

百年国学研究文献大系

百年道學

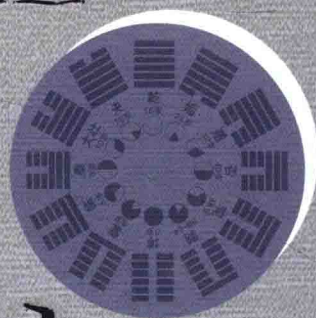
精華集成

第五輯

道

醫善

生



卷五

总主编◎詹石窗

巴蜀書社

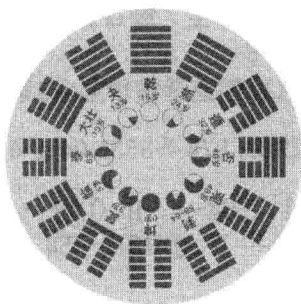
国家社会科学基金特别委托重大项目
国家教育部哲学社会科学重大课题攻关项目
国家“985工程”四川大学宗教·哲学与社会研究创新基地重大项目

百年道學精華集成

第五輯

总主编 詹石窗
总策划 施维

道 生 醫 善 區



中国福清石竹山道院文化建设重大项目
国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
国家教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
国家“985工程”四川大学宗教·哲学与社会研究创新基地重大项目
国家教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
中央高校基本科研业务费专项资金资助（Supported by the Fundamental Research Funds for the Central Universities, 批准号：2012221002）
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目

巴蜀書社

图书在版编目(CIP)数据

道医养生 / 詹石窗总主编. —成都:巴蜀书社,
2014. 5

(《百年道学精华集成》第五辑)

ISBN 978-7-5531-0412-6

I. ①道… II. ①詹… III. ①道家—养生(中医)—
文集 IV. ①R212—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 051478 号

《百年道学精华集成》第五辑《道医养生》

詹石窗 总主编

策划组稿	施 维
责任编辑	施 维 张照华 张 亮 王群栗 张红义
出 版	巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	成都翔川印务有限公司
版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
成品尺寸	210mm×285mm
印 张	188.5(全 8 册)
字 数	4800 千(全 8 册)
书 号	ISBN 978-7-5531-0412-6
定 价	4800.00 元(全 8 册)

本书若出现印装质量问题,请与印刷厂联系

道医养生
卷五



主
编
黄永锋

道医养生
卷五



编
校
周克浩

《道医养生》卷五·房中、行气、存思 目 录

房中术通论

道教房中术的性医学思想及现代价值	盖建民 (3)
论道教的性哲学和性观念	吴成国 (11)
道教房中的还精补脑术	张 钦 (15)
早期基督教与汉晋道教的性伦理观比较	官哲兵 (19)

历代房中术

马王堆帛简书房中术产生的背景	朱越利 (27)
马王堆帛书房中术的理论依据	朱越利 (42)
马王堆帛书房中术的内容	朱越利 (58)
方仙道和黄老道的房中术	朱越利 (75)
试论《太平经》的“广嗣”之术 ——兼论秦汉时期子嗣观念之演变	姜守诚 (85)
试论《太平经》的房中术	姜守诚 (96)
论《老子想尔注》中的黄、容“伪伎”与天师道“合气”说	刘昭瑞 (111)
《周易参同契》的黄老养性术	朱越利 (117)
论葛洪的阴丹术	朱越利 (129)
民间道教新房中术的产生	朱越利 (136)
六朝上清经的隐书之道	朱越利 (144)
隐书以外的上清房中经	朱越利 (157)
《黄书》考源	王 卡 (166)
论六朝贵族道教新房中术的产生	朱越利 (174)
六朝黄赤道经的内容 ——早期房中养生术典籍考析	朱越利 (183)
隋唐五代的性风气与阴丹术源流 (上)	朱越利 (193)
隋唐五代的性风气与阴丹术源流 (下)	朱越利 (201)

孙思邈《千金方》房中养生研究	蒋力生 (205)
唐代非参同阴丹术	朱越利 (213)
宋元社会与阴丹术的流行	朱越利 (223)

行气术通论

道教气法概论	吕鹏志 (239)
不传之秘	
——先天气功筑基要诀	匡常修 (244)
道家修炼的主要呼吸形式	
——逆腹式呼吸	刘天君 (249)
道教行气术研究的一点心得	张 钦 (253)

行气术个案

老庄论梦与中国古代气功	徐仪明 (259)
老庄的气功思想	葛荣晋 (263)
《管子·内业》的气功养生思想	乐爱国 (268)
六字吐纳养生诀	华玄子 (272)
司马承祯的服气论	李 刚 (276)
《服气精义论》道教医学养生思想略析	盖建民 (282)
张果及其服气论	李 刚 (288)
《幻真先生服内元炁诀》辨析	黄永锋 (296)
全真道的气功养生说与易学关系略论	詹石窗 (300)
五脏回环调气法	
——峨嵋宗气剑派养生功	郑文胜 郑李茹 (307)
道教服气术对佛教的影响	黄永锋 (319)

存思术通论

“存思法”源流考	丁贻庄 (325)
道教存思术及其养生价值	张崇富 (330)
内视存神术与道教及道家学说之内在联系	吴述霏 (337)
医学的宗教化：道教存思修炼术的创造机理与渊源	刘永明 (342)

存思术个案

从《周易》考察道家“心斋”思想的起源	羊列荣 雷恩海 蒋 凡 (353)
论《太平经》中的养生思想与守一法诀	李远国 (359)
走进道教神界：道医身神的后现代诠释及其意义 ——以《黄庭经》为例	刘雄峰 (364)
早期道教的日月崇拜与存思日月法	尹志华 (369)

房中、行气、存思



房中术通论

道教房中术的性医学思想及现代价值*

盖建民

房中术是道教的一种重要修炼方术，与医学关系极为密切。本文拟就道教房中术中的性医学思想及其房事养生法的现代意义和价值展开分析讨论，以求教于方家。

一、道教房中术的渊源及其流变

房中术也称“男女合气术”，是道教一种重要的医学养生方法。我国古代对男女两性的性生活与养生健体的关系十分重视，房中术与行气、服食，并称为我国古代三大养生流派。从现有史籍来看，房中术始于战国时代，与先秦时期的神仙家、秦汉之际的方仙道和汉代的黄老道有着密切的渊源关系，它在两汉时期初步形成比较系统的房中理论和方法。

汉代班固《汉书·艺文志·方技略》已专门将房中与医经、经方、神仙并列为四种，并著录“房中八家”的著作共百八十六篇^①。班固云：

房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：“先帝之作乐，所以节百事也。”乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命。^②

这段话强调调节情欲而求寿考，道出了古代房中术的要旨。说明男女结合是情性之极至，关键在于“乐而有节”，这样就会使人气血和平，延年益寿。反之，如果放纵情欲而无节制，沉溺荒淫，轻者伤生，重者丧命。

古代房中术的一大特色就是主张通过房事调谐以养生，传说素女、玄女、黄帝、彭祖、容成公、务成子等都精于此道。因传说彭祖擅长房中术，著《彭祖经》，故后世又称房中术为“彭祖术”；又因传说房中术是神人玄女与素女授予黄帝的，故后世又称房中术为“玄素术”；另外，房中术也称“补导之术”“补导之事”。补，指还精补脑；导，指行气导引。房中家认为，男女交合。可运用某些技巧与行气导引配合，从而达到还精补脑的养生目的。1973年底，湖南长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书和部分竹简、木简。经整理后，发现其中有医学著作15种，是我国现存最早的医学著作。在这15种医书中，计有《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《养生方》《杂疗方》等5种与神仙家、道家密切相关的古代房中术著作。这些房中术著作，含有丰富的性医学和性保健知识，

* 本文原载《宗教学研究》1996年第1期，第77—84页。

① 今计191篇。

② 《汉书·艺文志·方技略》，中华书局，1962版。

认为“长寿在于畜积”，指出房事应“动用必当”，以固气保精，详细阐述了房中补益之道和各种房中补益方法。特别是《天下至道谈》中的“七损”“八益”之说，是对古代房中理论的重大贡献。

班固《汉书·艺文志》虽然载有古代房中八家之目，但其著作早已荡然无存。因而这些房中术著作的出土，一举填补了我国秦汉时期房中术的空白，为我们研究道教房中术的流变提供了宝贵资料。

随着汉末道教的创立，古代的许多神仙方术相继被纳入道教庞杂的修炼系统中，房中术也不例外。

早期道教主要流派“五斗米道”的创教人张陵及传人张衡、张鲁就以“行气、导引、房中之事”为学道修炼的重要法术，这种三位合一的修炼术，称“合气”，故房中术又称“男女合气之术”。据《后汉书·方术列传》《列仙传》等文献记载，当时许多方士如甘始、左慈、东郭延年、封君达等人都修炼过房中术。

东晋时期，葛洪则集前人之理论和经验，从保精贵生的角度较全面地阐明了房中术在道教求仙长生中的地位和作用，为道教房中术的发展奠定了一定理论基础。首先，葛洪反对绝欲、禁欲，认为“人不可阴阳不交”，否则就会“从致病患”^①。其次，葛洪认为房事得当可以固气固精，还精补脑，增强对疾病的抵抗力，延长寿命。葛洪云：

房中之法十余家，或以补救伤损，或攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿。其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。^②

葛洪那时就有“房中之法十余家”“房中之术近百余事”，说明当时房中术在道徒中颇受青睐，并广为流行。葛洪十分重视房中术在“借众术之共成长生”中的作用，把它与行气、服食并列为欲至神仙的三种至要。但是，葛洪也清醒地看到，房中正像水火一样，既可以使人健康，也可以泛滥成灾：“玄素谕之水火，水火熬人，而又生人，在于能用与不用耳。”^③房中术关键在于掌握房中技巧和房中禁忌，不可纵情恣欲，否则就会“伐年命”。

继葛洪之后，齐梁时期陶弘景在其《养性延命录》卷下《御女损益篇》中辑录、整理了大量房中术著作，其中援引了《彭祖养性经》《仙经》《子都经》等失传了的著作，具有较高文献价值。

唐代著名道医孙思邈对房中术有过专门研究，其《备急千金要方》卷二十七中就有《房中补益》一篇。孙氏认为房中术不是淫秽之术，而是节欲养性、补益遣疾之法。他明确阐明了“房中微旨”：

然此方作也，非欲务于淫佚。苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。^④

《房中补益》篇是孙思邈在总结前人房中理论和方法的基础上，结合自身行医实践经验，系统研究道教房中术的一篇专论，较详尽地阐述了道教房中术的理论方法以及种种房中宜禁，进一步发展了道教房中术。

① 王明：《抱朴子内篇校释》第129页，中华书局，1980年。

② 同上书，第150页。

③ 同上书，第129页。

④ 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。

道教房中术自魏晋发展到隋唐五代，其房事养生的主要指导思想已从早期的节欲保精逐渐演变为闭精纵欲，出现了以“采阴补阳”为目的所谓“男女双修”“三峰采战”等修炼法。一些道教房中术士认为，人体内的精液为人身至宝，外泄则有损于健康。在房事中应闭精守一，交而不泄，配合行气、导引等道教内丹术，令精液上行，就可达到还精补脑的养生效果。而且，道教房中家还认为，草木、金石类这些异类物虽可以治疗人的疾病虚损，但终究不如同类物质，如异性的“阴气”来得更灵验。因此，男子可以通过与女子交合而汲取其“阴气”，补益阳气，即所谓“采阴补阳”。这也是后期道教房中术的主要指导思想之一。孙思邈在《房中补益》篇中就载有“采阴补阳”之法：

采气之道深接勿动，使良久气上面热，以口相当，引取女气而吞之，可疏疏进退，意动便止，缓急眠目，偃卧道引，身体更强。^①

在这些思想指导下，道教房中家甚至认为通过多次“采战”“数数御女”，就可以采阴补阳，达到消病、长生的目的，甚至得出了“御女多多益寿”的荒唐结论。例如，孙思邈在《房中补益》中竟说：“但能御十二女而不复施泻者，令人不老，有美色。若御九十三女而能自固者，年万岁矣。”还说：“黄帝御一千二百女而登仙。”诸如此类的东西都是道教房中术的糟粕，是反科学的荒唐结论，它适应了封建统治者骄奢淫逸生活的需要。这恐怕也是道教房中术在历代多遭非议，被贬称为“泥水丹法”^②，归于下三品的“傍门邪道”之列，而房中术著作也被视为诲淫之书而湮没不传的一个内在原因吧。

历代湮没不传的房中术著作不计其数，据葛洪《抱朴子内篇·遐览》著录，计有《太清经》《元阳子经》《玄女经》《素女经》《彭祖经》《陈赦经》《子都经》《张虚经》《天门子经》《容成经》《六阴玉女经》等。另据《隋书·经籍志》《旧唐书·经籍志》记载，则有《彭祖养性经》《玉房秘诀》《素女秘道经》《郑子说阴阳经》《序玉房秘术》《房内秘要》《新撰玉房秘诀》等。

值得庆幸的是，日本人丹波康赖于公元982—984年编撰的《医心方》，收录了唐代传入日本的我国古代许多医书，使得国内失传的《玉房秘诀》《玉房指要》《素女经》《玄女经》《素女方》等道教房中术著作得以留存。

宋元明时期，房中术的研究多已转向子嗣优生问题，探讨诸如“转男为女”以及如何生男、如何生女的问题，但仍然有一些人迷恋于传统房中术。元代李鹏飞撰有《三元延寿参赞书》；明代高濂，别号瑞南道人，撰有《遵生八笺》，内有《色欲当知所戒论》；明代洪基编辑的《摄生总要》凡九卷，其中收有大量的房中药物以及托名宋代陈抟的《房术玄机》、朱元璋十七子宁献王朱权的《房中炼己捷要》，内容多为道教房中术“采阴补阳”“三峰采战”的具体功法，极言闭精不泄、还精补脑之说。此外，宋元时期大量问世的道教内丹术著作中，也有一些涉及房中术的内容，如收入《正统道藏》的就有《上清黄书过度仪》《洞真黄书》等。

这一时期房中术的著作，就其性医学价值而言首推李鹏飞所撰的《三元延寿参赞书》。其书收入《正统道藏》中。李鹏飞（1211—？）元代九华山人，早年学医济世，后住道观时得遇道人指教，“归采诸书集而成编”，撰成《三元延寿参赞书》凡五卷。李氏在卷一《论天元之寿》中引经据典、广采前人之说，融道、医诸家养生理论于一炉，系统地论述了房中养生术的理论与方法，在性医学、性卫生学等领域都有相当精辟的见解。下面我们结合道教房中术中的性医学思想的探讨，加以

① 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。

② 李道纯：《中和集·傍门邪道》。

进一步的分析。

二、道教房中术的性医学思想

1. 欲不可绝

性行为是人类的一种本能，是人类生活的一个重要内容。我国古代许多养生家都认识到“男女居室，人之大伦。独阳不生，独阴不成，人道不可废者。”^①老子在《道德经》里就有一段关于性生活的隐语：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”^②

道家认为，禁欲既违反自然之道，又有悖人性，有损健康。李鹏飞在道经中引“黄帝”之语，用阴阳平衡原理从人体生理角度来论证房事生活是人类的正常需要：

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾，又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度，圣人不绝和合之道，但贵于闭塞以宁天真也。^③

早期道教经典《太平经》也指出：“男女者，乃阴阳之本也”^④，“饮食阴阳不可绝，绝之天下无人，不可治也。”^⑤它认为人类两性之间的结合就如同人类饮食一样至关重要，阴阳交合是天经地义的事，不可断绝：“阴阳不交，乃出绝灭无世类也……此天下之大害也。”^⑥强调阴阳不交就会灭绝人种，造成天下大害。《太平经》中的这些思想是从人类生存发展高度出发的，具有一定的合理性。

而道教医学家则多从医学和人类身心健康角度出发，强调男女不交违背自然之理，轻者伤身生疾，重者早夭病亡。葛洪指出：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。”^⑦

陶弘景在《养性延命录》中援引彭祖之言，指出强行禁欲的害处：

男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿……有强郁闭之，难持易失，使为漏精尿浊，以致鬼交之病。^⑧

通过适度的房事来养生是道教医学养生学的一大特色。道教房中家不仅认为房事生活是人们所必需的，而且还认为房中生活，能“发闭通塞”，使全身气血通畅，五脏六腑均可受到补益，从而达到祛病延年的养生目的。

当然，道教中也不乏主张禁欲之人。由于一些妖妄之徒以修房中术为名，恣情纵欲，使道教房中术沦为淫荡猥亵之术。在这种情形下，金元时期的全真教王重阳、丘处机等便走向了另一个极端，斥方中术为傍门邪术，力主禁欲，严格要求道徒出家住观。

① 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第166页，台湾新文丰版。

② 《道德经》第6章。

③ 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第166页。

④ 王明：《太平经合校》第38页，中华书局，1960年。

⑤ 同上书，第37页。

⑥ 同上书，第44页。

⑦ 王明：《抱朴子内篇校释》，第150页。

⑧ 陶弘景：《养性延命录·御女损益篇》，见《正统道藏》第31册，第93页。

纵欲和禁欲都是道教中的两种极端主张，多数道教养生家在强调“欲不可绝”的同时，从养生角度，提倡节欲宝精，主张在纵欲和禁欲之间保持一定张力，提出了行房有度的性医学思想。

2. 行房有度

道教房中术在房事养生方面的一个最基本指导思想就是节欲和保精，节欲保精，贵在有“节”，就是房事要适度，不能漫无节制。必须做到行房有度。这一性医学思想发轫于先秦。老子在《道德经》中就谈到房中养生问题：

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之之道，不道早已。^①

老子认为，生命是由于牝牡之合，亦即两性交合产生的，其生命之源在于精。老子通过观察发现，婴儿无知无欲，无畏无惧。“毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏”，所以生命力特强。还不知道牝牡之事，但其“峻”（又作腴，指男孩的生殖器）却常常勃起，这是精气旺盛的缘故，终日号哭而声音不嘶哑，也是由于平和无欲因而精气充沛的缘故；而贪生多欲，必带来妖祥（祸害）。因此，老子认为养生之道在于平和无欲，爱惜精气，节制房事，反对“益生”，即过度生育。

道教承袭了老子节欲宝精的思想。《太平经》云：“三气其一，为神根也。一为精，一为神，一为气……欲寿者，乃当受气、尊神、重精也。”^②《老子想尔注》则告诫修房中术勿以淫欲为目的，否则伤生：“阴阳之道，以若结精为生……能用此应得仙寿，男女之事，不可不勤（谨）也。”^③葛洪在认为欲不可绝的同时，也强调指出：“若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”^④陶弘景在《养性延命录》中也说：凡养生，在于爱精。“凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。”^⑤《三元延寿参赞书》卷一指出人身“元气有限，人欲无涯”，“若不修人道，贪爱嗜欲”，就会减少“天元之寿”，强调“天元之寿”唯“精气不耗者得之”。孙思邈则从优生优育角度指出：节欲保精不仅利于自身延年益寿，还有利于优生：“胎产之道，始求于子，求子之法，男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血。”^⑥纵欲无度，必然耗伤肾精，伤人元气，贻害后代。

总之，道教房中家认为行房必须有度，节欲才可保精，从而达到延年益寿的养生目的。具体说来，其行房有度、节欲保精的性医学思想主要有以下三点内容，即欲不可纵、欲不可早和欲不可强。由于篇幅有限，仅对后二点略加说明。

所谓欲不可早，即指不可早婚早欲。道教房中术吸收了古代医家的思想，认为不可早婚早欲，指出若男子“精未通而御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾”^⑦。同样，对女子而言，“未开笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤”^⑧。李鹏飞在《三元延寿参赞书》中明确提出欲不可早，主张适龄婚嫁，反对早婚。他引“齐大夫褚澄曰”：“羸女则养血，宜及时而

① 《道德经》第55章。

② 王明：《太平经合校》，第728页。

③ 饶宗颐：《老子想尔注校证》，上海古籍出版社，1991年，第9页。

④ 王明：《抱朴子内篇校释》，第129页。

⑤ 陶弘景：《养性延命录·御女损益篇》，见《正统道藏》第31册，第93页。

⑥ 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。

⑦ 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第167页。

⑧ 同上。

嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。”李鹏飞尤其认为少年不可近欲，警告说：“男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。”^①孙思邈在《备急千金要方》中也主张：“年未及四十者，不足与论房中之事。”道教房中家这些反对早欲早婚的思想，从现代医学角度来看，也是很科学的。

所谓欲不可强是指在两性生活中，不能不顾体力和情感，勉强行房。“养性之道，莫强所不能堪尔……欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之。”^②因此，阴阳交合不可强勉。孙思邈就指出：“贪心未止，兼饵补药，倍力行房，不过半年，精髓枯竭，唯向死近。”^③这是因为“强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰”^④。在现实生活中，强力入房者，多为阳痿、肾衰或性功能失调之人而贾勇勉强行房事，其结果会导致高骨伤坏，精髓内枯，腰痛不能俯仰等疾病丛生。

《三元延寿参赞书》还进一步针对有人阳痿不能快欲，而服用丹石等兴奋药，强兴其阳，勉为其难一事，指出这样做的后果不堪设想，“肾水枯竭，心火如焚。五脏干燥，消渴立至”。这就如同醉而强酒、饱而强食一样，必然会生疾伤身。所以，道教养生家认定：“强之一字。真戕生伐寿之本。”^⑤这是很有科学依据的经验总结。

3. 欲有所忌

健康的性生活，不但为人类所必需，而且只要处理得当，还能有利于夫妇双方的身心健康。但如果没有掌握一定的性卫生和性心理知识，不懂得房中宜忌，图一时之快，鲁莽行事，往往会造成人为损伤。《黄帝内经》《养性延命录》《备急千金要方》《医心方》等著作都对房中宜忌作过专门论述。李鹏飞集各家之说之精华，在《三元延寿参赞书》卷一《欲有所忌篇》对房中所忌作了相当全面的阐述。

其一，忌“饮食过度”。“饮食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病为肠癖。”饱食不久，此时气血集中在消化系统，应当适当休息，以有利于消化吸收，不宜立即行房。

其二，忌“大醉入房”。“大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阳痿不起，女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。”道教房中家一贯主张酒后不能入房。孙思邈也警告道：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黯咳嗽，大者伤脏损命。”^⑥现代性科学也认为，酒后入房，房事难以自制，必欲竭其精而后快，致使恣欲无度，肾精耗散过多，对五脏均有所害，引起早衰。不但如此，而且酒后入房还会祸及后代，后患无穷。

其三，忌“忿怒中尽力房事”。“忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。”现代性医学也认为，行房时双方必须心情舒畅，精神安定，这样有利于性生活的和谐与身心健康。

其四，忌“远行疲乏入房”“时病未复作者”。房事必须在身体健康、精力充沛的情况下进行。患病时行房，显然不利于疾病的康复，而且还会使疾病加重。病后不久及远行始归，人的体力尚未复原，如果再急于行房，就会倍受损害，更不利于身体健康。这已为现代性科学所证实。

其五，忌“月事未绝而交接”。“月事未绝而交接，生白驳，又冷气入内，身面萎黄，不产。”

① 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第167页。

② 同上。

③ 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。

④ 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第169页。

⑤ 同上。

⑥ 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。

道教这一房中禁忌与现代医学完全一致。现代性医学认为，为避免女性生殖系统的感染，减少妇科疾病的发生，月经期间绝对禁止房事。孙思邈早在一千多年前也曾指出：“妇人月事未绝而与交合，令人成病。”这一结论是相当科学的。

其六，忌“忍小便入房者”“同室而浴”“入房汗出”等。“忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。”现代性医学认为，行房前必须排空小便，不得忍小便入房。而男女同室沐浴，从性卫生学角度来看则更不足取。“交接输泻，必动三焦，心脾肾也。动则热而欲火炽，因入火，致中焦热郁，发黄；下焦气胜，额黑；上焦血走，随淤热行于大便，黑溏。男女同室而浴者，多病此。”^①房事活动需要消耗大量的体力和精力，因此房事后应当休息，要避免受风、受寒，故曰：“入房汗出，中风为劳风。”上述这些房中所忌，是道教养生家长期实践经验的积累和总结。在许多方面与现代性卫生学和性保健的基本原理和要求不谋而合，值得我们借鉴。

4. 欲有所避

道教房中家不仅认为行房时要对人事有所忌，而且对时间、场所等自然环境的选择应有所避，即欲有所避。陶弘景就认为，房事有三忌，除了“醉饱、喜怒忧愁、悲哀恐惧”的人忌外，还有“大寒、大热、大雨、大雪、日月蚀、地动、雷震”等天忌，以及“山川神祇、社稷井灶”等地忌。陶弘景所说的天忌和地忌，强调的就是行房时自然环境的选择。道教房中术士认为，房事要在安静幽雅的环境中进行，宜选择风和月照之时，切莫在狂风暴雨之际行房，尤其要避开自然界的异常变化和恶劣的环境，否则，“其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命”^②。孙思邈也有类似见解：

御女之法，交会者当避丙丁日，及弦望晦朔、大风大雨、大寒大暑、雷电霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动，竟若御女者则损，人神不吉，损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚、暗症聋聩、挛跛盲眇、多病短寿、不孝不仁。又避日月星辰、火光之下、神庙佛寺之中、并灶圉厕之侧、家墓户枢之傍，皆悉不可。^③

以上道教房中术所说的行房所避，虽有不少荒诞无稽之谈，但其中也不乏真知灼见。中医学就认为，风、寒、暑、湿、燥、火六淫是致病的外在因素，环境的变化必然会影响到人体器官的生理功能。气候适宜，环境雅静，对房事有利；从生理上讲，如果外界气候变化剧烈，超出了人体的适应能力，就会破坏人体阴阳平衡，发生气血逆乱，邪气极易侵入人体，导致疾患。另一方面，从心理上看，外界气候的急剧变化也会直接影响行房时双方的情绪，造成心神不宁、惊悸、烦躁郁闷等不良情感，不利于优生优育。

5. 行房有术

道教把房中术作为一种修炼方术，认为阴阳交合要“法天象地”，遵守阴阳之理；不仅要合房有度，还要行房有术。只有这样才能达到养生延年乃至升仙的目的。因此，道教房中家十分重视房室交合艺术。他们经过长期探索，总结积累了相当丰富的阴阳交合方法、形式和技巧。

关于房室交合艺术，历代房中著作多有阐述，有过不同程度的探索。而这方面集大成的著作则

① 李鹏飞：《三元延寿参赞书》卷一，见《正统道藏》第31册，第169页。
② 陶弘景：《养性延命录·御女损益篇》，见《正统道藏》第31册，第95页。
③ 孙思邈：《备急千金要方》卷二十七《房中补益》。