

房中补益 孙思邈 撰

■论曰：人生四十已下，多有放恣，四十已上，即顿觉气力一时衰退，衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂至不救，故彭祖曰：『以人疗人，真得其真。』故年至四十，须识房中之术。

■夫房中术者，其道甚近，而人莫能行，其法一夕御十人，任臣为谨，此房中之术也。非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也，非苟欲强身，以行女色，以纵情意，在补益以遣疾也。此房中之微旨也。

■是以人年四十以下即服房中之药者，皆所以速病，慎之慎之！故年未满四十者，不足与论房中之事，欲心未止，兼饵补药，倍力耗丧，不过半年，精髓枯竭，惟向死近，少年极须慎之！人年四十已上，常固精养气而不耗，可以不老，又饵女母，足以愈疾延年，人年四十已上，勿服泻药，常饵补药，大佳。划分黄帝御女一千二百而登仙，而俗人以一女伐命，知与不知，岂不远矣！其知道者，御女苦不多耳。

■凡妇人，不必须有颜色妍丽，但得少年，未经生乳，多肌肉，益也。若足财力，选取纸发，目睛黑白分明，体柔骨软，肌肤细滑，言语声音和调，四肢骨节皆欲足肉而骨不大，其体及腋皆不欲有毫，有毫当软纸不可极于柜者，但蓬头蜷面，槌顶结喉，雄声大口，高鼻麦齿，目睛浑浊，口颌有毫，骨节高大，发黄少肉，阴毫多而目强，又生逆毫，此柜不可，皆贼命损寿也。

■凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱即以交合，必须先徐徐调气，使神和意感，良久乃可令得阴气。阴气推之，须臾自强，所谓『莖而内进，坚急出之』，进退欲令疏迟，情动而止，不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益，去仙不远矣。

■不必九一三五之数也，能百接而不施泻者，长生矣。若御女多者，可采气。采气之道，但深接勿动，便良久气上面热，以口相当，引取女气而吞之，可疏疏进退，意动便止，缓息瞑目，偃卧道引，身体更强，可复御他女也。数数易之，则得益多。人常御一女，阴气转弱，为益亦少。阳道法火，阴家法水，水能制火，阴亦消阳，久用不止，阴气逾阳，阳则转损，所得不补所失，但能御十二女而不复施泻者，令人不老，有美色。若御九十三女而自固者，年万岁矣。

■凡精少则病，精尽则死，不可不思！不可不慎！数交而一泻，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泻，则不得益，泻之，精气自然生长，但迟微，不如数交接不泻之速也。

■凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣。交会毕，蒸热，是得气也。以膏蒲末三分，白梁粉传磨令燥，既使强盛，又湿疮不生也。

■凡欲施泻者，当闭口张口，闭气握固，两手左右上下，缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃脊臂，急以左手两中指抵屏翳穴，长吐气，并琢齿干遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。《仙经》曰：『令人长生不老，先与女戏，饮玉浆，玉浆，口中津也。使男女感动，以左手握持，思在丹田中有赤气，内黄外白，亦为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一。因闭气深内，勿出入，但上下徐徐咽气，情动欲出，急退之，此非上土有智者不能行也。其丹田在脐下三寸，泥垣者，在头中，对两目直入内，思作日月，想合经三寸许，两半放形而一，谓日月柜者也。』

■又曰：『男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色，大如鸡子形，乃徐徐出入，情动乃退。一日一夕，可数十为定，令人益寿。』

■御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病，若加以药，则可长生也。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，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。

■凡人气力，自有盛而过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痼病。若年过六十强，有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。昔贞观初，有一野老，年七十余，诣余云：『数日来阳气益盛，思与家姬昼寝，春事皆成，未知垂老有此，为善恶耶？』余答之曰：『是大不祥，子独不真膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭。今足下年迈桑榆，久当闭精息欲，兹忽春情猛发，岂非反常耶？窃为足下忧之，子其勉之！』后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人，以勸将来耳。

■所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增泄，若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其泄，可不深自防！所患人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便以晚矣！病难养也。晚而自保，犹得延年益寿。若年少壮而能行道者，神仙速矣。

■或曰：『年未六十，当闭精守一，为可尔否？』曰：『不然，男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳，长生也。然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。』

■御女之法，交会者当避丙丁日及弦望晦朔，大风大雨，大雾，大暑，雷电霹靂，天地晦冥，日月薄蚀，虹蜺地动，若御女则损人神，不吉，损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚，暗痴聋聩，挛跛，盲眇，多病短寿，不寿不仁。又避日月星辰火光之下，神庭佛寺之中，并灶厠厕之侧，冢墓尸柩之傍，皆所不可。

■夫交合如法，则有福德大智善人降托胎中，仍令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竟集，若不如法，则有薄福愚痴恶人来托胎中，仍令父母性行凶险，所作不成，家道日否，殃咎屢至，虽生长成，家匡灭亡，夫褊褊之应，有如此响，此乃必然之理，可不再思之！

■若欲求子者，但待妇人月经绝后一日三日五日，择其王柜日及月宿在贵宿日，以生气时夜半后，乃施泻，有子皆男，必寿而贤明高爵也。以月经绝后二日四日六日施泻，有子必女，过六日后，勿得施泻，既不得子，亦不成人。王柜日春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸月宿日。

若合春甲寅乙卯，夏丙午丁巳，秋庚申辛酉，冬壬子癸亥，与此上件月宿日合者，尤益。

■黄帝杂禁忌法曰：『人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痼病，又不可忍小便交合，使人淋茎中痛，面失血色，及远行疲乏，来入房，五劳虚损，少子。』

■妇人月事未绝而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩，鹿猪二脂不可近阴，令阴痿也。』

正月	一	六	九	十	十一	十二	十四	二	一	二	四	二	九
二月	四	七	八	九	十	十一	十二	十四	二	一	二	四	二
三月	一	二	五	六	七	八	十	十二	十四	二	一	二	四
四月	三	五	八	十	十二	十四	十六	十八	二十	二十二	二十四	二十六	二十八
五月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
六月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
七月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
八月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
九月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
十月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
十一月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
十二月	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三