

蔡俊 李文坤 主编

性科学与中国传统

性 修 炼

中国中医药出版社

性科学与中国传统性修炼

主编 蔡 俊 李文坤

中国中医药出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

性科学与中国传统性修炼/蔡俊等主编.-北京:中国中医药出版社,1998.1

ISBN 7-80089-716-8

I. 性… II. 蔡… III. 性科学 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 01688 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:410 千字

印 张:15.25

版 次:1998 年 1 月第 1 版

印 次:1998 年 1 月第 1 次印刷

册 数:30000

书 号:ISBN 7-80089-716-8/R·715

定 价:27.50 元

序

天地之间，万物并作，然可亲至真者，生命是之。于人言，生命是一切的根本，故而回顾之，润养之，更善之，亦是一切行为的根本，此谓修行。

于平心静气处，淡意默默，神气调和，内养生命于时时之中，渐而得“心身如一，天人如一”境界。培育本元，内孕生命，以求自我之完善；清静本心，生有智慧，而行世界之祥和。如是，人生意义在此，修行之旨亦在此。

而论修行脉络者，首以修持为本，身心融一；次以修炼为阶，神气烹化；再以养生作基，气血调和。其法亦有清修与双修之别，清修之法是一人于静虚中养清灵之炁，自化阴阳，渐而炁神合和，命胎有成；双修之法乃夫妇之道，血气互调，相合而烹化，又于精气圆融时，复行一人清修，炼化阴阳，以合于本神孕养，返朴归真。

言此生命之事，中医以精、气、神谓人之根，道家以“精化气、气化神”作修炼之本。又生命繁衍，因“性”而生，累世不绝，人人皆知“性”之概念。个体之“性”乃精气变化，男女之“性”又有神意之情互通。或可言，性之过程即阴阳相搏，刚柔互鉴；以和谐之势至融和之境，而能上通天地之中，下达人性之和，回归于本来，畅漓生命内涵；以尽人伦之情，以尽生育之道。故《易》曰：“天地絪縕，万物化醇；男女构精，万物化生”。以此，两

性之合可谓之“性修炼”。因境界可分层为三，以双补为初，互泄情志，血气调和；以双炼为中，精气烹化，情意合同；以双修为上，百脉流通，神气融和。各层法要，均以“真意”为精髓，神气调和为内容，应之感之而遂通。有《玄女经》云：“在于定气，安心，和志，三气皆至，神明统归”，以有为而行无为，为之清静，行此，双修之理已明矣。

性之学问古已有之，随世而苍桑，时至今时，中外学士百家争鸣，性学得以深入研究，真实之处，不胜枚举，以健康、优生教导育人，亦已善矣。或言之：两人和，家事兴，社会安，天下平也。如是，修行于生活中，亦可真之，善之，美之；此生命之渴求，当大同于天下也，大通于天地之间也，善矣。

郭长宏

序于北京香山静虚斋

一九九七年冬月

□ 导言：

创建中国特色的性科学

——中国传统性修炼学的提出

大约在半个世纪以前，西方的社会观念中对性的约束还很严厉。社会上崇尚贞洁，谴责婚前性行为，约束同性恋，反对性开放。而从“二次大战”之后，西方文化则在性的问题上变得宽松，性的行为逐渐以享乐主义为核心，并在六七十年代形成一股“性开放”思潮波及整个西方社会。其直接的后果便是性传播疾病的泛滥和传统伦理秩序的混乱。艾滋病从最初被发现到今日波及千万之众的惊人速度，也不过用了十几年的时间。

与这种社会现状所不相适应的，是性科学研究的滞后。现代性科学是从本世纪前二十年的性心理变态研究开始初创的，代表人物是奥地利的弗洛伊德和英国的霭理士；1948年和1953年，美国学者金西先后发表《人类男性性行为》和《人类女性性行为》，被誉为现代性学的第一座里程碑；1970年，美国学者马斯特斯和约翰逊发表了第二个里程碑式的著作《人类性反应》，开创了性治疗的新局面，被看作是人类性研究从黑暗走向黎明的一颗启明星；以生物医学为基础，对人类的性行为进行多学科的交叉研究，也仅是近十多年的事情。严格地说，直到目前为止，现代意义上的性科学也只是初具规模，“和行为科学、生物医学科学中的成熟学

科相比较，性学在某些方面仍然是不健全的或者存在空白”。^①

当科学的成果不足以满足人们生存的基本需求时，科学的境遇无疑是尴尬的。例如对于健康，联合国世界卫生组织（WHO）所肯定的“健康是人的基本权利和义务”代表着人类的共同呼声，但仅以性健康而言，现有的性科学研究工作距离人们的实际需求还相差甚远。

而与此同时，大量实用而朴素的以性健康为基本目标的锻炼方法则广泛散见于中国传统性修炼各流派的典籍之中。他们以祛病延年为前提，以健康长寿为基础，并试图由此追求更高远的生存境界。为此，中国古代修炼者以自身的实践为依据，广泛而深入地研究了性在人类生命活动中各个层面的问题，并经过若干代人的验证，形成了大量切实可行的性操作方案。我们认为，把这些古人留下来的性操作原理与方法作为一种朴素经验，充实到现代性科学研究体系中，同时结合现代性科学研究成果，吸收多学科的研究方法，对传统修炼的科学内涵给予重新认识，进而去伪存真，合理运用，必将使现代性科学从理论分析的层面跃升到行为指导的崭新研究高度。

然而，我们深知这种工作的艰巨和复杂。为此我们选择了一种比较切近的角度——以现代性科学为参照，对中国传统修炼中的性内涵予以重新整理、分析，合理安排，并据此提出“传统性修炼学”这一概念。

一、中国传统性修炼学的历史背景

中国传统性修炼学是在中国古代传统修炼文化这一恢弘磅礴的历史背景下提出的。

从原始时代开始，古人基于对神的信仰和模仿，以及对健康长寿的现实追求，将人投诸自然的目光返观内照，或在筋骨，或

^① 《人类性学基础》，1989年。

在呼吸，或在小腹，或在渺茫难求的空定之处，企盼通过有生之年的内练，使生命发生本质的变化，以实现与生俱来的永生梦想——这种生存方式称为修炼。几千年来，人们又因自卫、健康、信仰等动机将这种修炼内涵进行扩展，形成今日所能见到的武术、气功、养生、宗教修炼等诸多流派。其中由古代传承至今并形成特色的训练体系有：武术的形意结合训练，中医的平秘阴阳、调和气血的自我养生术，道家的内丹修炼体系，佛家的禅定功夫，这四家构成了传统修炼中的主要技术框架。中国传统性修炼学便是从这一框架中提炼、整理而产生的。

二、中国传统性修炼学的提出与研究范围

按照西方科学的研究思路，总是习惯于将整体若干次地划分为个体，这样的优势在于深化对整体的理解。对人类生命研究也不例外，根据功能差异，现代医学将人体划分为九大系统，其中以生殖系统为核心的生理、心理活动是性学的研究内容。我们认为，以现代科学为参照体系，以中国传统修炼技术为背景，以性健康为目的，以生理、心理、行为综合操作为主要内容的学术体系，即中国传统性修炼学。

其中性健康是这项研究的整体目的，也是通过各种训练最终实现的内容。我们认为现代的性健康内涵，除了没有性疾病和性功能障碍以外，还应当具备性生理反应良好、性心理适应性良好、性行为的完善以及性道德的圆满。在这一高度上，性健康的内涵排除了性生理的虚弱，性心理的异常，性行为的变态和性伦理方面的种种偏颇，从性的视角指出了性健康的最高境界，应是以良好的生理、心理素质为基础，以完善的行为方式为实现途径，从而获得应有的性权利，实施必要的性义务，最终获得与社会关系的和谐。

性修炼学研究的广义范围包括房中术、男女双修法，狭义范围仅指个体所采取的涉及性内涵的实际修炼。这类修炼又可分为

三类：一是以健康为目的的性功能锻炼，多见于传统医学的壮阳补阴祛病之法。二是以筑基为目的的内丹修炼。内丹各派入手之法虽各有差异，但就实修角度而言，无漏之境是内丹修炼的基本前提已为各家所认可。从完善性生理入手进入无漏之境是内丹学渐法的必由之路；此外，佛家密宗中的拙火定法也属此类。三是由心理入手而影响性生理的完善之法。此类方法或有意识地按预定程式观想性行为，旨在调动性能量，并以此入手内炼身心；或弱化后天意识，在无为中有所为，不练性而全之，此法多见于佛家禅定法门。

三、本书关于创建中国传统性修炼学的初步尝试

1、提出了“性修炼”的概念，并试图把它与现代性科学的研究成果进行横向比较分析，以帮助人们用科学眼光重新理解传统性修炼学中的合理内涵。如在房室养生阶段的操作中，书中尽可能地参考现代性科学研究结论，对交合时的心理控制、体位调节、深浅次数的把握、外在经验的捕捉等环节进行分析，同时对“采阴补阳”、“还精补脑”等说法进行了辩证的评判；又比如传统所谓“交而不泄”之说，书中先从生理学上论证了其实施的可行性，同时又结合对传统性修炼学的整体考察，得出了阶段性的无价值性和取得内炼基础后的积极意义。

2、在对传统修炼程序进行整理总结的基础上，把传统性修炼学划分为个体性修炼与合体系性修炼，并第一次将合体系性修炼划分为双补、双炼、双修三个层次。这项工作是在本书顾问、传统内丹学研究者郭长宏先生指导下完成的。他在自身修炼实践的基础上，把传统道家典籍所述的内容大致划分为五个阶段：

第一阶段：固本培己，以筑基之法，结小丹；

第二阶段：练通小周天，实现任督运转，结中丹；

第三阶段：贯通大周天，实现周身经脉融畅，结大丹；

第四阶段：以五气朝元之法，结金丹；

第五阶段：以神炁结合，在明心见性处孕元神、养婴儿。

在这一进程中，结小丹前所用之法为双补，属普通的房室养生范畴，旨在祛病培元，和畅情志；由结小丹至结中丹阶段，所练之法为双炼，旨在练精化气，脉络通融；从结中丹至结大丹阶段，所练之法为双修，旨在神炁交和，身心俱明。郭先生又着重指出，在结大丹以前两人合炼或独自修炼均可，结大丹之后，必须采取清修之法。这种总结与划分，对重整传统道家精髓，廓清传统修炼研究中的迷障，必将产生积极影响。

3、系统地整理了古今中外相关典籍中的性修炼方法，并按照既定程序相互补充，合理安排，使读者可参，可学，可用。其中部分方法录自传统典籍，部分选自国内尚未公开流传的读本，少量方法经传者同意后，直接取自民间学者的经验总结。

4、首次提出了部分命题，有待于多学科人士共同深入探讨。如“马阴藏相”在大周天贯通后的可控制性问题、以自主射精机制与自主排卵机制为标志的“无漏”状态是人类的性本能消失的标志等。此类命题对传统修炼而言是自身经验的真实总结，而对现代性科学而言，无疑只是一种理论假设。以现代科学的研究方法对传统修炼的集体经验进行证实和证伪，进而对训练方法的操作性、重复性给予量化指导，这正是自我完善的时代大趋势给现代科学提出的崭新课题，是现代科学研究与发展的另一种重要指向。

这也是我们所孜孜以求和殷殷期待的。

从1993年起，有志于此的多学科同道渐成相通之势，集中探讨传统修炼与人类生存走向、道家内丹的重整与弘扬、修炼遗产与现代科学等诸多问题，期间诸君各有建树。自1996年，我们试图以性健康为契入点，开始进行修炼专题的重整和横向研究，于是有了本书的付梓。

两年间，有一种贯通中西的现象让人感触很深，即越是隐晦

的事物，就越能开发人们超常的猎奇能力，其研究活动却反而因那些严肃的学者们敬而远之而远远滞后于其它任何一类司空见惯的现象。对现代科学而言，性科学研究是这样，中国传统修炼的研究亦是如此。本书以《性科学与中国传统性修炼》作题，虽是拎了两个同病相怜的领域作横向研究，但仍不乏有悖风俗之嫌。更何况由于“性修炼学”初创之际，在研究方法、表述方式等方面必将存有诸多不足，惟愿读者能在共参互证的原则下给予我们与批评大抵相当的支持。

书成之际，离我们进入新世纪的时刻，只有两年时间了。

两千多年前，先民们聚集在地球上无数的角落里，以艰苦的生存竞争酝酿着人类文明的种子，并最终凝汇成几个为数不多的文化源头；

两百多年前，西方人以古希腊文化为基础，在东方文化的刺激下，逐渐开创了以科学为前导，以物质化生存为核心的现代文明；

而在两年之后，无论我们对所有传统做出怎样的误解和继承，我们都将在心理上向传统告别，带着各式各样的感伤或兴奋，走进那个在童心与网络上构想了多年的未来。

那么现在，我们该做些什么呢？



目 录

序

导言：创建中国特色的性科学

借 鉴 篇

一、西方性科学研究概况	(2)
(一) 西方现代性学简史	(2)
(二) 男性性器官	(6)
1. 男性外性器官	(6)
2. 男性内性器官	(8)
3. 男性性感区	(10)
(三) 女性性器官	(11)
1. 女性外性器官	(11)
2. 女性内性器官	(12)
3. 乳房和皮肤	(14)
4. 阴蒂	(14)
5. 女性性感区	(14)
(四) 性反应周期	(15)
1. 性兴奋期	(16)
2. 性持续期	(19)
3. 性高潮期	(21)
4. 性消退期	(25)
(五) 几个重要的性学问题	(29)
1. 精子的来龙去脉	(29)
2. 性生活中女性阴道及分泌物	(32)
3. 性功能的神经调节机制	(37)

4. 激素系统和性功能	(41)
5. 自慰	(43)
6. NPT 现象	(46)
7. 阴蒂的双重角色	(47)
8. 健康男性性生活后疲劳的原因	(49)
9. 性在男性一生中的变化	(50)
二、西方性心理学研究	(53)
(一) 西方对性心理认识的历史	(53)
(二) 性心理的生理基础	(55)
1. 大脑	(55)
2. 激素	(55)
(三) 性心理的社会文化基础	(56)
(四) 性心理研究的理论	(56)
1. 动力理论	(57)
2. 发生理论	(59)
(五) 性行为的心理过程分析	(60)
1. 性意识萌芽和想象的开始	(60)
2. 性需求的唤醒	(61)
3. 性行为	(61)
4. 性经验	(64)
5. 男女在性行为中的心理差异	(65)
6. 生理周期对性心理的影响	(69)
三、中国传统性文化简史	(73)
(一) 先秦至两汉时期	(74)
(二) 两晋南北朝时期	(82)
(三) 隋唐时期	(84)

(四) 宋元时期	(90)
(五) 明清时期	(94)

附：印度传统文化中的性修炼	(106)
(一) 佛教金刚乘的性修炼	(106)
(二) 印度性力派的性修炼	(108)
(三) 中印性修炼技术的相互影响	(111)
(四) 金刚乘在印度的消失和向西藏的传入	(117)
(五) 印度性修炼技术向中国的两次回传	(118)

理 论 篇

一、性修炼中的理论学说	(122)
(一) 阴阳说	(122)
(二) 脉轮说	(126)
(三) 能场说	(128)
(四) 元炁说	(133)
二、“性”在修炼中的作用	(135)

修 炼 篇

一、房中类性修炼的理论与方法	(138)
(一) 房中概说	(138)
1. 房中定义	(138)
2. 房中的主要研究内容	(140)
3. 房中研究应注意的问题	(141)
4. 房中与采补的区别	(143)
(二) 房中的要求	(144)
1. 对心理的要求	(144)

2. 对基础的要求	(144)
3. 对体位的要求	(145)
4. 对深浅、次数的要求	(146)
5. 对动作的要求	(149)
(三) 房中的理论	(150)
1. 著名房中文献的理论观点	(150)
2. “交而不泄，还精补脑”的理论分析	(152)
(四) 房中的方法	(155)
1. 早泄的成因分析	(155)
2. 交而不泄的预备训练方法	(158)
3. 交而不泄的训练方法	(161)
附：西方交而不泄的训练方法	(170)
4. 性冲动的控制方法	(176)
5. 房中类性修炼的准备	(181)
6. 房中类性修炼的方法	(183)
(五) 房中治疗	(188)
(六) 结语：有美的追求，才有真的房中	(191)
 二、双炼类性修炼的理论与方法	(194)
(一) 双炼的定义	(194)
(二) 双炼的作用	(195)
(三) 双炼的理论	(196)
(四) 双炼中的能量分析	(198)
(五) 双炼的要求	(201)
1. 对同伴的要求	(201)
2. 对时间的要求	(202)
3. 对地点的要求	(204)
4. 对修炼基础的要求	(205)



5. 对心理的要求	(206)
6. 对体位的要求	(209)
(六) 实体双炼法	(209)
1. 实体双炼前的准备	(210)
2. 实体双炼过程中的操作要求	(213)
3. 实体双炼过程中性冲动的控制方法	(213)
4. 实体双炼方法	(213)
5. 道家实体双炼法详解	(217)
6. 实体双炼的收功方法	(221)
(七) 神气双炼法	(221)
1. 采取进机	(221)
2. 采取方法	(222)
3. 炼己	(222)
4. 与房中术、御女采战的区别	(222)
(八) 观想双炼法	(224)
1. 地丹修炼法	(224)
2. 双身欲乐法	(230)
 三、双修类性修炼的理论与方法	 (238)
(一) 双修的概念	(238)
(二) 双修的目标	(239)
1. 双修的狭义目标	(239)
2. 双修的广义目标	(241)
(三) 双修的原则	(241)
(四) 双修的特点	(242)
1. 双修是修持的入门之法	(242)
2. 双修是修持的方便之法	(244)
3. 双修是修持的非常之法	(244)

(五) 双修的阶段·····	(245)
(六) 双修过程中的有关问题·····	(246)
1. 本神修炼的作用·····	(246)
2. 百脉俱开在性修炼中的作用·····	(248)
3. 对元炁的烹炼·····	(248)
4. 双修过程中对男女双方的要求·····	(249)
5. 双修过程中的“交而不泄”问题·····	(250)
(七) 双修的方法·····	(251)
1. 双修方法总论·····	(251)
2. 性光法·····	(253)
3. 太极法·····	(254)
4. 乐空双运法·····	(256)
四、清修类性修炼的理论与方法·····	(258)
(一) 清修派之界定·····	(258)
1. 狭义的清修派·····	(258)
2. 广义的清修派·····	(259)
(二) 个体修炼及其入手法门·····	(260)
1. 个体修炼是生命修行之根本·····	(260)
2. 修炼的背景·····	(261)
3. 修炼的内在程序·····	(261)
4. 结元神条件成熟的外在征验·····	(263)
5. 修炼的入手法门·····	(264)
(三) 无漏，性修炼终结的标志·····	(265)
1. 无漏境界的两种层次·····	(265)
2. 马阴藏相、斩赤龙与无漏·····	(266)
3. 无漏的内外机制转换·····	(266)
4. 无漏，一个须破除的概念·····	(267)