



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

## 道家与性文化

作者: 胡宏霞 刘达临

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/eAf4m1q>

### 41 条标注

---

标注(黄) | 位置 159

彭祖为什么会长寿? 后人记载他是从三个方面修炼的: 一是食道, 就是讲究饮食, 食其精英; 二是气道, 就是练气功; 三是房道, 就是房中术, 就是性、房事养生。正因为这样, 彭祖被后世奉为道家的老祖宗之一。

---

标注(黄) | 位置 187

在孔子临走前, 老子对孔子说: “你所谈论的东西, 其人已成朽骨一堆, 留下的不过是些过时的空谈而已。君子得意时则大展宏图, 不顺利时则应与时沉浮、深藏不露。”

---

标注(黄) | 位置 221

重为轻根, 静为躁君。是以君子终日行不离辘重, 虽有荣观, 燕处超然。” [10]

---

标注(黄) | 位置 241

老子提倡平和无欲的养生方式, 惜精爱气, 厚如赤子, 反对“益生”、“使气”。于是节制性欲、减少房事就成为老子养生的基本观点, 也是后世房中养生家研究房中养生术的基本

---

标注(黄) | 位置 268

因为贵生, 所以要贵性, 因为无性即无生。无为, 并不是什么都不做, 而是要按照自然规律去顺势而行; 老子

---

标注(黄) | 位置 367

《十问》的主要内容和观点是: 1. 要顺天地阴阳的发展规律补阴养气

---

标注(黄) | 位置 374

黄帝问于容成曰”那一段: 容成回答黄帝的问题说: “君若欲寿, 则顺察天地之道。天气月尽月盈, 故能长生。地气岁有寒暑, 险易相取, 故地久而不朽。君必察天地之情, 而行之以身。有征可知, 间虽圣

人，非其所能，唯道者知之。天地之至精，生于无征，长于无形，成于无体，得者长寿，失者夭死。故善治气搏精者，以无征为积，精神泉溢，翕甘露以为积，饮瑶泉灵尊以为经，去恶好俗，神乃溜形。”

标注（黄） | 位置 383

## 2. 要善于保护性功能

标注（黄） | 位置 405

3. 强调对精液要守而不泄 例如“黄帝问于曹熬曰”中提到：“……长生之稽，使用玉闭，玉闭时辟，神明来积。积必见章，玉闭坚精，必使玉泉毋倾，则百疾弗婴，故能长生。接阴之道，必心塞葆，形气相葆。故曰：壹至勿泻，耳目聪明；再至勿泻，音气高扬；三至勿泻，皮革有光；四至勿泻，脊肱不伤；五至勿泻，尻脾能壮；六至勿泻，百脉通行；七至勿泻，终身失殃；八至勿泻，可以寿长；九至勿泻，通于神明。曹熬之接阴治神气之道。”

标注（黄） | 位置 411

性交的原则，是要做到心绪安宁，使身心都很健康。

标注（黄） | 位置 416

4. 要服用滋阴之品 如“黄帝问于天师曰：‘食阴之道，虚而五脏，广而三咎，若弗能出握。食之贵静而神风，距而两峙，参筑而毋遂，神风乃生，五声乃对。翕毋过五，致之口，枚之心，四辅所贵，玄尊乃至。饮毋过五，口必甘味，至之五脏，形乃极退。搏而肌肤，乃夫发末，毛脉乃遂，阴水乃至，溅彼阳勃，坚蹇不死，饮食宾体，此谓复奇之方，通于神明。’ 天师之食神气之道。”

标注（黄） | 位置 433

5. 性交应与气功相结合 例如，在“帝盘庚问于耆老曰”这一段中说：“其事壹虚壹实，治之有节：一曰垂肢，直脊，挠尻；二曰疏股，动阴，缩州；三曰合睫毋听，翕气以充脑；四曰含其五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕其大明。至五而止，精神日怡。耆老接阴食神气之道。” 这

标注（黄） | 位置 444

合阴阳》作为篇名。全书集中讨论了阴阳交合即男女性交之事，性技巧的内容十分集中、突出。它的内容包括：1. 阴阳交合方法 凡将合阴阳之方，握手，出腕阳，楯肘房，抵腋旁，上灶纲，抵领乡，楯拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵渤海，上恒山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视而与天地侔存。交筋者，玄门中交脉也，为得操楯之，使体皆乐痒，悦怿以好。虽欲勿为，作相响相抱，以恣戏道。戏道：一曰气上面热，徐响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌薄而滑，徐屯；四曰下液股湿，徐操；五曰嗑干咽唾，徐撼，此谓五欲之征。征备乃上，上搯而勿内，以致其气。气至，深内而上搯之，以抒其热，因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后热十动，接十节，杂十修。接形已没，遂气宗门，乃观八动，听五音，察十已之征。

标注（黄） | 位置 462

2.“十动”、“十节” 十动：始十，次廿、卅、四十、五十、六十、七十、八十、九十、百，出入而毋泻。一动毋泻，耳目聪明，再而音声章，三而皮革光，四而脊肋强，五而尻髀壮，六而水道行，七而至坚以强，八而腠理光，九而通神明，十而为身常，此谓十动。十节：一曰虎游，二曰蝉附，三曰尺蠖，四曰麋桷，五曰蝗磔，六曰猿据，七曰詹诸，八曰兔骛，九曰蜻蛉，十曰鱼噉。以上所谓“十动”的意思是阴茎插入阴道后，一次抽送十下，共抽送100下。每抽送十下称为一动，一动不泄精会有什么效果，二

标注（黄） | 位置 471

3.“十修”、“八动” 此书提出了包括男女性交的体位、频率、姿态、深浅等技巧问题，同时很注意女方在性交过程中的表情与反应，这反映了古代房中术的某些特点：十修：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。八动：一曰接手，二曰伸肘，三曰直踵，四曰侧钩，五曰上钩，六曰交股，七曰平踊，八曰振动。夫接手者，欲腹之附也；伸肘者，欲上之摩且距也；直踵者，深不及也；侧钩者，旁欲摩也；上钩者，欲下摩也；交股者，刺太过也；平踊者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。以上

标注（黄） | 位置 529

八益”：清晨起床打坐，伸直脊骨，放松臀部，收敛肛门，导气下行，这叫治气；吞服津液，垂直屁股如坐式，伸直脊背，收敛肛门，导气下行，通其精气，这叫致沫；男女双方先相互嬉戏而产生快感，性欲充分激发了才性交，这叫知时；性交时放松脊背，收敛肛门，导气下行，这叫蓄气；性交时不要急暴图快，抽送出入要轻柔，这叫和沫；从床上坐起，当阴茎还能勃起时就很快脱离交接，这叫积气；性交将要结束时，纳气运行于脊背，静止勿动，吸引天气，导气下行，静静地等待着，这叫待赢；性交结束时将余精洒尽，清洗阴部，当阴茎还能勃起时就坚决脱离性交，这叫定倾。这就是所谓“八益”。

标注（黄） | 位置 548

五音：一曰喉息，二曰喘息，三曰累哀，四曰吹，五曰啮。审察五音，以知其心；审察八动，以知其所乐所通。以上是说在性交过程中，女子因性快感而发出的五种声音：一是张口呼吸，二是急促地喘息，三是发出一种叹息声，四是呵气，五是亲吻咬啮。要

标注（黄） | 位置 757

由《易经》中的生殖崇拜所引发的文化就出现了两方面的特征，首先是对祖先神灵的敬畏，儒家不信鬼神，却对祖先格外敬重，原因就在于此。其次，由男女相交导致了二元思维，从而把性文化推向了更为深刻的阴阳文化，（阳）与（阴）虽然具有代表性器官的原始意义，但是当它们上升到文化阶段，则已经摒弃了具体的物象而进入抽象的哲学思辨深度

标注（黄） | 位置 764

然而《周易·归妹》云：“归妹，天地之大义也。天地不交而万物不兴，归妹，人之终始也。”这就是说，婚嫁，是天地之间最正常的事情，天地不交合，就不会生长万物；男女不婚嫁，就不能传宗接代。

《周易·系辞》认为：“男女构精，万物化生。”这就是说男女两性的结合、交媾是万物生长、人类繁衍的

---

标注（黄） | 位置 984

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”

---

标注（黄） | 位置 986

谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是为天地根。”这里的“玄牝”即指女阴，认为女阴是“天地根”。

---

标注（黄） | 位置 1092

道家对养生的主要做法有：第一，清静恬淡。明人

---

标注（黄） | 位置 1097

唐人孙思邈在《千金要方》中概括得更明白：口中言少，心中事少，腹中食少，自然睡少，依此四少，神仙诀了。第二，胎息练气。道家认为，腹中长存清气，是长生的秘诀之一，因此研究出一套长存清气的呼吸法，称为“胎息”或“吐纳”。其做法是在日出之前面向东做深呼吸，最好是腹式呼吸，大量地吸收新鲜空气。

---

标注（黄） | 位置 1108

第三，导引按摩，即今人所习称的“健康操”。宋

---

标注（黄） | 位置 1112

第四，讲求房中术，借以养生。道家十分崇尚自然，性既然是人的一种自然本性、自然需求，那么就应顺其自然，因势利导，通过男女“双修”、“合气”以强身健体，并求永年。“

---

标注（黄） | 位置 1140

道教认为，人的生命是由元气化生而成，通过调整体内气息流转，按照一定的程序，就能回到生命的本原状态而长生不死，故称为“还丹”。因为炼制还丹在体内进行，原料是精、气、神，故称为内丹。内丹术的途径很多，气功等修炼方法就属于内丹，房中术也属于内丹。以后被道教所提倡与实践的房中术的主要目的和本原还是养生，养生始终是道家房中术的主旨，

---

标注（黄） | 位置 1173

在方位上，木、火、金、水、土分别对应东、西、南、北、中；在时节上，则对应春、夏、秋、冬四时；在道德属性上，对应仁、义、礼、智、信；在崇奉的神灵上，为五方五色神，分别是东方苍帝、南方赤帝、西方白帝、北方黑帝、中央黄帝；其神体则为青龙、朱雀、白虎、玄武、轩辕。方士们依此架构推衍发挥，自成一家，人称“方仙道”，是道教的前身。

---

标注（黄） | 位置 1211

阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。……爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。

标注（黄） | 位置 1242

爱气、尊神、重精，这是《太平经》养生法的三大要点，也是后来的养生家们共同遵循的修炼法则。古人提倡天、地、人的统一，并各有三宝：天之三宝为日、月、星，地之三宝为水、火、风，人之三宝为精、气、神。《

标注（黄） | 位置 1310

古人认为，采阴有三宝，一为女子的唾液，称“红莲峰”；二为女人的乳汁，称“双芽峰”；三为女人的阴精，称“紫芝峰”，三者相加为“采三峰大药”。

标注（黄） | 位置 1378

苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯”以及“得行乐时且行乐”的

标注（黄） | 位置 1462

明代的《素女妙论·深浅篇》指出了女子性器官的结构：女子阴中有八名，又名八谷：一曰琴弦，其深一寸；二曰菱齿，其深二寸；三曰妥谿，其深三寸；四曰玄珠，其深四寸；五曰谷实，其深五寸；六曰愈阙，其深六寸；七曰昆户，其深七寸；八曰北极，其深八寸。

标注（黄） | 位置 1532

五征。马王堆竹简《合阴阳》是这样描述的：一是精上引而面部发热，当徐徐呼气；二是女子乳头坚起而鼻上渗出汗珠，当徐徐拥抱；三是舌苔甘淡而舌滑利，当徐徐偎依；四是女子阴液向下流湿大腿，当徐徐操动；五是女子不断做吞咽动作，便徐徐地摇动。五欲。《素女经》述云：一是谓女于内心产生性交欲望，则屏住呼吸；二是谓女阴欲得充塞，则鼻口张开；三是谓女子达到性高潮时阴液剧流，性痒已极，故摇动身子而紧抱男子；四是女子心里得到性欲的满足，则汗液浸湿衣裳；五是性交的快感已经达到了高峰，则身体直而挺，双目闭合。五音。《天下至道谈》中所述“五音：一曰喉息，二曰喘息，三曰累哀，四曰吹，五曰啮。审察五音，以知其心；审察八动，以知其所乐所通”。以上是说，在性交过程中，女子因产生性快感而发出五种声音：一是张口呼吸，二是急促地喘气，三是发出一种叹息声，四是呵气，五是亲吻交啮。要仔细审听这五种声音，以了解女方的性反应；要了解八动，从而知道女方对性交的快乐和满意程度。古代春宫画五气。《广嗣纪要·协期篇》是这样描述的：女子性兴奋有五种表现，面部充血潮红，眉间唇颊红晕出现，是心之精气来至的反应；眼内湿润，含情脉脉，频送秋波，是肝气来至的表现；低头不语，鼻出清涕，是肺之精气来至的反应；依偎男体，身体不自主地动作，是脾之精气来至的征兆；阴户张开，玉液淫溢，是肾之精气来至的征候。五脏精气均已来至，性的兴奋已达到较强的程度，此时实施交合，性生活就会无限美好。九气。这是《玉房秘诀》对女子性兴奋的外在表现的描述：若女子眼球湿润，脉脉含情，频送秋波，则为肝气来至（按：所言九气，实只有八气，缺

肝气。此为《中国古代房室培养生集要》作者宋书功先生补充）；呼吸加深，时多唾液，则为肺气来至；若咿咿呻鸣，亲啖对方肌肤，则是心气来至；若紧紧抱住男子，力且持久，则为脾气来至；以舌啖男子舌上津液，是骨气来至；用双脚勾缠男子，则为筋气来至；用手抚弄男子的阴茎，则为气血来至；主动抚摸男子的乳头，则是肉气来至。

标注（黄） | 位置 1554

例如《合阴阳》提出所谓“八动”：一是女子两手抱人，是想要使腹部相互贴附；二是伸直臂肘，是想要摩擦胸部和触刺阴部；三是伸直腿脚，是男子的阴茎刺入的深度不够；四是从侧而钩人，是要求刺摩阴户的两旁；五是举足向上钩人，是要男子向阴道的深处冲刺摩擦；六是大腿相交，是因为挺刺太深的缘故；七是身体平展跃起，是要求男浅刺；八是全身振动，是想要交接

标注（黄） | 位置 1588

合阴阳》将“十已”作为夫妻交合大功告成的标志。交合“十已”的征候是：一已是出现清新凉爽的感觉；二已就可闻到烧烤骨头的气味；三已是闻到焦燥的气味；四已是阴部产生如油膏似的分泌物；五已是可闻到稻谷一样的清香；六已是阴部十分润滑；七已是交合能够持久；八已是阴部分泌物如浓稠的脂肪；九已是阴部分泌物如胶似漆；十已是精气耗竭。

标注（黄） | 位置 1600

素女经》中提出了“九法”：一为龙翻，即如龙交合时的翻腾。二为虎步，即像虎步游的交合。三为猿搏，即交合动作如猿之搏戏。四为蝉附，即如蝉之附树。五为龟腾，即像龟鳖交合之腾转。六为凤翔，即像凤凰飞翔之交合。七为兔吮毫，即如兔交时吮舐毫毛之状。八为鱼接鳞，即如鱼交其鳞相接之状。九为鹤交颈，即如白鹤交合时抱颈而动。《洞玄子》中提出了“三十法”：一为叙绸缪；二为申缱绻；三为曝鳃鱼；四为麒麟角；五为蚕缠绵；六为龙宛转；七为鱼比目；八为燕同心；九为翡翠交；十为鸳鸯合；十一为空翻蝶；十二为背飞鳧；十三为偃盖松；十四为临坛竹；十五为鸾双舞；十六为凤将雏；十七为海鸥翔；十八为野马跃；十九为骥骋足；二十为马摇蹄；二十一为白虎腾；二十二为玄蝉附；二十三为山羊对树；二十四为鸛鸡临场；二十五为丹穴凤游；二十六为玄溟鹏翥；二十七为吟猿抱树；二十八为猫鼠同穴；二十九为三春驴；三十为秋狗。《洞玄子》所述的卅法

标注（黄） | 位置 1643

如《医心方》提出：年二十，强盛者一日两次，瘦弱者一日一次；年三十，强盛者一日一次，虚者二日一次；年四十，强盛者三日一次，虚者四日一次；年五十，强盛者五日一次，虚者十日一次；年六十，强盛者十日一次，虚者二十日一次；年七十，强盛者三十日一次，虚者不交。

标注（黄） | 位置 2010

无根树》以阐述人生哲理，极其有名：无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休。浮生事，苦海舟，荡来飘去不自由。无岸无边难泊系，常在鱼龙险处游。肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。这

标注（黄） | 位置 2136

八仙的出现不是偶然的，更不是一件小事，它是整个道教走向平民化、世俗化、人间化的明显标志。在

标注（黄） | 位置 2138

过去道教的尊神都是隐居深山、脱离尘世、悉心修炼，甚至不食人间烟火的高人，人们敬则敬矣，可是总觉得这些尊神太玄妙，离世俗太远。现在八仙一出现，立即缩短了他们和民众的距离，很有人情味，道教也更加亲切

---

标注（黄） | 位置 2187

花开花落两悲欢，花与人还事一般。开在枝间妨客折，落来地上请谁看。

---