



您当前的位置: [主页](#)>>[中医药论坛](#)>>[中医男科](#)>>[中国古代房中术相概论](#)
[中国古代房中术相概论](#)

固定栏目



- [中药理论](#)
- [中医妇科](#)
- [中医痰病](#)
- [中医医史](#)
- [中医心理](#)
- [针灸经络](#)
- [基础理论](#)
- [中西医结合](#)
- [内分泌系统](#)
- [糖尿病诊治](#)
- [动物模型理论](#)
- [读者来信](#)

关键字查询

搜索

其他栏目

主页

王立

近年,有关中国古代房中术的文献被陆续发掘刊载,本文拟就此作一简要概论。

房中术实为中国古代对性问题的探讨与实践总结,相当于现在的“性学”,被归类在医学范畴之中。最早的文献多称之为“阴道”,《汉书·艺文志》将这类文献统称“房中”。982年(相当于中国宋初)日本人丹波康赖辑录整理中国唐代以前的中医著作《医心方》时归为“房内”。在《医心方》的有关文献中,已出现“房中之术”一词,后世简称为“房中术”内容多偏重在性行为方面,近代以来则多以此指整个中国古代性学。目前还有“房事之学”、“房帙之学”等更雅致一些的称谓。

中国古代房中术约成型于距今2000年以前的先秦时期,是世界上最早的性学,也是最为完备的古代性学。在中国传统文化中,属于“实用文化”的一个重要侧面,被认为是“天下至道”(《天下至道谈》)。其核心思想是中同古代自然哲学中的阴阳天道观,并受到儒学、佛教尤其是道教的影响,由于政治的变动及自身的局限等各方面原因,经历了一条由基本成型到发展兴盛,又逐渐转为沉寂的过程。房中术作为中医学一个分支,其内容用现代性学的眼光看,包含有性观念、生殖器官形态、性心理和生理反应、性行为(性交体位,动作和技巧)、性疾病治疗、孕育与优生、性禁忌等。它提供家庭性生活指导,强调两性间的和谐,没有同性恋、性虐待等方面内容,而出于宗教目的的性修炼内容(如道教徒的“炼内丹”)系后期掺入,在本文中不多做介绍。较之世界其他古文明中的性文化,其学术上的最大特点在于将性生活与养生紧密地结合在一起,即两性在享受性快乐及如何优生子女中,还能兼及健康与长寿,或者说使这两者间互为因果。千百年来,这一学术思想一直是中国性学研究的主流,影响着人们的性观念和性生活。在受中国传统文化影响甚深的古代日本和朝鲜,房中术被他们的医家所接受,据学者考证,古代印度的佛教金刚乘和印度教性力派教在接受了房中术后,并二度回传中国。

1背景与渊源

如同世界上其他民族一样,汉民族的先民们出于对性的神秘感,也产生过他们的性崇拜。大约在春秋战国时期,经济发展、社会由贵族与平民进一步分化为贵族、士、农、工、商等阶层。其时性风俗开放,人们可以自由地谈论自己的性生活,工商阶层的出现迎合了贵族的竞奢华之风,他们放纵的生活包括蓄女乐-官妓的前身,养妾童或与成年男子的同性恋。同时代《诗经》等书中亦记载了许多民间男女自由交往的美好故事。士则致力于对各种问题的探索,并形成诸子蜂起、百家争鸣的局面,由此而成为各种中国传统文化的源头。正是这种氛围孕育了中国古代居中心术,经秦至汉初而基本成型。从出土的《马王堆汉墓医书》中可以得知房中术采用当时的阴阳五行、天人相应的哲学思想,阐述男女之间的性生活符合天道;吸纳道家对精、气、神的看法,强调精、气、神在人体的重要性;通过医家对纵欲伤身的观察,提出节欲养生的主张。从《马王堆汉墓医书》中还可得知,此时的房中术已基本包含有中国古代房中术的主要内容。

两汉王朝是中国封建王朝国家模式的确定和领土拓展时期,在国家的治理上,统治者选择了儒家学说,以求政治稳定和适应新的社会经济形势。在宫廷生活中,统治者多崇奉神仙方术,意欲长生不死,法力超人。大约在西、东汉之际,诞生于古印度的佛教开始传入中国,而在春秋战国时道家思想和神仙方术基础上发展起来的道教,也在东汉末年正式建立。这一时期的性风俗仍很开放,儒家制定的男女授受不亲的规则尚

未影响人们的日常生活，宫帙中神仙方术及道教的长生不死术包含有性修炼内容，社会经济状况的改变导致市井中妓院的产生。房中术在此期间亦有所发展，有新的房中著作问世。《汉书·艺文志》将收集到的有关著作在“房中”的标题下，定位为医学的四个分支之一（医经、经方、房中、神仙）并提出了“乐而有节”的房中术基本原则。即男女之间的性生活是符合天理的大事，人们在充分享受其中的快乐时应注意有节制，如此才能健康长寿。房中术中的阴阳天道观、优生优育和主要为一家之主的男性提供严肃的性生活指导，亦为儒家所接受和主张。如东汉大科学家张衡在叙述其夫妇琴瑟之好的《同声歌》中，就有房事时夫妻同看带插图的房中书以增强性快乐的描述。在受中国传统文化至深的日本，至十九世纪仍有在新娘的嫁妆中备配这类书籍的风俗。

历战乱分裂的魏晋南北朝，经隋的短暂统一，即进入中国封建社会繁荣鼎盛的唐王朝。虽朝代迭更，但性风俗依旧开放。唐代著名诗人白居易之弟白行简所写的《天地阴阳交欢大乐赋》，以轻松的笔调描绘了当时社会各个层面的多种性生活，其中亦有夫妻同观房中书以行房事的场景。房中术在此期间发展的最显著特点，是许多亦道亦医的名人如葛洪、陶弘景和孙思邈等，均对丰富房中术的内容起了很大作用。魏晋间由道教徒兴起，盛行于社会，至唐代因其毒副作用而逐渐消亡的炼丹服石风气（服用硫黄、钟迅石、紫石英、白石英、赤石脂等），与性生活也有一定的关系。然而将出土的汉以前房中文献与这一时期传世的房中文献对比，则可以发现房中术的发展大多局限在对性生活观察得更仔细和性行为更丰富方面，和谐的性生活由以前的惜气爱精以养神演化为强调采阴补阳、还精补脑，由可促进健康延年的认识，变化为缺乏依据的对许多具体病证的治疗，甚至认为是可以使人长生不老，得道成仙的重要手段。据学者考证后提出的假说，中国古代房中术在汉代外传印度后，经发展，以密教经咒的形式在隋唐时回传并影响中国的房中术。

宋明理学兴起，儒学复兴。一方面社会对性关系的限制日趋严厉，如包办婚姻、女性缠足以及“功过录”和对女性贞节的称颂等，皆出现或普遍实行于这一时期；另一方面，宫廷中“春方”肆行，市井间性文化泛滥。从《金瓶梅》、《肉蒲团》等书中所描写的性生活状况，可看出性技巧、性工具、春药的滥用，而失却了房中术原本淳真的理念与宗旨。自服食金丹之风在唐未消亡后，宋代道教徒中又逐渐兴起炼内丹之风。除全真派主张“清修”外，多数有性修炼内容。这种修炼把女性作为炼内丹的“炉鼎”，把“合气”、“采补”看作点化成仙的手段，更加神秘化和技艺化。由于其所宣扬的长生不死和肉体飞升成仙之说在实践中不可能实现，这种性秘术修炼也随着道教的衰微而趋于没落。宋明之间是蒙古族统治中国的元朝，随之而入的喇嘛教性秘术与道教性秘术融合，盛行于宫廷。在这一历史背景中，房中术和房中书的流传统逐渐沉寂。医家在著作中并不反对房中术，但耻于写出或探讨其中的性行为，而专注于生殖和性功能障碍的治疗，并提倡节欲，以符合儒家规范。从982年（相当于中国宋初）日本人丹波康赖辑录整理的《医心方》以及明代中叶朝鲜人金礼蒙等编辑的《医方类聚》等书中内容可知，中国古代房中书曾流传于这些国家，房中术亦被他们的医家所接受。

清代是中国封建史上最后一个王朝，满人以一个朝气蓬勃的民族入主中国，任用汉人，以严厉的儒家思想治理国家，力挽明末侈糜淫滥的亡国之风。在“严绝非圣之书”的禁令下，房中书基本绝迹，房中术亦随之基本消亡。从而给后世造成了中国几千年文明中的性封闭、性压抑、性无知的错觉。

1. 1与儒学的关系。儒学始自春秋时的孔子，西汉初即被统治者定为社会主导思想体系，承担着维护封建统治的重任。在对待男女两性生活上，儒家完全是从维护其封建伦理肯定性生活的自然合理性，如“食色，性也”（《孟子·告子》），“饮食男女，人之大欲存焉”（《礼记·礼运》）等。但这种肯定几乎全在于男女性生活后的生育结果上，以籍后代而绵延的生物学意义上的不朽。为此，他们尽量的在男女之间设防和限制，以防止万恶之道的淫。故有学者以嘲讽的口吻说：“夫妇性交，就儒家的解释，实在是所谓‘替天行道’。”（《周予同经学论文集》）就学术而言，儒学对房中术几乎毫无影响，虽然早期的房中文献出现过以仁、义、礼、信、智比附男性行房之道的“五常”，宋明医家常以人品的仁、德作为优生子嗣的重要条件，但这些均无实质性意义。儒学对房中术的影响在于扼杀和促使其衰亡。孟子提出的“严设男女之大防”，因当时儒学的力不能及，未能阻止房中术的发展与流传。自程朱理学提出“存天理、灭人欲”后，性逐渐的被禁锢在了为了生育的婚床上，曾被视为“天下至

道”的中国古代房中术终遭湮灭。

1. 2与佛教的关系。佛教是世界三大宗教之一，起源于公元前六至五世纪（相当于中国的春秋期间）的印度。大约在西汉末东汉初时其大乘宗派传入中国，在南北朝时便迅速由上层扩展到了民间，并成为中国人的主流思想之一。佛教以引导众生解脱痛苦，追求来世幸福为宗旨。而人生由痛苦到解脱的过程，实即心灵的净化过程，必须做到“六根清静”，才能达到净化的目的。因此，佛家制定了极为严格的清规戒律、其中色戒为第一大戒。从这个意义上来说，佛教对房中术的发展是不利的，历史上曾有过多次佛教籍道教的性秘修而攻击道教并赢得胜利的事例：但并不涉及房中术的主流，民间信佛，尤其是宋元以后以女性信佛为主，这其中对性观念与性行为的影响，目前尚只能是揣测。此外，属于其支派的密教房中术曾受到中国房中术的影响，隋唐回转中国时，对当时的中国房中术略有影响。元代随蒙古人进入中国的喇嘛教（佛教的一支）性秘术结合的是当时的中国道教性秘术，表现男女交欢状态的欢喜佛虽至清朝仍被供奉，但仅局限在宫廷之中。

1. 3与道教的关系。道教渊源于先秦的道家学说、先秦以至两汉盛行的神仙方术以及各地散在的巫祝文化。其本质内涵和基本特征是神仙思想和长生不死观念，深信凡人通过服食、导引、行气、房中术等修炼方法能成为神仙，达到长生不死，羽化飞升的境界。有学者依据道教经典中描绘的神仙状态认为：“道教是把肉体生命的保存与放纵原始生命力的享乐联系起来的，即长生服从于快乐原则，长生是为了充分享受生命的快乐，包括肉体的感性的享乐和心理的愉悦和精神的自由”（道教享乐观念的分析，《浙江大学学报》1994年第4期）。如此，则不难理解道教与房中术的关系最为密切。道教正式建立于东汉末年，建立之初的各种宗教仪式中即包括有房中秘术，显然是从汉以前成型的房中术和盛行于西汉的神仙方术中的性秘修术吸收过来的。当然，我们也难以在上述两者间划出清晰的界线，魏晋南北朝直至隋唐，由于社会性风俗开放，许多医家的医道两栖，致使这一时期的房中术文献也难以区分或医或道。较之前代房中术，增添了采阴补阳、还精补脑，以及多多御女以成仙等道教思想，而从医学的角度看，没有多少实质性的进展。进入宋代以后，道教的主要流派以炼内丹的形式行性秘修术，则与中国古代房中术有了明显的区别，或曰分道扬镳，终与道教共同式微而逐渐淹灭不传。

1. 4与医学的关系。自《汉书·艺文志》将房中术归类为医学的四个分支之一后，历代房中术主要见著于医学著作中，其与医学为从属关系。这当中探讨得最多的问题是如何在性生活中兼及养生和优生于子嗣。中国古代的养生和养生学滥觞于先秦时期，在“生为贵”（《十问》）的思想指导下，先秦诸子大多提出过自己的主张，《内经》概括这些主张为“法于阴阳，和于术数”。也就是顺应自然，主动调摄，以求康寿。在《马王堆汉墓医书》的房中文献中，有为什么性器官与人体其他器官同时产生而功能最先衰萎的问话；在《素女经》中，有“夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，咽喉干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也”的描绘。古人以他们的直观观察，提出了“乐而有节”的房中养生原则。至于如何做到“乐而有节”，以及房中术与医学的其它内容如优生子嗣等，见下。

2 主要内容

为便于叙述与比较，下面大致按现代性学的内容分类评述中国古代房中术。

2. 1性观念，房中术的性观念首先在于视人为自然中的一部分，男女之间的交合符合天地阴阳变化的规律。房中书《十问》中的一段对话：“黄帝问于天师曰：尔察天之性，阴阳为正，万物失之不继，得之而赢，”与《周易》中的论述：“一阴一阳之谓道，生生之谓易。”“天地絪縕，万物化醇，男女构精，万物化生”含义是一样的，既然观念中认为男女间的交合理所当然，那就带出了如何才算交合好的认识。对于男性，主要在于节欲。房中术的节欲，包含两层意思，一是指节制交合的次数，这种思想从房中术一开始一直延绵至今。但后期的一些医家强调到近乎禁欲的地步，则非初始“乐而有节”的本旨。二是指节制交合时的射精。房中术对精液的珍惜来源于中国传统文化对精、精气的重视，以及对男性射精后疲惫的观察而得出的推论。所以主张赢满时方能射精，“数交而一泄”，以及各种随年龄和季节的不同而制定的射精频率。上述两层意思，有时是结合起来，有时却是分开来看的，所以在有的房中书中，一面讲节欲，一面又讲应“多多御女”，不射精以“还精补脑”，以便得道成仙。这

已经属于道教的性秘术了。至于不射精而如何解决男性的快感和高潮，房中术是这样认识的：“若乃动不写（泻），气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静（禁），意爱更重，恒若不足，何以不乐也（《素女经》）。”对于女性，则强调性满足，认为只有在女性最大满足的情况下，才对男女双方的身体有利（尤其是男性），所以房中术的性技巧大多针对激发女性快感而来。基于此，国外学者如高罗佩、李约瑟等人皆认为中国古代房中术所展示的是男女平等，合理而又健康的性生活。至于后来发展成“采阴补阳”，甚至视女性为炼丹的“炉鼎”，则又属道教的性秘术。

2. 2生殖器官的形态。主要指房中术对男女外生殖器各部位的标识及其功能作用的描述。这些标识较之现代医学的解剖更为繁杂。因时代久远，一处多名或重名的现象很多，加之基本没有图示，令今日的学者识别上多有歧义，如笄光，又称玉理、金沟，相当于阴道口或阴道前庭，也有认为指处女膜。又如鼠妇，又鼠俞、臭鼠，相当于阴道口或阴蒂，也有认为指小阴唇。功能作用主要指各部位在性生活中的感觉之异，以及该部位在交合中对人体的影响。如“交会之要，切忌太深，深则伤于五脏，若至谷实则伤肝，其病眼昏眵泪，四肢不逐；至俞阙则伤肺，其病恶心逆，痰喘昏晕，至昆户则伤脾，面黄腹胀，烦懣冷痢；至北极则伤肾，腰脚痿软，骨蒸潮热（《素女妙论》）”这样的论断，自然与现代性学的认识不符。

2. 3性心理与性生理。这部分内容主要是对性生活过程中心理与生理反应的观察，又以对女性的观察为主，远在房中术形成之初，即达到相当详尽、准确的程度，后世又是续有一些发展与补充。如反映女性的有五征、五音、五欲、八动、十已。反映男性的有三诣、四至等。荷兰学者高罗佩在《中国古代房内考》中以“五征”为例，认为与现代美国性学家金赛（A·C·Kinsey）《女性性行为》（《Sexual Behaviour of the Human》，费城与伦敦1953）中的“性反应与性高潮的生理”相关部分在细节上完全一致，从而显示出中国古代房中术发展之早和中国古代性学家的观察力。

2. 4性行为。房中术的性行为包括交合前的各种亲昵，交合时的各种体位、动作与技巧等，其内容的丰富多采毫不逊色于现代性学，它是房中术中很重要的部分，也是易使人错误理解房中术的部分。这些丰富多采的行为主要为了享乐，为唤起与调动女性达到性高潮，所以主要是男性的行为，并要求这些行为与女性的心理与生理反应同步，而总的要求又是轻柔、徐缓和持久。“男女翮乐之要，务在迟久，苟能迟久，女乃大喜。”“必徐以久，必微以持，如己不已，女乃大怡（《天下至道谈》）”另外，行为中还包含有如何养生的问题。这个问题集中的体现在“七损八益”上，即七种有损于身体的性行为和八种有益于身体的性行为。前期的“七损八益”泛指身体的损益，后来发展成对某些具体病症的治疗，目前尚乏科学证据。

2. 5 性疾病治疗，主要是指对性功能障碍的治疗，如男性阳痿、女性阴冷等。早期的治疗较为简单，多服用一些补肾壮阳之类的药物与食品。宋代以后，房中术的行为部分被逐渐从医书中剔除，而对性功能障碍的治疗却在“求子”、“子嗣”等类目下得到一定的发展，治疗手段已从较为单一的补肾壮阳转为辨证论治，即根据不同的病证施用不同的方药，这也与当时的医学发展相契合。对这方面的治疗还包括一些心理和行为疗法的内容，虽然其中有的尚值得商榷，但这种疗法的思路已久远于当代美国性学家马斯特斯（William Masters）和约翰逊（Virginia Johnson）所提倡的性行为疗法。春药春方的使用也源于房中术形成之初，至明代《摄生总要》中蔚然总汇。但大多与补肾壮阳的治疗方药难以区别，效果尚有待验证。在隋唐时还有一些对影响性功能的生殖器官疾病的治疗，如“合阴阳辄痛不可忍”、“女人交接辄出血”、“嫁痛”等相当于现代性医学的阴道痉挛、性交暴力性损伤出血。此外还有所谓治疗女阴宽大和男阴短小的方药，但明代房中书《素女妙论·大小长短篇》指出，正常男女性器官的大小长短决定于先天，交合时是否合适主要决定于心理而非形态。这一观点与现代性学的认识毫无二致。在治疗性传播疾病方面，早在《内经》和《金匱要略》等先秦或汉代的医书中即有“淋病”的记载但未指明与性生活的关系，隋唐时的文献则已指明其中的某些类型即现代医学中的淋病，梅毒是十六世纪由海外传入中国的，中国医家最早知道应用含有水银的砒剂治疗。

2. 6生育。男女交合的目的之一是为了生育，这不仅是合乎天地阴阳之事，也是履行对祖先应尽的神圣职责。这方面贯彻房中术始终的是优生优育的思想，因古人囿于条件和手段，认识多偏于推测，故多与现代性学的认识相悖。《马王堆汉墓医书》中的

《胎产书》即提出了求子时间和方法，认为女性受孕的时间为月经净后三日内，且单日为男，双日为女，后世医书多持此说，只是将时间延为六日内。房中书还强调必须在“二情相合”，尤其是女性充分性唤起时受孕才能优生，其单日为男，双日为女之说……可能取自阴阳奇偶之数以合男女的主观推断，《胎产书》及后世的有关书籍中还收录了一些服用后主男或生女的药方。宋以后的医家的房中术的注意力也集中于此。受儒家思想的影响，求嗣基本上倾向于男性，错误的提出受孕后还能转女为男的方法。其进步之处则是在于对于不孕，不育的治疗上认识更深。方法更多。

2. 7禁忌。房中术对性生活的禁忌目的是为了疫情影响身心健康和优生优育。总的原则是不应在恶劣的气候、环境和心情下过性生活。虽有道理，但往往过于繁琐，以至于古代即有医家指出有的地方不近人情。禁忌中还包括对女性性对象的选择，其“好女”和“恶女”的标准反映了封建社会中男性对女性的审美观念，但“五不女”，“五不男”则是多指较严重的生殖器官疾病。

总之，房中术充分显示出中国古代并非一个性神秘，性封闭和性落后的社会，相反，在对性的认识上曾经遥遥领先于世界上的其他民族。对于性功能障碍，不孕症等仍值得今天深入研究。中国的房中术一直将性生活视为人类的正常需要。其积极与养生相结合的观念和方法，不仅深刻体现了中国的传统文化，并确有实效。

[English](#) | [联系我们](#) | [关于我们](#) | [网站导航](#) | [BBS](#)

Copyright © 1999-2000 TCM-Online Beijing All rights reserved