

中华养生百科宝典

主编 于立文



黑龙江美术出版社

1

2

责任编辑：孙 宇
封面设计： 中国医药出版社

R21

22:2



ISBN 978-7-5318-2247-9



9 787531 822479 >

定价：298.00(全四卷)

中华养生 百科全书

主编 于立文

传统养生法则篇

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科宝典. 2, 传统养生法则篇 / 于立文主编.

哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9

I. 中… II. 于… III. 养生(中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213089 号

中华养生百科宝典

责任编辑 孙 宇

主 编 于立文

出版发行 黑龙江美术出版社

地 址 哈尔滨市道里区安定街 225 号

网 址 [www. hljms. com](http://www.hljms.com)

邮 编 150016

电 话 0451—84270511 84270525

经 销 全国新华书店

印 刷 北京振兴源印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 60

版 次 2009 年 3 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9

定 价 298.00 元(全四册)

目 录

第一章 古代房室养生概观	(1)
第一节 生殖崇拜与房室养生的起源	(1)
第二节 阴阳文化与性科学	(4)
第三节 房中术的兴衰	(5)
第四节 房室养生论	(11)
第五节 房室生育论(孕育、优生、优育)	(16)
第六节 性保健及防治疾病论	(16)
第七节 性享受和性艺术	(18)
第八节 精气神乃生命之本	(19)
第二章 房室养生功法	(27)
第一节 增强男子性功能的腿根部摩擦法	(27)
第二节 男性强身秘法——按摩睾丸	(27)
第三节 益肾固本按摩法	(28)
第四节 腹部按摩健身法	(28)
第五节 铁裆功	(30)
第六节 补气固精大力功	(34)
第七节 交通心肾的擎天立地功	(34)
第八节 固精功法	(35)
第九节 女丹功	(35)
第十节 回春功	(37)
第十一节 上元功	(38)
第十二节 闭精仙法	(39)

第十三节	秘精强肾功	(39)
第十四节	保健功	(41)
第十五节	吸气提肛功法	(44)
第十六节	吸日精功法	(45)
第十七节	平息怒气功法	(45)
第十八节	气功治阳痿	(46)
第十九节	气功治副睾炎	(47)
第二十节	老年男子保精益神功	(47)
第二十一节	保健六段功	(48)
第二十二节	慢行百步功	(49)
第二十三节	中老年保健功	(50)
第三章	房室养生秘方	(55)
第一节	单味中药	(55)
第二节	奇秘医方	(61)
第三节	药膳配方	(110)
第四章	男女性疾病治疗方	(225)
第一节	阳痿	(225)
第二节	遗精	(231)

第一章 古代房室养生概观

第一节 生殖崇拜与房室养生的起源

性交活动是一切动物的原始本能，人类的发生、发展、繁衍、昌盛，都是这种本能行为的结晶。将人类性活动作为一门学问来加以研究，可能要上溯到黄帝时代。

据有关文献所述，黄帝、素女二人是房中术的鼻祖。清代著名学者孙星衍辑佚《素女经》一书，作《四季方序》，曾曰：“书（按：指《黄帝三王养阳方》）称黄帝与素女、高阴负问答，述交接之禁忌，叙四时之药物，以为房中却病之术。”这段话指出，在《黄帝三王养阳方》这本书中，记载着黄帝与素女、高阴负三人的交谈问答，内容有男女性交技术和性交禁忌，以及治疗、保健的四时药物，这就是房中祛病的技术。黄帝是我国古代传说华夏各民族的共同祖先，大约生活在距今五千多年以前；“素女”，是古代神话中的女神，善弦歌。汉代著作《淮南子·说林训》中记载：“黄帝生阴阳，上骈生耳目，桑林生臂手……”是说女娲创造人类时，请来诸神帮忙，于是上骈帮着制造了人的耳目，桑林制造了人的手臂，而人类的性器官则是由黄帝来完成的。这是有关黄帝与“性”发生关系的较早传说。由此往下，历代论房中之术，大都要将黄帝、素女抬出来，大概是标榜“正宗”或以示“源远流长”吧！以至于房中术语言中处处可见黄帝、素女大名。汉代张衡的《乐府》中有“素女为我师，天老教轩皇”的诗句；南北朝徐陵《答周处士诗》中则有“优游俯仰，极素女之经文；升降盈虚，尽轩皇之圆艺”之句，其中“优游俯仰”、“升降盈虚”，都是性交动作的艺术描绘。由此可以看出，黄帝、素女确是房中术家们尊崇的偶像。

然而，黄帝、素女只是传说中的上古人物，房中术著作冠其名，多为虚托之辞，其目的无非是为了证实人们对这门学问的研究由来已久。

从历史发展的事实来看，房中术的真正源头应该是原始社会的性崇拜（生殖崇拜）现象。在原始社会中，由于社会生产力极为低下，人类的文明程度也处于非常低的水平上，人们对两性活动抱着自然、直率的态度。这种态度，在

当时的社会环境下，深刻地反映了一个极为庄严的社会意识——作为社会生产力的人的再生产。原始社会中，人的增长特点是高出生率、高死亡率和极低的自然增长率，因此，只能以增加出生率求得并扩大人类自身的增长。这种迫切的社会需要，导致了原始先民们炽烈的性崇拜（生殖崇拜）现象。

1987年，新疆呼图壁县西南约75公里处的天山山脉中发现了一处极为罕见的大型岩画，画面上布满了数百个大小不等的人形，男女均有，或卧或立，身姿各异。在画上的人中，男性大多显露出性器官，女性则被画成宽胸、细腰、肥臀，有的亦显露出生殖器。在一些男女性交的图画下，又有群列的小人，表示新生婴儿（见图1、图2）。在所画的虎、猴等动物中，无一例外地或勃起阴茎，或做交媾之状。

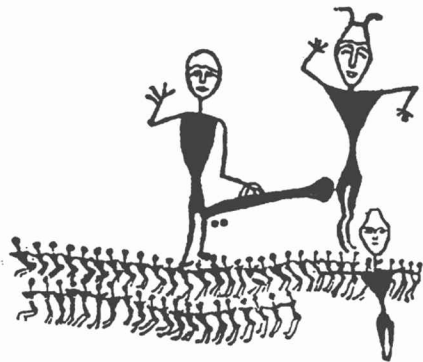


图1

在我国广西南宁明花山和内蒙古的阴山，曾发现大量崖画，其中有不少是有关生殖崇拜的内容，这些画的主题都是对人类繁殖能力的赞美和向往。赞美的方式都是赤裸裸的。最常见的方式便是夸张生殖器、乳房、臀部等与生殖有关的部位。在崖画中还有不少直接描写性交场面的（见图3），而图4所示，为一男子手持强弓，其生殖器挺直而长，粗壮如小臂，这显然是对男性健美、勇猛的赞美和向往。对于古代生殖崇拜现象，美国艺术心理学家鲁道夫·阿恩海认为：“在他们眼里，这种具有象征意义的男性生殖器代表着一种富有创造性的力量。它不仅能使人类增长繁殖，而且能使人恢复健康。用莱曼的话说，这是一种超自然的力量。”

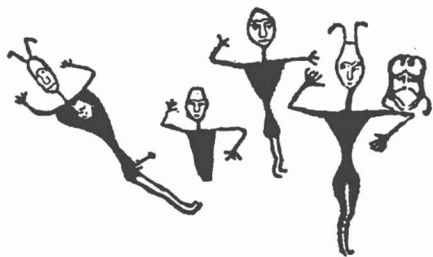


图 2



图 3



图 4

除了图画表述对性的崇拜与赞美外，原始社会直至秦、汉之际，古人们还利用原始的雕塑等工艺技术创造出生殖崇拜的圣物——“祖”。这是一种人工制成的生殖器模型。近年在陕西省宝鸡市西郊福临堡发现的新石器时代仰韶文化遗址中，出土了罕见的石祖和陶祖。石祖是用青石加工成的约 13 厘米长的男性生殖器模型。陶祖则是用陶土捏塑而成的约 5 厘米长的男子阴茎模型，阴茎前端刻有形如尿道口的小孔，更逼真的是根部居然还连接着两只睾丸。

在曾经飘洋过海为秦始皇寻找不死之药的秦代方士徐福的家乡——江苏省赣榆县徐福村，至今仍遗留着一根巨大的石柱，长约 170 厘米，直径在 25 厘

米左右，顶端膨大，酷肖“龟头”，“龟头”下还刻有“冠状沟”似的深纹。龟头处较为光滑，可能是原始先民们为了祈求福祉，长期反复抚摸所致。这类生殖崇拜的遗风，至今仍被保留在一些民族的宗教仪式中。例如日本国爱知县犬山市田忌神社，就是奉男性性器官为神体的。在社祭的日子里，男女社员们都必须手持男性阴茎模型才能进行祭典活动。

随着人类文明程度的逐步提高，有关性的崇拜变得越来越隐蔽，逐渐由原来的男女性器官的直接模拟为崇拜对象，演变为以生殖器符号作为崇拜对象。在两种方式的过渡中，曾出现过一种形象加象征的表达方式，如著名的伏羲与女娲的传说就是这样。

山东省嘉祥县东汉墓葬群的石刻中，伏羲、女娲均为人头、人身、蛇尾，两人相连，以尾相交。画面象征着伏羲、女娲性交而创造人类。江苏省赣榆县徐福村汉代画像石刻中有一幅阴线镌刻图：两只人身、人头、下半身为蛇形的动物以尾相交。这与山东嘉祥的石刻画寓意相同，也是性交的非直接表现，也是象征着性活动是产生人类的必然途径。

在我国贵州省的苗族民众中，流行着一种长形木鼓，又称为“祖鼓”，由同一棵杉木剝制而成。鼓的根段为男性鼓，象征祖公；梢段为女性鼓，象征祖太。祖鼓被当地人视为至高无上的神圣之物。

历史上遗留下的有关生殖崇拜的遗物，反映出我们的先辈对性活动的认识，已超越了对性交快感的简单描绘，十分清楚地表达出祈求生殖，繁衍人口，追求健康强壮的愿望和要求。

源于原始社会中生产力需要的性崇拜（生殖崇拜）现象，随着人类认识水平的逐步提高，渐渐形成了一种文化现象，这就是早期的阴阳文化。

第二节 阴阳文化与性科学

我国古代哲学的代表著作《易经》，其基本思想是阴阳哲学；而阴阳理论的形成，很大程度上来源于古人的性崇拜以及由此而发生的性理论。

《易经》中代表阴阳概念的符号是“--”（阴）和“—”（阳），其来源是“远取诸物，近取诸身”，“身”即为生殖器官。学术界许多人都认为“—”、“--”就是男女生殖器的抽象。八卦中的基本卦象为“乾”、“坤”两卦，《易经》对这两卦的解释也都是以男女生殖器特点为依据的。如《系辞》释“乾”、“坤”卦象时说：“夫乾，其动也直，其静也专（“专”：古“团”字）；夫坤，其动也辟，其静也翕。”“乾、坤”的特点与男女生殖器特点完全相同，如“其动也直”，“直”是男子阴茎勃起之状；“专”的意思是

软，指男性生殖器静止时的状态；又如，“辟”，开张，可解释为女性生殖器官冲动时张开之状；“翕”，闭合，收敛，象征女阴在平静时的闭合状态。这也与“一”（阳，“其动也直”），“--”（阴，“其动也辟”）的寓意相吻合。此外，《易传》还将“乾”卦的形象特征比拟为“龙”，“坤”卦的形象特点比拟为“牝马”。“龙”，即喻男性生殖器之象，可从以下两方面推断得来：首先，乾卦由初爻“潜龙勿用，阳在下也”，到上爻的“亢龙有悔，盈不可久也”共六个变化阶段，所反映的形象与男性生殖器由休止状态到勃起、兴奋、痿软的全过程非常地吻合，完全可以用来解释男性性兴奋及在性交过程中的变化。其次，《易经》中已十分明确地将乾卦与“精”联系起来了。《乾卦·文言》中说：“大哉乾乎，刚健中正，纯粹精也”，文中的“大”、“刚健中正”等字样，可以描述阴茎蓬勃刚劲、挺拔威武的状态，而“精”更是男性所特有的物质。“精”字在这里是个关键，有了这个字，“男根象征”说就进一步得到了佐证。至于“牝马”是“坤”卦的象征，喻指女性，这在《易经》中也有两个根据：第一，以牝马（母马）旺盛的生育能力作为借喻，如“坤，元亨，利牝马之贞”，即是此意。其次，将女性的特征“血”提了出来，如《坤卦·彖》中说：“龙战于野，其血玄黄”，“故称血焉”。坤与血、血与女性都是一脉相连的，故坤卦、牝马、血、女性便成了一连串有内在联系的概念。由此可见，周朝即已诞生的《易经》，是以“男精女血”、“男刚女柔”、“男施女生”等与性有关的现象作为其哲学基础的。《易经》很有可能就是由“男下女”（男女性交）推衍出“天地感”、“万物化生”（《咸卦·彖》）等哲学原理，并充实、完善成中国传统文化的指导思想——阴阳文化的。

性文化是人类最早的文化形态之一，性崇拜是人类早期原始的生命哲学，而医学又是研究人类个体生命现象的行为，原始的生命哲学必然要从医学中寻找素材。素材铸成的理论又反过来指导医学实践，这就是社会文明发展的规律性反映。性文化一开始就与中国传统医学共生共存，相互影响，相互促进，并且共同接受阴阳文化的指导。在一定的文化土壤中，中国文化史上的房中术的兴衰，也必然有着特定的时代意义。

第三节 房中术的兴衰

根据现存史料来看，“房中”至少在春秋战国时期即已形成了专门的学问。我们首先从《汉书·艺文志》中著录的房中著作来作一些分析。

《汉书·艺文志》中所载的房中著作，有《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘庚阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养

阳方》、《三家内房有子方》等。其中，“容成”这个人物对后世影响最大，后世凡涉及房中术的著作几乎都要提到。容成的房中术被称为“容成御妇人术”（“御”在此指性交），如《后汉书·方术传》：“冷寿光行容成公御妇人术”；“甘始、东郭延年、封君达……率能行容成御妇人术”。此后，《博物志》、《神仙传》、《古今录验》、《外台秘要》等隋唐书籍，都说房中家采用的是“容成、玄素之法”或“容成御妇人术”；马王堆出土的房中著作《十问》中也有黄帝与容成的问答。可见，容成是古代房中家的典型代表。

容成的具体生活年代尚需考证。《庄子·则阳》释文说他是老子（约公元前六世纪左右）的老师；《列仙传》则称他为黄帝（约公元前二十八世纪）的老师，并说他曾会见过周穆王（约公元前十世纪），主要生平事迹就是通过房中术吸取女性体内的阴精以延年益寿。《列仙传》的原文如下：

容成公自称黄帝师见于周穆王，能善补导之事，取精于玄牝。其要：谷神不死，发白复黑，齿落复生。

无论说他是老子师也好、黄帝师也罢，其可靠程度均无法认定：既然是黄帝老师，那么见于周穆王时，容成至少也有一千七百多岁了，而到了老子生活的公元前六世纪，则已经二千岁有余。当然，《列仙传》可能是为了强调容成通过房中术而得以长寿，但寿命能活到二千多岁，实际上是根本不可信的。日本的医学家岗西为人指出：“容成公自称黄帝师，正是方术家夸张之说。黄帝时有容成子造历，因而附会之。”这一判断是正确的。不过，容成子、务成子等人生活的年代下限，大概是不会晚于老子的。

二千五百多年前的老子，也是房中术的重要人物。古书上既说他是房中术大师容成子的学生，肯定不会与房中术毫无关系的。老子的代表著作《道德经》中确实也有不少与性有关的内容。由于老子是道教始祖，《道德经》一书以哲学、认识、方法论等方面的内容引人注目，加上后世倡行儒术，崇尚佛学，房中术因此而成为邪门法术，故老子的房中技术日渐湮没。以《道德经》第五章中的“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤”一句为例：“谷神”二字，注：“谷者，欲也。精结为神，欲令神不死，当结精自守。”“玄牝”，《辞海》释曰：“玄，微妙；牝，雌性”；“玄牝之门”即可释作女性性器官。“绵绵若存，用之不勤”，吴澄注曰：“绵绵，谓长久不绝；若，犹云而也；存，谓神之存；勤，犹云劳也。”全句从性学原理来看，可解释为：女性，是人欲产生的根源，女性性器官是世间万物的根本。要想精神永存，长生多寿，性生活就必须有所节制。

至于后世多认为“玄牝之门”是老子喻“道”之变化无穷，如同母体孕

育生命一样微妙，这种解释是从哲学角度来认识《道德经》。即便如此，这种解释也只是这段文字的引申含义，而字面上的基本意义则仍是性学大师们的基本观点。至于《道德经》中“好气养精，贵接而不施”之类的论述，则无可分辩地是性保健学的格言了。

此外，传为老子所著的《黄庭经》中，有很多对性器官形态位置的描述，这也可以证明老子对房中术有过较深入的研究。

秦汉之际，方士们迎合当时人们的心理，鼓吹长寿成仙之术。秦始皇身为国君，热衷于长命不死，曾派方士徐福入海东渡，求取不死之药。又建阿房宫，广储天下美女。对于这个事实，联系秦始皇惧死求生之心迫切，故不能单纯以淫欲来解释阿房宫内美女如云。房中术中有“采阴”以延年的方法，认为所交接的女子越多，所得的阴气也就越充沛，于长生益寿越有补。再者，秦始皇生父吕不韦乃因太后好淫而与之私通，生下秦始皇嬴政。吕不韦又推荐大阴人嫪毐供太后淫乐。吕、嫪二人均推崇房中之术，此于《吕氏春秋》中均有所反映，是书专列《情欲》一篇，强调“食”与“色”是“生死存亡之本也”，“古人得道者，生以寿长，声、色、滋味能久乐之，奚故论早定也”，将房中术视为延年益寿的重要途径。这些都反映了当时社会上重视房中养生的风气。秦始皇在这样的环境中，不会不受其影响。阿房宫中女子如云，不能排除房中修炼的因素。

1973年，在湖南长沙市郊的马王堆，出土了一批重要文物，其中医书《十问》、《养生方》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等帛书、竹简，是现存最早的房中专著。据考证，这批著作成于战国晚期至汉文帝十二年（公元前168年）之间。书中比较真实地反映了当时的房中术状况。从内容来看，当时的房中术还是比较朴素的。其特点是：（1）以仿生学为指导思想，书中所列举的性交动作多为模仿虎、蝉、猿、鱼、兔等动物的动作；（2）注重与导引、气功等形神修炼方法相结合；（3）强调节制性交次数；（4）强调男女双方在心理、生理上的和谐统一。总之，整体内容是健康的、朴素的。

汉代以前，“房中”是一门热门的学问。在《汉书·艺文志·方技类》所载的医家类36家，房中就占了8家，共有著述168卷。早期儒学的经典著作《礼记·礼运》指出：“饮食男女，人之大欲存焉……故欲恶者，心之大端也。”说明儒学大师们也承认性是人类生理和心理上不可避免、不可缺乏的需求。从历史上看，宋代以前的儒学也有许多重感情、重人性的内容，一点也不像南宋以后“程朱理学”那样偏激地对待“人欲”。

在房中之术风行的汉代，出现了不少促进性机能的药物，对助阳药的研究有了相当的成就。据汉代伶玄所著的《赵后外传》记载，当时皇宫中有一种名叫“慎恤胶”的药，每服一丸，即可与一女子交合。但考虑到如果过度逞欲恣

情，会导致精竭早夭，故专有女官为皇帝掌管此药，控制其每日只服一九。此药力量很大，某皇帝曾因过食而肆意滥交，终至精竭而死。《赵后外传》的这段记载，从一个侧面反映了当时性学研究的状况。

汉时著名的房中家有封君达、甘始、左元放、东郭延年等人。主要书籍可见前文所引的《汉书·艺文志》。当时以祝由为业的“巫覡”（“巫”，女巫；覡，男巫）可能也是房中术的实行者和传播者。东汉时著名的道士张天师（张道陵）擅长于“行气导引房中之事”，“其治病，时采取玄素”（见《神仙传·卷四·张道陵传》。“玄素”，是房中术的代称）。可以为证。

时至魏、晋、隋诸代，房中术盛行，出现了不少房中家与房中术著作。比较著名的人物有葛洪、鲍静、陶弘景等。葛洪是汉代房中家左元放的再传弟子，他所著的《抱朴子》、《神仙传》中，屡记房中术内容，另撰有房中专著《玉房秘诀》。鲍静其人，据史书记载，也“敦尚房中术”。陶弘景所著的《养性延命录》一书，是专论养生长寿的著作，此书卷下有一篇叫“御女损益篇”，对房中术进行了专篇详细讨论。

这一个时期的房中术相当盛行，与当时炼丹服石成风一样，有着深刻的社会背景。魏晋时期，“玄学”是社会文化界的主要思潮，这种思潮与正统的儒学全然不同，却促进了道家思想的传播，改变了传统儒学造就的社会道德观和人生观。当时的人们在“玄学”的影响下，普遍崇奉老子、庄子那种逍遥遁世的人生哲学，淡于政事，热衷于养生保健，追求的是逍遥享乐，延年益寿，“浊酒一杯，弹琴一曲，志愿毕矣”（《嵇中散集》卷一）就是这种人生哲学的真实写照。在这种人生哲学的指导下，人们孜孜不倦地挖空心思寻找长寿之法，其中之一便是追求上古性崇拜的遗风，在房中术中寻求保养之法，以此作为“颐性养寿”（同上）的手段。

房中家们为了宣扬房中术的神秘和神奇效果，人为地给性活动中的保健内容加上了许多迷幻的气氛，有意识地将其内容复杂化，给性活动加上了许许多多戒律清规。如男女同房时必须佩带黄赤经契，故当时又将房中术称为“黄赤之道”。由于将房中保健术搞得过于玄奥神秘，以至到了后魏世祖时代，寇谦之不得不加以改革，另创新法，史书称之为“断改黄赤”。当时的房中术已毫无男女情爱可言，甚至还将情欲也列入禁忌，如：“贪色淫心，行气有长，自解不已，私共约誓，因生不孝，奸心五内，无道之子，天夺筭（“筭”音算，计数用的筹码）三万”；“不得思神不报，因行生气，取降无炁，贪淫爱色，手足不离，弥日竟夕，如此无道，天夺筭三百四十二”（《真诰》），如此等等。这些话的意思是说，上天有眼，在冥冥中为人计分（即上文中的“筭”），如果在行房之时出现“贪淫爱色”、“私共约誓”、“手足不离”之类与男女情爱有关的想法和行为，就是不允许的，上天就要扣掉你的分（“夺筭”），分扣多

了，就要遭受上天惩罚。

此外，当时的房中术操作程序极为繁琐，简直使人无所适从，如《老君音诵戒经》说“房中之教，通黄赤经契，有百二十三法”，其方法竟有一百二十三种。连著名房中家葛洪也认为，除彭祖之法外，“其他经多烦劳难行，而其为益，不必如其书。人少有能为之者。口诀亦有数千言耳！”——不仅有一百多种方法，连口诀也有几千句！难怪葛洪也“实复未尽其诀”，更难怪“夫妻修行黄赤，无有一条按《天官本要》所行”，最后的结果只能是“任意所好，传一法亦可足矣”。（以上引文均为《抱朴子·微旨论》）

到了唐代，房中术渐渐式微，其原因大约有如下数端：

1. 房中术强调男女性交过程中闭精不泄，要求以超常的理智和自制力来抑遏人的本能宣泄，这一点对绝大多数人来说，基本上是很难做到的；

2. 对于繁琐的程式和戒律，体现了房中术的严重本位主义，它置性对象的生理满足、心理欲望于不顾，在当时，按房中术的要求来进行性生活，已毫无情趣可言，汉代以前房中家们所追求的那种两情缠绵、男欢女洽、和谐畅适的景象不复存在。像这种反人性的技艺自然没有民众的基础；

3. 房中术以“采阴补阳”为目的，声称所交女子越多越好。这一点除了少数权势人物或财富丰足者以外，一般人很难做到，因此很难普及。滥交之行为，与当时已成声势的儒、佛学教义熏陶出的社会风气、人伦道德也不相容，因此，房中术几乎没有市场，少数笃信此术者，亦只能在夫妻间进行。五代后周的孙夷中氏在《三洞修道仪》中记载唐代科仪，指明夫妻间施房中术，需要“常依科斋戒，兼行黄赤交接之道”。这也标志着房中术日渐衰败；

4. 据前文所述，房中术的方法过于复杂，不仅无法普及，也使人无所适从；

5. 东汉以后，佛教流传中国，并逐渐受到社会各阶层人士欢迎。佛教戒律与房中术相左。“西入胡，授以道法，其禁至重，无阴阳之施，不杀生饮食”（《正一法文天师教戒科经》）。晋唐之际，道、释二教之争已愈演愈烈，而唐代君主大多敦笃佛教，崇尚房中术的道教在社会上的地位日渐低下，故房中术更难成气候。

宋代以后，在儒、释、道三教合流的趋势之下，房中术因为与儒家的伦理道德、佛家的禁欲主义等格格不入，更加没有了市场。此时只有少数房中术的流派存在，但也只能是作为道教中的“旁门左道”，隐蔽地活动于非常局限的范围内。儒家正统——程朱理学产生后，其著名的理论“存天理，灭人欲”成了当时思想、文化、科技等所有范围的唯一准则，这样一来，房中术就更无立足之地。自此，房中术在表面上便正式衰亡了。

在汉、魏、晋、唐的这段历史中，虽然房中保健是一个热门的学科，但有

关这方面的文献、著述却大多数被宋元以后的道德思潮和行政命令所洗劫，流传至今的为数极少。在遗留下来（或近代出土）的有关著作中，最系统、最实用、最有价值的，首推长沙马王堆汉墓中出土的医书《十问》、《养生方》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等竹简帛书。其他如南北朝的陶弘景的《养性延命录》、唐代孙思邈《千金要方》中的“房中补益篇”，散见于唐代王焘《外台秘要》中的《素女经》等内容，以及日本人丹波康赖氏《医心方》卷二十八中辑录的古代房中书遗文（主要引用书有《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《玄女经》、《洞玄子》、《养生要集》、《虾蟆图经》等）。此外，清代学者孙星衍氏辑有《素女经》一书，可供研究时参考。

从上述历史事实来看，房中术自其发生、发展，直至衰亡，都可以说与道家有着极为密切的关系。中医医理与道家思想也是有着千丝万缕、密不可分的联系。中医的养生理论、气功导引等分支学科几乎直接源于道学。明代胡濙在《三教平心论》中引明孝宗朱祐樞之言谓“以佛治心，心道治身，以儒治世”，其中的“以道治身”就是说道学对人体科学有直接的指导作用，点明了道家与中医学的血缘关系。房中术是道家的学术，但又有着深厚的人体科学基础，其中又涉及到大量关于养生、气功、求嗣、祛病等方面的内容，因此，为中医学所利用，当是顺理成章之事。尽管唐宋以后房中术在形式上不复存在，但由于它确实有着医学方面的实用价值，因此，其中的精华仍被后世众多医家们所运用。

两宋时期，理学思潮逐渐成为文化主流。理学家们对于性的态度极其明朗，即要求“去人欲，存天理”（《传习录》）。南宋的朱熹，是理学思想之集大成者，他即提出：“学者，须是革尽人欲，复尽天理，方始是学”（《朱子语类》十三）。“天理”是为政治所需要的道德规范，“人欲”则是个体的感性欲求，而性要求又是其中的主要内容。理学家们将“人欲”与“天理”分割对立，“天理存则人欲亡，人欲胜则天理灭”（《朱子语类》十三）。在朱熹等人看来，“人欲”与“天理”完全是水火不相容的。自从程颢提出“饿死事极小，失节事极大”（《遗书》）的口号以来，禁欲主义便占据了中国传统伦理道德思想的主流。随着封建礼教的日益强化，性学的研究被挤入了“旁门左道”。自《五代史》、《宋史》以下，中国的正史中再也见不到性学专著的记载，而保留下来的有关性保健内容，也只能零散见于中医妇产科著作中讨论生殖医学的“求嗣”部分或其他医疗性专著之中，亦有一部分作为养生措施被道藏著作收录。

尽管程朱理学过分地强调了性的不洁，但作为人的本能，作为被儒学“亚圣”孟子的“食、色，性也”这句话肯定下来的“人欲”，是不可能被完全禁锢的。从理学初兴到明清时代，不少有识之士和著名学者都对“存天理，灭人

欲”的思想进行了批驳。如北宋著名学者张载就尖锐地指出,“人欲”是灭不了的(《张子全书》:“饮食、男女,皆性也,是乌可灭?”)。王夫之则以“理存于欲”的观点对程朱之教进行批判:“天理原不舍人欲而别为体,则当其始而遽为禁抑,则且绝人情而未得天理之正,必有非所止而强止之患”(《周易内传》卷四上)。这段话的意思是说:“天理”与“人欲”二者并非相互分离,别为一体的,而是紧密相依,互不可分的;如果在一个人刚刚发生感情欲望时就立即用“天理”去禁锢或压制这些感情,这就失去了人情;而失去人情就不是真正的天理;对不该压抑的“人欲”施以强行压力,就会貽患无穷。——这种认识无疑是十分正确的。后来的著名学者戴震,干脆将程朱的“天理”、“人欲”之辩斥之为“以理杀人”(《与某书》)。更为可贵的是,这批学者虽然批判了“存天理,灭人欲”的思想,却并不提倡纵欲,而是主张中正平和的“节欲”思想。如南宋学者陈亮在《龙川文集》中指出:“喜怒哀乐爱恶,得其正而已”,这里的“正”就是适度。戴震则说:“人有欲,易失之盈,盈斯悖乎天德之中正矣……君子之于欲也,使一于道义,使人勿悖于道义,如斯而已矣”(《原善》)。戴震的话比较费解,阐释如下:人的欲望容易过度,过度的欲望就违背了自然界中正平和的规律……有一定道德修养的人对人欲的态度是遵循事物客观规律,并能教育他人不违反这些规律,仅此而已。

在医学的特殊规律作用下,加上历代有识之士对“灭人欲”思想的批判,宋元以后有关性保健以及对性问题的其他研究,实际上仍在延续。这些方面的内容,除了收入道藏中的《云笈七签》(北宋)、《三元参赞延寿书》(元代)等著作外,大多出现于“求嗣”的专著和妇产科著作的“求嗣”篇之内。如南宋陈自明的《妇人大全良方》,明代万密斋的《广嗣纪要》、洪九有的《摄生秘剖》、高濂的《遵生八笺》、无名氏的《墨娥小录》、陈文治的《广嗣全诀》、清代王实颖的《广嗣五种备要》、叶天士的《妇科求嗣篇》等等。从这些书来看,都有这样一个特点,就是利用“子嗣”来谈性问题。这种现象,从文化发展的立场来看,是借着“不孝有三,无后为大”的儒家正统观念,合理地利用“子嗣”的保护伞,才使得传统性学研究能够流传下来,不致中断。

第四节 房室养生论

中国性医学在漫长的岁月里,通过对男女性别、性器官、性行为及性的养生保健、孕育优生、性疾病的防治等方面进行了断续的探索,作了许多有益的探讨。

中国性医学认为,夫妇间的性事活动是一种自然的、健康的行为,是人类