

著 / (战国) 无名氏
译注 / 刘凝 翟颢

素女经

全彩典藏图本



华夏房室养生文化第一书

集经典名画300余幅 载房室养生名词、语录及养生方300余条、首

阴阳交接是天人感应观的具体表现，它是中华传统养生文化和房室养生术及中国古代思想文化的源泉

至理第一 强精固髓 忍精与快感

素女经

黄帝问素女曰：吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，釜鼎能和五味，以成羹，雀能知阴阳之道，悉成五乐，不知之者，身命将夭，何得欢乐，可不慎哉！

黄帝问素女：一我精力衰竭，脉理不和，终日忧心忡忡，总觉得危险将至，大限难逃，是怎么回事？素女曰：性生活不当，所调，性生活不当，所产生的后果。女子精力强胜男子时，就像水把火浇熄一样。

像是支道理。活能不慎，重吗？一知交接之道。素女曰：采女者，妙得道术，王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：爱精养神，服食众药，得道，能尽享人间乐趣。否则，身体受到损坏，甚至至于丧失生命，哪里还有

之渐能避渐伤。几治天下。使人身除也。服用各种补药，女交合成一体，正像天地相互相成。由于天地相辅配合适应，才能永远生存，无止无境。人们若因不能认识交合之道，便会伤身败体，以致早夭而不能长寿。假若能不伤体，尽晓阴阳之道，男女交合之术，便能长生不死，安享天年。采女拜了两拜，说：一请您更深入教导。二请您更

交不泄，减少射精次数，使能身体轻快，百病除。素女曰：目视如金玉，若其精功，常疾去其邪，素女对

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝理，好在黄帝拥有众多妃妾，只

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝理，好在黄帝拥有众多妃妾，只

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝理，好在黄帝拥有众多妃妾，只

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝理，好在黄帝拥有众多妃妾，只

脚踏实地的去奉行罢了。现今黄帝理，好在黄帝拥有众多妃妾，只



附《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》等经典著作

九法交接秘诀：九法第一龙翻/九法第二虎步/九法第三猿搏/九法第四蝉附/九法第五龟腾

九法第六凤翔/九法第七龟息/九法第八龟接/九法第九龟交

中国古代夫妻房室生活指导全书

R211
14

素女经

全彩典藏图本

著 / (战国) 无名氏
译注 / 刘凝 翟飏



中央编译出版社

R167

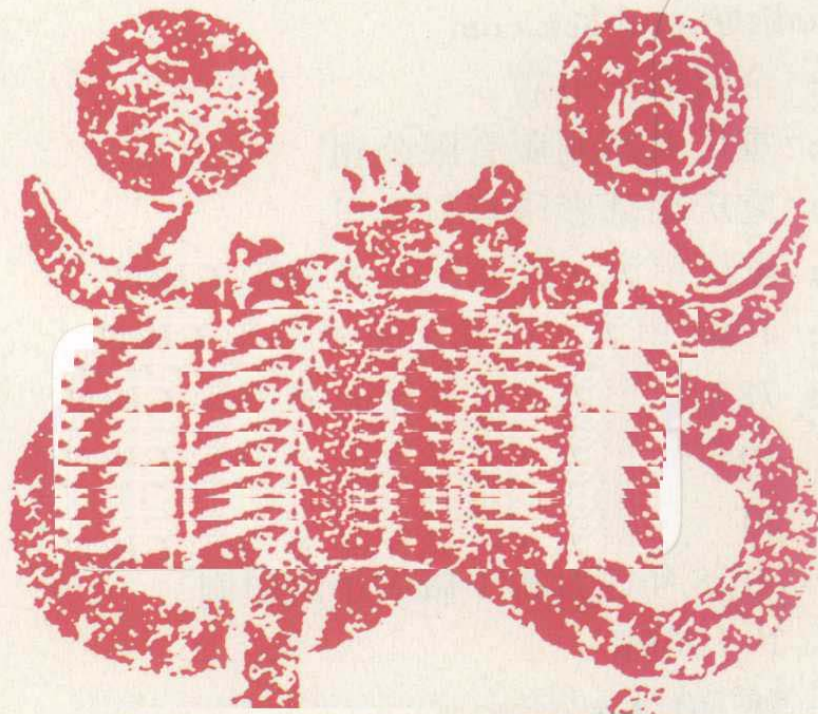
集 房中术经典名画 600 余幅 载 房室养生名词、语录及养生方 600 余条 首



再现汉人美妙的性文化生活图景

《素女经》是中华传统养生文化和房室养生术及中国古代思想文化的源泉

附 《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》等性学经典著作



图书在版编目 (CIP) 数据

素女经 / (战国) 无名氏著 ; 刘凝等译注 . — 北京 : 中央编译出版社 , 2008.5
ISBN 978-7-80211-626-9

I . 素 ... II . ①无 ... ②刘 ... III . 性卫生 - 中国 - 战国时代 IV . R211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027874 号



素女经

(战国) 无名氏 著

刘凝 翟颺 译注

策 划 : 翟 颺 张万文 张小玲

责任编辑 : 冯 章

技术设计 : 苏晓维

出版发行 : 中央编译出版社

地 址 : 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 : (010) 66509360 (总编室) 66509366 (编辑室)

(010) 66509364 (发行部) 66509618 (读者服务部)

<http://www.cctpbook.com>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销 : 全国新华书店

制 版 : 重庆龙跃制版有限公司

印 刷 : 重庆康豪彩印有限公司

地 址 : 重庆市渝北区龙溪镇黄泥磅工业区

邮 编 : 400016

开 本 : 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 : 395 千字

印 张 : 21

版 次 : 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 : 1-10000

定 价 : 58.00 元

如有印装质量问题, 请与经销商联系调换。

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达



中国古代房室养生大家

再现汉人美妙的性生活文化 生活图景



魏伯阳

东汉养生家、炼丹方士。一说名翱，号伯阳，一号云林子。会稽上虞（今浙江）人。本高门之子，性好道家房中术。撰《周易参同契》，以《周易》爻象论述炼丹术与《大易》、《黄老》三者互相参合会同，使之契合为一。

古代传说中的仙人，后为道教所尊奉。据《庄子》记述，曾长期隐居在崆峒山石穴中，黄帝亲往山中参访，询问修道长生之法。他提出守一、处和的修道原则。

广成子



岐伯是黄帝时期的神医，曾经回答过黄帝关于养生的问题。岐伯认为，人要懂得对四时不正之气及时避让，思想闲静而没有杂念，调和自身的正气，这样才能养生。这可能是中国人最早的房室养生术。

岐伯



黄帝是传说中中原各族共同的祖先。相传黄帝姓公孙，名轩辕，乃有熊国君少典之子。他创立八卦、律历、冠冕、宫室、养蚕、医学等。并开创了中华房室养生的先河。

黄帝



庄子

（约前369—前286年），战国时哲学家。宋国蒙（今河南商丘东北）人。名周，曾任蒙漆园吏。继承和发展了老子的“道法自然”观点，是先秦庄子学派的创始人。著书十万余言大抵为寓言。《庄子》一书，诏称《南华真经》。

（公元501—536年），南朝梁时道士和道教学者、医药学家、养生家。字通明，自号华阳隐居。丹阳秣陵（今南京）人。著有《养性延命录》、《陶氏效验方》、《服饵方》等。

陶弘景



古代传说中的仙人，后尊为道教神仙。传说为老子之师，字子黄，道东人。又说为黄帝之师，隐居太姥山修仙，后转徙崆峒山，保精炼气，呼吸导引，年二百余岁，面有少容。相传他擅长房中养生术。

容成子



古代仙人，后为道教所尊奉。传说姓饒，名铿。《列仙传》称其为「帝颛顼之孙，陆终氏之中子。」历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气。

彭祖



素女

古代女仙。传说为黄帝侍女，善鼓五十弦之琴，其声甚悲，帝禁不止，故破其琴为二十五弦。据传四川青城山的玉女洞，为素女的居处。世传有《素女经》一书，内容为黄帝与素女关于房中术的问答，多有辑佚本。



玄女

「九天玄女」的简称。道教神名。亦作「元女」，又称「九天娘娘」。黄帝的房中养生术老师。原是中国古代神话中的女神，后为道教所信奉，成为道教神系中地位仅次于西王母之女天神。



葛洪

（公元283—363年），东晋道教学者、医药学家、养生家、炼丹家。字稚川，号抱朴子。丹阳句容（今江苏）人。葛玄之侄孙，世称小仙翁。著有《抱朴子》、《肘后备急方》、《神仙传》、《隐逸传》等。

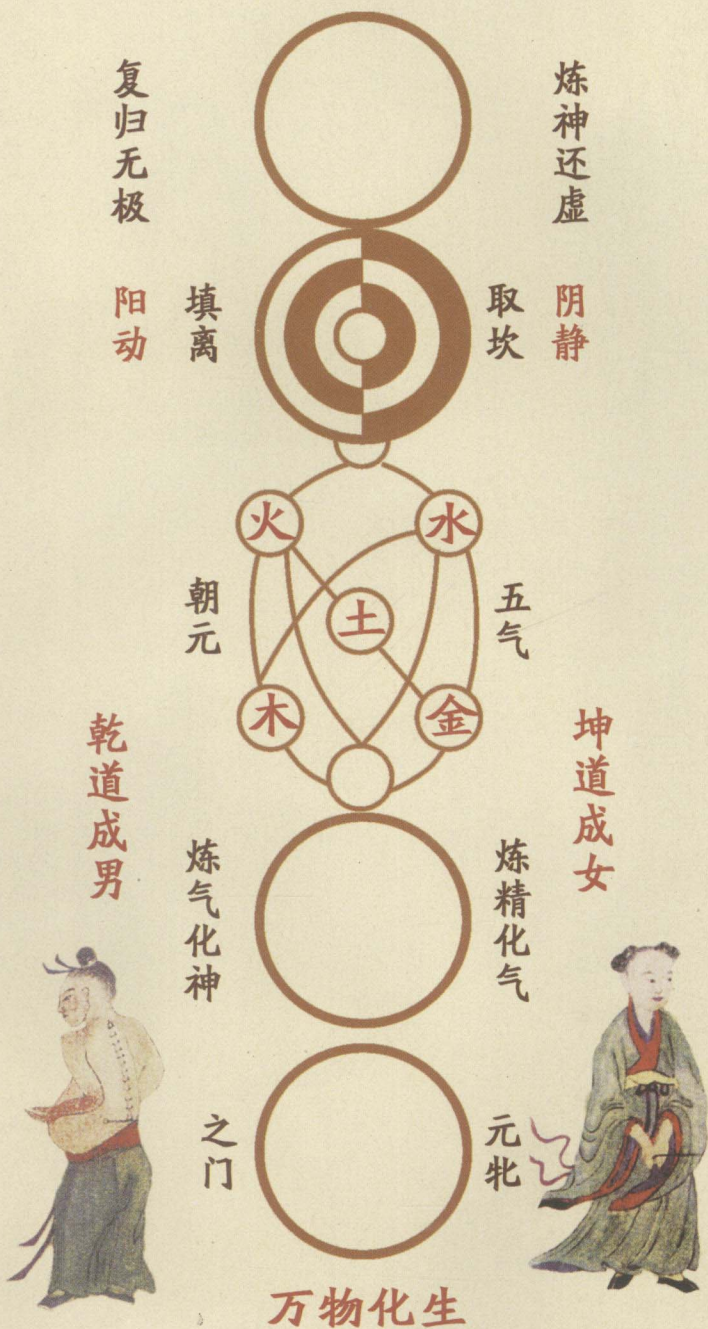


张道陵

（？—156年），一名「张陵」。东汉五斗米道创立者，道家房室养生的奠基人。沛国丰（今江苏丰县）人。相传为汉留侯张良后裔。东汉明帝时任巴郡江州（今重庆）令，后辞官隐居北邙山（今河南洛阳北），修习长生之道。

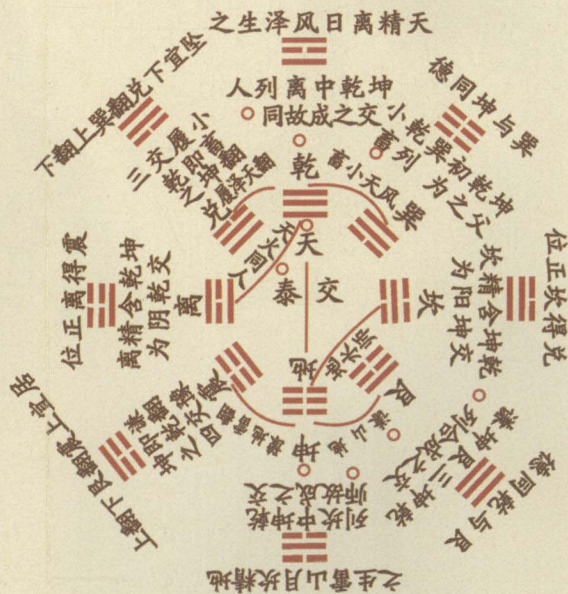


太极万物化生图

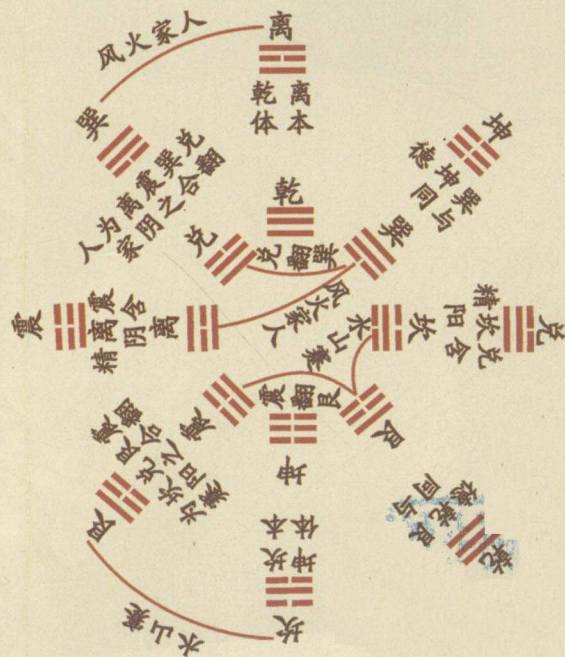


无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴。太极是化生天地万物的宇宙本源。阴阳交感相合，而生万物。东晋房室养生家葛洪认为“阴阳陶冶，万物群分也”，“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病。”“金、木、水、火、土五行是构成万物的五种基本物质元素：心中元神属无形之火，肾中元气属无开之水，用目光专视，神凝于上，水气蒸腾，即以炼水，心肾相交也。”《易》曰：“惟人之生，与天地参，乾道成男，坤道成女。”

此上篇小
畜同人
泰为天
畜为地
同为人
泰为交



此下篇家
人善意



天地氤氲化醇图

《易经》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”天地，即阴阳，指天地交合。天地万物都具有阴阳属性，乾坤互包，相融不分，雌雄交媾，精气舒，化生万物。”老子曰：“万物负阴而抱阳，冲气以和。”老子认为，万物由“道”所生，“道”为生命的本源，产生先天之气，由“一气”分为阴阳。即以心为性，以肾为命，心为离属阳，肾为坎属阴，阴阳生三，即精、气、神三合，由此顺行生人，逆行返本则长生。

《易经》一再言男女之交是自然不过的事情。它是宇宙根本力量——阴阳的具体表现形式。《易经·系辞》曰：一阴一阳谓之道，生生谓之易。阴必有阳，阳中有阴。当阳大于阴时，事物便转化为阳；当阴大于阳时，事物便转化为阴。

男女媾精化生图

太极是至高无上的宇宙本源，由太极剖析，产生天地、阴阳，再由天地、阴阳产生春、夏、秋、冬四季，四时产生乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦。八卦是阴阳天人感应最古老，也是最成熟的符号图式。它以阴爻“--”与阳爻“—”为基本单位，三个爻构成一个经卦，两经卦加以重叠，便形成六十四“卦”，以象征天、地、人的相互关系和变化规律。阴爻与阳爻很明显是生殖器崇拜时代的符号。“—”表示男性的性器官，“--”表示女性的性器官。图中的乾、坤卦代表男、女；坎、离卦代表水、火，两卦相配，以表现男女交合。乾、坤生长男（震）、中男（坎）、少男（艮）、长女（巽）、中女（离）、少女（兑）六子。

《易》曰：“乾道成男，坤道成女，夫乾坤，阴阳之性情也；左右，阴阳之道路也；男女，阴阳之仪象也。父精母血，因感而会。精之施也，血能摄精而成其子，此万物滋始于乾元也；血成其胞，此万物滋生于坤元也。阴阳媾精，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫。一系在下，上有两岐，一达于左，一达于右。精胜其血则阳之主，受气于左子宫而男形成；精不胜血则阴之主，受气于右子宫而女形成。”

前言



在中国古代浩如烟海的古典名著里，有关性文化研究的典籍在绝大多数时间里都无法堂堂正正进入主流社会的日常生活，因为中国古代性文化有着其自身的复杂性和特殊性。中国人受儒、佛、道三教的影响颇深，或视性为人类自然本性和需要；或视男女交合是采阴补阳、长生不老之道；或视性为丑恶淫逸、君子不屑之事。

在春秋战国时期，人们对于性还是比较开放的，并未禁锢与封闭，人们可以公开谈论，从民间到宫廷都对性的养生、性技巧等加以研究、探讨。至汉代，性被看作是男女之间的私事，一般不公开讨论，但是也并没有被视为淫秽的丑事。到了唐代，性风俗很是开放，性学研讨颇有百花齐放之态。而到了宋代，程朱理学盛行后，中国社会实行了长达七八百年的性禁锢与性封闭。

《素女经》诞生于春秋战国时期，由于它具有开创性、合理性等重要特性，因此，在性学领域中被奉为经典，具有崇高的地位。后世许多性学著述，无不被打上它的烙印。

《素女经》在以下几方面具有开创性：

① 强调性交和人的身体强弱是相互影响的。讲求正确的性交很重要，如果做法不得当，会使人身体衰弱，甚至丧失性命，对此要慎之又慎。

② 提出了初步的优生道理，强调“爱乐”为两性交合的目的，也是为了要生育“贤良而长寿”的子女。首先提出“避九殃”，即在九种情况下不应性交。第九种禁忌是认为酗酒之后不宜性交，否则生子多残病，是有科学道理的。

③ 提出了如何怀孕。

④ 提出了后世道家大力倡导的所谓“延年益寿”之法，即“巩固精关，莫数泄精”。强调了男子性交而不射精的许多好处，甚至提出十动不泄可“通于神明”。

⑤ 提出性心理，强调男子在性交时应有自信心。

⑥ 提出了性交应使男女双方同享快感，共同受益。“男欲求女，女欲求男，情投意合，俱有悦心”。

⑦ 提出了性交频率问题。

⑧ 提出了性交的不同体位和方法，即所谓“九法”。它是模仿动物的姿势与动作而定名的，有龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈等，后世有性雕塑反映以上内容。

《素女经》及后世承袭《素女经》思想的性学著述，都告诉人们，如果要快乐、长寿，必然效法自然，使自己生命中的阴阳两种成分像自然界一样和谐地交互作用。同时，借阴阳(男女)的接触，彼此吸取，从而强化这两种成分。

男女的性交不仅是单纯的欲望发泄，更是阴阳两种宇宙力量在人类身上的具体展现。天地相交而生万物，男女交合而生子女，在我国古代的文学用语中，惯以“云雨”来形容性交，它如同地上升起的“云”和从天上落下的“雨”会合一般。

从现代科学来看，古代性方面的理论观点自然有不少非科学成分，其内容都是以男子为中心和出发点来看问题的，这反映出当时男权社会中男尊女卑而以女子为泄欲工具的社会特征。从中国迄今发现的最早论述性交、胎教、孕期保健和优生的文献中可以看到，科学的内容是和非科学的糟粕并存的。但从整个马王堆汉墓出土的有关性资料来看，两千多年前古人提出了不少符合现代性科学理论的道理，都是十分令人惊讶的。这种居世界领先地位的中国古代灿烂的性文化着实令人自豪，但遗憾的是我们对此所作的研究和探索，长期以来却因种种原因处于停滞状态。直到现在，我们在这方面的研究才仅仅是刚刚开始。

是为序

刘凝

戊子年初春于南山斋



目录

前言 /1

序·性与中国古代文化 /1

卷壹·交接至理篇

阴阳交接之道 /14

至理第一 /14

强精固体 /20

至理第二 /20

忍精与快感 /28

至理第三 /28

交合与益气 /33

至理第四 /33

悦情与益性 /45

至理第五 /45

四时与节度 /49

至理第六 /49

卷贰·交接和志篇

春宵苦短 /54

和志第一 /54

性的盛与衰 /61

和志第二 /61

肌肤相亲 /68

和志第三 /68

进退有序 /82

临御第一 /82

伦理的演化 /88

五常第一 /88

莺声燕语 /102

五征第一 /102

耳热身软 /106

五欲第一 /106

官人我要 /111

十动第一 /111

不可强攻 /115

四至第一 /115

知女人九气 /119

九气第一 /119

卷叁·交接方法与姿势篇

九法交接秘诀 /124

九法第一：龙翻 /124

九法第二：虎步 /129

九法第三：猿搏 /131

九法第四：蝉附 /135

九法第五：龟腾 /137

九法第六：凤翔 /139

九法第七：兔吮毫 /144

九法第八：鱼接鳞 /145

九法第九：鹤交颈 /147

卷肆·交接益损术篇

八益交接损益法 /152

八益第一 /152

七损交接养生法 /157



七损第一 /157
不泄乃为至乐 /166
七损第二 /166
不泄之乐 /169
还精第一 /169
精壮与羸弱交合频度 /174
施泻第一 /174
交合频度长幼有别 /178
施泻第二 /178
久而弥坚 /180
治伤第一 /180
交合受胎的避讳 /184



受胎第一 /184
优生注意的交合法则 /188
求子第一 /188
好女人的标准 /191
治伤第二 /191
房事的禁忌节气 /195
禁忌第一 /195
鬼交探源 /198
鬼交第一 /198
强精药方 /203
服药第一 /203
三十如狼四十如虎 /205
性欲第一 /205

卷伍·附：《素女妙论》《素女方》《天地阴阳交欢大乐赋》

原始篇 /210
阴阳交合与采补之道 /210
九势篇 /215
房中术的九种交合姿式 /215
浅深篇 /222
交合的浅深法度 /222
五欲五伤篇 /229
五欲五伤十动的表现 /229
大伦篇 /234
交合是男女的人伦大爱 /234
大小长短篇 /241
阳具的大小长短软硬与房室养生术 /241
养生篇 /246
精气神之养 /246
四至九到篇 /252
“四至”与“九到”的交合之道 /252
素女方 /260
阳痿症药疗 /260
房事七忌 /261
五劳七伤治宜 /266
男女病妙方 /269
补肾壮阳方 /271
茯苓补肾丸方 /273
治劳七伤的茯苓丸 /275
茯苓养颐延命散方 /278
长生不老的茯苓酥膏方 /280
天地阴阳交欢大乐赋 /288
房中术名词索引 /317



性与中国古代文化



性文化是中华古代灿烂文明中的瑰宝。人类的性文化就是人们以何种方式来满足性欲，以何种方式来表达性的兴趣和性的情感，以及对性的认识水平等。

《易经》曰：『天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。人承天地，施阴阳，故设嫁娶之礼者，重人伦，广继嗣也。』古人认为人是融化在天地万物之中的，天和地，日和月，阴和阳，寒和暑，昼和夜构成了宇宙，人就是与宇宙相互感应的。



性，从其原生态的角度看，它就跟我们的酸甜苦辣、冷暖、愉快与痛苦一样，是人生理上的一种机能与需求。但人们对于性的认识，却有着极其曲折的发展历史。从这个角度看，原生态的性便与文化学、社会学和伦理学诸多社会学科密切相联，不可分割了。

“饮食、男女，人之大欲存焉。”“食、色，性也。”这都是古代经典里的名言，说明了性交和饮食，是人的两种基本需求，是人生存的本能。

当然，生而为人，自然不可能仅以动物本能生存于世。人类进化出了比动物更高级的社会行为准则，人的一切行为，都不可能脱离这个他赖以生存的社会环境。人的个体行为，便成为社会行为的一部分。因此，人的行为便被赋予相应的文化内涵，它必然会受到社会的影响和控制。

比如，古人从以赤身裸体展示各自生殖器官的无与伦比，呈显自己的不凡，发展到用树叶遮蔽（或装饰。——译者注），而后以兽皮裹身并

伏羲女娲交媾图 石雕 汉代

人和动物一样，不管自己意识到没有，原始的性欲都使他们要性交，要不断地生殖以繁衍后代。据传，女娲与伏羲的交媾，是兄妹婚姻的象征。他（她）们生殖全人类后，又废除了兄妹婚姻，制定婚礼。被尊“高禘之神”。



佩戴动物牙齿或其他可以夸耀的饰物，发展到后来的华服与繁杂的佩饰，都是一种被认同的文化心理逐渐发展的结果。同样，人还处于兽性状态的初级阶段，暴力取胜者可以更多享受性高潮。再后来，出现了婚姻，随之自然改变了伦理观念，即使是在原始先民的风俗里，自家的女子必须献与宾客性交，它仍然属于一种道德观念。任何婚姻观念，都承载着那种性取向的文化。在我国漫长的儒家封建伦理统治时期，性成为主流社会禁止公开谈论的话题，“存天理、灭人欲”的观念在明代以后成为主流论调。

从中国古代文化心理来

看，中国传统文化讲究温柔敦厚、中雅，性这种赤裸裸的欲望表达是与我们文化心态相悖的。由于长期的文化积淀，中国人的害羞成了一种民族习惯，纵使在私密空间淫词浪语、色胆包天，但在场面上，仍然要显得斯斯文文。旧礼教中便要求女子不得与生人谋面，“男女交谈是非多”，“男女授受不亲”，男人与女人说话，便被视为一定有“勾当”（鲁迅《阿Q正传》。——译者注），违者便被视为淫贱。这也是一种泛性论，是具有浓厚中国封建特色的性心态，这其实是一种性心理的异化，把男人和女人纯粹看成了动物性的性符号。

中国传统的主流文化心态，使女子在我国数千年有史可考的绝大部分时间里处于从属地位，自然也是性交活动的被压迫者。女子只是被当作传宗接代和男子泄欲的工具，帝王、贵族则属于可以纵情淫乐并自由选择喜爱的女子进行性交的特殊人群。在性交活动中，一切都以男子的满足为原则，女子则处于绝对被动、绝对服从的地位。由此衍生出了古代对女子的许多禁锢，女子要笑不露齿，行不露足，要低眉顺眼，不能正视男子的眼睛，否则有勾引之嫌。于是有“烈女不事二夫”，不幸失贞的女人、再嫁的女人被视为秽气，也因此逼死很多人命。也有许多年轻女子终身守寡，用一生的痛苦最多争得一块贞节牌坊。

中国文化讲究阴阳互补与平衡，建立在这种朴素辩证法基础上的中国古代房中术认为，性行为是自然秩序和人类繁衍的一部分，是健康的，它与罪恶和道德败坏无关；还认为性交是男人和女人的神圣职责，两性和谐才是神圣的目的。这种朴素的性观念对人类的性行为给予了充分的肯定，显然没有像某些古老文化中把性看成罪恶，把女性看成原罪的病理和心理变态的载体。可以说，这是中国种族和文化长期延绵生机勃勃的一

庸、温文尔
的传统



猴交合 铜塑 清代

“食”、“色”、“性”是一切动物的本性。任何生物要能延续下去，应具备两个基本条件：一是维持自身的生存（即饮食）；二是生殖繁衍后代。

生殖器崇拜

此图中的鱼象征女阴，鸟象征男根，组合在一起表示多子多福吉祥富贵。



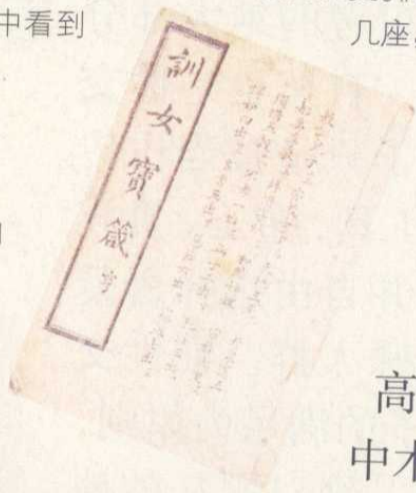


贞节牌坊

牌坊实际是一种古代形状似门的高大建筑，一般是由封建帝王为表彰臣子功绩所建。贞节牌坊是特指为了表彰封建女性对自己的丈夫坚贞不渝，一生恪守贞节而建立的牌坊。牌坊这种东西到现在已经完全成为历史。偶尔你会在田间，或者在有着古老历史的乡村中看到它们已经成为文物部门重点保护的几座对象。

《训女宝箴》书封 清版

此书为古代封建家庭教育女子恪守闺苑和鼓吹女子贞操、节烈的读本。



个重要原因。

毕竟，中国古代房中术是建立在男性中心文化和一夫多妻制度上的。如果用我们今天的性科学理论和社会性别观念来分析和解构中国古代房中术，不难发现掩盖在“阴阳合和”、“男女互补”之下性别关系的倾斜和性别结构的失衡。

首先，“阴阳合和”的一个重要目的是“采阴补阳”。比较西方历史上以男性为中心的“性交与爱抚——阴

高潮”而不重视女性性感中术则十分重视男女在性准备活动，还是性交的实际过

茎插入抽动——射精产生性受的性交模式，中国古代房交过程中的和谐，无论是性交前的准备过程和种种技巧，都较为注重唤起女性的快感，也推崇通过性交增进男女两性的健康。乍一看，这十分接近现代的男女平等的性健康观念。但仔细追究起来这与真正的两性平等还有着近于本质的区别。房中术一再强调，男人的精液是最宝贵的东西，不仅是他健康的源泉也是他生命的源泉。每次射精都会损伤元气，除非从女人那里得到等量的“阴气”才能补偿。女人的阴气被认为取之不竭，并在性高潮时达到最盛。由此可见，如此重视女性的快感与高潮，原是为了得到更多的阴气，“壮阳”是为了“采阴”，“采阴”是为了补阳，女性在这个过程中不过是被利用的材料和手段。

房中术无限夸大了女性阴气的作用，王者（最高统治者。——译者注）采阴以补“德”（提高统治能力和政治声望。——译者注），普通人采阴以保健，老者采阴以延年，道家则将采阴补阳推崇到极致，把女人当成炼丹的“宝鼎”，把“采补”当成点化成仙的手段。说到采阴补阳的具体方式，房中术中可谓五花八门，什么“素女采战之



法”，“一男御二女”的“鱼媿法”，以女性唾液、乳液、阴液而组成所谓生血养精的“三峰大药”等等。在这种以男性为中心的模式中，女性尽管得到了一些性满足，但实际上仍然处于被控制、被操纵、被利用的地位。

除去“采阴补阳”之外，房中术认为性交的另一个目的即是为了使妇女受孕，绵延种族。这不仅是为合乎天地阴阳之道，也是为履行对祖先应尽的神圣责任。一些房中术专门描写丈夫与姬妾性交，主要是为增强男子的性能力以保证他的妻子能怀上健康的孩子。与道家养生超凡的目的不同，儒家的房中思想尤其强调“得子”和优生。性交在这里成为生殖文化的一部分，妻子成为丈夫生育的机器，丈夫可以因“无子”休妻。在这种男性中心的生殖文化和生育选择中女子的权利实际上被剥夺了。

其次，“阴阳合和”背后是一夫多妻的性特权和虚伪的双重道德标准。房中术十分强调“一男御数女”、“数数易女、则益多，一夕易十人以上，尤佳”（《玉房秘诀》。——译者注），“能御十二女，而不复施泻者，令人不老，有美色。若御九十二女而自固者，年万岁矣”（《房内补益》。——译者注），鼓励男子与多个女子性交。其观点之所以如此，是因为其有着一夫多妻的婚姻制度和背景，允许丈夫有权享有许多女性伴侣。而且男子的性特权有着自上而下的等级：“王者，可有一后，三夫人，九嫔，二十七世妇，八十一御妻；贵族、将军和王公则可有三十多个妻妾；中等阶层的男性家长可有三四个妻妾。”相反，女性不可以对男子有任何的不忠。这种对男女两性的双重道德标准反映了男女两性在封建社会中的实际地位。房中术的“一男御多女”的观点正与那种社会现实相适应。

在古代文化发展过程中，性文化实属公开禁止之列，膏粱子弟连公开谈论性问题都是不合礼法的。“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿动”，凡涉及性行为的书一律被禁止发行，如冯梦龙的《三言两拍》、《红楼梦》当时一直被认为是诲淫诲盗的书籍，更不用说像《金瓶梅》这样赤裸裸描写性行为的书籍了。

我们华夏民族有一种根深蒂固的传统观念：性是不能独立存在的，不能有其



九转还丹坎男离女兑虎震龙 佚名
绢本设色 明代

九转还丹，道教练丹名词。九转，谓金丹经反复烧炼之意。炼丹者认为，烧炼时间越久，药力越足，服后成仙越快。“坎男离女”属道家玄理，坎男为水、中男，离女为火、中女，日为火，月为水，水火交济成男女；震龙为阳，兑虎为阴，水火相激荡成阴阳。

独立的目标，它必须是为某个“大目标”服务的。在儒家看来，性第一是为了生育后代，继承家业；第二是为了维系婚姻，巩固家国。中国佛教各宗中，性成了一种禁欲的工具，其目的是来世幸福。道教出色地继承和发扬了中国文化这一根本观念，把性行为作为修炼的工具，只是修炼的目的不同而已。其中最著名，也是被后来宋明理学最痛恨的，就是所谓的房中之术。

房中之术（或称房中术。——译者注），泛指为了长生不老而采取的性行为技巧。据道教自己说，这也是古已有之的祖宗之制。当年黄帝征战天下之时，有两个仙女下凡，一个叫玄女，一个叫素女。她们不仅把“三宫秘略、五音权谋”等战略战术传授给黄帝，使他大获全胜，登上帝位，而且传授了“阴阳之术”，即房中术，使黄帝能与300个女子性交（后来传说中增加到1200个。——译者注），并得以长生不老，最后升天而去。此后，这种房中术便传世不绝了。道教的先师，如容成公，彭祖，乃至汉武帝时的巫炎（字子都。——译者注）等，都专修此术，卓有成效。

房中术在东汉时就已成书，但后来失传了。隋唐两朝又涌现出大批典籍，除了东传到日本的区区几卷外，在中国也见不到了。因此，房中术基本上是“真人口口相传”，即师徒口头传授，既不外传，也很少写成书。到明朝房中术又出现一个著书高潮，但一来缺乏古籍依据，二来医术和色情文学相混杂，已不是本来面目。

在晋朝时，房中术已发展为十几个学派，提出一百多种方法和技巧，但其基本内容和原理却不外乎“泄”与“补”两方面。东汉时的原始道教与民间道教，强调“泄”。东汉末年声势浩大的“黄巾军”中，男女杂居，每逢初一和十五，都要集体乱交，为的就是“释罪”。黄巾军失败后数百年，这一仪式仍在山东等地广为流行。直到解放初，仍有不法道士以“泄毒治病”为名，骗奸妇女，被人民政府惩办。

东汉以后，上层社会的神仙道教为

金丹大药炼成图

在药封固的过程中要进行意守，使之结为仙丹。如《风火经》说：封固仁息，以伏神。即指药物（精气）归炉（还丹）以后，以平静的心神温和的文火进行温封，使神气伏而不逸。



阴阳交合 佚名 线描 明代

《易经》曰：天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。人承天地，施阴阳，故设嫁娶之礼者，重人伦，广继嗣也。阴为女、阳为男，即男女交合，衍生命。

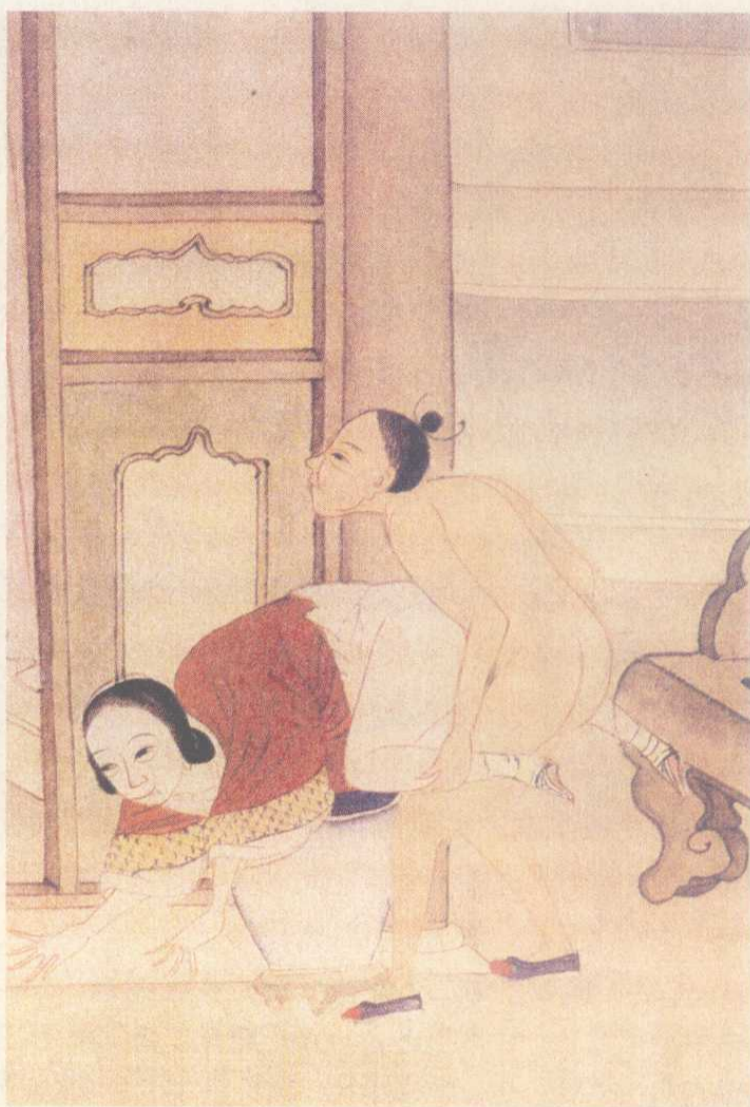


追求长生不老，不再重视“泄”，反而拼命强调“补”，即“采阴补阳”，并成为日后房中术的主流。采补之术的具体内容道教有详细的记载，目前还不宜公开引用。但其基本原则不外乎三点：一是与之性交的女子多多益善，性交时间越长越好，射精越晚越好，这样才能最充分地吸收女性的“阴”气以获益；二是女方身体和心理两方面的性要求越高越好，同时男方应以种种方式刺激和调动女方性欲和性高潮，才能使女方的“阴”更多地释放出来，为男方所收；三是强调性行为本身，对生儿育女相当忽视，甚至认为有碍修炼。

如果用现行性学来检验房中术，可以看出，就其长生不老的目标来讲绝大多数性技巧毫无作用，有一些还有害。但房中术的确有利于性生活质量的改善与提高，尤其是在古代绝对男权统治下，它有意无意地注意和照顾到女子在性生活中的正当权利，这是难能可贵的。再如，房中术为了推迟射精，发明和传播了男性穴位止精法。西方人直到十九世纪中期才独立摸索出此法，还以为是自己首创。不过，正如古代中国其他灿烂文化成就一样，房中术的有利方面也被封建社会上层用来为自己服务，成为他们放纵荒淫的工具与借口，成为压迫女性和训练女性取悦他们的理论根据。少女初潮的经血用来炼什么丹铅或长生不老药，荒淫的帝王更广求房中术，把它荒谬化为性纵欲的技巧大全。

很多道教大师既反对性禁欲，又反对纵欲或滥用此术。晋代道教大师葛洪把性喻为水火：“水火燃人，而又生人，在于能用与不能耳”，如不知其道而用之，“足以速死耳。”因此，我们不应该把房中术误认为完全是鼓吹性放纵的“淫术”。以至于历代帝王多有行房中术而早死者，那多是他们的性特权和后宫制的必然结果。

房中术是一种以巫术为主、医术为辅的性技巧体系。它的实际效果并不在于那些技巧有什么玄妙之处或特殊功能，主要是佛教的“信则灵，诚则灵”的心理反应。因此，道教再三强调“天机不可泄露”，在练习



白虎腾交式 佚名 纸本设色 明代

人类都有性欲，满足性欲才能快乐。因此，追求性快乐是人类性行为最原始的驱动力。中国人曾经用“欲仙欲死”、“浑身通泰”、“如鱼得水”、“精魄飞腾”等词语来形容性交的快乐。图中女子伏面，跪膝，男跪女后，两手扶腿，内玉茎于子宫中，欢乐无比。





闺中欢 佚名 绢本设色 明代

《王氏医存》载：“夫妻初媾，交而无动，……适女阴精欲泄，……五气方至，速即转身，夫上妻下。”说明夫妻初媾是卧式、相对侧交，待女五气齐至之时，转为“自然式。”

人的“假正经”给西方人留下了深刻印象。当荷兰学者高罗佩的《中国古代房内考》面世后，西方人齐声惊叹中国古代性文化的发达。同样是这本书，它的中文译本在上个世纪80年代又引起了中国人自己的惊叹。这是华夏文明源远流长的又一个明证。

古罗马的奥维德所写的《爱经》成书于公元前后，印度的《欲经》成书于公元一世纪以后，而此时中国正流传着成熟而定型的“房中七经”，湖南长沙马王堆帛书出土，证明了这些房中术思想早在战国时期就已形成。中国古代性文化不但发达，而且相比较基督教文化的性观念而言，它显得更加合乎人性。当中世纪西方人将性视为罪恶时，中国的房中术却将它视为“天下至道”；当西方人将女性视为生育工具时，房中术却充分注意到男女的性和谐；仅仅在满清入主中原之后，中国才进入了极端保守的时期。

古代中国流传下来的文化思想，往往包涵着朴素却令人惊叹的大智慧，性文化也不例外。将阴阳学说与性联系在一起（或者就是由对性的体悟而产生了阴阳学说。——译者注），提出“阴阳互生”，“男女相成”，就从大原则上吻合了现代性学观念。马王堆帛书中说，人生来就会呼吸与睡眠，但房中术却要学习才能掌握。这与现代的观点又相吻合，而今天仍有人认为“性是本能”，“生来就会”，由此可知古代房中术思想的高明之处。

但是，用今人的眼光看，房中术和其他古代“方技”一样，缺

或行使房中术时，严禁愚钝俗人旁观或干扰，更不准知情者外传。在性学高度发达的今日，我们已无需再求助于它的指导，更要防止某些江湖骗子用它妖言惑众，谋取私利。

过去，房中术对普通人来说极其陌生，房中术书籍一般人难有涉及，如今街头地摊也出现了版本不明的《素女经》之类，算是两千年前民间流传的东西又回到了民间。

清朝末年，大批西方人进入中国。在他们眼中，中国人的性是不健康的，因为中国人对性讳莫如深，女性居藏深闺，男女授受不亲，特别是中上层

