

備急千金要方

養性-房中補益第八

原文

論曰：人生四十以下，多有放恣，四十以上，即頓覺氣力一時衰退，衰退既至，眾病蜂起，久而不治，遂至不救。所以彭祖曰：以人療人，真得其真。故年至四十，須識房中之術。

夫房中術者，其道甚近，而人莫能行。其法一夕御十人，閉固而已，此房中之術畢矣。兼之藥餌，四時勿絕，則氣力百倍，而智慧日新。然此方之作也，非欲務於淫佚，苟求快意，務存節欲，以廣養生，此房中之微旨也。是以人年四十以下，即服房中之藥者，皆所以速禍，故年未滿四十者，不可與論房中之事，欲心未止，兼餌補藥，倍力行房，不過半年，精髓枯竭，唯向死近。少年極須慎之。四十以上，常固精養氣不耗，可以不老。又餌雲母，足以愈疾延年，勿服泄藥，常餌補藥大佳。凡御女之道，不欲令氣未感動，陽氣微弱即以交合，必須先徐徐調和，使神和意感良久，乃可令得陰氣推之，須臾自強，所謂弱而內迎，堅急出之，進退欲令疏遲，情動而止，不可高自投擲，顛倒五臟，傷絕精

脈，致生百病。但數交而慎密者，諸病患皆愈。能百接而不施瀉者，長年矣。凡人精少則病，精盡則死，不可不思，不可不慎。數交而一瀉，精氣隨長，不能使人虛也。若不數交，交而即瀉，則不得益，瀉之精氣自然生長，但遲微，不如數交接不瀉之速也。凡人習交合之時，常以鼻多納氣，口微吐氣，自然益矣。交會畢蒸熱，是得氣也，以菖蒲末三分、白梁粉敷摩令燥，既使強盛，又濕瘡不生也。凡欲施瀉者，當閉口張目，閉氣，握固兩手，左右上下縮鼻取氣，又縮下部及吸腹，小偃脊膂，急以左手中兩指抑屏翳穴，長吐氣並琢齒千遍，則精上補腦，使人長生。若精妄出，則損神也。

《仙經》曰：令人長生不老。先與女戲，飲玉漿。玉漿口中津也。使男女感動，以左手握持，思存丹田中有赤氣，內黃外白，變為日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，兩半合成一因，閉氣深納勿出但入，上下徐徐咽氣，情動欲出，急退之，此非上士有智者不能行也。其丹田在臍下三寸。泥垣者在頭中對，兩目直入內思，作日月想，合徑三寸許，兩半放形則一，為日月相者也。雖出入仍思念所作者勿廢，佳也。

又曰：男女俱仙之道，深納勿動，精思臍中赤色大如雞子形，乃徐徐出入，情動乃退，一日一夕可數十為定，令人益

壽。

男女各息意共存思之，可猛念之。御女之法能一月再泄，一歲二十四泄，皆得二百歲，有顏色，無疾病，若加以藥，則可長生也。人年二十者，四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者閉精勿泄，若體力猶壯者，一月一泄。凡人氣力自有強盛過人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽。若年過六十，而有數旬不得交合，意中平平者，自可閉固也。昔貞觀初有一野老，年七十餘，詣余曰：數日來陽氣益盛，自思氣血已衰，何有此盛，未知垂老有此，為善惡耶？余答之曰：是大不祥，子獨不聞膏火乎，夫膏火之將竭也，必先暗而後明，明止則滅，今足下年邁桑榆，久當閉精息欲，茲忽春情猛發，豈非反常耶。竊謂足下憂之，子其勉歟，後四旬發病而死，此其不慎之效也。如斯之輩非一，且疏一人，以勸將來耳。所以善攝生者，凡覺陽事輒盛，必謹而抑之，不可縱心竭意以自賊也。若一度製得，則一度火滅，一度增油。若不能製，縱情施瀉，即是膏火將滅，更去其油，可晚而自保，猶得延年益壽。若年少壯而能行道者，神仙速矣。或曰年未六十，當閉精守一為可爾否，曰：不然，男不可無女，女不可無男。

無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽。若念真正無可思者，則大佳長生也。然而萬無一有，強抑鬱閉之，難持易失，使人漏精尿濁，以致鬼交之病，損一而當百也，其服食藥物，見本卷服篇中。御女之法，交會者當避丙丁日，及弦望晦朔，大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂，天地晦冥，日月薄蝕，虹霓地動，若御女 則損人神不吉，損男百倍，令女得病，有子必癲痴頑愚，喑啞聾聵，攣跛盲眇，多病短壽，不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神廟佛寺之中，井灶園廁之側，塚墓尸柩之旁，皆所不可。夫交合如法，則有福德，大智善人降托胎中，仍令性行調順，所作和合，家道日隆，祥瑞競集，若不如法，則有薄福愚痴惡人來托胎中，仍令父母性行凶險，所作不成，家道 日否，殃咎屢至，雖生成長，家國滅亡。夫禍福之應，有如影響，此乃必然之理，可不再思 之。若欲得子者，但待婦人月經後一日、三日、五日，擇其王相日，生氣時夜半後乃施泄，有子皆男，必壽而賢明高爵也；以月經絕後二日、四日、六日施泄，有子必女；過六日後勿得施泄，既不得子，亦不成人。黃帝雜禁忌法曰：人有所怒，血氣未定，因以交合，令發癰 疽。又不可忍小便交合，使人淋莖中痛，面失血色。及遠行疲乏來入房，五勞虛損，少

子。

且婦人月事未絕而與交合，令人成病，得白駁也。水銀、
鹿脂不可近陰，令陰痿縮。