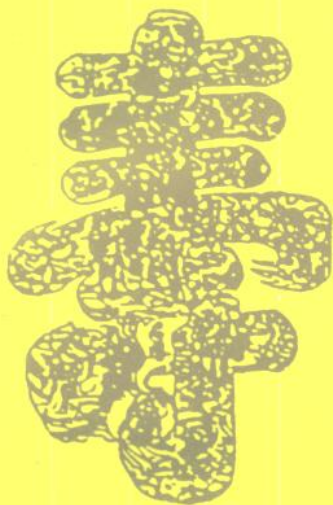


中国长寿文化系列

阴阳·房事·双修

—中国传统两性养生文化

郝勤著



· 中国长寿文化系列 ·

阴阳 · 房事 · 双修

— 中国传统两性养生文化

郝勤 著

1235070

四川人民出版社

1993年·成都

1-5
30元

(川) 新登字 001 号

责任编辑：何秉忠

封面设计：邱云松

技术设计：何 华

中国长寿文化系列

阴阳·房事·双修

——中国传统两性养生文化

郝 勤 著

四川人民出版社出版（成都盐道街1号）

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 9.375 插页 2 字数 160 千

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

ISBN7-220-02189-5/G·386 印数：1—15000册

定价：5.80元

叩开长寿的殿门

——编者献辞

长 寿是一个美好的愿望
长寿是一片永恒的磁场
长寿是一曲生命的赞歌
长寿是一段智慧的诗行……

然而，长寿又是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的生活，那么生命之树便会久久常绿。

追求生命的旺盛与延展，是地球上一切生物的共同根性。从丝痕苔藓到森然伟树，从浮游生物到大象巨鲸，求生、求旺、求长久的本性，可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延展生命历程的思想和实践——长寿文化也就自然应运而生了。

21060/18

阴阳·房事·双修

正如涛涛黄河有着自己的个性一样，中华民族的长寿文化也有其自己的特点，这就是古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功绩，并且源远流长，多姿多彩。或许正是由于太珍爱生命的缘故吧，自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪生活里创造和应用着长寿之术。

数千年来，我们的祖先们在探寻如何延展生命历程的道路上，付出过惨痛的代价，但同时也积累起非常丰富的实践经验。无论是作息有制的起居，还是春夏秋冬的调理；无论是登高远足的修身，还是抚琴运笔的养性；无论是百草集成的秘方，还是亦药亦膳的食补；无论是乐而有节的房中术，还是流注经脉的炼气法；无论是金龟银鹤的象征物，还是寿比南山的吉祥语……我们的先辈们都有一套自己的理论网络和操作体系。这些闪烁着智慧光芒的文化遗产，不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性。

今天，随着科学技术的不断发展，人类生活水平的日益提高，希望青春常驻、延年益寿的人也越来越多。因此，在尊重和运用现代科学的同时，把祖国传统的生命科学——长寿文化整理出来，去芜存精，使之更好地为人类健康长寿服

务，是我们和读者的共同心愿。

诚然，万事都是辩证的，有始便会有终，生命也不能例外。人的生命虽有其极限，但它所具有的延缓至极限的潜力却很大、很大。随着现代科学的发展，“人生七十古来稀”的俗谚，早已成为过去的历史；《黄帝内经》所发出的“人寿当为一百至一百二十载”的预言，正为越来越多的人所证实；现代医学提出的“人的正常寿命应在一百四十至一百五十岁之间”的目标，正等待着更多的人去登攀。可以说，从人类目前已掌握的知识来看，距离人体生命的极限还相差很远，因此，采用什么样的方法，才能使生命延展潜力得以最完美的发挥，还有待于人类去继续探索和研究。


生命运动是一个复杂的系统工程。当生命之花灿然开放的时候，我们应该充分看到，这不单单是花儿自身运动的结果，而是胚种、胚芽、茎叶、土壤、气温、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使她久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。中国长寿文化系列从九个大的方面，介绍了中国传统文化中各类与长寿有关的知识和方法，希望它们能对你的修身养性、延年益寿有所帮助。

愿家家幸福快乐，祝人人健康长寿！

1993年3月18日

导 言

1.

 居月诸，出自东方。

在这个蔚蓝色的地球上，人类正舒展双臂，迎接新世纪的太阳。

站在世纪的交点上，人类满怀着祈祷和希望。

他们祈祷和平与幸福。

他们更希望健康长寿。

因为，今天人类已经长大。他们知道，生命不再是十字架下的罪孽。生命更不该是战场上的幽灵、机器旁的殉葬品。生命，意味着爱：爱人类，爱世界，爱生活，也爱自我的身

体和生命存在。

出于爱心，人类期待永恒。

人类希望长寿。

2.

但是，怎样才能长寿？怎样才能健康？

蓦然回首。人类忽然发现，也许欧罗巴的儿女们太过于迷恋对形上的精神与自然的世界的探索，以致于人类自身的宇宙及长寿反而被不经意地错过。面对疯狂、喧嚣、充斥着铜臭和血腥味的竞技场，抚摸着伤痕累累的躯体和心灵，渴望健康长寿的人们困惑而黯然神伤。难道万物之灵的人类命中注定要听从造物主的摆弄，在寿夭的理想与现实中徘徊徬徨？

鸡鸣昧旦，明星有烂。人们翘首东望。在那一片神秘的大陆，千百年来的圣哲们瞑目静坐，沉思着人类自我存在的奥秘与走向永恒的途径。的确，他们对外部客观世界多少有点忽视。他们总是凝收心神，反观自我，苦苦求索生命与精神的谜底。他们坚信，只要努力去探索、去实践，人是可以长寿的，生命是可以永生的。他们锲而不舍、孜孜不倦、百折不回、设想和尝试了千百种方案。长寿和不死是他们的信仰、是他们的事业、也是他们的希望。他们给世界留下的，不

仅是炽热的理想，还有一片长寿养生文化的沃园。

他们的格言是：我命在我不在天。

3.

一阴一阳之谓道。在一个长于思辩的民族看来，天上有日月，地下有水火，人间有男女。万事万物无不有阴阳。阴阳之动生万物。阴阳恒动不停，促使宇宙和人类在运动变化中获得永恒的生命。阴阳的运动演进——这就是宇宙自然亘古长存的奥秘。

观天之道，执天之行。东方的圣哲于是坚信：人类长寿之径，必由阴阳男女入手。阴阳和谐则健康寿考，阴阳不调则患病夭亡。由此，阴阳男女成为中国长寿文化的主题。房中养生文化于是滋生漫衍。

4.

在笔者看来，房中养生文化并非仅是一些技术和方法的汇集。它是一个完整的文化体系，是中国传统长寿养生文化的一个子系统。因此，笔者并不打算仅局限于一些技术方法的介绍，而是试图较为全方位地展示和介绍这一文化体系。当然，其中包括历史源流、思想、理论和技术方法等内容的研

究介绍。毋庸讳言，由于历史的原因和时代局限性，在这一领域中不免鱼龙混杂、玉石难辨。然而这并不构成、也不应当构成全面否定或误解传统房中养生文化的理由。恰相反，笔者相信，当拂去了历史的灰垢以后，中国传统房中养生文化必将呈现其真实的价值，成为人类追求健康、长寿、幸福的福音。

5.

当年，李约瑟博士曾满怀敬意地指出：中国古代的科学技术比任何人想象的都要发达。他特别提到并高度评价了中国古代的医疗保健术，认为是全人类的精华和财富。

的确，中华民族的先祖们怀着炽热的激情，顽强地寻求过人类健康长寿的途径。无论他们成功与否，他们的努力和真诚都将引起我们最大的敬意。作为他们的研究实践成果，房中养生文化理应呈现给全人类，呈现给今天渴望健康、长寿、幸福的人们。

站在新世纪的交点上，展望着人类灿烂的明天，我们仿佛听见历史在我们耳边悄吟低语：

一切转瞬即逝，唯有生命之树长青。

《中国长寿文化系列》

编委会

顾 问：廖伯康

主 编：冯元蔚

执行主编：王 康 徐成明

副主编：孙旭军 王东洲 卓明安

编 委：（以姓氏笔划为序）：

田 野 邱云松 宋学镰 郝 勤

胡小明 高瑞雪 秦 蓉 谭 华

目 录

- 导 言..... (1)
- 一 食色性也..... (1)
- (一) 龙凤图腾 (1)
- (二) 高禘之祀 (21)
- (三) 黑白宇宙 (28)
- (四) 思士思女 (40)
- 二 道在阴阳..... (51)
- (一) 好德好色 (51)
- (二) 岐黄论色 (65)
- (三) 玄牝之门 (87)
- (四) 龙虎丹鼎 (110)
- 三 丹穴窥幽..... (163)
- (一) 精气舒卷 (163)

田 阴阳·房事·双修

- (二) 阴阳鼎器 (174)
- (三) 龙虎契机 (181)
- (四) 云行雨施 (190)

四 补益之道 (201)

- (一) 欲不可绝 (205)
- (二) 固精慎施 (201)
- (三) 七损八益 (218)
- (四) 十机房忌 (226)

五 房中炼治 (240)

- (一) 龟咽蛇息 (240)
- (二) 龙翔凤翥 (255)
- (三) 鹿鼎雉羹 (263)
- (四) 鹤鸣杏林 (272)

后 记 (285)

食色性也

（一）龙凤图腾

早在人类远古洪荒时代，性已是深刻影响先民社会生活及精神观念的重要因素。当已初具自我意识和思维能力的早期人类体验到那种发生在自我生理上与心理上的有如火一般的激情与冲动时；当他与她初次发生那种神秘而奇异的交合并为之震颤亢奋时；当一个幼小的生命从母亲的产道滑出呱呱坠地之时，我们的先民们将作如何的感受？

今天，在那样悠久的岁月之后，我们已然难以测度先人们的看法。可是我们已经知道大约在100万年到50万年前的一个时间内，我们的先民作出了一个寻乎异常的具有决定性意义的行动：他们拒绝与自己的血亲发生性的关系。他们宁愿以初萌的理智来克制动物本能的冲动与欲求，而不愿意像

其它所有的动物一样，在性的方面仅仅受本能的支配，任欲海横流。这样，人类不仅在自我进化的道路上迈出了新的革命性的一步，更为重要的是，乱伦禁忌的出现标志着人类社会形态和结构发生了伟大的转折：人类第一次出于自我的目的和利益，以自我主体性意识来调整和变革社会的关系，建立一种有利于人的进化和发展，同时也有利于人类健康长寿的崭新的生活法则和方式。

于是，人类最初的两性养生行为就这样开始了。尽管我们那些身上有毛，眉脊凸出，下颏内收的先民们也许并非意识到了这种乱伦禁忌的出现对于人类的进化发展，健康长寿有着多么伟大的意义，然而，正是这一声震聋发聩的“不！”开辟了人类的自己的纪元，开启了通往“万物之灵”尊贵王座的大门。乱伦禁忌的出现使人类开始正式告别兽类的原始族群，使人类在自我进化发展之途上得以避免因血缘近亲繁殖所带来的种种有害于人类健康的危害和疾病。这一点，只要稍稍了解一下今天世界上某些偏僻落后地区人们由于近亲繁殖和近亲婚姻而引起的触目惊心的种种遗传性疾病，便可以理解人类祖先跨出的这一步具有多么重要的意义。

乱伦禁忌的出现是人类两性养生史上第一次革命。继血缘家族而来的对偶婚、氏族婚等无一不在深刻改变人类社会形态和结构的同时，也深刻地改善和促进了人类遗传进化、健康长寿的发展。据有关统计，在非洲、南亚次大陆及环太平

洋诸岛上一些仍保持和流行近亲婚配和繁衍的落后地区与部落中，人的寿命平均只有30余岁。同时，智力普遍低下，儿童死亡率高、遗传病多发是这些地区的普遍情形。专家们指出，近亲婚配和繁殖是这些地区长期贫困、落后、不发达的重要原因。如果不改变这种危险的婚俗和两性关系，这些地区的人类最终将终止进化，导致人口的衰败甚至灭绝。相同的例子还有中世纪以来的欧洲王室。由于要保持所谓“王室血统”的纯正性，欧洲一些王室长期相互通婚，形成了严重的近亲婚配的现象。这最终导致了这些王室人口质量的严重下降，如不育现象普遍，弱智、低能、早衰、早夭现象增多，形成“一代不如一代”，王室由此而走向衰落。

根据人类学家的考查推断，处于旧石器时代的女性虽然一生中大多数时间都在交媾、怀孕和哺育后代，但事实上她们并非儿女成群。她们能生育的小孩并不多，能够健康长大的小孩则更少。在非洲一些地区，有20%到40%的妇女从未生育过“活产”的小孩，即使生下来的婴儿死亡率也高达45%。在中国以及西亚、南亚等一些偏壤地区及农村，一个成年妇女一生怀孕可高达10余次到20次，但成活率往往只有几次，有时不足1/3。可以推断，在远古洪荒时期，人类的遭遇较此更糟。

这种情况表明，上古时期的人类是以高出率来阻偿人口的高死亡率的。据专家们估计，在100万年前，全世界的人

口总数不超过 50 万。到公元前 1 万年，也就是新石器时代前夕，估计世界人口约 300 万。换句话说，在约 90 万年间漫漫岁月中，世界人口才增加了 5 倍，平均将近 20 万年才增加 1 倍！这表明，由于生育状况的恶劣，在人类生命的大部分时光中，人口的增长是极为缓慢的。

除了流产和婴儿高死亡率外，严重威胁原始人类生命的还有早夭问题。据人类学家对迄今仍生活于极原始条件下人类寿命的调查，那里的成年人寿命平均不超过 30 岁。在南亚一些地区，生活于丛林僻壤的人类平均只活到 26~27 岁。而有关研究指出：在约 7 万年前，只有 20% 的人能够活到 30 岁。女性一般 11~13 岁便开始生育。她从青春期到死亡，一般只有 15~16 年的时间可供生育。加上至少 2 到 3 年的哺乳期和自然的避孕期，可以想见，一个氏族或族群人口增长是不容易的。

上述严峻事实给人类提出了一个严重的挑战：面对关系到人类生存基本权利的体弱、疾患、早衰、夭折等威胁，人类将何以自处？

于是，最初的精神膜拜——原始的性崇拜和生殖崇拜普遍发生了。原始人类震慑于大自然的生生灭灭，畏惧于自我神秘而不可知的生育与死亡现象，开始将生殖以及生殖的器具从本来的生理过程抽象出来并加以神圣化和客体化，使之转化成为一种神秘的异己的膜拜对象。生殖及生殖器不再仅