

中国古代

房中养生新意

毅编著

插图本

青海人民出版社

中国古代房中养生新意

2

古代房中養生



责任编辑:孟 维

封面设计:宋铭辉

中国古代房中养生释意

孙 毅 编著

青海人民出版社出版发行

(西宁市西关大街 96 号)

各地新华书店经销 武汉市江岸印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10 插页:7 字数 20 万

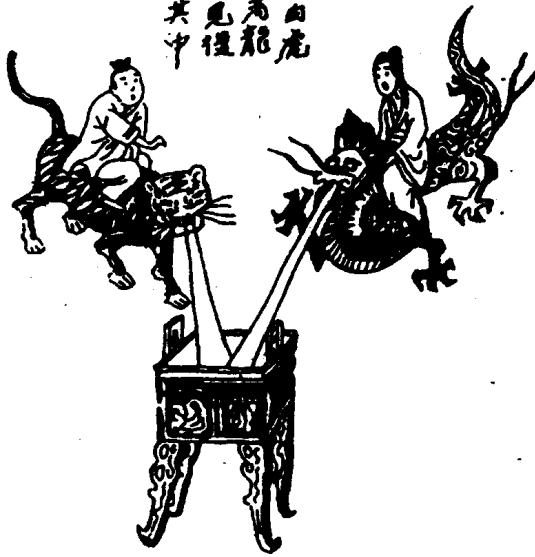
1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN—226—01139—I/G·416 定价:16.80 元

龙虎交媾图

白面郎君騎白虎
青衣士子騎青龍
鉛汞漸逢相見後
一箇閑鎖在其中



房中文化论略



目 录

第一章 交合术

第一节 开阖	17
1 天地阴阳交欢大乐赋	17
2 行乐之地首数房中	23
3 圣人不绝和合之道	25
4 不可长不交接	26
5 男不可无女 女不可无男	27
第二节 征候	28
6 合阴阳之征候	28
7 女子感阳之征候	30
8 男子盛衰之征候	32
9 男候四至,乃可致女九气	33
10 男精既感,女竟当迷	34
11 阴阳感激,乃可交接	35
12 合阴阳贵有法	36
13 御女之道,弱入强出	37
14 十已之征	38
第三节 姿式	39
15 交接之势三十法	39
16 房中九法要诀	41
17 玉茎出入六势	43
18 十节	43
19 七损八益	44
第七节 动作	47
20 十动	47
21 十节	48
22 八动	48

23	五音	49
24	五常之道	50
25	九状	51
26	十修	51
27	八益	52
28	雄性摩表雌性摩里	53
29	临事制宜,取当时之用	54
30	合阴阳之周期	55
31	施精频率	55
32	冬一施当春百	56
第五节	合谐	57
33	交接之道,故有形状	57
34	男唱女和,天平地成	57
35	女子适阳之法	58
36	交接之道和为贵	59
37	合阴阳之道以静为强	60
38	男感坚强,女动辟张	62
39	阴阳交合宜择吉日	63
40	入相女人贵有法	64
41	男子择女之法	65
42	黄帝御女登仙之道	66
43	一动辄易女可获长生	66
44	数数易女则益多	66
45	御女之道,多多益善	67
46	欲得大僧,当御童女	67
47	男女年岁补损	67
48	男子求女之期	68
49	王母养童男得益	68
50	女子养阴之道	69

- 51 难在去欲 69
- 52 乐中行乐如赴危道 70

第二章 还阳术

- 第一节 保精** 73
- 1 玉闭坚精必使玉泉毋颂 73
- 2 动而不泄之效 75
- 3 思作日月之想可以固精 76
- 4 泄精之时须候女快 77
- 5 男子固精之法 78
- 6 还精补脑之道 78
- 7 施泻之时何以抑之 79
- 8 养阳忌女人窃窥 79
- 9 数交而一泄精气随长 80
- 10 数交而慎密者诸病皆愈 81
- 11 令人腰背不痛之法 81
- 12 法之要在于莫数泻精 82
- 13 阴阳之道精液为珍 83
- 14 治身之道务在积精 84
- 15 精气乃养身之本 85
- 16 精神内伤,身必败亡 85
- 17 还精神脑译释 86
- 18 精神魂魄乃生命之本 86
- 19 元气有限,人欲无涯 86
- 20 闭而不泄何以为乐 87
- 21 老接阴食神气之道 88
- 22 天师食神气之道 90
- 23 彭祖论固精之道 91
- 24 舜之接阴治气之道 94

25	巫子都还精之术	96
26	素女论御女当视敌为瓦石	96
27	四类真人之异同	97
第二节	节欲	98
28	平实之方在节欲	98
29	长生至慎房中急	99
30	士子劳心宜节欲	101
31	合阴阳不可免强行事	101
32	阳事 辄 必谨而抑之	102
33	当今何以少百岁之人	103
34	圣人修节以止欲	104
35	伤寒犯色最难医	104
36	四十男人谨慎房事	105
37	三叟论节欲为长寿之本	106
38	巫子都施行阴阳术	107
39	孙判官纵欲丧身	108
40	崔祖武绝欲临死获救	109
41	野老春情猛发遭暴毙	110
42	百岁杨御三姬术败而死	111
43	得节宣之和可以不损	113
44	采战之术不可信	114
45	阴阳之术,其理有极	115
46	错认丹经,娥眉伐性	117
47	房中真经何为而作	118
第三节	养生	119
48	大成起死食鸟精之道	119
49	文挚论卧为道之首	121
50	师癸论治神气之道	124
51	容成论吐故纳新术	126

-
- | | | |
|----|------------------|-----|
| 52 | 安身之术必资于食····· | 130 |
| 53 | 节慎在病前,服药于病后····· | 132 |
| 54 | 为道者可以不病····· | 132 |
| 55 | 养生以不伤为本····· | 133 |
| 56 | 十二少者,养生之都契····· | 134 |
| 57 | 善养生者先除六害····· | 136 |
| 58 | 养生者有五难····· | 137 |
| 59 | 养生本与末····· | 137 |
| 60 | 养生之禁忌····· | 138 |
| 61 | 避众伤得阴阳乃不死之道····· | 139 |
| 62 | 精神于形骸犹国之有君····· | 139 |
| 63 | 静燥相补养之宜也····· | 141 |
| 64 | 养生宜采众家之长····· | 141 |
| 65 | 养生宜避众伤善调理····· | 142 |
| 66 | 养性之道常欲小劳····· | 144 |
| 67 | 道不在烦····· | 145 |
| 68 | 养寿之法在于不伤····· | 146 |
| 69 | 人之身犹一国之象····· | 146 |
| 70 | 全身者可得地元之寿····· | 147 |
| 71 | 勿疲精劳神佞佛求寿····· | 148 |
| 72 | 摄养之道莫若守中实内····· | 149 |
| 73 | 养生者忌心口不一····· | 149 |
| 74 | 形与神俱尽终天年····· | 150 |
| 75 | 精神安于形年寿得长焉····· | 152 |
| 76 | 善养生者全生为上····· | 152 |
| 77 | 不肯富贵者乃重生之故····· | 153 |
| 78 | 养生宜避阴阳不适之患····· | 154 |
| 79 | 人生常怀天地忧····· | 155 |
| 80 | 长生须三者皆备····· | 156 |

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 81 | 圣人传精神服天气而通神明····· | 157 |
| 82 | 西王母养阴得道····· | 157 |
| 83 | 营摄养之术常日淡泊····· | 158 |
| 84 | 终享天年之六伦····· | 159 |

第三章 房中医疗术

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 禁忌····· | 165 |
| 1 | 禁忧愁困苦之欲····· | 165 |
| 2 | 禁饥寒醉饱之欲····· | 166 |
| 3 | 禁劳极思逸之欲····· | 166 |
| 4 | 禁隆冬酷暑纵欲····· | 167 |
| 5 | 禁新婚初御纵欲····· | 168 |
| 6 | 合阴阳有七忌····· | 169 |
| 7 | 黄帝杂禁忌法····· | 170 |
| 8 | 素女论房中七忌····· | 171 |
| 9 | 男女不可过早破阴阳····· | 172 |
| 10 | 交合五忌····· | 173 |
| 11 | 勿醉饱交接燃炉行房····· | 174 |
| 12 | 天忌、人忌与地忌····· | 174 |
| 13 | 房中禁忌····· | 175 |
| 14 | 男女交接年龄····· | 176 |
| 15 | 奸淫使人不寿····· | 176 |
| 16 | 交合禁忌时辰····· | 177 |
| 17 | 男子之不御····· | 177 |
| 18 | 避与恶女交合····· | 177 |
| 19 | 忌五月十六日同房····· | 178 |
| 第二节 | 障碍····· | 178 |
| 20 | 三诣····· | 178 |
| 21 | 七损····· | 179 |

22	玉茎不起,何以强之	180
23	玉茎小而不势之秘	181
24	女之胜男尤水之胜火	182
25	遗精之症有九	183
26	遗精之症静心治之	183
27	交接之病还以交接愈之	184
28	弱人强出之疗法	186
29	阴气先衰之故 217	187
30	妇人交接出血症因	188
31	妇人阴冷之症	188
32	用八益去七损五病不作	189
第三节 药方		190
33	补男子玉茎长大方	190
34	欲令男子玉茎大方	190
35	长男子阴茎方	190
36	令女玉门小方	190
37	疗妇人阴宽冷急,小交争而快方	191
38	令妇人隐急小热方	191
39	治童女初交阴道违理及为它物所伤,血出流漓不止方	191
40	治小户嫁痛连日方	191
41	女人伤于夫,阴道过患,阴肿疼痛方	192
42	女子伤于夫,四体沉重,嘘及头痛方	192
43	治合阴阳辄痛不可忍方	192
44	治女人交接辄出血方	193
45	疗妇人阴中生疮方	193
46	蛇退散治妇人阴疮	193
47	木杨汤治妇人阴道肉瘤	194
48	治妇人阴痒及阴痛溃脓方	194

49	疗妇人阴中突出生异物方·····	195
50	治妇人初交伤痛积日不歇方·····	195
51	治妇人阴中生虫法·····	195
52	治男子欲使房事强健方·····	196
53	治男子阳痿不起方·····	196
54	秃鸡散治男子为事不能·····	197
55	薯蕷贤气丸治丈夫五劳七伤·····	197
56	治男子阳痿精冷方·····	198
57	肉苁蓉丸令男子精益色好·····	198
58	远志丸治男子阳痿·····	199
59	治阳痿盗汗及臊臭方·····	199
60	硫黄猪脏丸治早衰·····	202
61	治气血亏损方·····	202
62	碧玉露浆方治虚劳·····	202
63	闻香可治弱疾·····	203
64	阿魏散治虚弱寒热·····	203
65	服地黄煎疗精虚气竭·····	204
66	麋角使人丁强不老·····	204
67	何首乌疗风疾气疾诸病·····	204
68	牛膝丸壮筋骨益神·····	205
69	疗男女不育方·····	205
70	治七伤方·····	206
71	《素女经》疗房中七疾方·····	206
72	治男女鬼交之法·····	211
73	治鬼交方·····	212

第四章 求子术

第一节	结胎·····	215
1	合与不合、机有十焉·····	215

2	结胎受孕之谜	219
3	阳精生男阴精生女	221
4	夜半施泻有子皆男	221
5	求子之法	222
6	求子时刻	222
7	求子泄精时刻	222
8	彭祖求子秘方	223
9	妇人求子法	224
10	阳包阴则男,阴包阳则女	224
11	求子益服建莲子	225
12	五十夫人怀男婴	225
13	男女不育症之谜	226
14	妇人有怀抱素恶者不育	228
15	赤白二带不治阳绝无子	229
16	不孕者皆因气血薄弱	229
17	补阴之法乃培根固本之道	230
18	男子之病不得尽委于妇人	231
19	未笄之女不得子	231
20	肥盛妇人不能成胎	232
21	五行之说不可信	233
22	五不男、五不女	234
23	男女不育杂论	234
24	医家无种子术	235
25	妇人与鬼交怀鬼胎	235
26	妇人怀鬼胎之谜	236
27	未嫁女灵鬼附身则怀鬼胎	237
第二节	优生	237
28	交会下种之时宜择良日	238
29	合阴阳之时当避九殃	238

30	素女论播种之法	239
31	交合之时当择时择地	240
32	矮男娶高女生子也长	241
33	三谷道人论优生之要	241
34	酒性淫热乱性乱精	242
35	腊月私合生鬼子	243
36	不可燃烛行房事	243
37	大雨霹雳不可私合阴阳	243
38	带孝期不可私合阴阳	243
39	不可犯禁合阴阳	244
40	蓄妾生子何以处之	244
41	孙真人养胎之论	245
42	妊娠之期饮食禁忌	246
43	妊妇不可颠狂房事	247
44	怀孕女子须行善事	247
45	妊娠不忌交合主半产	248
46	妊娠期求神秘方	248
第三节	催产	248
47	入月安产图	249
48	临产禁不法	250
49	禳谢法	250
50	体玄子借地法	252
51	催生符	252
52	睡忍痛,慢临盆	253
53	天士拾梧桐叶催生	253
54	方士催产术	254

房中文化论略

昔者楚襄王与宋玉游于云梦之台，望高唐之观，其中独有云气，崑兮直上，忽兮改容，须臾之间，变化无穷。王问玉曰：“此何气也？”玉曰：“所谓朝云者也。”王曰：“何谓朝云？”玉曰：“昔者先王尝游高唐，忽而昼寝，梦见一妇人曰：‘妾巫山之女也，为高唐之客，闻君游高唐，愿荐枕席。’王因幸之。去而辞曰：‘妾在巫山之阳，高丘之阴，旦为朝云，暮为行雨，朝朝暮暮，阳台之下。’”

这个迷人的楚王之梦，不知使多少人为之倾心、销魂荡魄，它也是中国人第一次对男女性生活所作出的诗意描写。在这里，宋玉（《高唐赋》托名宋玉所作）将性生活的幸福、欢乐、缥缈如仙，同时又带着无限怅惘的情景，比喻成“朝云”“暮雨”——秋天的、飘逸舒卷的轻云细雨，这似乎比下面这样的诗句更能激动人心：

枕着我爱人丰腴的心胸，
永远感受那柔软的波动；
静静地、静静倾听她迷人的呼吸，
永远活下去——或者昏死去。

楚王之梦，充满了神秘与温馨，同时，也充满了诱惑和妩媚。从此以后，“云雨”一词，便成了性交的同义语。

《淮南子·天文训》：

东方木也，其帝太，其佐句芒，执规而治春；南方火也，其帝炎帝，其佐朱明（祝融），执衡而治下；中央土也，其帝黄帝，其佐后土，执绳而治四方；西方金也，其帝少昊，其佐蓐收，

执矩而治权，北方水也，其帝颛顼，其佐玄冥（禹疆），治权而治而治冬。

黄帝在汉文化中所享有的崇高地位是众所周知的，他是五帝中的中央帝，是中心统治者。但是，就是这个至高无上的英雄（他实际上是远古部落酋长），有一天突然对另一种事情关注起来了。

黄帝有个侍女名叫素女。素女精通音乐，尤善弹琴鼓瑟。据云素女一弹琴，“温风冬飘，素雪夏寒，鸾鸟自鸣，凤鸟自舞，灵寿自花。”可见其琴声之委婉艳丽。素女（大概是一位肌肤如雪，一身白衣的美女吧）不仅是位音乐表演艺术家，同时还是一位深通养生长寿、房中秘术的大师。她是我国传说中第一位性学专家。

素女既然是黄帝的侍女，他们之间的肌肤之亲自是不言而喻。更重要的是，素女成了黄帝的房中导师。黄旁倒也十分虚心，不耻下问。比如有一次，黄帝就对素女提了这样一个问题：“男女性交时应该采取什么方法，才可能使性交完美呢？”素女便回答道：“男女性交前，应先叫女子平躺身体，弯曲两脚，男子躺于女子两腿之间，亲吻吮吸，女子轻拍阴茎，男子则轻抚阴唇，这样经过一段时间，再慢慢将阴茎插入阴道之中。如阴茎肥大的，只放进一寸半，小的放入一寸，不要立即摇动，轻抽慢送……”一个神话传说中的至高无上的英雄，居然与其侍女津津乐道起男女饮食来，这似乎与中国传统文化所表现出的那种道貌岸然的品性，相去甚远啊！黄帝后来也便成了房中术的大家，并以此登入仙境。

房中术是中国古代的一种秘术，具有某种神秘色彩，更由于世俗伦理道德的束缚，使一般人很难了解其真面目。其实，如排除房中术中某些巫术因素，房中术也便没有什么神秘可言，它几乎和我们现代使用的性科学（sexology）差不多，或至少可以称之为“准性科学”或“前性科学”。

房中术属道家养生术之一，在我国道家修行由来已久。早在春秋战国时即已开始流传，秦汉时则成为四门方技之一。在《汉书·艺文志·方技略》中，列有方技四种：医经、经方、房中、神仙。之后，更加发展壮大，专著渐多，如《陶修真秘》、《素女经》、《洞玄子》等。