



古代房中术兴衰史略

湖南省中医药研究院 杨运高

(一)

房中术属于一种古老的性保健术，在我国有悠久的历史。早在春秋战国时期，古人就对性有了初步的认识。《孟子·吉子上》说：“食、色，性也。”已开始认识到食欲与性欲是人类的两种本能。当时对性与长寿的关系也有一定认识。在《吕氏春秋·情欲》中说：“古人得者生以长寿，声色滋味能久乐之，奚故论早定也。”指出正常、愉快、持久的性欲和食欲等可以长寿。《左传·昭公元年》记载：“晋侯有疾……求医于秦。秦伯使医和视之，曰：疾不可为也，是谓近女室……公曰：女不可近乎？对曰：节之。”可见当时已认识到性生活过度对人的危害，及应采取的措施。表明节欲养生的思想在此时已开始得到提倡。在战国时期成书的《黄帝内经》，也多次提到纵欲的危害和节欲的好处，如“若入房过度……则伤肾”（《灵枢·邪气脏腑病形篇》），“淫邪不能惑其心……所以能年皆度百岁，而动作不衰者”（《素问·上古天真论》）等。尤其是书中提到的“七损八益”（《素问·阴阳应象大论》），是房中术的一大总结，但《内经》未注明何谓“七损”，何谓“八益”。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的《养生方》揭开了这个迷。“八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃气，七曰寺羸，八曰定倾。”“七孙（损）：一曰闭，二曰泄，三曰渴，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。”《养生方》对“七损八益”还作了具体的解释，如“先戏，两

乐，女欲为之曰智时”，“为之而疾痛曰内闭”，“为之出汗曰泄”，并强调：“故善用八益去七孙（损），耳目菴（聪）明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。”这一时期，还有大量的专门研究著作问世，《汉书·艺文志》“方技略”有房中八家之代表作：《容成阴道》二十六卷、《务成子阴道》三十六卷、《尧舜阴道》二十三卷、《汤盘庚阴道》二十卷、《天老杂子阴道》二十五卷、《天一阴道》二十四卷、《黄帝三王养阴方》二十卷、《三家内房有子方》十七卷，可惜均已散佚失传。其书名所谓“阴道”，意即接阴之道，指性生活的原则和方法。

上述资料表明，在汉以前，房中术就已形成，并达到一定水平。

(二)

从汉朝到唐代，是房中术发展的鼎盛时期。这是因为在唐以前，以儒家伦理学说为内核的封建文化还未走向极端，学术界还表现出相当的活力和开放特征，使得从先秦形成一定势头的房中术能以快速度发展。另一个不可忽略的原因是这段时间纵欲风开始盛行，尤其是唐代，上至君主、王侯，下至士大夫、富贾等乐淫纵欲，“王侯之宫，美女兼干，卿士之家，侍妾数百。昼则以醇酒淋骨髓，夜则房室输其血气。耳听淫声，目乐邪气。”（《备急千金要方·养性》）这可谓对当时情况的真实写照。由于纵欲成风，疾病层出不穷，社会上已“少百岁之人”（《备急千金要方·养性》），迫切要求性保健术和性医学的发展和完善。《辞源》认为房中

术的兴起是为了“迎合剥削阶级糜烂生活的要求”，（《辞源》）“房中术”条）虽不可一概而论，但毕竟与纵欲有较大关系。由于客观实际的需要和外环境的允许，房中术的研究方兴未艾，其重要性进一步被强调，地位上升。《玄女经》强调：“人之所上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳，悟其理者，则养性延龄。”《抱朴子》也指出：“然长生之要，其在房中，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。”说明房中术已由过去的一般位置而上升。此期还出现了《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《玄女经》、《洞玄子》、《养生要集》、《蜺螭图经》等一大批房中学专著，房中研究之盛况，如此可见一斑。

房中术高潮的到来，也就是其分化的开始。房中术的发展出现二种不同的倾向：一种是房中术继承其合理部分，健康发展，研究不断深入，导致房中术更加成熟和完善，在内容和方法上有了明显的进步。其标志是：首先，对性生理和心理的研究比较深入。如《素女经》指出：“女人年二十八九，若二十三十四，阴气盛，欲得男子，不能自禁，食欲无味，百脉动体，候精脉实，汁出污衣裳。”深刻刻画了少女性成熟时的心理生理。又如描述了女性性高潮的“五微”是“气上面赤热，乳坚鼻汗，口噤干咽唾，阴滑股湿，尻传液”。其次是强调性交时的性和谐。“凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱，即以交合，必须先徐徐嬉戏，使神和意感”（《备急千金要方·养性》）。再次是强调节欲保精，并且节欲更加具体化。《广嗣记要·寡欲篇》指出：“男子当益其精，女子当益其血。节之以礼，交之以时，不可纵也。”孙思邈也强调：“务存节欲，以广养生”，并因人而异地说明了性生活的正常频率：“御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病，若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一

泄，三十者，八日一泄，四十者，十六日一泄，五十者，二十日一泄，六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。”至此，以节欲保精为轴心的古代房中术已经成熟。此外，在优生学、性卫生、性疾病治疗等方面也有了长足的发展。另一种倾向是房中术背离其初衷而庸俗化，房中术变成“御女术”而趋向春宫化。房中补益论也在这时发展起来了。所谓房中补益是指通过聚精的方法而达到祛病延年目的，它把房事当作一种聚精的方法。客观地讲，它对节欲保精起过一定作用，但基本精神是错误的。房中补益论的关键是还精补脑。如葛洪指出：“房中之法十余家，或以补救损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。”（《抱朴子·释滞》）在《玉房指要》中介绍的具体方法是：“还精补脑之道，交接，精大动欲出者，急以左手中央两指却阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并喙齿数十过，勿闭气也，便施其精，精亦不得出，但从玉茎复回，上入于脑也。”很明显，这种认识与事物的本质是相矛盾的，精欲出何以能再返回于脑？现代医学也发现，急欲射精而强忍之，往往是前列腺炎的重要病因之一。与此同时，房中春药也开始流行，高濂在《遵生八笺》中曾指责了这股服春药风气：“纵而无厌，疲困不胜，乃寻药石以强之，务快斯欲，因而方人术士得以投其好而逞其技矣。”总之，这种建立在错误理论上的房中补益术是经不起实践检验的，其危害也是不可低估的，它使房中术逐渐成了纵欲的一种武器，导致“御女术”盛行，纵欲乐淫成风，许多人成了“御女术”的牺牲品。如明代冯时可在《雨航杂录》中例举了百岁杨、曹中丞、谭襄敏、周银台等人均因“御女术”而亡，可见其影响之大。更为严重的是，这种庸俗化的结果，拉开了使房中术走向衰绝的序幕。

(三)

进入宋代，特别是南宋以后，由于封建礼教逐渐强化，房中术被列入“旁门左道”之内，加上宋代理学盛行，宋代理学主张“存天理，灭人欲”，即用封建的伦理道德去克制人的各种情欲，因此房中术的发展受限，开始走下坡路。到明清，思想统治进一步加强，是封建思想统治登峰造极的时代。房中术被当作“邪说”，视为“大乱之道，为最下品最邪之法”（《中和集》）。令人望而生畏，房中术的研究只能“尽在不言中”，讳莫如深。这样一种历史环境，等于从根本上宣判了房中术必然走向衰绝的命运，而房中术的庸俗化又加快了这种衰亡的到来。因此，从宋以后，具有汉、晋、唐那种学术地位，并为社会文化所容纳承认的房中术已不复存在，房中术只是在小范围内流传，整个房中术的发展基本上处于停滞状态。

当然，作为一门从人类生活需要中产生的学术，要想使它真正消亡是不可能的。仍有一些医家在从事这方面的研究，特别是进行这方面的反思。如元代的名医朱丹溪就公然抨击房中补益论，指出：“若以房中为补，杀人多矣。况中古以下，风俗曰偷，资禀曰薄，说梦向痴，难矣哉。”这一时期还有明代洪基的《摄生秘剖》，万全的《广嗣记要》，无名氏的《墨娥小录》，陈文治的《广嗣全诀》，及清人王实颖的《广嗣五种备要》，石天基的《长生秘诀》等书，在部分章节中论述了房中术，有一定的参考价值。

房中术在漫长的历史长河中，走过了它艰难的历程。它既有合理的内容，科学的方法，又有神秘的色彩，荒诞的东西；它既是中医养生学中的一个重要组成部分，又是中国古代文化中的一个特殊类型。通过对房中术发展史的回顾，我们应从科学的态度出发，去芜存菁，还房中术的本来面貌，使它在保障人民身体健康中发挥应有的作用。

（上接第61页）

陷汤加补脾固涩之品，药证相投，9剂而愈。

四、遗尿：张××，女，18岁。1983年10月30日诊。自幼遗尿，每晚遗尿1—2次，醒后方觉，冬天尤甚，曾用羊肠线结扎“三阴交”穴，以及针灸治疗未效。患者精神倦怠，发育正常，头昏眼花，面色无华，舌淡苔白，脉象细缓。辨证：脾胃虚弱，肾阳衰微，中气不足，膀胱失约，而致遗尿。

治以益气固涩，温补肾阳。处方：黄芪20克，升麻、桔梗、知母、柴胡、山药、党参、补骨脂、益智仁各10克，桑螵蛸15克，红枣20枚。连服35剂，遗尿停止，随访半年未复发。

按：《内经》云：“上焦脉虚则不约，下焦脉虚则遗尿。”笔者根据前人“久病必虚”的理论，辨为脾肾虚寒，中气不足，气虚下陷，投以升陷汤加味，升阳举陷，补益脾肾。治疗月余，使遗尿痼疾，竟获痊愈。

