

罗敦仁 编

中国古代



房室养生集成

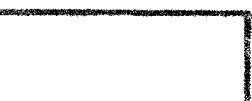


西藏人民出版社

中国古代

房室养生集成

罗敦仁 编



责任编辑：杨志国
封面设计：邹小工
版式设计：益文

中国古代房室养生集成

罗敦仁 编

西藏人民出版社出版发行

新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.5 插页 2 字数 240 千

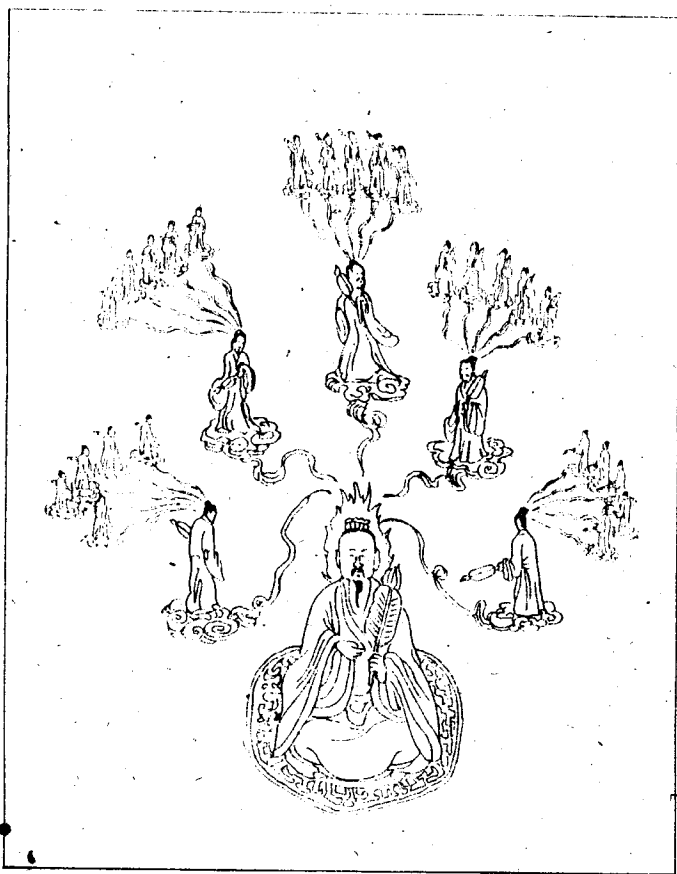
1993 年 12 月第 1 版

1994 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7—223—00631—5/R·23 定价：9.80 元（软精装）

前 言



房 中 文 化 论 略



龍虎交媾圖

自前那君射白虎
青衣女子跨青龍
鉛汞偷還相見後
一腸閑領在其中



目 录

前言：房中文化论略 1

第一章 交合术

第一节 开 阖

1 天地阴阳交欢大乐赋.....	23
2 行乐之地首数房中.....	31
3 圣人不绝和合之道.....	33
4 不可长不交接.....	35
5 男不可无女，女不可无男.....	36

第二节 征 候

6 合阴阳之征候.....	39
7 女子感阳之征候.....	41
8 男子盛衰之征候.....	43
9 男候四至，乃可致女九气.....	44
10 男精既感，女意当迷.....	45
11 阴阳感激，乃可交接.....	47
12 合阴阳贵有法.....	49
13 御女之道，弱入强出.....	50
14 十已之征.....	51

第三节 姿 式

15	交接之势三十法.....	52
16	房中九法要诀.....	55
17	玉茎出入六势.....	56
18	十节.....	57
19	七损八益.....	58
第四节 动作		
20	十动.....	63
21	十节.....	64
22	八动.....	64
23	五音.....	65
24	五常之道.....	66
25	九状.....	67
26	十修.....	68
27	八益.....	69
28	雄性摩表雌性摩里.....	70
29	临事制宜，取当时之用.....	71
30	合阴阳之周期.....	72
31	施精频率.....	73
32	冬一施当春百.....	74
第五节 合 谐		
33	交接之道，故有形状.....	75
34	男唱女和，天平地成.....	76
35	女子适阳之法.....	77
36	交接之道和为贵.....	77
37	合阴阳之道以静为强.....	78
38	男感坚强，女动辟张.....	81

39	阴阳交合宜择吉日	83
40	入相女人贵有法	83
41	男子择女之法	85
42	黄帝御女登仙之道	85
43	一动辄易女可获长生	86
44	数数易女则益多	86
45	御女之道，多多益善	87
46	欲得大益，当御童女	87
47	男女年岁补损	88
48	男子求女之期	88
49	王母养童男得益	89
50	女子养阴之道	89
51	难在去欲	90
52	乐中行乐如赴危道	91

第二章 还阳术

第一节 保 精

1	玉闭坚精必使玉泉毋倾	95
2	动而不泄之效	97
3	思作日月之想可以固精	98
4	泄精之时须候女快	100
5	男子固精之法	101
6	还精补脑之道	101
7	施泻之时何以抑之	102
8	养阳忌女人窃窥	103
9	数交而一泄精气随长	103

10	数交而慎密者诸病皆愈	105
11	令人腰背不痛之法	105
12	法之要在乎寡数泻精	106
13	阴阳之道精液为珍	108
14	治身之道务在积精	109
15	精气乃养身之本	110
16	精神内伤，身必败亡	110
17	还精补脑诠释	111
18	精神魂魄乃生命之本	111
19	元气有限，人欲无涯	112
20	闭而不泄何以为乐	113
21	寿老接阴食神气之道	114
22	天师食神气之道	116
23	彭祖论固精之道	118
24	舜之接阴治气之道	121
25	巫子都还精之术	123
26	素女论御女当视敌为瓦石	124
27	四类真人之异同	124
第二节 节 欲		
28	平实之方在节欲	126
29	长生至慎房中急	127
30	士子劳心宜节欲	129
31	合阴阳不可免强行事	130
32	阳事辄盛必谨而抑之	131
33	当今何以少百岁之人	132
34	圣人修节以止欲	133

35	伤寒犯色最难医	134
36	四十男人谨慎房事	135
37	三叟论节欲为长寿之本	136
38	巫子都施行阴阳术	137
39	孙判官纵欲丧身	138
40	崔祖武绝欲临死获救	139
41	野老春情猛发遭暴毙	141
42	百岁杨御三姬术败而死	142
43	得节宣之和可以无损	144
44	采战之术不可信	146
45	阴阳之术，其理有极	147
46	错认丹经，娥眉伐性	150
47	房中真经何为而作	151
第三节 养 生		
48	大成起死食鸟精之道	153
49	文挚论卧为道之首	155
50	师癸论治神气之道	158
51	容成论吐故纳新术	160
52	安身之本必资于食	165
53	节慎在病前，服药于病后	167
54	为道者可以不病	168
55	养生以不伤为本	169
56	十二少者，养生之都契	170
57	善养生者先除六害	172
58	养生者有五难	173
59	养生本与末	174

60	养生之禁忌	175
61	避众伤得阴阳乃不死之道	176
62	精神于形骸犹国之有君	177
63	静燥相补养之宜也	178
64	养生宜采众家之长	179
65	养生宜避众伤善调理	181
66	养性之道常欲小劳	183
67	道不在烦	184
68	养寿之法在于不伤	185
69	人之身犹一国之象	186
70	全身者可得地元之寿	187
71	勿疲精劳神佞佛求寿	188
72	摄养之道莫若守中实内	189
73	养生者忌心口不一	190
74	形与神俱尽终天年	191
75	精神安于形年寿得长焉	192
76	善养生者全生为上	193
77	不肯富贵者乃重生之故	195
78	养性宜避阴阳不适之患	196
79	人生常怀天地忧	197
80	长生须三者皆备	198
81	圣人传精神服天气而通神明	199
82	西王母养阴得道	200
83	营摄养之术常日淡泊	201
84	终享天年之六论	202

第三章 房中医疗术

第一节 禁 忌

- 1 禁忧愁困苦之欲..... 209
- 2 禁饥寒醉饱之欲..... 210
- 3 禁劳极思逸之欲..... 211
- 4 禁隆冬酷暑纵欲..... 212
- 5 禁新婚初御纵欲..... 213
- 6 合阴阳有七忌..... 214
- 7 黄帝杂禁忌法..... 215
- 8 素女论房中七忌..... 216
- 9 男女不可过早破阴阳..... 217
- 10 交合五忌..... 219
- 11 勿醉饱交接燃炉行房..... 220
- 12 天忌、人忌与地忌..... 220
- 13 房中禁忌..... 221
- 14 男女交接年龄..... 222
- 15 奸淫使人不寿..... 223
- 16 交合禁忌时辰..... 224
- 17 男子之不御..... 224
- 18 忌与恶女交合..... 225
- 19 忌五月十六日同房..... 225

第二节 障 碍

- 20 三诣..... 226
- 21 七损..... 227
- 22 玉茎不起，何以强之..... 228

23	玉茎小而不势之秘	229
24	女之胜男犹水之胜火	230
25	遗精之症有九	231
26	遗精之症静心治之	232
27	交接之病还以交接愈之	234
28	弱入强出之疗法	236
29	阴气先衰之故	237
30	妇人交接出血症因	238
31	妇人阴冷之症	239
32	用八益去七损五病不作	239
第三节 药 方		
33	补男子玉茎长大方	241
34	欲令男子玉茎大方	241
35	长男子阴茎方	241
36	令女玉门小方	242
37	疗妇人阴宽冷急，小交急而快方	242
38	令妇人隐急小热方	242
39	治童女初交阴道违理及为它物所伤， 血出流离不止方	243
40	治小户嫁痛连日方	243
41	女人伤于夫，阴阳过患，阴肿疼痛方	243
42	女子伤于夫，四体沉重，嘘及头痛方	244
43	治合阴阳辄痛不可忍方	244
44	治女人交接辄出血方	244
45	疗妇人阴中生疮方	245
46	蛇退散治妇人阴疮	246

47	木杨汤治妇人阴道肉瘤	246
48	治妇人阴痒及阴痛溃脓方	247
49	疗妇人阴中突出生异物方	247
50	治妇人初交伤痛积日不歇方	248
51	治妇人阴中生虫法	248
52	治男子欲使房事强健方	249
53	治男子阳痿不起方	249
54	秃鸡散治男子为事不能	250
55	薯蕷肾气丸治丈夫五劳七伤	250
56	治男子阳痿精冷方	252
57	肉苁蓉丸令男子精益色好	252
58	远志丸治男子阳痿	253
59	治阳痿盗汗及臊臭方	253
60	硫黄猪脏丸治早衰	256
61	治气血亏损方	257
62	碧玉露浆方治虚劳	257
63	闻香可治弱疾	258
64	阿魏散治虚弱寒热	258
65	服地黄煎疗精虚气竭	259
66	麋角使人丁强不老	259
67	何首乌疗风疾气疾诸病	260
68	牛膝丸壮筋骨益神	260
69	疗男女不育方	261
70	治七伤方	262
71	《素女经》疗房中七疾方	263
72	治男女鬼交之法	269

73 治鬼交方..... 270

第四章 求子术

第一节 结 胎

1	合与不合、机有十焉.....	275
2	结胎受孕之谜.....	280
3	阳精生男阴精生女.....	282
4	夜半施泻有子皆男.....	283
5	求子之法.....	284
6	求子时刻.....	284
7	求子泄精时刻.....	285
8	彭祖求子秘方.....	285
9	妇人求子法.....	286
10	阳包阴则男，阴包阳则女.....	287
11	求子益服建莲子.....	288
12	五十夫人怀男婴.....	288
13	男女不育症之谜.....	289
14	妇人有怀抱素恶者不育.....	292
15	赤白二带不治阳绝无子.....	293
16	不孕者皆因气血薄弱.....	294
17	补阴之法乃培根固本之道.....	294
18	男子之病不得尽诿于妇人.....	295
19	未笄之女不得子.....	296
20	肥盛妇人不能成胎.....	297
21	五行之说不可信.....	299
22	五不男、五不女.....	299

23	男女不育杂论	300
24	医家无种子术	301
25	妇人与鬼交怀鬼胎	301
26	妇人怀鬼胎之谜	302
27	未嫁女灵鬼附身则怀鬼胎	303
第二节 优生		
28	交会下种之时宜择良日	305
29	合阴阳之时当避九殃	306
30	素女论播种之法	307
31	交合之时当择时择地	308
32	矮男娶高女生子也长	309
33	三谷道人论优生之要	310
34	酒性淫热乱性乱精	310
35	腊月私合生鬼子	311
36	不可燃烛行房事	312
37	大雨霹雳不可私合阴阳	312
38	带孝期不可私合阴阳	312
39	不可犯禁合阴阳	313
40	蓄妾生子何以处之	314
41	孙真人养胎之论	315
42	妊娠之期饮食禁忌	316
43	妊妇不可颠狂房事	317
44	怀孕女子须行善事	317
45	妊娠不忌交合主半产	318
46	妊娠期求神秘方	319
第三节 催产		