể hết được.
26. Nữ đứng trên đất, lưng dựa vào cái cột, hoặc nằm ngửa, lấy hai tay ôm chân trái đầu gối lên đến vai phải, dính vào phía trên mình, bàn chân duỗi thẳng lên phía trên đầu, và chân phải để bằng ngang làm thành một đường duỗi thẳng, nam ở trước mặt nữ, lấy dương vật cắm vào trong cửa mình.
27. Nữ hết sức dặng hai chân sang hai bên trái phải, thân trên cúi gập đầu cúi gần tới đất, hai tay trái phải giang ra nắm lấy chặt chỗ cò chân trái phải, vùng hông tự nhiên dâng cao lên, nam lấy dương vật đưa vào trong cửa mình.
28. Nữ nằm ngửa, lấy tay trái ôm chân trái tay phải ôm chân phải, từ dưới lách kẹp duỗi đến sau vai, hai chân giao lên phía sau đầu, âm hộ trướng cao lên, con trai nằm sấp phía trước, dương vật chầm chậm thẳng sâu vào dạ con.

(Chú giải) Trên đây là cách giao tiếp cộng lại là 58 loại, nữ nằm ngửa mà giao cấu là kiểu cách thường thấy, có người lấy cách tập hậu (hậu tập), không cùng nhìn mặt nhau, lấy hôn môi mút lưỡi vuốt ve dương vật, giảm bớt hành động tính dục, nhưng có cách tập hậu hai tay có thể duỗi ra phía trước ngực người con gái đưa giỡn đầu vú, mắt phấn son môi tóc mây uốn khúc, cánh tay ngọc tay tuyết, trước hết là vùng hông béo trắng tròn vẹn của con gái, mồm hông giao nhau thành rãnh có đường cong thật đẹp, đã đủ làm cho người ta tan hồn. Vua không thấy khi người con gái hành động, hai bên lườn cánh tay béo, ve vẩy giao chéo lẫn nhau, muốn phá rách áo mà ra, bảo rằng làm sao mà người ta không nghĩ đến?

Nữ nằm ngửa, và cách nam nằm sấp trên người nữ, nữ lấy tay ôm nam lấy gót chân để lên giữa khoeo chân của nam, nam lấy tay và đầu gối để đỡ lấy sức nặng của chính thân thể mình, không để cho sức nặng của mình đè ép trên thân thể người nữ, làm hại cho sự hoạt động của người nữ, để cho người nữ có thể tự mình lắc động hai đùi, trên thay đổi dưới tiếp theo. Trước thì còn là xếp sấp sau thì tán loạn mãi bên trái sát bên phải, hoặc xoay vòng bốn mặt, để đạt đến cảnh diệu kỳ, nếu như bị sức nặng của thân thể áp chế, thì phạm vi hoạt động của hai bên rất nhỏ bé, đủ để giảm bớt khoái cảm.

Trong các cách giao tiếp ở trên, do máy sinh dục của nam nữ không giống nhau hết cả. Máy sinh dục của nam có to nhỏ dài ngắn khác nhau. Máy sinh dục của nữ có to nhỏ nông sâu lỏng chắc khác nhau, và chia ra gầy béo cao thấp khác nhau. Khi nam nữ phối hợp máy sinh dục, thích hợp với cách giao tiếp này, chưa chắc đã thích hợp với cách giao tiếp khác, nay đưa ra những ví dụ để bổ cứu những khuyết điểm khi phối hợp máy sinh dục nói trên.

Con gái âm đạo nông, con trai dương vật to, có thể dùng cách giao tiếp nằm nghiêng, khi giao tiếp, nam nằm nghiêng bên phải, nữ bên trái, bỏ đi kiểu nằm ngửa, mặt nhắm vào con gái, chân phải co gập lên, con gái nằm ở chân phải con trai, và ôm lấy giữa đùi con trai, để đùi trái ở dưới chân con trai, để che lấp chân trái con trai, để chân phải cưỡi qua chân trái. Như thế, con gái lấy chân con trai làm yên ngựa, con trai ở dưới cũng có thể bớt mất sức, sau khi dương vật tiến vào cửa mình, con gái có thể lấy hai tay ôm thắt lưng con trai, nửa thân trên ngồi đó mà động đậy, làm cho ngôi sắp xếp thích đáng, bộ máy sinh dục có thể kín chắc liền nhau, dễ đạt đến đỉnh điểm tình dục, và do con gái không chế toàn cục, thân thể tự do, hai chân có thể dời động về trước về sau, hai đùi tùy ý chi phối dương vật, muốn sâu thì sâu, muốn nông thì nông, có thể giúp cho khuyết điểm của dương vật quá dài.

Con trai, con gái quá béo, bụng vươn cao ra, hai người quay mặt vào nhau mà giao tiếp, bộ máy sinh dục của hai bên tuy có chụm giáp vào nhau, nhưng trước hết là cái bụng của con trai áp lên thân mình người con gái, làm cho người con gái khó chịu, cách cứu giúp cái đó là dùng phép úp phía sau, bảo người con gái chống úp sấp xuống giường như động vật bốn chân, chống cao cái mông béo lên, con trai quỳ ở sau con gái, dùng tay ôm lấy lưng liễu, từ từ đưa tiến dương vật, mới có thể chìm sâu vào trong lòng âm.

Con trai con gái quá béo, nếu muốn giao tiếp, bảo người con gái nằm ngửa lấy gối kê cao mông lên, mở rộng hai đùi giang ra, người con trai đứng ở trước người con gái, lấy dương vật đưa vào trong cửa mình, có thể tới chỗ sâu.

Người con gái có bộ máy sinh dục mọc ở trong bộ phận cửa mình thấp lõm, nên dùng cách úp đằng sau, bảo người con gái cúi sấp phần thân trên, thành góc vuông với phần thân dưới, và mở rộng hai chân, nam đứng phía sau nữ nạp dương vật vào trong cửa mình, hai bộ máy sinh dục tự nhiên chà xát vào nhau, chen chúc nhau, âm hộ muốn nuốt toàn bộ dương vật.

Giao tiếp khi người con gái có chửa, là phải tránh sức nặng thân thể người con trai đè ép lên trên thân người con gái, lấy cách thức ngồi cứng mà giao tiếp là hợp, tức là cách ngồi bình thường của người con trai, người con gái ngồi cưỡi lên trên đùi người con trai, đem hai cái bụng ngồi đến phía sau bấp về người con trai, nạp dương vật vào trong cửa mình, nghĩ rằng khó có thể vào sâu được (ngồi cứng là ngồi duỗi kệp hai chân thẳng về phía trước).

Nếu như gặp người con trai quá béo mà người con gái lại lùn bé, là phải tránh giao tiếp mặt trước, tránh làm cho sức nặng thân mình người con trai đè ép, và cái bụng to làm trở ngại, nên dùng cách nam nằm dưới, nữ ở trên mà giao tiếp. Nếu như người con gái mang thai, lúc đó cũng có thể dùng cách này giao tiếp. Nghĩ rằng khi bình thường sau khi tinh dịch của người con trai bắn vào trong âm đạo, do cửa mình chúc xuống, tinh dịch chảy ra, có thể đã làm giảm bớt cơ hội thụ thai.

Trong thời kỳ người con gái mang thai, sức nặng thân người tăng thêm, vị trí của dạ con có biến động đi, nếu như dùng cách giao tiếp như thường, thì nghiêng về phía người con gái cảm giác không khoái, thậm chí tạo điều kiện làm thành nguy hiểm ngoài ý muốn, lúc này dạ con người con gái trạng thái gập ngược xuống, nên sử dụng cách ngồi giao tiếp.

Dùng cách tập hậu (úp phía sau), rất thích nghi với người con gái có âm hộ mọc thấp. Bảo người con gái thân trên cúi gập xuống, thành góc vuông 50 độ với nửa thân dưới, và mở rộng hai đùi, nam đứng sau người con gái, lấy hai tay ôm vú, nạp dương vật vào trong cửa mình, có thể vào sâu được diệu, mà có sự vui thích của khoái cảm về cái mông béo.

Khi nam nữ giao tiếp tình dục, con gái thường phát triển chậm so với con trai, không có cách cải đổi giao nhanh trong vài ba loại, mà người con gái vẫn không thể ngóc đầu lên để cản ngăn, nếu như không dùng chỉ cách đó, quét hết mọi phần hứng thú. Nếu như miễn cưỡng tiến hành, làm việc một cách thô thiển cho xong, hai bên không đến được khoái lạc chân chính, rất ngược lại với quy luật cầu tình của vợ chồng, có thể lấy các phương pháp bổ cứu sau đây.

Khi nam nữ giao tình, tình dục của người con gái làm cho ra phía sau âm hộ và âm đạo ít nước dâm, không đủ làm cho trơn tru dương vật, làm cho rút ra đưa vào khó khăn, có thể bảo người con trai nằm ngửa, ôm người con gái trước ngực, làm cho nửa trên thân người con gái dựa đúng trên người con trai, mở rộng hai đùi, để bắp chân phải của người con gái cưỡi trên ống chân phải của con trai, sau đó dựng thẳng đầu gối bên phải, làm cho âm hộ trương to, để dương vật phía ngoài miệng âm hộ chà xát qua lại, có thể dẫn đến ham muốn mạnh mẽ cho người con gái, âm hộ giãn trương, âm đạo vươn dài ra, dây ứ huyết dịch, làm cho môi âm rộng lớn, âm hạch giương lên, dâm thủy tự nhiên tuôn tuôn về, làm cho dần dần thấm ướt các vùng của các bộ máy sinh dục, lúc đó dương vật duỗi dài ra, từ từ cắm vào âm đạo, rút ra đưa vào ở âm thần, âm hạch và âm hộ, chờ đợi quy đầu khi đã qua âm thần nhanh chóng ra trơn âm tự do, lại từ từ tiến về trước, khi dâm thủy ngấm ướt được một nửa dương vật thì có thể thúc tiến toàn bộ dương vật vào, lúc này người con gái ở trên, động tác được lự do hoàn toàn, có thể trôi về trước trượt về sau, làm cho dương vật chà xát hết mức, kể cả vùng của cửa mình. Khi dương vật và âm hộ chà xát nhau như thế, người con gái cảm nhận thấy quy đầu ở trong miệng âm hộ, bật bật lên, mỗi một sợi nhỏ thần kinh cũng căng ra khác thường, kích thích sung sướng tăng, không cách gì chịu nổi, tự nhiên sinh ra rồi rã hai đùi, âm hộ trương to, chỉ muốn nuốt chửng cả dương vật, bực lấy mà rung động không thôi, thấy như hồn tiêu phách lạc, muốn chết muốn sống, đến khi ra tinh mới thôi.

Khi nam nữ giao tiếp, thường thì sự chảy tinh của con gái so với sự chảy tinh của con trai là rất chậm, người con trai để quy đầu cứng rắn ở phía dưới là tiêu âm thần, và khoảng giữa âm hạch, cộng với sự dội lên không dừng của người con gái, làm cho dương vật bị động trơn tuột vào cửa mình, thì cũng là làm cho con gái cảm đến cao trào khoái lạc, ngửa đầu dưới lên mà ra tinh.

Lại có thể sử dụng vùng gốc dương vật để húc vào âm hạch và âm thần mà áp nhanh mạnh, làm cho âm hạch và âm thần do bị áp mạnh nhanh để có cảm giác linh nhạy, mà tăng thêm thâm khoái, người con gái càng lắc kéo vùng mông xoay chuyển vận động, dần dần thêm khoái cảm cao trào, thêm nhanh chảy tinh.

Thỉnh thoảng có người con trai con gái thủ dâm lẫn cho nhau, để mưu toan bổ cứu, tức là người con gái nắm lấy mà nghịch ngợm dương vật người con trai, hoặc con trai vuốt xoa vùng âm của con gái, do đó phát sinh khoái cảm, hiệu lực to lớn khác thường. Bởi vì trai hoặc gái tự mình vuốt ve máy sinh dục của mình cũng có cảm ứng mà không thể vọt lên, rất khó tiết ra dịch của tuyến niệu hộ (tuyến bảo vệ), về già làm cho khác tính, hoặc tự mình (ái thiê hoặc thụ phụ) yêu vợ hoặc bị chồng vuốt ve xong rất dễ tình cảm, mà ảnh hưởng giãn trương vùng âm nước ở niệu hộ tuyến chảy ra đầm đìa, lúc đó mà giao tiếp, một cách thì hợp (một nhịp thì khớp).

Lại có người con gái tình dục vượng thịnh, nên làm phép thứ 11 trong ba mươi phép, (không phiên diệp - bướm lợn trên không), và hai cách giao tiếp thứ mười năm, mười sáu trong phần hai tám loại. Do người con trai nằm ngửa, người con gái ở trên nam, làm giao tiếp theo cách cưỡi ngựa, có thể làm cho dương vật vào sâu trong âm đạo, và do người con gái tự chủ tự động, tiến sâu bao bọc khắp và nông thì lay lắc, chà xát, nuốt vào nhổ ra nhanh chậm, đều có thể làm theo ý muốn của mình, mà tiết tấu hoạt động trên cũng rất tiện lợi, dễ thu được tình cảm đậm đà, mỹ mãn, mà đạt được sự yên tâm về cao trào khoái lạc để giải trừ dục hỏa (lửa tình dục).

* Phốc kê tán: Trị con trai ngũ lao thất thương, dương vật mềm không cứng lên được, không thể làm tình được. Thục Quân Thái Thủ (Thần Kính Đại), tuổi đã 70, uống thuốc này sinh được ba người con trai, uống thuốc này lâu dài, phu nhân bị nhiều tật, trong cửa mình có mụn mẩn, đau đớn không thể nằm ngồi, đem ngay thuốc vãi ra giữa sân, gà trống ăn phải cái đó, nhảy ngay lên lưng gà mái, luôn suốt cả ngày không xuống, mổ ở mào gà mái, làm cho gà mái trọc cả đầu, người đời gọi là “Phốc kê tán”, cũng gọi là “Phốc kê hoàn phương”.

Nhục thung dung 3 phân,

Ngũ vị tử 5 phân.

Thỏ ti tử 2 phân

Viễn chí 4 phân.

Xà sàng tử 3 phân.

Có năm vị, giã rây làm tán, uống hàng ngày vào lúc đói, chiêu xuống bằng rượu, đong bằng phương thôn chủy, ngày uống ba lần, vô địch, không thể uống 60 ngày, có thể ngự bốn mươi người đàn bà, có thể lấy mật trắng làm viên to như hạt ngô đồng, uống 5 viên, ngày hai lần, lấy biết hiệu quả làm mức độ thời gian.

Động Huyền Tử nói: “Phàm dương vật hoặc đâm trái, hoặc đâm phải, nếu mạnh như phá trận, trạng thái đó là một. Hoặc ở bờ trên đột nhiên xuống, như ngựa hoang nhảy qua khe núi, trạng thái đó là hai. Hoặc lộ ra hoặc chìm lặn, như bầy chim hải âu trên sóng nước, trạng thái đó là ba. Hoặc nện vào sâu ngoáy ở nông như chim sẻ mổ cối, qua trạng thái đó là bốn. Hoặc xông vào sâu thúc ở nông như hòn đá to ném xuống biển, trạng thái đó là năm. Hoặc từ từ kinh động chậm đẩy, như rần mùa đông vào hang, trạng thái đó là sáu. Hoặc nhanh theo chiều dọc thúc gấp, như chuột sợ hãi chui qua huyết, trạng thái đó là bảy. Hoặc đầu bó chân, như con chim ưng xanh đùa giỡn con thỏ gian xảo, trạng thái đó là tám. Hoặc lên đài xuống thấp, như buồm lớn gặp cuồng phong, trạng thái đó là chín”.

Động Huyền Tử nói: “Phàm giao tiếp hoặc đẩy dương vật ở dưới cửa qua cửa lại ở cửa mình, cái thế đó như cắt con trai để mà lấy ngọc sáng, thế đó là một. Hoặc dưới nâng ngọc lý, trên xông kim câu (đường ngọc, rãnh vàng), cái thế đó như cắt đá mà tìm ngọc đẹp, thế đó là hai. Hoặc lấy mũi nhọn của dương vật xung nên giã đài ngọc, thế đó giống như là cái gậy sắt cho vào cối thuốc, thế đó là ba. Hoặc lấy dương vật ra vào công kích sang trái, phải khai mở sự hài hòa, thế đó giống như năm cái búa rèn sắt, thế đó là bốn. Hoặc để đầu nhọn dương vật văng lai, như mài cày ở giữa ruộng thần hang tối, thế đó như nông phu cày vỡ mùa thu, thế đó là năm. Hoặc để huyền viên thiên đình, hai tướng mài đập, thế đó như hai cái núi lở cùng kính nể nhau, thế đó là sáu.

Động Huyền Tử nói: Phàm khi muốn xuất tinh, tất cần phải đợi người con gái khoái, cùng một lúc chảy tinh với nhau, nam cần rút ra chỗ nông, giữa cầm huyền và mạch xi, mũi nhọn của dương vật nông sâu, như trẻ con uống sữa, nhắm ngay mắt nghĩ bên trong, cuồng lưỡi xuống ngay thẳng, xương sống dẫn lên đầu, trương mũi nhún vai, ngậm miệng thở hít, tinh tiện tự tiết hạn lên, nhiều ít không biết không do người. Trong mười phần, chỉ được hai ba phần”.

Động Huyền Tử nói: “Phàm muốn cầu con, đợi người con gái hành kinh dứt, sau đó mới giao tiếp, sau một đến ba ngày là con trai, sau bốn đến năm ngày là con gái, sau năm ngày trở đi chỉ tổn tinh lực, cuối cùng là vô ích. Khi giao tiếp chảy tinh ra, đợi người con gái đến khoái, cần cùng nhau chảy ra một lúc, chảy ra phải cho hết, trước hết bảo người con gái nằm ngửa ngay ngắn, trong lòng ngay thẳng một ý, nhắm mắt nghĩ trong lòng là thụ tinh, khí. Theo như Lão Tử nói thì: “Nửa đêm được con là thượng thọ, trước nửa đêm là trung thọ, sau nửa đêm là hạ thọ”.

Phàm sau khi người con gái mang thai, cần làm việc thiện, tránh nhìn ác sắc, không nghe lời ác, giảm dâm dục, không đọc lời chú rủa, không mắng chửi, không kinh khủng, không làm mệt quá, không nói mơ hồ lung tung, không buồn rầu, không ăn thức sống, lạnh, không ăn thức ăn chua, trơn nhầy, nóng, không ngồi xe ngựa, không lên cao, không ngụp xuống sâu, không trụt xuống dốc, không đi nhanh gấp, không ăn uống thuốc, không châm cứu, đều phải lòng ngay thẳng mà chính niệm, thường nghe kinh sách, thành công đó làm cho con trai con gái thông minh trí tuệ, ngay thẳng, thật thà, hiền lương, người ta gọi đó là thai giáo”.

Phốc kê tán

Tán này trị con trai ngũ lao thất thương, dương vật mềm không cứng lên được, không thể làm tình được, Thục Quân Thái Thủ mỗ, tuổi bảy mươi, uống thuốc này mà có được ba người con trai, phu nhân của ông ấy vãi thuốc ra giữa sân, gà trống ăn thuốc đó, tức thì lên lưng gà mái, suốt cả ngày không xuống, mổ ở cái mào gà mái đến trọc đi, người đời gọi là “Phốc kê tán”, cũng gọi là “Phốc kê hoàn phương”.

Thung dung	- 3 phân,
Ngũ vị tử	- 3 phân,
Xà sàng tử	- 4 phân.
Viễn chí	- 3 phân,
Thỏ ti tử	- 3 phân.

Có năm vị, giã rây làm tán, hàng ngày lúc đói uống xuống với rượu, bằng phương thốn chủy, ngày uống hai, ba lần. Vô dịch, không thể uống 60 ngày, có thể ngự bốn mươi người đàn bà. Lại lấy bạch mật làm viên, như hạt ngô đồng tử, uống 5 viên, ngày hai lần, lấy biết làm mức.

Lộc giác tán

Trị con trai ngũ lao thất thương, dương vật mềm không cứng, đột nhiên gặp con gái, vào làm việc tình chẳng thành, giữa đường chết xỉu, tinh tự dẫn ra, nước tiểu thừa rơi rớt, lưng và thất lưng đau lạnh. Phương như sau:

Lộc giác,	
Bá tử nhân,	
Thỏ ti tử,	
Xà sàng tử,	
Xa tiền tử,	
Viễn chí,	
Ngũ vị tử,	
Thung dung.	
Các vị đều	4 phân.

Có 8 vị giã rây làm tán, mỗi lần ăn xong uống 5 phân chủy, ngày ba lần, không thấy rõ hiệu quả thì tăng thêm cả phương thốn.

Trường âm phương

Nhục thung dung 3 phân, Hải táo 2 phân

Có hai vị giã rây làm mịn, đến tháng giêng trộn với nước ép từ gan chó trắng, đắp lên dương vật ba đợt, sáng hôm sau dội nước rửa đi, dài thêm ngay ba thốn, cực nghiệm.

* Phương chữa cửa mình đàn bà rộng mà lạnh cho nhanh co nhỏ lại để giao tiếp cho khoái:

Thạch lưu hoàng - 2 phân,

Thạch mộc hương - 2 phân.

Sơn thù du - 2 phân,

Xà sàng tử - 2 phân.

Có bốn vị, giã rây làm mịn, vào việc giao tiếp, nạp vào trong cửa mình chút ít, không được quá nhiều, sợ lỗ khép lại rất kín.

Phụ

THIÊN ĐỊA ÂM DƯƠNG GIAO HÂN ĐẠI LẠC PHÚ

Phu tính mệnh nhân chi bản, thị dục giả nhân chi lợi, bản tồn lợi tư, mạc thậm hồ y thực, y thực ký túc, mạc quý hồ hoan ngu, kỳ dư quan tước công danh, thực nhân tình chi dã. Phu thê tạo cầu, kỷ vị quần luân chi thiếu, diệc tạo hóa chi đoan. Thiên địa giao tiếp nhi phục tái, nam nữ giao tiếp nhi âm dương thuận, như cố “Trọng Ni” xưng hôn nhân chi đại, suy nhân trứ “Chung tư” chi thiên, khảo bản tâm căn, bất ly giao hợp dã. Toại tướng nam nữ chi chí. Hình mạo ban ban chi loại, duyên tình lập nghĩa, nhân tượng thủ ý, ẩn nguy biến cơ, thời vô bất hữu tận, nan tự dị danh, tịnh tùy âm chú, thủy tự đồng tri chi tuệ, cửu thập hồ nhân sự chi chung. Tuy tắc ôi đàm, lý biểu giai cảnh, cụ kiến nhân chi sở lạc, mạc lạc thử, sở dĩ danh đại lạc phú. Chí lý tục âm hiệu, nhiếp vô ẩn huý yên. Duy nghênh tiếu nhất thời. Phú viết: “Huyền hóa sơ khai, hồng lô diệu kỳ, thước kinh thành kiện, dung nhú chế thư, cầu nam nữ nhi lưỡng thể, phẩm âm dương chi lưỡng nhi, Quan kỳ nam chất ký bầm, cương nhi lập củ, nữ nhi chất diệc khác thuận nhi thành quy. Phu hoài bảo chi thời, tổng giác chi thủy, trùng đối lai tương, hoa xá vương lạc, hốt bì khai nhi dầu xuất, nga nhục á nhi đột khởi, thời thiên tuệ cải, thiên tập tập chi điều mao, nhật vãng nguyệt lai, lưu quyên quyên chi hồng thủy, ký nhi nam kỷ nhược quán, nữ vi tịnh niên, ôm nhu chi dung tự ngọc, kiều tư chi mạo như tiên, anh uy sán lạn, khởi thái quyên quyên, tổ thủy tuyết tịnh, phần cảnh hoa đoàn, đồ ngang tàng chi tài, kỷ chi đỉnh tú, kiến yếu diệu chi chất, tiệp giác trình hiện, thảo mộc phương lệ, vân thủy dung duệ, ngao thái tự hoa, hương phong nhiều xé, uyên tiếp dục tướng nam. Phân thốn vi vạn kế, nhiên lải cầu cát sĩ, vấn lương mu, sơ lục lễ dĩ doanh chỉ, phục bách lạng nhi thỏa lai, ký nạp chứng lưỡng tính, sính giao lễ đồng bôi. U thanh xuân chi dạ. Hồng vĩ chi hạ, quán anh chi tế, hoa tu tướng ngự, tư tâm...

Người dịch: Lê Văn Sửu

- Hết -

BỘ LUẬT HÌNH SỰ

Khoản 4 Điều 111 về tội hiếp dâm quy định: Phạm tội hiếp dâm người chưa thành niên từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi, thì bị phạt tù từ năm năm đến mười năm.

Mọi hành vi giao cấu với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi đều vi phạm vào điều 115 (BLHS) và có thể bị kết án từ 1 đến 15 năm tù tùy theo tính chất, mức độ của hành vi phạm tội; dù hành vi đó được bị hại đồng ý chấp thuận, cùng thỏa thuận thực hiện chứ không phải vì bị ép buộc, cưỡng bức, đe dọa.

Quy định tại khoản 4 Điều 112 Bộ Luật Hình sự về Tội hiếp dâm trẻ em: Mọi trường hợp giao cấu với trẻ em chưa đủ mười ba tuổi là phạm tội hiếp dâm trẻ em và người phạm tội bị phạt tù từ mười hai năm đến hai mươi năm, tù chung thân hoặc tử hình.

Tại sao được cho "yêu" vẫn phạm tội "hiếp dâm"?

Những ngày gần đây, trên địa bàn cả nước liên tục có thông tin về những vụ hiếp dâm, cưỡng dâm. Hai loại hình tội phạm này đều là những tội phạm về tình dục, nhưng phân biệt ra sao không phải là việc dễ dàng với nhiều người.

Theo Điều 71 Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992, “Công dân có quyền bất khả xâm phạm về thân thể, được pháp luật bảo hộ về tính mạng, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm.”

Mọi hành vi xâm phạm tính mạng, sức khỏe, danh dự, nhân phẩm, tự do, tài sản, các quyền, lợi ích hợp pháp khác của công dân đều có thể bị xử lý nghiêm minh trước pháp luật.

Trong đó hành vi xâm hại đến quyền bất khả xâm phạm về tình dục bị coi là tội phạm và bị xử lý theo quy định của Bộ luật Hình sự. Tùy từng dấu hiệu cụ thể của tội phạm như hành vi, tuổi của người bị hại, tuổi của người thực hiện hành vi,... tội phạm xâm hại tình dục được chia thành các tội danh khác nhau quy định trong Bộ luật Hình sự.

Trong các tội danh được áp dụng cho loại hình tội phạm này, tội hiếp dâm và cưỡng dâm khiến nhiều người khó hiểu về hành vi để phân biệt.

- Theo quy định tội hiếp dâm là tội phạm có cấu thành hình thức, tội phạm có kết cấu bởi một trong các dạng hành vi sau đây:

+ Dùng vũ lực: dùng sức mạnh vật chất đe dọa sự kháng cự của nạn nhân chống lại việc giao cấu như xô ngã, bóp cổ, giữ, vật lộn, bịt miệng, đánh... nạn nhân. Những hành vi đó nhằm làm tê liệt sự kháng cự của nạn nhân để người phạm tội thực hiện hành vi giao cấu. Trong thực tế, nếu người phạm tội đã dùng vũ lực làm cho nạn nhân bất tỉnh và giao cấu, đồng thời sau đó để nạn nhân chết (dù không có hành vi dùng vũ lực tiếp theo), người phạm tội sẽ bị truy cứu trách nhiệm hình sự thêm về tội giết người. Tương tự như vậy, nếu bằng mọi cách để giao cấu mà người phạm tội đã giết chết nạn nhân rồi sau đó giao cấu với nạn nhân thì người phạm tội sẽ bị truy cứu thêm tội giết người.

+ Đe dọa dùng vũ lực: người phạm tội chưa thực hiện những hành vi dùng vũ lực, chưa có bất kỳ một sự tác động vật chất nào lên người nạn nhân, mà thực hiện các hành vi đe dọa dùng vũ lực nhằm uy hiếp về mặt tinh thần. Sự uy hiếp này mang tính chất mạnh mẽ khiến cho người phụ nữ không dám chống cự, bị tê liệt ý chí và để người phạm tội giao cấu mình.

+ Lợi dụng tình trạng không thể tự vệ được của nạn nhân: tình trạng này có thể có sẵn ở nạn nhân (nạn nhân bị bệnh động kinh, bệnh tâm thần) hoặc người thứ ba gây ra, hoặc do người phạm tội tạo ra (người phạm tội cho nạn nhân uống thuốc mê), hoặc do các nguyên

nhân khách quan khác (nạn nhân bị say xỉn, bị bất tỉnh, bị ốm đau bệnh tật mà sức khỏe yếu...).

+ Thủ đoạn khác: là những thủ đoạn ngoài những trường hợp đã phân tích trên đây, như: cho nạn nhân uống thuốc kích thích, lợi dụng sự kém hiểu biết của nạn nhân để dụ dỗ nạn nhân giao cấu. Đây là một quy định mở nhằm đáp ứng yêu cầu đấu tranh phòng chống có hiệu quả hành vi phạm tội hiếp dâm.

Dấu hiệu giao cấu trái ý muốn của nạn nhân là dấu hiệu bắt buộc của tội phạm này. Để xác định việc giao cấu có trái ý muốn của nạn nhân hay không, chúng ta cần xem xét nhiều yếu tố: mối quan hệ giữa người phạm tội và nạn nhân, thủ đoạn thực hiện tội phạm, hoàn cảnh thực hiện hành vi giao cấu, nhân thân của hai bên, ý kiến của những người xung quanh, hậu quả sau giao cấu để lại...

- Còn đối với tội cưỡng dâm:

Người phạm tội có hành vi ép buộc hoặc bằng những thủ đoạn khác nhau buộc người lệ thuộc mình hoặc người đang ở trong tình trạng quần bách phải miễn cưỡng chịu giao cấu với mình. Quan hệ lệ thuộc ở đây có thể là quan hệ lệ thuộc về mặt công tác (như quan hệ lệ thuộc giữa thủ trưởng và nhân viên); về mặt kinh tế (như quan hệ giữa người nuôi dưỡng và người được nuôi dưỡng); về mặt tín ngưỡng (cha xứ và con chiên) hay gia đình (cha mẹ và con)...v.v...

Người đang ở trong tình trạng quần bách là trường hợp người đang ở trong tình trạng hết sức khó khăn, tự mình không thể hoặc khó có thể khắc phục được, mà đòi hỏi phải có sự hỗ trợ của người khác (như trường hợp người thân trong gia đình bị mắc bệnh hiểm nghèo khi hoàn cảnh lại đang túng thiếu nghiêm trọng...).

Người phạm tội lợi dụng quan hệ lệ thuộc hoặc hoàn cảnh khó khăn đặc biệt nói trên của người bị hại để khống chế tư tưởng họ, buộc họ phải miễn cưỡng chịu sự giao cấu. Thủ đoạn mà người phạm tội sử dụng để khống chế người bị hại có thể là đe dọa hoặc hứa hẹn. Người phạm tội có thể lợi dụng quan hệ lệ thuộc, lợi dụng uy thế của mình hoặc lợi dụng người khác đang trong tình trạng quần bách, hứa hẹn sẽ mang lại một quyền lợi hay một giải pháp nào đó cho người đó thoát khỏi tình trạng đó, nếu họ chịu sự giao cấu.

Cần lưu ý, hành vi đe dọa ở tội cưỡng dâm chưa đến mức làm người bị đe dọa tê liệt ý chí, không dám kháng cự như ở tội hiếp dâm. Người bị đe dọa chỉ bị khống chế tư tưởng; họ vẫn có khả năng phản kháng nhưng đã (miễn cưỡng) chịu sự giao cấu. Người phạm tội cưỡng dâm cũng có thể lợi dụng quan hệ lệ thuộc, lợi dụng uy thế của mình hoặc lợi dụng người khác đang trong tình trạng quần bách, hứa hẹn sẽ mang lại một quyền lợi hay một giải pháp nào đó cho người đó thoát khỏi tình trạng đó, nếu họ chịu sự giao cấu.

Sự hứa hẹn phải mang tính chất là một sự khống chế tư tưởng người khác, buộc họ phải miễn cưỡng chấp nhận việc giao cấu. Những trường hợp ép buộc khác không thuộc phạm vi của tội này.

- Đồng thuận vẫn bị kết tội hiếp dâm

Tuy nhiên trên thực tế, cũng có những trường hợp quan hệ có sự đồng thuận nhưng vẫn bị truy cứu về tội danh hiếp dâm. Đó là trường hợp giao cấu với trẻ em. Đã có nhiều phiên tòa diễn ra xét xử đối tượng là người yêu, chồng của các "nạn nhân" trẻ em. Bởi theo quy định tại khoản 4 Điều 112 Bộ Luật Hình sự về Tội hiếp dâm trẻ em: Mọi trường hợp giao cấu với trẻ em chưa đủ mười ba tuổi là phạm tội hiếp dâm trẻ em và người phạm tội bị phạt tù từ mười hai năm đến hai mươi năm, tù chung thân hoặc tử hình.

Khoản 4 Điều 111 về tội hiếp dâm cũng quy định: Phạm tội hiếp dâm người chưa thành niên từ đủ 16 tuổi đến dưới 18 tuổi, thì bị phạt tù từ năm năm đến mười năm.

Chia sẻ với PV, luật sư Trần Đình Triển, trưởng văn phòng luật sư Vì dân, Đoàn Luật sư Hà Nội cho biết, theo quy định của Luật Tố tụng Hình sự, hiếp dâm và cưỡng dâm là những tội phạm về tình dục, xâm phạm đến quyền tự do, nhân phẩm, danh dự của người khác. Xét ở một góc độ nào đó thì hai tội phạm này đều trái hoặc không đúng ý muốn về tình dục của người khác.

Theo Điều 111 BLHS thì Hiếp dâm là "dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực hoặc lợi dụng tình trạng không thể tự vệ được của nạn nhân hoặc thủ đoạn khác giao cấu với nạn nhân trái với ý muốn của họ"; Cưỡng dâm (Điều 113) là "dùng mọi thủ đoạn khiến người lệ thuộc mình hoặc người đang ở trong tình trạng quần bách phải miễn cưỡng giao cấu".

Sự khác biệt giữa hai tội này là ở đối tượng (nạn nhân). Đối với tội hiếp dâm thì nạn nhân là bất cứ ai, còn đối với tội cưỡng dâm thì nạn nhân phải là người lệ thuộc với người phạm tội hoặc người đang ở trong tình trạng quần bách.

Hành vi khách quan trong tội hiếp dâm và cưỡng dâm có thể gần giống nhau vì trong tội cưỡng dâm, người phạm tội có thể dùng mọi thủ đoạn như đe dọa, khống chế, thậm chí có thể dùng bạo lực. Chẳng hạn đánh đập người bị lệ thuộc để họ sợ và miễn cưỡng phải giao cấu.

Trong tội hiếp dâm, người phạm tội có thể lợi dụng tình trạng không thể tự vệ được của nạn nhân để giao cấu. Cụ thể nạn nhân có thể là họ đã bị ngất xỉu, bị bỏ thuốc mê, bị bắt trói chân tay... Còn tình trạng quần bách của người bị hại (nạn nhân) trong vụ án cưỡng dâm là người bị hại vẫn còn nhận thức được, còn khả năng tự vệ nhưng vì sự lệ thuộc hoặc đang ở trong tình trạng quần bách không còn con đường nào khác mà buộc phải giao cấu.

Theo VnMedia