

# 中國古代 房中祕戲文化

樊雄 著



小倉

中國文化中找不出一張有價值的裸體畫，卻可以看到世界上最直接最赤裸地描繪性交形體的「春宮圖」。「非性化」程度最高的中國人，「手淫」人數的比例最大，且更喜歡「口淫」——用口頭談論別人的性隱私來解饑；或者「意淫」——將別的男人女的正常交往，儘量往很「癖」的地方去想……

【本書主要篇目】

- 第一章 中國人宇宙創生模型
- 第二章 遠古的生殖神崇拜
- 第三章 陰陽哲學的誕生
- 第四章 性觀念開放時代
- 第五章 儒、道、釋的性受觀
- 第六章 房中術的真面目
- 第七章 合陰陽術概說
- 第八章 採陰補陽說
- 第九章 還精補腦說
- 第十章 房中養生說
- 第十一章 回春還陽說
- 第十二章 房中求子說

【附錄】

- 天地陰陽交歡大樂賦（唐·白行簡）
- 呂洞賓房中秘術歌訣（唐·呂岩）
- 房中練己捷要·五字妙訣（明·朱權）
- 純陽演正孚佑帝君既濟真經（明·鄧希賢）
- 紫金光耀大仙修真演義（明·鄧希賢）
- 素女妙論（明·全天真校）
- 中國的性術語（荷蘭·高羅佩）
- 中國文學內的性欲描寫（沈雁冰）
- 中國文獻中的性變態資料（潘光旦）
- 中世紀對性激素的認識（李約瑟）



ISBN 978-986-167-932-7  
00450  
9 789861 679327

中國古代  
房中祕戲文化

樊雄◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

中國古代房中祕戲文化／樊雄／著；--初版.--  
新北市：新潮社，2012.02  
面；公分.--

ISBN 978-986-167-932-7 (平裝)

1. 性學 2. 房中術

544.7

100025775

中國古代房中祕戲文化

樊雄／著

2012年2月 初版

〈代理商〉

聯合發行股份有限公司

新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓

電話 (02) 2917-8022 \* 傳真 (02) 2915-6275

〈企劃〉



〔出版人〕林 郁

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔總管理處〕新北市深坑區北深路三段141巷24號4F (東南大學正對面)

電話 (02) 2664-2511 \* 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔E-mail〕editor@xcsbook.com.tw

〔印前〕東豪印刷事業有限公司

◎法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN 978-986-167-932-7

## 前言

——在房中文化神秘的面紗後面

# 拉

這層緯幔的手是需要勇氣的，這隻手即使有勇氣也仍在發抖……

如同東方古文化其他分支一樣，當你隨著本書的翻動，一層層揭開中國古代房中文化神祕的黑幕時，你一定會驚歎不已——在這個古代文明的禮儀之邦，最最隱祕的「房中」，原來竟會是那樣的……

似乎沒有一個人如此大膽，竟敢把眼睛盯向老祖宗們做愛的地方；也似乎沒有一個人如此好奇，竟敢專門探聽老祖宗的房中隱私。古老中國的歷史上，「性」早已淪為「萬惡之首」，被判處終生監禁，就像古希臘神話中潘朵拉的盒子，誰要是膽敢私自打開，裏面所暗藏的疾病、瘋狂、罪惡等禍患就會一起飛出，成為人間阻擋不住的災難之源。

「惡魔」被囚禁於「房中」已長達兩千多年！

對於中國人來說，下一代不知道也絕對不能打聽上一代人的私生活，是天經地義的戒律。長期以來，父輩對於子輩的教養總是停留在口腔欲望，即「食」的階段上，延續祖宗肉身的長高長大是其唯一的目的，而當生理上的「性」，已經萌芽，上一代卻總是諱莫如深，極力迴避，情願讓惶恐的一代「性盲」們在黑暗的深淵中無所適從。如此「非性化」狀態，

蓋源於私人狀態之不發達。

正如漢語中「私」字總是代表不好一樣，似乎「私生活」便含有「自私」「隱私」「不道德」的意思。私人狀態不發達，私人意識更無從產生，在沒有私人基地存在的情形下，儘管中國人自云家庭觀念很濃，但兩代人之間的「親」，除了照顧或養育對方的「身」之外，對各自內在的私人狀態，根本就乏善可陳。

因而，中國人的下一代，很少能知道上一代的「私事」，更不可能在不同輩分的人面前將七情六欲形諸於色，似乎兩代人之間壓根就沒有「性」的存在一樣。

如此世代相傳，在傳統文化「男女授受不親」的嚴格戒律下，甚至嫂子掉進了河塘裏，要不要伸手救她，也成為一個道德辯論的題目，又有誰敢在人倫化的管道之外，來談論「性」、探討「性」呢？

一道神祕的門被緊緊關閉，成為這個老大的閉鎖的社會最嚴加防範的封鎖項目之一，「存天理，滅人欲」就是對「性」的極端抹殺。凡觸及到「性」的問題，便會從心理上使人感到畏懼和膽怯，或立刻擺下面孔緘口不言做道貌岸然狀，或聲色俱厲大發雷霆嚴加譴責。「性」很無辜，不得不被迫從「公開」淪為「地下」，囚禁於密不透光空氣混濁的密室中，千百年來不見天日。

我們老祖宗的「性」生活真相，到底是一個什麼樣子？他們的「性」行為方式是受什麼樣的觀念支配？「性」的因素，在整個中華民族的歷史上，究竟該占什麼樣的地位……誰要

是敢提出諸如此類的問題，誰就會遭到群起而攻之，被指斥為大逆不道，冒犯神靈。

問題在於，對「性」的閉鎖和壓抑，反而使「房中」積壓的「性」變態和發黴。在無「性」這個「正經」的主流後面，卻瀰漫著一種泛文化的病態。譬如性禁錮最為嚴厲的宋、明時期，一方面是道德家們開口「萬惡淫為首」，閉口「色是禍媒人」，另一方面適應王公貴族極度腐爛荒淫生活的「春宮」之術，卻像毒菌一樣氾濫滋生，成為一大社會毒瘤。

中國古代封建社會對女人的貞操，苛求到「餓死是小，失節是大」的地步，而男人們卻可以任意嫖娼狎妓，娶三妻四妾。

中國文化中找不出一張有價值的裸體畫，卻可以看到世界上最直接最赤裸地描繪性交形體的「春宮圖」。「非性化」程度最高的中國人，「手淫」人數的比例最大，且更喜歡「口淫」——用口頭談論別人的性隱私來解饞；或者「意淫」——將別的男女的正常交往，儘量往很「髒」的地方去想……諸如此類，無論是狎變童，御女車，人狗交，香蓮品藻，還是花旗風，壯陽藥，閹割術，以及坐盆吹灰，守宮含砂……都無一不是這個「一本正經」的社會所幹出來的。

潘朵拉那個罪惡的魔盒並沒有打開，然而性的「惡魔」卻無處不蔓延。就說兩性生活中地位最低賤的女人，低賤到可以隨便找個藉口休掉，低賤到連個完整的名字都沒有，卻又因為「性」的緣故，使她們強大到足以改變歷史的地位！

妲己可以因一笑而使商紂王傾國傾城，已懷孕的趙姬從呂不韋手中送給異人便禍延秦皇

顯考，王昭君出塞可以牽動和平大計，楊貴妃得寵便導致安史之亂，呂雉、武則天、西太后……無一不是靠善用色相，憑床上功夫迷惑男人，逐步竊取權力而貴為天下主宰……

凡此種種，不難看出，儘管「性」在中國歷史上，是一個被何等有意識地忽略的題目，但與儒家文化大力宣揚的廉恥心並存於中國歷朝統治者身上的，竟還是想像不到的淫欲。

可悲的是，中國人卻幾乎從來不存在、也根本就不願意搞清楚什麼是——「性」。

其實，至少在宋、明以前，中國文化環境對男女兩性問題並不是採取否定、抑制和厭棄態度的，換言之，那時「房中」的大門是敞開著的。在性開放的氛圍裏，我們可以看到描寫性交姿勢的最古老的文字，就是《易經》中的《咸卦》；《詩經·褰裳》中的「且」字，本意是指男人的生殖器；而《老子》中的「玄牝」則是指女人的生殖器；《荀子·郊特性》中「會令男女，奔者不禁」描繪的是男女自由交配季節的壯觀情景；甚而至於秦宣太后可以在與外國使臣對話時，以自己的性生活體驗來打比方；陳國君臣敢於在朝會的大堂上輕鬆愉快地談論彼此共同的情婦……

起碼在相當長一段歷史時期內，深受先秦理性精神沐浴和推動的中國文化傳統，對於兩性文化絕不是像宋、明以後，那樣充滿禁欲主義的陳腐，而是基於一個層次很高的價值體系之上，肯定「性」，肯定人享受基本官能欲望滿足的合理性，在原始本能的生殖繁衍和人性基礎上，主張「樂而有節，則和平壽考」（《漢書·藝文志》），從而將對兩性的認識納入傳統文化的養生價值體系之中，並孕育產生出早期獨特的房中術——不是追求縱情淫樂和色





· 明朝憲宗萬貴妃的黃玉屏

情猥褻，而是以節欲為前提的，相當嚴肅的養生文化之一種。

遺憾的是，經過成百上千年封建禮教的濁浪沖刷和荒淫無度的王公貴族腐朽生活方式與思想觀念的侵蝕，以追求身體健康和生命長壽的積極精神，和人文色彩為主體的、古代樸素的「房中術」，已成為一個頗使人感到神祕、誘惑並頗帶幾分猥褻色彩的字眼，今人已很難窺視其真正的含義和全貌。有關房中文化的資料，大都湮沒於典籍與口碑流傳之中，甚至在宗教的面紗下，始終蒙上一層神祕的外衣，產生出種種誤解，致使這個領域至今還極為封閉，更遠遠談不上被現代人正確認識和利用。

本書不企求成為一部系統完整的「中國兩性情愛史」，更不希望被人誤以為這是一部指導「床第之私」的「教科書」。而是因

為偶然的機會，不小心叩開了「房中」神祕之門，便情不自禁地被好奇心驅使，穿行於這個沒有光亮的黑色洞穴，足跡遍及每一個隱祕的角落，渴望看個究竟。

令我臉紅的是，竟然看見了一板正經不苟言笑的老祖宗們，那麼多令人瞠目結舌心驚肉麻的「房中」隱私（這簡直是大為不恭的），同時，通過蒐集整理古代典籍中最有代表性的珍貴資料（如帛書，簡書等），並運用一些養生、氣功、導引等知識，從多角度對這些良莠混雜的「性」的資料，進行一次學理性的綜合梳理……

本書不再僅僅把「性」作為一種單純的生理現象和欲望，而是從文化研究課題出發，將「性」視為非常獨特的文化現象之一種，希望能從「房中」的線索，找到中國藝術尤其是一些基本哲學、政治、禮儀等觀念的起源和根脈所在。

所以，我未經請示便冒昧地撞開了中國文化最隱祕的一道房門。21世紀的太陽已經升起，中國的「房中」再不應該是深不可測和陰暗潮濕的黑洞，我們需要的是將所有塵封已久的黑幕全部拉開，在通明的陽光照耀下，用現代人的目光，親自去鑒賞古代的神祕。

那麼，如果你還有幾分膽怯，就不應該面對誘惑只望「門」興歎；如果你想真正了解中國人的全貌，就更應該毫不猶豫地大膽走進最隱祕的「房中」去吧！

# 目錄

前言 在房中文化神祕的面紗後面／003

## 第一章 中國人宇宙創生模型／017

一、洪荒混沌的啟悟／019

二、世界胚胎太陽神／022

三、創造人類始祖神／027

四、人之初天作之合／032

## 第二章 遠古的生殖神崇拜／037

一、感物而孕非必吞卵／039

二、生殖神崇拜的象徵符號／042

三、自由性交的狂歡節／047

## 第三章 陰陽哲學的誕生／055

一、玄牝之門天地之根／057

二、天地不交萬物不興／061

三、陰陽調合二元論／068

四、國粹互補思維／072



## 第四章 性觀念開放時代 / 075

- 一、楚王的雲雨夢 / 076
- 二、公開的男女閨房祕事 / 081
- 三、最古老的性科學 / 090

## 第五章 儒、道、釋的性愛觀 / 097

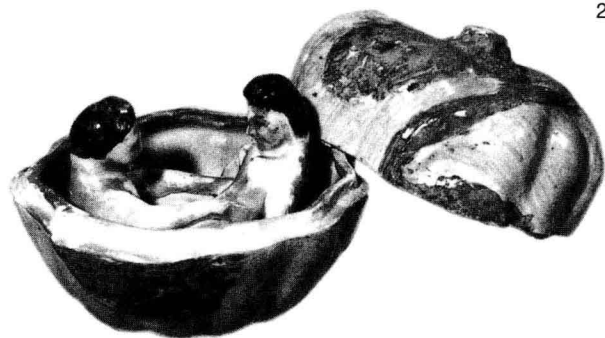
- 一、只说不說的儒家 / 099
- 二、既做又說的道家 / 106
- 三、只說不做的釋家 / 111

## 第六章 房中術的真面目 / 119

- 一、房中術釋義 / 121
- 二、房中術的興衰歷程 / 126
  - 1、早期房中術熱鬧非凡 / 127
  - 2、「中氣真術」盛行一時 / 131
  - 3、修「元白術」忌行房事 / 133
  - 4、唐代女冠風流天下 / 136
  - 5、走火入魔之後 / 143
- 三、房中祕笈述要 / 150
  - 1、馬王堆的奇特發現 / 150

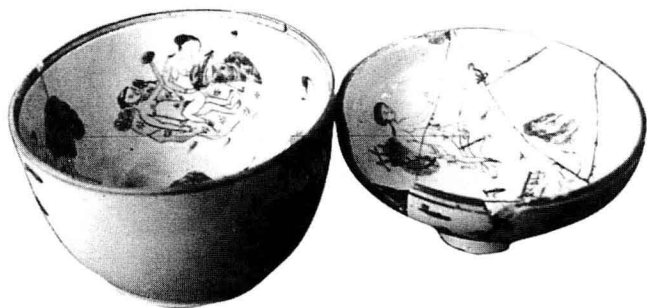


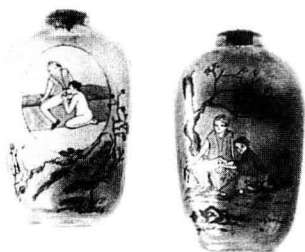
- 2、《黃帝內經》論生殖與節欲／153
  - 3、《漢書·藝文志》所錄房中專著／155
  - 4、《黃庭經》論守精節欲／156
  - 5、《抱朴子》的獨特貢獻／157
  - 6、《隋書》、《唐書》所錄房中專著／158
  - 7、《千金要方》的精闢論述／161
  - 8、《醫心方》集房中術大成／162
  - 9、宋元時期房中術著作／164
  - 10、明清時期房中術著作／167
- 四、中國古代房中術大師／172
- 1、黃帝與素女／172
  - 2、玄女／174
  - 3、廣成子／175
  - 4、容成公／175
  - 5、天師／176
  - 6、大成／177
  - 7、曹熬／178
  - 8、采女／178





- 26、左慈／189
- 25、冷壽光／188
- 24、封君達／188
- 23、東郭延年／188
- 22、甘始／187
- 21、張陵／187
- 20、劉京／186
- 19、淳于意／186
- 18、文摯／185
- 17、和／185
- 16、楊朱／184
- 15、西王母／183
- 14、王子喬／182
- 13、巫成昭／182
- 12、盤庚／182
- 11、夏禹與師癸／181
- 10、堯舜／180
- 9、彭祖／178





## 第七章

### 合陰陽術概說／195

- 27、巫子都／189
- 28、歷代房中術人物表／190

#### 一、戲道之樂／198

- 1、陰陽交感，男唱女合／199
- 2、交接之道，出乎自然／200
- 3、安心定義，以靜為強／204

#### 二、合陰陽之徵候／208

- 1、女子感陽之徵候／208
- 2、男子盛衰之徵候／212
- 3、十已之徵／214

#### 三、合陰陽之體態／215

- 1、神祕的仿生學體態描述／215
- 2、《合陰陽》十節與《玄女經》九法／217
- 3、《洞玄子》三十法／219

#### 四、合陰陽之節律／223

- 1、交合動作／223
- 2、交合聲音／225

3、交合節奏／226

五、合陰陽之禁忌／229

1、自然環境禁忌／230

2、交合時辰禁忌／232

3、特殊身理狀況禁忌／234

4、道德禁忌／237

## 第八章

採陰補陽說／241

一、採陰何以補陽／242

二、方術之一：閉口吸精／246

三、方術之二：接陰將眾／250

四、方術之三：相女之法／253

五、荒唐的採補術／256

## 第九章

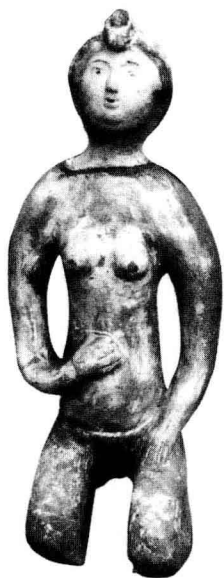
還精補腦說／263

一、還精補腦的基本內容／264

二、男子固精之法／268

三、射精頻率／272

四、還精補腦的實質意義／276





第十章 房中養生說 / 279

- 一、強烈的生命意識 / 281
- 二、上藥三品精、氣、神 / 284
- 三、行氣聚精妙法 / 287
- 四、平實之方在節欲 / 293
- 五、全生以為上 / 300
  - 1、畢其數務在乎去害 / 301
  - 2、攝生之道當避損傷 / 302
  - 3、靜躁剛柔各得其宜 / 305
  - 4、養生適性樸素自然 / 307
- 六、養生之要四季不同 / 310
- 七、養生文化再認識 / 315

第十一章 回春還陽說 / 319

- 一、衰微者皆傷於陰陽交接之道 / 321
- 二、交接之病還以交接愈之 / 328
- 三、道家行氣壯陽功法 / 334

第十二章 房中求子說 / 339

- 一、結胎受孕之謎 / 341

