

中国古代

科学阅读房中书·正确看待房中术。
房室养生——健康养生第一要义

房室养生

集要



- 篇目齐全
- 资料翔实
- 点评到位
- 解读精准

从上古的生殖崇拜，到古代的房室养生术，乃至现代的性文化来看，「性」是人类取法自然的产物，是人性权利的基本保障，是家庭生活重要的内容，更是人伦大爱的基础。而中国古代房室养生术，可说是世界上最早的性科学。

宋书功◎著

【最新增补本】

海南出版社

中国古代 房室养生集要

宋书功 著

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代房室养生集要/宋书功著. —海口: 海南出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5443-2295-9

I. ①中… II. ①宋… III. ①养生(中医) — 中国—古代 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007)第163297号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

中国古代房室养生集要

作 者: 宋书功

责任编辑: 刘德军

特约编辑: 汤万星 王 庆

装帧设计: 北京今视窗·盛策国际广告有限公司

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市汇鑫印务有限公司

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

读者服务: 杨秀美

总经销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

出版日期: 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/16

印张: 45.75

字数: 1000千

书号: ISBN 978-7-5443-2295-9

定价: 98.00元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换



再版的话

房室养生学是养生第一学。养生之学有先天养生和后天养生两方面的内容。人们通常所说的养生是指后天养生，按唐代医药养生学家孙思邈的话说，人到了四十岁以后体质衰退，就要注意养生了。无非就是食补、药补、运动锻炼、慎房事、慎起居等。所谓先天养生是父母对子代来说的，也就是要从父母那里获得良好的遗传基因，优生优育，得到优良的健康体质。而房室养生学既是对子代的先天养生，又是对己身的后天养生，所以说它是养生第一学。从对子代的先天养生来说，就关系到父母代的择偶、婚姻、房事、种子、受孕、胎教、优生优育等内容。从己身的后天养生来说，除了药补、食补、运动锻炼等方面以外，在房室养生中，则关系到科学安排房事、掌握房术技巧、和谐夫妇感情、活跃生命动力、宝精惜气养神、节欲、爱液采补等。从人类生命的承传来说，先天养生比后天养生更为重要，它是人体生命质量的关键所在，是健康长寿的根本前提。房室养生学是一门极其重要的人体生命科学！

中国古代房室养生学源远流长，上下几千年，文献浩繁，散见于经史子集及历代各家著作中，不见于经传者亦多有之，故今整理此类文化遗产在寻觅搜集文献资料方面颇为困难。有些文献不见于馆藏书目，但在古籍中，或在一些著作的引用中常常被提到，如《龙虎真经》《张果老阴丹》《青城玉房秘诀》等，上世纪文革前曾有人见于馆藏，而今却消息渺茫，也许有一天会重新面世。从历史文献学和中医性学的角度来整理这些文化遗产，进行科学的分析研究，非只不无裨益，而且甚有必要。

中国古代房室养生学开创最早，历史悠久，内容极其丰富，早就流传到日本、三韩等境外国家和地区，深得外国学者的喜爱和推崇。荷兰学者高罗佩用毕生精力，往来于日本和中国，广搜资料，编著了《中国古代房内考》《秘戏图考》等书，刊印五十部赠送给五十个国家的图书馆（不含我们中国）；上世纪末在北京亮马河大厦召开中美国际性学会，一位美国男科医生在发言中说，在他的诊所里治疗阳痿、不孕不育等症就是运用中国古代的《枕边书》。而这些，特别是我国古代房中学著作，其内容、其价值、其魅

力，国人很多都是不知道的，这实在是一种不正常的现象。一九九一年，本人编著了一本《中国古代房室养生集要》（不到40万字），由中国医药科学出版社出版，立刻出现了哄抢的局面，随即盗版书风靡南北。可见人们对这类书籍还是很需要的。此事已经过去近二十年了，现在看来，此书实有修改增补的必要。现应海南出版社之约，成此增补本《中国古代房室养生集要》。

此次增补，从道学流派、儒家学派、医家学派三个系统来搜集资料，因为中国古代房室学著作主要在这三个系统内。特别是道学流派，他们是以养生学为其基本事业的，房室学又是其重中之重，其著作可谓浩如烟海，一部《道藏》中有关房室学的内容就不知有多少万言，且大量秘诀流散于民间很难寻觅，故只能择其要者。儒家、医家之书亦只能择要而选，旨在能反映中国古代房室学的基本内容即可。

本书编写体例为：

- 一、所选各流派著作大体以历史先后为序，以便反映出中国房室养生学承传发展变化的情况。
- 二、在编列出每本所选著作后，有一段题解性的文字，用以介绍作者、版本来源、内容说明等。
- 三、词语注释。
- 四、语译。
- 五、简述。或对有关内容作简要的说明、或点评其意义、价值等。有话则长，无话则短。

还有一点要说明的，那就是关于注释和语译，采取详占略近、详难略易的原则，有的篇目内容通俗简明，则不注不译，或者该文虽有一定的难度，但其本身有训诂注释，或参阅他篇之注释可以读懂者，则亦不予以注释和语译。

此次增补，比初版约增加50余万字，增选了各流派中的一些重要作品，但仍然非大全天大成之书，因为它在古代此类文献中还只是沧海之一粟，故仍以“集要”名之。然而足可为医药学家、养生学家、房室学家研究中国古代房室养生学时提供必要的文献资料。欲行房室养生者，其理、法、方、药、术，足可供参考使用。当然，这些著作毕竟是封建时代的东西，其糟粕与精华共存，运用时应注意取舍。

愿这本书给你带来婚姻美满、家庭幸福、子孙发达，给你带来健康长寿！

作者

2010年12月1日题于北京中医药大学医学人文学系



目 录

中国古代房室学说略考

一	中国古代房室学说之命题及正名	2
二	中国房室学说之起源及其学术流派	3
	1. 道学流派	3
	2. 儒家学派	6
	3. 医家学派	7
三	中国房室文化之历史分期	7
四	中国古代房室文化史上的学术之争	10
	1. 魏晋方士倡纵欲闭精之说	10
	2. 关于“生男生女”、“转女为男”及交合择王相日之说的争论	11
	3. 提倡晚婚、疏字，反对早婚的一些科学论述	11
五	中国古代房室文化的主要成就	12
	1. 开创最早，文献丰富	12
	2. 学术多样，涉及面广	12
	3. 关于子嗣优生问题	12
	4. 关于兼性人的讨论	13
	5. 在解剖学方面的成就	13
	6. 在医药学方面更有其卓著的成就	13

历代道学流派论房中

一 道家学派论房中	16
老子论保精	16
《文始真经》	20
行气铭玉杖饰	24
二 黄老学派论房中	27
马王堆房中医书	27
《黄帝内经》中的房中学论述	103
《黄帝外经》	111
黄帝授三子玄女经	125
《周易参同契》(节选)	127
《广弘明集》二论	132
《阴真君还丹歌注》	134
《太平经》(节选)	136
《太平经释文》(节选)	140
三 汉魏以后方术道士房中著作选	141
《黄庭经》	141
《素女经》(并《玄女经》)	146
《素女方》	181
葛洪论房中养生	191
陶弘景《御女损益篇》	194
王屋真人口授阴丹秘诀	198
赤将子舆《還元化真诀》	200
孙思邈《房中补益》	202
《玉房秘诀》附《玉房指要》	207
《洞玄子》	218
陈希夷《房术玄机中萃纂要》	226
玉溪子丹房语录	245



《道枢·容成篇》	245
《悟真篇》(节选)	247
《紫团丹经》	251
《中和集·傍门九品·下三品》	260
《某氏家训》(残叶)	261
三丰丹诀	262
张三丰祖师《无根树词》	306
孙汝忠《金丹真传》	320
《金丹真传》续编	340
朱权《房中炼己捷要》	351
洪基《摄生总要·房术秘诀》	354
《既济真经》	385
《修真演义》	389
《素女妙论》	396
《玄微心印》	405
《紫闺秘书》	441

历代医家论房中

华佗结毒(花柳病)科秘传	490
《褚氏遗书》房中论	494
巢元方论阴阳易及梦与鬼交	497
陈自明《妇人良方》房中方论选	501
李鹏飞《三元延寿参赞书》论天元之寿	519
朱震亨论色欲和房室保健	532
金礼蒙《医方类聚·房中补益》	539
徐春甫《古今医统大全·房中节度篇》	545
万全《万密斋医学全书》论寡欲与优生	546
李时珍《本草纲目·人部·人傀》论两性畸形	574

张介宾《宜麟策》·····	577
岳甫嘉《种子编》论交合与优生·····	594
叶桂《秘本种子金丹》·····	623

历代儒士论房中

《周易》·····	644
孔孟诸儒论男女和节欲·····	649
王充论疏字与优生·····	652
《汉书·艺文志·方技略·房中》·····	654
枚乘《七发》论纵欲之害·····	656
白行简《天地阴阳交欢大乐赋》·····	657
刘词《混俗颐生录》论房中节欲·····	676
苏轼戒色欲三题·····	680
愚谷老人《延寿第一绅言》·····	682
高濂《色欲当知所戒论》《高子论房中药物之害》·····	689
龙遵叙《食色绅言·男女绅言》·····	694
汪昂《勿药元论·色欲伤》·····	701
石成金论房室养生·····	702
沈嘉澍《养病庸言》论养病与戒欲·····	719



中国古代房室学说略考

一个古老的学说，它被禁锢、封闭，沉沦了将近千年之久，近年来又在神州大地上复生了，宛如冰河解冻一样，那潺潺的水声，充满着生机和活力。

这一古老的学说，就是中国古代房室学说。

中国古代房室学说，近千年以来，一方面遭禁锢，一方面蒙伪讳，被视为诲淫之作，下流污秽之品，“缙绅大夫耻言之”，人们谈则色变，唯恐有诲淫之嫌。但是，随着人类文化科学的发展，学者们愈来愈清楚地看到，中国古代房室学说是人类文化宝库中的珍品。中国古代的学者们代有其人屡禁不乏地研究出的有关房室养生的理论和方法，是人类优生优育、保健除疾、健康长寿的宝贵学说。是金子总是要发光的。因此，现今中国文化界的学者们，正在打开这座久已封闭的宝库，挖掘出其中的珍品，剔除其伪科学的成分，吸取其科学的内容，为人类的卫生健康事业服务。

为此，本人拟就下列五个问题作一大略的考察。

一 中国古代房室学说之命题及正名

人类的夫妇房室之事，是一种文化现象，这与动物有本质的区别。动物虽亦有发情、择偶、交合、生子之事，但这只是动物的本能，是不学而会的事。人到了一定的年龄阶段，对于这种男女交合之事虽然也是不学而会的，但作为人尚有区别于动物的情爱、婚姻、家庭、礼仪、法度等社会属性问题，又有优生优育、养生保健、除疾延年等科学知识问题。而这些综合起来就是房室文化，或称房室学说，又可称做房事学、房中学、房内学、房帙学等。班固《汉书·艺文志》将房中学著作与医经、经方及神仙类著作一起列入《方技略》，意即属于医学著作，但实际上它的内容要比医学的范围大得多。就医学而言，我国古代的医学家、养生学家们，围绕房室问题讨论了婚姻、性爱、子嗣、优生、胎教、医药除疾及养生长寿等方面的学术问题。而稍稍浏览一下古代房中著作，就可以发现，我国古代房室学说是以人体生命之学为主干，而关乎养生学、疾病学、治疗学、药理学、生理学、心理学、遗传学、法律学、教育学、伦理学、社会学等多学科的大命题。

中国古代房室学说，现在多称之为古代性学或古代性医学。人们都以为“性学”或“性医学”之“性”是现代名词，其实它在周秦时期就已经产生了。考“性”，许慎《说文解字》曰：“性，人之（阳）气，性善者也。”段玉裁注引董仲舒曰：“性者，生之质也，质朴之谓也。”其字在《说文解字》与“情”字并提，曰：“情，人之阴气有欲者。”意思是说，“性”是人体生命的本质（没有性也就没有生命），是善的，属阳性；“情”，是人的欲望，属阴性。王充《论衡·本性》云：“天之大经，一阴一阳；人之大经，一情一性。性生于阳，情生于阴。”意思是说，自然界的法则是一阴一阳，人



的法则是一情一性。《说文诂林》引董仲舒曰：“情者，人之欲也，人欲谓之情。情非制度不节。”又引《乐记》曰：“人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。”《礼运》曰：“何谓人情？喜怒哀惧爱恶欲，七者勿学而能。”意思是说，情是人体生命本能的欲望，性为静，情为动。情欲之动必然引起生命的质朴之性动，亦即阴动则阳需应合。这些是不学而会的事，但作为区别于禽兽的人，必须有法度来节制它。于是在婚姻、嫁娶等礼节制度的形式下，进行性交、交合以及生儿育女的事。这些皆属于性学研究的范畴，因其是房室中的事情，所以古人称之为房中、房事、房帙之学等。

二 中国房室学说之起源及其学术流派

欲究中国古代房室文化之起源，须先究人体生命之起源。《老子》四十二章曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”意思是说，“道”是产生宇宙万物的原始物质，这个原始物质产生了浑一之气，或曰混沌之气，这个混沌之气化生阴阳二气，阴阳二气又化生了清气、浊气、和气这三气，三气化生为天、地、人。《周易·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生。”这就是说，人的生命是由男女构精的性活动产生的。而性活动是人生本能的需要，正如孟子所说：“食色，性也。”《礼记》亦云：“饮食男女，人之大欲存焉。”现代养生学家则据以推论出人体生命有三大需要：一是物质生活，二是精神生活，三是性生活。这样便可以使人体生命健康地生存，又可以繁衍后代。但是性欲之事，正如陶弘景在《养性延命录》中所说：“能杀人，亦能生人。”处理不好，则会成为“伐性之斧”，“如戏猛兽之爪牙”。千古以来，多少人竟死于花色之下。而处理得好，则可益身健体，长寿延年，生活美满幸福。这就不得不迫使古代的贤哲们去探讨其中的奥秘，认识其中的道理，寻找其中的规律和方法，这样就产生了极为丰富的我国古代房室养生学说。

翻检我国古代文献，查阅其房室学著作，可以清楚地看到我国古代房室学说有如下三大流派，即道学流派、儒家学派、医家学派。兹分别简述于下：

1. 道学流派

所谓道学流派是指春秋战国时期的道家学派、秦汉之际的黄老学派、东汉以后道教人物中的一些道教学者。

春秋战国时期的道家学派，其创始人是老子（约前 580 ~ 前 500 年）。老子即老聃，姓李名耳。据史书记载他曾当过周王室的史官，晚年看到周王朝日趋衰落，离周入秦，经过函谷关时，为关尹留下了五千余言的道家理论著作，即《老子》，又名《道德经》。《老子》是一部哲学著作，其主要内容论及治国与治身两个方面。老子认为治国之理与治身之理是一致的。从现存的文献资料看，最早提出房室养生学术观点的人就是这位古代著名的哲学家和思想家——老子。

老子对于人体生命之学的研究，是从对婴儿的实验性观察开始的，从而探究出养生长寿之根蒂，进而提出了房室养生的理论和方法。《老子》五十五章写道：

含德之厚，比于赤子，毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而脍作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明；益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之之道，不道早已。

老子在观察中发现：婴儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，可小拳头却握得很紧；他不知道性交的事情，而小生殖器却常常勃起。这是由于他精气充沛的缘故。

精，是人体生命之本源。精气充足，则生命强健；精气虚弱，则生命衰败。这是深究天地万物的本源之论。

婴儿为什么精气充沛而具有极强的生命力呢？老子在继续观察中发现：婴儿终日号哭而音不嘶哑，这是由于他极度平和无欲，因而精气不耗的缘故。

婴儿无知无欲，无畏无惧，他所含元精最充足，所以生命力极强，不知道毒虫会咬他、猛兽会抓他、攫鸟会搏他。善养生者，使所含元精深厚的程度，能比得上初生的婴儿。老子认为：能做到平和无欲，就是懂得了生命常存的法则；懂得了生命常存的法则，就叫做智慧精明；贪图性欲就叫做自招灾殃；性欲耗费精气，就叫做硬性消精亡阳。人成长到壮大，就会因耗精而衰老，这是因为不合平和无欲，保持柔弱的养生之道。

老子在这里精辟地提出了节欲保精的房室养生的根本观点。这一观点揭示了人体生命的实质，遂成为几千年来中国房室学说的理论源泉，后世房室养生学家虽有种种理论、观点和方法，但在惜精爱气这一点上都以其为宗旨，遵而依之，无论是医家、道家，还是儒家都不敢违背。道家人物庄子、关尹、列御寇等都恪守这一观点，如《庄子·达生》曰：“人之所取界者，衽席之上，饮食之间，而不知为戒者，过也。”正是言节欲保精之意。

到战国末期，道家学派发展到一个新阶段而成为黄老学派，它继承了早期道学的理论，并有所改造和发展而成为一种新道学。所谓黄老之学，并非黄帝之学和老子之学的简单拼凑，而是秦汉之际的新道家假托黄帝立言，改造老子学说，并综合先秦各家学说的重要内容而成的一种理论体系。



其主要著作有《黄老帛书》《鹖冠子》《吕氏春秋》《淮南子》等。这些著作中对于《老子》书中的“道”这一哲学概念都有所改造和发展，对于养生之学提出了“适欲节性”，“贵精重己”才可“长生久视”的理论，继承了老子的保精思想。

必须充分注意到，黄老之学是特别重视医学和养生学的研究的。1973年长沙马王堆汉墓出土的《马王堆医书》，还有长期以来被称为医学经典的《黄帝内经》等，都是黄老之学在这方面所取得的重大成果。在这些著作中对于房室养生学说有科学而系统的论述，特别是《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《养生方》等，奠定了我国古代房室学说的理论基础，且成为后世道学人物修炼的主要内容。而《黄帝内经》则成为祖国医学理论的万世之源。由此可见，祖国医学理论的形成源于黄老之学，在这一时期，医学与黄老之学是密不可分的，医学人物都是属于黄老学派的。

汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”，黄老之学遂衰落下去而转入民间。其中有些人可能就成为职业医人。由于儒学被宗教化，西汉末东汉初佛教传入中国，因此自战国时就已出现的神仙方术之士以及民间信奉黄老之学的人，就以《老子》为教义，尊老子为教祖，而形成中国自己的宗教，这就是道教。

道教追求长生不死，羽化登仙，以内丹、外丹、房中术为主要修炼内容。这样，关于房中术的研究，遂在道士中成为专门。

早期的道教分南北两派。南派最早，是东汉顺帝时张道陵创立的天师道，又称五斗米道。据《神仙传》载：“张道陵者，沛国人也。本太学生，博通五经。晚乃叹曰：此无益于年命，遂学长生之道……其治病事，皆取玄素。”

所谓“玄素”，即房中经典著作《玄女经》和《素女经》。张道陵本人是一位房中术专家，所以他要求教徒必须修炼房中术，曰：“尔辈多俗态未除，不能弃世，正可得吾行气导引房中之事，或可得食草木数百岁之方耳。”

道教传授房中术有特殊的仪式，这种仪式在朔、望之夜举行。此前男女先斋戒三日。行仪开始先有舞蹈，然后男女们成对地实施“合气”。著名数学家甄鸾本是道教徒，后来叛道，皈依佛门，作《笑道论》攻击道教：“臣就观学，先教臣《黄书》合气之法，三五七九，男女交接之道，四目四鼻，两口两舌，两手两心，正对阴阳，法二十四气之数行道。”又曰：“男女至朔望日先斋三日，入私房诣师立功德，阴阳并进，日夜六时。此诸猥杂，不可闻说。”

张道陵死后，其子张衡，其孙张鲁继续传道，传授合气房术。一时间出现了大批房中家，东汉末年有左慈、甘始、东郭延午、冷寿光、封君达、邴俭、郝孟节、王真等。曹操将这些人物聚禁于魏都，为他传授气功及房中术。显然房中术已流入宫廷王室士族社会中去了。至六朝时已有大批房中著作，葛洪《抱朴子·内篇》载有《大清经》《元阳子经》《子都经》《容成经》《玉策记》《入室记》《六阴玉女经》，以及葛洪的《新撰玉房秘诀》等。

后来北派道教在嵩山道士寇谦之率领下改造道教，“除三张伪法、租采钱税及男女合气之术”。但南派庐山道士陆修静依然“祖述三张，弘扬二葛（葛玄、葛洪）”。此后唐代的孙思邈、张鼎、

吕纯阳、洞玄子，五代时的陈抟等，皆有房中学专著。甚至宋徽宗赵佶也曾向茅山道士第二十五代宗师刘混康求广嗣之法（实即房中术）。元代有胡僧传授给元顺帝的“演揲八法”，明清时尚有《既济真经》《修真演义》《三峰采战》《男女房中秘密要术》等房中著作问世，道士中仍有“烧金御女”之士。

由上可知，道学流派是我国古代房室学说的本源和干流，虽然其内部亦有反对派，甚至后世有些道书将房中著作列为“傍门九品”之“下三品”，但也正好证明了房中学是属于道学内容这一事实。一般来说，这些学说著作在汉以前的，是科学的、健康的，所以班固在《汉书·艺文志》中给予了肯定的地位和较高的评价，但自东汉以后，确实有些“此诸猥杂，不可闻说”的内容，为统治者淫乐之需而流入恶道了。对于其中所含的伪科学的、宣扬淫乱的糟粕，今当予以剔除和摒弃。

2. 儒家学派

何谓儒家学派？刘歆《七略》曰：“儒家者流，盖出于司徒之官，助人君顺阴阳明教化者也。游艺于六经之中，留意于仁义之际，祖述尧舜，宪章文武。宗师仲尼，以重其言，于道为最高。”

儒家学派的创始人是孔子（前551～前479年），名丘，字仲尼，春秋时鲁国陬邑（今山东曲阜东南）人。他生逢春秋末年“礼坏乐崩”的时期，当时唯有他所在的鲁国仍称“礼乐之邦”，有一批以儒为业者，传授西周的礼仪，研究典章文物。孔子曾做过替人办理丧事赞礼的儒，后来一生主要从事教育工作，只在短时间内任过较高的官职（如司寇）。孔子曾经整理六经（诗、书、易、礼、乐、春秋），又以“有教无类”为宗旨，不问身世，广招学生，开创了大规模聚徒讲学之风气，是把六经传授到民间的第一人。在长期的教育实践中，孔子建立了一套阐述礼乐的系统理论，形成了比较完整的政治思想、伦理思想、教育思想和哲学思想，由此开创了儒家学派。孔子的思想理论，经过后人的不断阐述、发挥和改造，特别是经过汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”，遂成为中国封建社会传统的政治思想，是中国传统文化的最重要内容。

孔子比老子约晚生三十年左右，但同为春秋时人。当时儒家和道家，在房室养生上观点基本相同，都尚节欲保精之说，且都重视房室学说的研究。据《纬书》载，孔子曾著有房中学著作《秘房记》一书（惜已失传）。而道家是从人体生命学的角度去研究房中学的，因此对于房中养生的理论、方法较为专深，较为开拓；儒家是在礼义道德的政治观和哲学观的支配下去研究修身养性的，从而注重房中节欲的问题，礼法框架较多，除了作礼义道德的说教外，并无多少科学的探讨，因此后世很少见到儒家关于房室养生的专门著作。必须指出，汉以后的大儒皆非纯儒，汉武帝虽“罢黜百家，独尊儒术”，但老子的《道德经》在王公大臣及后宫中仍受尊崇。唐初李渊尊李耳为宗祖，信奉道教，再加上《老子》一书本身的魅力，故后世大儒无不诵读。在房室养生学上，历代大儒虽无多少建树，但道家的房中著作仍为儒家所接受，如秦汉之际黄老之学的房中著作、唐代的《洞玄子》等，



都能在社会上广泛流传，这可从白行简《天地阴阳交欢大乐赋》中看出。只是在东汉时封建统治者推行儒家三纲五常的礼教，也由于汉末道士过分宣传纵欲，曾一度使性学研究遭到禁抑。因此，在中古以前，儒家基本上是承认和运用道家的房中理论的。儒家对于道学房中术研究的真正禁抑和阻止，采用政治手段，那是自宋儒程朱理学中“存天理、灭人欲”主张成为封建社会的意识形态之后。然而自此以来，遂成为中国房室文化的荒芜时期，其影响下及千有余年。

3. 医家学派

中国古代医家学派的真正形成应该是西汉以后的事，因为此时才有医学系统理论的著作《黄帝内经》问世。此前虽有不少名医，但他们都是道家或黄老学派的人物。黄老学派是重视人体生命学研究的，其中不少人是专门从事养生除疾的医药卫生之事的，因此战国至秦汉之际的医家在哲学思想上多属道家黄老学派。这一点对后世道学人物影响极大，后世不少名医都是道家人物，如葛洪、陶弘景、魏夫人、孙思邈、陈抟老祖等，因此，一般都把他们归为道家学派。自汉代开始，统治者尊崇儒学，视医为儒者之余，因此，儒学出身的医家才以防病除疾为专门职业，在房中医学上主要以治疗性病为主，如华佗《结毒（花柳病）科秘传》就是这种性医学著作。又由于儒家重视子嗣问题，所以医家房中学亦研究生男生女、优生优育、胎教等问题，这从巢元方、陈自明、张介宾、万全、岳甫嘉等人的著作中可以看到，而且他们大都接受了道家在这些方面的理论，唯岳甫嘉等人反对转女为男之说。另外，儒家亦重视养生延年，所以不少医家亦接受了道家房中养生的理论方法。

以上就是历代医家对房中学术研究的基本状况。

三 中国房室文化之历史分期

从上面中国古代房室文化之学派分类中，亦可知中国房室学术之源流嬗变及其分期。道家学说的创始人老子是中国房室学说的开创者，兴盛于秦汉之际的黄老之学，嬗变发展于魏晋以降的方术道士，而禁抑于宋儒理学，隐匿于后世道流人物。因此，可以划分为三个历史时期：

第一个时期是先秦两汉时期，这一时期以节欲保精之说为宗旨；

第二个时期是汉末魏晋以降，直至隋唐五代时期，这一个时期的房中学著作过多地宣扬了“数御女”、闭精不泄、还精补脑之说，因此以纵欲固精为其特点；

第三个时期是宋元明清时期，这一时期由于程朱理学“存天理，灭人欲”的思想统治的影响，

以及“不孝有三，无后为大”这一封建道德观的作用，因此房室文化遭禁抑和房中求嗣研究就成为这一时期房室学说的特点。当然这不是绝对的，在方术道士和一些封建士大夫中，仍存在还精补脑、采阴补阳之说的研究。

综上可知，道家、黄老学派及后世道教方士者流，是中国房室文化的主要流派，在这一条主线中，有卓越的建树，也有荒淫的糟粕。

一般来说，先秦两汉时期的道家、黄老医家，其对房室学说的研究态度是严肃的，故为儒家所接受和赞同，正如班固《汉书·艺文志》所云：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”意思是说，房中学著作，是情爱性欲的准则，是论述婚姻之道中男女交合之理的，因此古代圣王设立室外音乐来禁抑房内的情欲，而写成这些有关节制情欲的文字。《左传》中说：“先王制作音乐，是用来节制各种事情的。”娱乐而有节制，那么就气血和平，寿命长久。至于那些沉迷于性欲而不重视先王之道的人，就会产生疾病而丧身害命。这就可以看出，秦汉医家和房中家研究房室之学的态度、目的和意义。班固认为，房中学能使人既享房室之乐，而又有所节制，从而使人气血和平而生命长久。若不重视这些房室养生之道，就会导致疾病，甚至断送性命。这种学风，其态度是严肃的，其目的是正确的，是具有其房室养生保健的科学意义的。

从秦汉时期的房中著作来看，所讨论的是夫妇之间如何过好性生活的问题，即使作为最高统治者的帝王，其男女交合之事也只限于夫妇之间。如《十问》第八问《禹问师癸治神气之道》，因禹治天下操劳伤神，失去性功能，因而“家大乱”，得师癸治神气之道后，性功能恢复，从而“安后姚，家乃复宁”。说明研求房中之道，可以和睦夫妇，增进健康。因此，这一时期的房中著作没有什么淫乱的内容，即使在《十问》第二问《大成起死食鸟精之道》中有“接阴将众”一语，亦非魏晋方士所说的“御女多多益善”之意，而是指注意房中食补，如服食柏实、雀卵、公鸡睾丸、牛羊奶、动物阴茎及其睾丸之类，可以强身健体，增强性功能，使交接次数增多而已。众者，多也。另外，这一时期关于房中交接艺术的研究，如四致、五欲、六音、八动、十修、十势、十动，以及仿生动作的运用，其宗旨都是为房室保健服务的。特别是《天下至道谈》中的“七损”“八益”之说，是对我国房室养生理论的重大贡献。所谓七损，是指房室交合中对人体的七种损害，即：一，精道闭塞；二，精气早泄；三，精气短竭；四，阳痿不举；五，心烦意乱；六，陷入绝境；七，徒然耗费精力。所谓八益，是指房室交合中对人体有益的八种做法，即：一，调治精气；二，致其津液；三，掌握适宜的交接时机；四，蓄养精气；五，调和阴液；六，聚积精气；七，保持盈满；八，防止阳痿。房中养生学家主张运用八益去掉七损，这种理论对于房中养生保健来说，至今仍有其重要的科学意义和参考价值。

然自汉末以下，魏晋以降，迄至隋唐五代，房中之学发生大变，方术之士四起，房术之作充