

中房術



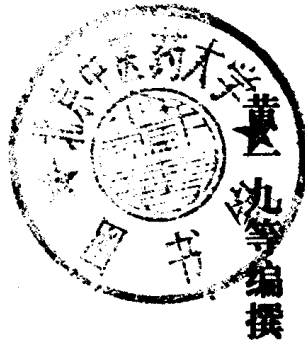
四庫全書術數類大全
皇帝欽定之書
最古老的東方文化
對不可思議的思議

海南出版社
海南國際新聞出版中心
● 劉波 張文主編

本行所編之全書
不數萬冊
中選出
白話新說
讀者可以毫無
障礙地讀到
推廣世道
光之的
◎ 卷之十
◎ 卷之九
◎ 卷之八
◎ 卷之七
◎ 卷之六
◎ 卷之五
◎ 卷之四
◎ 卷之三
◎ 卷之二
◎ 卷之一

R212
216
6

房中术



1228477

[琼]新登字(03)号

责任编辑:张新奇

四库术数类大全

房中术

黄一九等 编撰

*

海南国际新闻出版中心出版
海南出版社

湖南省新华书店经销

河南新华印刷厂一分厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:8.375

字数:180.000

1993年9月第1版 1994年6月第2次印刷

*

ISBN7-80590-648-3/K·31

定价:9.80元

总 序

术数，一称数术。三国韦昭称术即占术，数即历数，术数即阴阳卜筮家用阴阳五行生克制化的数理，来推断人事吉凶，观测现象的种种方术。八卦、占卜、风水、奇门遁甲、占星、星房中术、相术等，贯彻了术数文化系统。黄帝、伏羲、老周、孔子、姑布子卿、张道陵、丘处机、王重阳等一大批华夏英雄，都是这种文化的代表人物。

《四库全书》专列术数类，汇编术数著作50种，我们所编撰《四库术数类大全》，主要以这部分著作作为蓝本，进行点校整理和阐释。另选集了大量散见于《四库全书》其他部类有关术数的著作以及未收入《四库全书》的术数著作。就术数这一类文化而言，真可谓洋洋大观。所以丛书名之为“四库术数类大全”。

术数文化渊源流长，传播极为广泛，上至皇帝，下至平民百姓，都普遍地接受过术数文化的传播。它的确在相当深刻的程度里曾经作为人们的精神寄托和心理依赖，作为原始精神寄托的补偿。

为什么在科学发达的现代文明社会，人们仍然乐道于此？

我们似乎可以这么理解：术数作为中国古文化的一个重要门类，我们无论从历史的角度、民俗学角度、古文化学角度，都有必要了解它，它的确蕴藏了中国古代哲学、宗教，乃至医学、建筑学、天文学等大量可供研究的资料，我们不该轻易毁弃这份珍贵的文化遗产。

术数中包括了大量充满神秘和迷信、违反科学的东西，这是不容论辩的事实。那么，我们从破除迷信，倡导科学的角度言，也有必要了解它。不了解便无从谈起破除。

诚然，补偿过过去的东西也许仍有效于今天。但是，术数能够在多大的程度上补偿现代精神的失落，我们一方面对此划下一个深深的问号，一方面我们也正视一个现实：在今天工业文明较为发达的日本、新加坡、韩国和香港、台湾等处，许多人对术数这个古老的东方文化深信不移，津津乐道。

不论事实将向怎样的方向发展，我们都坚信一条：既然古老的不列颠文化、日耳曼文化、法兰西文化、大和文化 and 年轻的美利坚文化都对世界产生过重大的影响，悠久的华夏文化也必将以其自身强大的生命力和包罗万象的博大气派，辐射到世界各地。

2/1682/02

刘波 张文
于癸酉仲夏

目 录

上篇 概述

第一章 房中术之源流	(3)
第一节 先秦两汉时期	(3)
第二节 两晋南北朝时期	(5)
第三节 隋唐时期	(6)
第四节 宋元时期	(9)
第五节 明清时期	(12)
第二章 行房事之技术	(18)
第一节 恩爱和谐 阴阳好合	(18)
第二节 先戏两乐 调之以巧	(20)
第三节 把握时机 共献爱中	(24)
第四节 更换体势 新意妙微	(29)
第五节 静中求慰 形意得舒	(35)
第六节 交媾有度 因事制宜	(36)
第七节 心中有术 至老犹春	(40)
第三章 房事须遵禁忌	(44)
第一节 房中八忌	(44)

第二节	节候与环境禁忌	(47)
第三节	妇女“三期”禁忌	(49)
第四节	七损八益	(50)
第四章	房室养生之法	(53)
第一节	房中补益	(53)
第二节	行功益肾	(57)
第三节	服食益肾	(72)
第四节	药膳益肾	(82)
第五章	性功能障碍	(96)
第一节	男子性功能障碍	(96)
第二节	女子性功能障碍	(107)

下篇 原著精选

第一章 先秦两汉时期

第一节	先秦诸子论情欲与养生	(117)
第二节	马王堆房中医书	(119)
第三节	《黄帝内经》中的房中学论	(157)
第四节	两汉时期节欲养生文选	(160)

第二章 魏晋六朝至隋唐时期

第一节	《黄庭经》论守精节欲	(163)
第二节	《素女经》(并《玄女经》)	(167)
第三节	《抱朴子》	(187)
第四节	《御女损益篇》	(191)

第五节	孙思邈《房中补益》论·····	(195)
第六节	《玉房秘诀》·····	(200)
第七节	《洞玄子》·····	(207)
第八节	《天地阴阳交欢大乐赋》·····	(210)

第三章 两宋金元时期

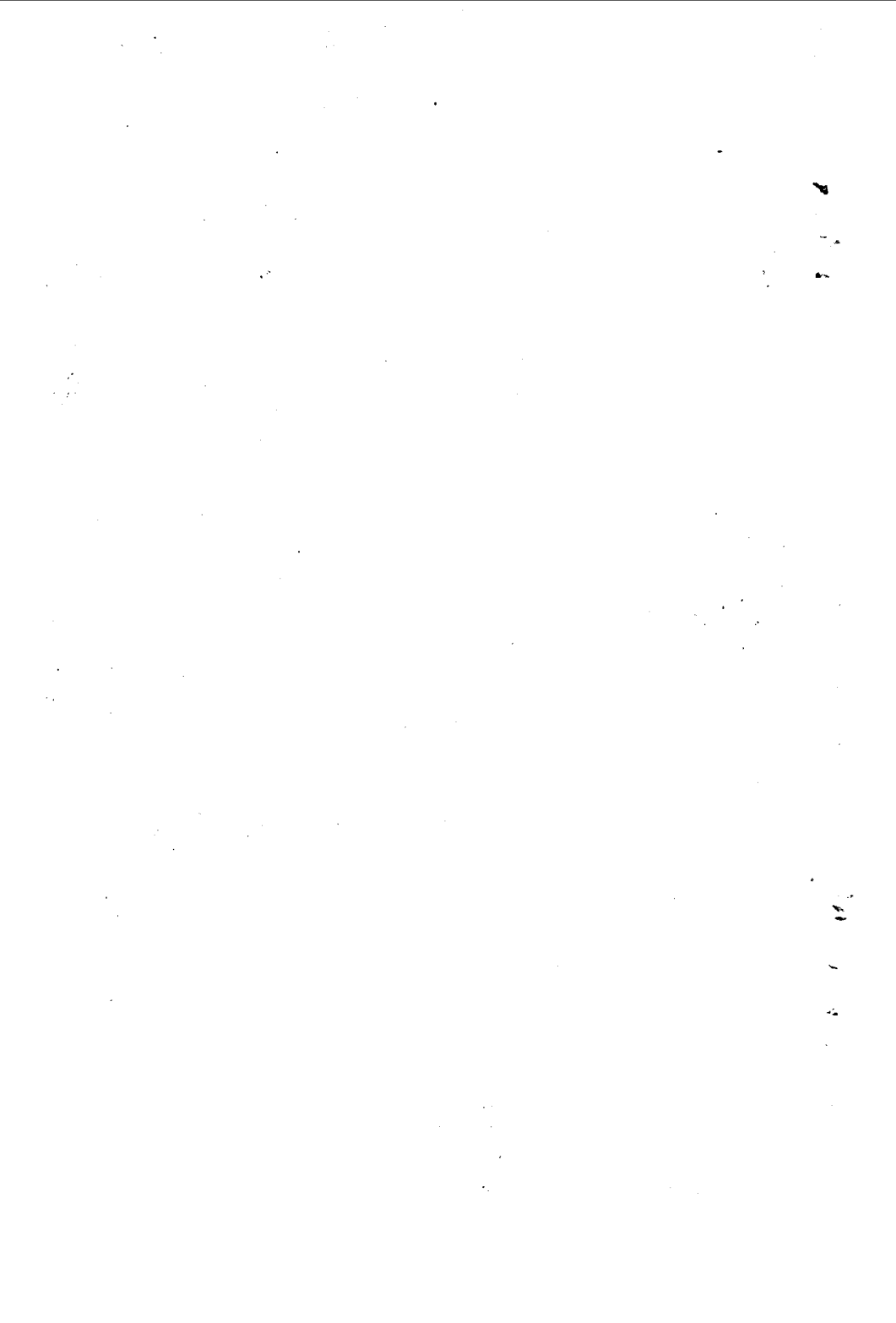
第一节	《妇人良方》论优生与胎教·····	(218)
第二节	《三元延寿参赞书》论房中禁忌··	(219)
第三节	《格致余论》论房中补益·····	(222)

第四章 明清时期

第一节	《养生四要》与《广嗣纪要》·····	(223)
第二节	《色欲当知所戒论》·····	(225)
第三节	《食色绅言·男女绅言》·····	(227)
第四节	《摄生总要》《房中奇书》·····	(228)
第五节	《房中炼己捷要》五字妙诀·····	(254)

后记·····	(259)
---------	-------

上篇 概 述



第一章 房中术之源流

男女两性生活称之为房室生活，又叫房帟之事，简称入房、行房或房事。凡有关性医学、性保健的论述，古代则称之为房中术，或房中养生学，也叫房中医学。

房中术作为养生学的一部分，它是随着古代文化（特别是古代医学）的产生、发展和完善的。其历史悠久，内容丰富，切实可行。在漫长的历史进程中，它对我们民族的繁衍昌盛起了一定的积极作用。

自古以来，我国就有不少学者和医家注意房中养生方面的研究，曾流传过许多房中著作，某些虽有不少封建糟粕，但其中许多论述都蕴藏着极为丰富的内容。随着社会的文明发展以及人民生活水平的提高，有关房中术方面的内容，已日益受到人民的普遍关注。挖掘和整理这部分古代医学遗产，合理地正视它，科学地研究它，正确地对待与引导它，对不断提高人民的身体素质，提高人们有关性生殖、性生理的科学文化水平，无疑有十分积极的意义。

第一节 先秦两汉时期

《易系辞》云：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”将男女媾精看成与天地和合同样重要，是万物化生的基

础。阴阳化生万物，男女繁衍人类，自然界才充满生机。《礼·礼运》：“饮食男女，人之大欲存焉。”孟子亦云“食、色，性也”。明确地指出“性”是人类的自然生理本能。物质生活、精神活动、房事生活，是人类繁衍、生存、健康长寿的基础，这是无可否认的。

战国时期，我国出现了有关房事养生的早期著作。据《汉书艺文志·方技略》记载，当时有房中术八家，即《害成阴道》、《务成于阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘瘦阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三五养阳方》、《三家内房有子方》等。这里所说的“阴道”，系指房中术而言。虽诸书早已失传，但不少同类书籍中多有提及。可见他们的学术思想对后世影响之大。

1973年长沙马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道说》是专论房中养生的。此外帛书《养生方》及《杂疗方》亦有部分内容谈到性保健。这些房中医书，从下葬（汉文帝前元十二年，即公元168年）至出土，距今已有两千一百多年的历史，据专家们考证，其成书年代肯定比这更早，甚至可能成书于先秦时期。因此，它们是我国迄今发现的最早的房中养生学专著。

《合阴阳》讨论了男女交合之事，包括交合姿势以及如何结合气功导引进行房中保健。

《天下至道谈》，顾名思义，说的是天下之至道，也就是高深的养生之道。在交合动作、姿势方面，书中提到了十动、十修、八功、八道、十势、十已，同时都强调将房中术与气功、导引相结合。其中最有价值的是关于男女交合有关的“七损八益”，即男女交合中有八种作法对人体可起补益作用，称“八益”，有七种房事中出现的病症称为“七损”。如能善用“八益”，则可避免“七损”的发生。

《养生方》与《杂疗方》部分内容专论了性知识、性保健。

略晚于马王堆医书的早期医学经典《黄帝内经》，此书约成于先秦至两汉时期。其中《素问》对房事生活论及较多，特别是《素问·上古天真论》，有关男女生长、发育及生殖能力，房事禁忌等的论述，对养生保健有重要的价值。

第二节 两晋南北朝时期

两晋南北朝时代，除了两晋有过短暂的统一外，中国处于南北分裂对峙的时期。此时虽没有房事养生学专著，但研究房中术者不乏其人，如晋代葛洪，梁代陶弘景等，他们既是医学家，又信奉道教，同时又是养生学家。他们的著作不仅包含有房事养生学的独特见解，而且还记录了不少早已失传的房中术著作，这些古代医籍赖以保存至今。

晋代研究房中养生有素者，首推葛洪，他是道学理论家、医学家、炼丹术家，又称得上古代房中术的大理论家。他著的《抱朴子》一书，其中“内篇”除记述炼丹术外，有不少是关于房中养生的内容。《旧唐书·经籍志》记有葛氏曾撰写过《玉房秘术》，《新唐书·世文志》亦载录有《葛氏房中秘术》一卷。可见葛洪曾写过房中学专著，可惜已经失传。

《抱朴子内篇·收遐览》里，不仅记录了大量古代道家著作，医学及炼丹术，还记载了不少房中著作。这些房中著作有《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《容成经》、《六阴玉女经》等。其中有的房中书，后世已失传，多赖《内篇》的记载，使得保存其目录。

葛洪在《抱朴子内篇》中认为：“人不可以阴阳不交，坐致疾患”。也不可以放肆交合，“若纵情恣欲，不能节宣，则伐年

命。”并认为：“服药虽为长生之本，能兼行气者，其益更速……，然又宣知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”可以认为葛氏养生的原则是：既不赞成强抑情欲，又反对放纵无度；既要能“行气”（气功导引），又要懂得房中之术，这样则能“令人老有美色，终其所禀之天年”。这种较为全面的养生方法无疑是值得我们重视的。

陶弘景，南北朝著名医药学家、道家。他撰有《养性延命录》两卷。其中《御女损益篇》是专论房事养生的。该篇记录了不少晋代以前的有关房事养生内容。在房事养生方面亦有他独特的见解。

陶氏认为，“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。”用水与火的利弊论房事之利弊，确有说服力。

他还强调，“凡养生之要在于爱精”。而爱精之德在于交合有度，“若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆能寿百二十岁”。

在交合方法上他主张“弱入强出，知生之术”。

在房事禁忌上，书中记述：“当避之大寒、大热、大雨、大雷、日月蚀、地动、雷震、此是天忌也。醉饱、喜怒忧愁、悲哀恐惧、此人忌也。山川神祇、社稷井灶之处、此为地忌也。”

当然，书中有些带有古代巫妖色彩与封建社会轻视妇女的说法，是不可取的。

第三节 隋唐时期

隋唐时期，由于社会相对稳定，房事之学发生了大变。中医养生学之理论与方法，在秦汉的基础上有了较大的发展。方

术之士四起，房中之作盛行。医、儒、道等各学派与方士对于房事养生进行了广泛而又深入的探讨，房中术亦非常流行，人们多认为房中术是一种长生不老之术，据说连宫庭太监也颠三倒四去学房中术。

《隋书·经籍志》保存了大量的房中术著作。该书基部还分类记有《彭祖养生经》一卷，《玉房秘诀》八卷，《徐太山房内秘要》一卷，《素女秘道经》一卷并《玄女经》，《郊子说阴阳经》一卷，《序房内秘方》一卷（葛氏撰），《素女方》一卷，《新撰玉房秘诀》九卷。

此外，在该书“五行”类书目中，还记载了《嫁聚房内图术》4卷。用图象来说明阴阳交接之术等内容，图文并茂，在古代房中著作里实属罕见的。《隋书》所载八家与《汉书艺文志》之八家竟无一相同。由此可知，从东汉到隋代数百年间，房中术有了相当大的变化。然隋代对房事养生学的贡献主要在于文献的搜集与继承上，远不及唐代医学家经验之丰富。

唐代，对房中术大有建树者，首推孙思邈。

孙思邈（公元581—682年，据今人李经纬氏考证为541—682年，寿141。）是唐代著名医药学家。可谓道、房、医兼具，他年高百余岁，确是对养生学研究取得成效的典范。他的主要著作有《千金要方》和《千金翼方》各三十卷。《千金要方》中的《房中补益篇》是古代专论房事养生的重要文献。

首先，他确定了房中术是养生与遗疾，排除了淫乐观。认为房事养生是一门科学，是“道”，是“法”，是“术”，“少年极慎之”，要“年至四十须识房中之术。”如果未满四十而不懂房中之术，“贪心未止，兼饵补药，倍力行房，不及半年，精髓枯竭，惟向死近。”而年四十者，体力已衰，仍贪欲如少年，务于淫佚，必“众病蜂起，久而不治，遂至不救”。

在房事方法上，孙氏提倡夫妇交合之前要有充分的情趣准备，“务必徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可今得阴气，阴气推之，须臾自强。所谓弱而内迎，坚急出之。”并运用按摩导引，呼吸吐纳。“凡欲施泄者，当闭口，张目、闭气、握固两手，左右上下缩鼻取气，又缩下部及腹，小偃脊膂，急以左手中两指抑屏翳穴，长吐气，并琢齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。”

在房事频率上，他认为应随着年龄的增加而递减。即“年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十一日一泄，六十者闭精勿泄，若体力强壮者，一月一施。”

如若把房事当作养生，以上孙氏提出的频率数是比较恰当的。但是他也指出：“凡人自有气力强盛过人者，亦不可抑忍，”否则“久而不泄，致生痼疽。”见解确有独到之处。

在房事禁忌上，涉及亦广，包括天忌，地忌，人忌。

孙氏所说“房中补溢”，虽然大部分内容很有研究和实用价值，但也不能不指出其中亦掺杂着糟粕，说什么“数数易女则得益多”，“若御九十三女而固者，年万岁矣”，“黄帝御女一千二百而登仙……”以及如何选择“颜色妍丽”的少女等等。诸如此类，不仅内容荒唐，亦毫不利于养生保健，而且反映了封建社会士大夫喜新厌旧，玩弄女性以淫佚取乐的腐朽思想。

另一部综合性医著《医心方》系日本丹波康赖氏撰编，虽成书于宋元时期，却是对中国唐代以前的房中文献作了一次重要的集结，全部辑录于《医心方》，除了摘录了《抱朴子》和《千金方》的有关内容外，诸如《玉房秘诀》、《素女经》、《玄女经》、《玉房指要》、《洞玄子》、《养生要集》、《产经》、《大清经》及《虾蚶图经》等，都无不加以引述。为研究唐以前的房中著作提

供了极大的方便。书中虽然夹杂着宣传封建统治者贪色淫乐的糟粕,但其中确有相当部分内容,对房中养生学作了很有价值的论述。

《医心方·卷二十八·房内》共收载专论三十篇,其内容十分丰富,涉及到男女两性生活的各方面。其篇名为:《至理》第一,《养阳》第二,《养阴》第三,《和志》第四,《临御》第五,《五常》第六,《五征》第七,《五欲》第八,《十动》第九,《四至》第十,《九气》第十一,《九法》第十二,《州法》第十三,《九状》第十四,《六势》第十五,《八益》第十六,《七损》第十七,《还精》第十八,《施写(泻)》第十九,《治伤》第二十,《求子》第二十一,《好女》第二十二,《恶女》第二十三,《禁忌》第二十四,《断鬼交》第二十五,《用药石》第二十六,《玉茎小》第二十七,《玉门大》第二十八,《少女痛》第二十九,《妇女伤》第三十。每一篇讨论一专题,可以说是集唐以前房中术之大成,是今天能在其中找到最系统的房中术资料的专著。

第四节 宋元时期

两宋时期,程(程颢、程颐兄弟)朱(朱熹)理学盛行。所谓理学,又称道学,是宋、明儒学的哲学思想。由于北宋二程以及南宋朱熹理学思想的影响,使房事养生学的发展受到了很大束缚。特别是南宋朱熹之流,他们所提倡的封建纲常伦理,对后世影响很大,甚至成了整个封建社会中后期的统治思想。他们绝口不谈两性生活,处处以道貌岸然的正人君子自居,认为“人欲”是万恶的根源,主张“存天理,去人欲”。他们用封建纲常伦理来扼杀人的七情六欲,特别是用来扼杀妇女。如有人问程颐:有位孤独的寡妇,家境贫寒,无依无托,可以再嫁否,颐