

道教与房中术

陈 虎 詹素娟

房中术作为道教养生方法之一 ,来源于先秦时期的神仙家、秦汉之际的方仙道和汉代的黄老道 ,在中国早期的文献中多称之为“阴道”、“房中”或“房内”。大约在150万年前 ,人类就可能已经发现了性交与怀孕之间的关系。在母系氏族社会时期 ,初民通过观察女性在种族繁衍中的巨大作用 ,产生了对女性生殖器的崇拜。

随着父系氏族社会的确立 ,男性在社会生产和社会生活中的地位日益突出 ,这就推动了对男性生殖器崇拜的发展。这种文化现象在中国史前时期的文化遗存中有许多发现 ,如西安半坡仰韶文化遗存、辽宁的红山文化遗存以及内蒙古境内的史前岩画和出土的彩陶上都有含有浓郁性崇拜色彩的文化遗迹 ,反映出史前人类对于性的初步认识。

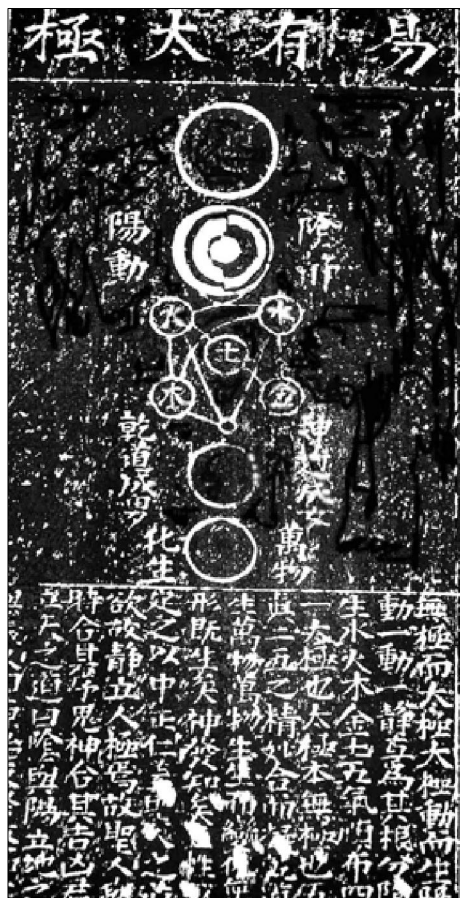
远古的人类对事物的认识是建立在简单的二元论的基础上的 ,认为宇宙间的一切都包含着阴阳的相对性 ,并进而形成了有关性文化的阴阳思想。这种思想不仅体现在神话、传说、宗教和哲学

中 ,同样也体现在对于男女生殖器的认识上。

创作于 3000 多年前的《周易》,其



炎帝升仙图



易有太极图

要旨不仅在于探索天人关系和宇宙万物的发展变化之理,以规范人类行为,而且也包含了丰富的性观念及众多的学术思想因素。书中的乾坤两卦,除象征天地、父母外,历史上许多学者又认为其还是象征男女两性生殖器官的特殊符号(如宋代的朱熹在《周易本义》中所言)。《周易》认为男女之间的性行为,是天地阴阳的交会,并给宇宙万物带来了无限的生机。

中国早期的几部典籍对此也有涉及,如《山海经》中就有关于避孕药物

的最早记载,在《诗经》中也有多处描写男女性爱生活的诗篇,老子的《道德经》中也有对节欲、保精等内容自然、客观的描述。正是基于这样的认识,才有了公元前685年齐国的管仲在桓公的支持下在王宫开设女市和女闾之举,由此在春秋早期的齐国出现了公共娼妓制度。在春秋战国时期的百家争鸣过程中,诸子们对这一问题也多有论述,如孔子曾说:“君子有戒,少之时血气未定,戒之在色。”(《论语·季氏》)劝告青年人不要放纵性欲。《孟子·告子上》中言:“食、色,性也。”说出了性对于人生的根本要义。《吕氏春秋》中对性欲当节制、过之则伤人道理的阐发,应该属于性养生、性保健理论的先导。成书于战国后期的《黄帝内经》,在《素问》和《灵枢》中都有关于人类性发育和生理、生殖、养生、衰老及疾病等理论和诊治的论述。所以蒙文通先生认为,古代的房中术源于战国时期的神仙家,而晚周的仙道又分为行气(含导引)、服饵、房中三个派别。行气导源于古代的巴蜀地区,尊奉彭祖、王乔、赤松子为始祖;服饵兴起于古代的齐鲁地区,以姜门、安期生为中坚;房中起源于古代



二根图(陕西咸阳汉墓甲M10墓砖)



战国《行气铭》

的秦中大地,以容成子、务成子为代表(蒙文通:《晚周仙道分三派考》,载四川《图书集刊》第8期)。

秦始皇对长生不老的执著追求,使得齐鲁地区的方仙道更加兴盛。西汉王朝建立后,推行黄老无为的治国方略,使得黄老道在汉初占据了统治地位,汉武帝对黄老方术更是痴迷。于是在汉初便出现了一批阐述方术之学的著作,其中也不乏房中术方面的著作。如在长沙马王堆汉墓出土的文物——医简,就是成书于汉代或汉代以前的一批珍贵的性学文献。其中有《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》及《杂疗方》等。成书于1世纪的《汉书·艺文志》将这类著作归入医学范畴,属于当时医学的四个分支(医经、经方、房中、神仙)之一,书中记载的“房中八家”共186卷,都是秦汉或更早时期成书的性学著作,

其中容成居八家之首。《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》等著作的宗旨是:房事有节、护惜精元,可致“和平寿考”;若纵欲太过,精元亏损则易病伤寿。

两汉隋唐时期是房中术最为活跃与发展的时期,出现了一批新的房中术著作,内容上也有一定的发展与丰富。这一方面与当时开放的性习俗有关,另一方面得益于当时道家(教)方士的盛行。许多道家(教)著名的房中家如葛洪、陶弘景、孙思邈等,又都是中国历史上著名的医家。但道家(教)方士以房中术为手段,追求得道成仙的企望,只能满足封建统治者既要纵欲、又想长生的需要,却阻碍了房中术的健康发展。

从汉代开始,房中术和道教就有着特殊的渊源。道教是我国古代土生土长的宗教,它渊源于古代的巫术,东汉顺帝汉安元年(142年)由张道陵倡导于鹤鸣山,由于该教规定凡初入教者要出五斗米,所以也称为“五斗米道”,这是道教定型化的开始。因为道教徒尊张道陵为“天师”,所以又名“天师道”。张道陵这个人在我国古代道教史和房中术发展史中都占有十分重要的地位。他是东汉时的沛国人,曾任江州令,后来弃官隐居洛阳附近的北邙山,东汉章帝章和年间(87~88年)累召不就,后来隐居于今江西的龙虎山,修炼道成。张道陵不仅是道教的创立者和传播者,而且也是个房中术专家,他‘本太学书生,博通五经。晚乃叹曰:‘此无益于年命’遂

学长生之道……其治病事，皆采取玄素，但改易其大较，轻其道尾，而大途犹同归也”。这里所说的“玄素”即《玄女经》、《素女经》，后者流传至今，前者也有一些内容保存下来，二者都是有关房中术的经典著作。同时，为了扩大道教的影响，张道陵还利用房中术给百姓治病。《神仙传·张道陵》还记载了张道陵向其徒众传授房中术作为修炼之法：“故陵语诸人曰：‘尔辈多俗态未除，不能弃世，正可得吾行气导引房中之事，或可得服食草木数百岁之方耳。’”

至于张道陵是怎样以房中术为人治病的，现在已很难从史书中查考。但我们仍可从历史上对道教进行攻击的资料中找到一些佐证资料。如北周时期有个叫甄鸾的人，曾官司隶校尉、汉中郡守，他精于步算，曾经注释过《周髀》等算经，又有功于考证之学，可以算得上是



天师驱五毒图

我国古代的一个数学家、学问家。甄鸾原本是个道教徒，后来脱离道教而皈依佛门，对道教反戈一击，并写出《笑道论》，对道教大肆揭发、批判。他说：“臣就观学，是教臣《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。”这里的所谓“合气”，是当时流行的术语，即指男女性交。

天师道不仅向教徒传授房中术作为修炼之法，还要举行充满神秘气氛的仪式，称为“中气真术”，又称“合气”，其目的则为了“释罪”。这种仪式在朔、望之夜举行，在这以前男女要斋戒三日。仪式上先舞蹈，然后男女们成对地实施“合气”，即《笑道论》所说“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”。可以说早期道教在全面继承方仙道术时，即将房中术纳入其道术系列中。最早创立的五斗米道，即引进此术，以之与行气、符咒术等配合修习。如《太平经圣君秘旨》说：“欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精。”道教认为“人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命”（《抱朴子·内篇》），所以要讲求摄精固气，节欲保身，注意房事禁忌，掌握正当的性交方法，不可放浪性行为。

道教和世界上其他宗教的显著不同是，道家坚信，人是可以正确的修炼方法“得道成仙”，从而获得肉体的永生的。在这种信念的指导下，道士们从

来就没有停止过对“长生方法”的探索。道家认为,生命的本质是“精”、“气”、“神”;而长生的关键是“炼精化气,炼气归神”,并由此而分化出了形形色色的所谓炼气流派,其中也孕育出了后来道教的“内丹阴阳双修派”。

修炼“内丹”是道教徒修行的重要步骤之一。只有“内丹”炼成,才有可能“成仙”。而“内丹”的修炼方法,也出现了两个完全不同的流派,即“清修派”和“双修派”。“清修派”认为,必须根除欲求,断绝女色,然后才能清心寡欲、静心炼“丹”;而“双修派”则反其道而行之,认为只有在男女同修的时候做到“交而不泄”,才能“黄河逆转”(精液倒流、上行至脑);“还精补脑”,并因为男女双修而达到“互补”,即“男采女精”、“女采男精”,只有这样“阴阳平衡”,才能有利于“内丹”的早日“炼成”。就这样,神秘的道家“房中术”诞生了。“得道成仙”与否可以暂且不管,但它却可以被人们利用来作为改善生活质量的利器。

在中国古代历史上,道教的房中术有不少传人。汉、魏之际,房中术的流行达到一个高潮,当时首先应提到的人物是冷寿光,他和华佗是同时代人,据说“年可百五六十岁,行容成公御妇人法,常屈劲息,须发尽白而色理如三四十时”。

魏晋时期,方士、道士大多擅长房中术,如在曹操招致的大批方士中;甘始、左元放、东郭延年行容成御妇人法,并为丞相所录(《博物志校正》,中华书局,1980年版)。同时,曹操本人也是一

个房中术的忠实信奉者,曾向方士们学习房中术,甘始、左慈和东郭延年“皆为操所录,问其术而行之”,以宫女做试验品,还“亦得其验”;“行之有效”。道教的房中术包含有许多延年益寿的合理因素,曹操曾留给后人一首著名的《步出夏门行·龟虽寿》诗,其中有“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”的名句,由此可以看出这和他精心钻研房中术确实有很大的关系,只是后人在研究这首诗时大多都忽略了这一点罢了。

由于曹操带头修习房中术,于是当时邺中的官僚、贵族们纷纷效仿,趋之若鹜。曹丕在《典论·论鄙俭等事》中就生动地叙述了当时的人们对房中术如痴如狂的情景:

颍川郗俭能辟谷,饵伏苓;甘陵甘始亦善行气,老有少容;庐江左慈知补导之术,并为军吏。初俭之至,市伏苓,价暴数倍。议郎安平李覃,学其辟谷,餐伏苓……后始来,众人无不眦视狼顾,呼吸吐纳……左慈到,又竟受其补导之术,至寺人严峻往从问受,奄竖真无事于斯术也。

后来房中术经左元放(即左慈)传授给了郑隐,郑隐传授给了葛洪。葛洪在其著作《抱朴子·遐览》中就著录了有关房中术的著作多种,计有《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《子都经》、《天门子经》、《容成经》、《食六气经》、《丹一经》、《胎息经》、《行气治病经》、《百守摄提经》、《六阴玉女经》等(《抱朴子内篇校释》增订本,中华书局,1985年版)。可见汉魏两晋时,房中术仍然很



陶弘景像



仙人山林图（西魏·敦煌壁画 285 窟）

盛行。

东晋以后,一些道派和道士相率反对房中术,如东晋中期出现的上清派,崇尚存思、行气,贬斥黄赤;北魏寇谦之改革北天师道时,称房中术为“三张伪法”,要男女道官“断改黄赤”。但是历晋至南北朝,不论道教内外,房中术并未断绝。南朝梁大医药学家、著名道士陶弘景在所著的《养性延命录》中即辟有专章《御女损益》篇阐述房中术。《隋书·经籍志》道经类称有房中书13部、38卷,但未著录书名,而在医方类却著录房中书《玉房秘诀》10卷、《素女秘道经》1卷、《素女方》1卷、《彭祖养性经》1卷、《彭祖养性》1卷(似重出)、《序(玉)房内秘术》(葛氏撰)1卷、《玉房秘诀》8卷(似重出)、徐太山《房内秘要》1卷、《新撰玉房秘诀》9卷等。可知从南北朝至隋代,房中术

是盛行不衰的。至唐代,著名道教医学家孙思邈在其名著《千金要方》中,又辟专章阐述“房中补益”之法;而王焘在其医书《外合秘要方》中,也引录《素女方》作为其论述医理的依据。《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》也在医术类中著录葛氏的《玉房秘术》1卷、冲和子的《玉房秘录诀》8卷等。可知房中术在唐代也是继续流行的。

直至宋代,由于理学的兴起,在理学家“存天理、灭人欲”的倡言下,房中术成为首先被冲击的对象。加上当时有人专事张扬房中术之糟粕,使其沦为玩弄妇女的淫秽之术。在这种情况下,房中术遭到社会的摒弃,很多人不敢或不屑于修习和研究。于是,在《宋史·艺文志》等书目中,就再也没有了对房中新书的著录,同时也导致了唐代以前有关房中术方面的古书大量亡佚,房中

术在社会生活中渐趋湮没无闻,只是流传在极为狭小的范围内。不过,尽管如此,在某些综合性的医学著作和道家著作中,如南宋张杲的《医说》、陈自明的《妇人良方》等书中,还有若干对于房中术的引述或辑录,但创新思想不多。北宋科学家沈括在《沈存中良方》中又记载了“秋石”及其提炼方法,这可以说是世界上最早的关于提炼纯净性激素的文献记载。

金元时期,一方面继续受理学思想束缚,另一方面帝王(如元顺帝)酷爱淫乐,臣下竞相引荐来自西域的房中术家(其双修法等性技巧与中国传统房中术主旨似有不同)以邀宠,追求淫荡的房中术,从而更加深了人们对中国传统房中术的误解和歧视,极大地阻滞了对中国古代房中术的继承和发展。但金元时期,道士和医学家在研究养生总则和某些病症诊治的同时,也多多少少地丰富了古代性养生和性疾患诊治方面的知识。

直至清末,叶德辉始从10世纪日本学者丹波康赖所著的《医心方》及唐人的相关医方中,辑录出《素女经》、《素女方》、《玉房秘诀》(附《玉房指要》)、《洞玄子》、《天地阴阳交欢大乐赋》等著作各1卷,载入《双梅景暗丛书》。人们通过这些辑录的残篇,才得以管窥唐代以前有关房中术古籍的大致面貌。

从学术上看,房中术的衰落也与其自身的局限性有着必然的关系,当因时代的限制而缺乏先进的科学实验手段时,人们对“性”方面知识的获得,就只能通过对性行为详尽的观察和描述。房中术产生和发展于古代社会,而且主

要的修习者和研究者大都是方士、道士,必然受到社会条件和思想条件的限制,使得房中术不可避免地会带有许多糟粕因素。首先,房中术是在以男人为主体、女人为实验对象的思想指导下创造出来的(故又称御女术),它的着眼点在于如何使男方不受损害并且受益,对女方是否有益或有害则不在考虑之列。尤为甚者,房中术发展到后来,为了企求补益男方,更不惜采取损害女方的所谓“广御众女”以“采阴补阳”的方法进行修炼。这种做法,不仅缺乏科学依据,而且更为宋代及其以后所大力倡导的社会道德所不容。它只迎合了封建统治阶层的欲求,为他们纵欲和广置姬妾提供了理论方面的依据。

若对房中术进行科学的分析,中国古代的房中术的确包括有现代性科学意义上的男女性常识、性生理、性心理、性技巧、性治疗、性药物、生育等方面的内容;同时它又不局限于性,而是把性与气功、养生结合在一起,追求长生不老、延年益寿,是一种长生术。房中术中所记述的性卫生知识、治疗性机能障碍的方法以及注意男女情绪的和谐、促进性高潮到来的方法等,实为我国性医学、性心理学方面的最早的记录,具有极为重要的理论研究价值。在中国古代历史上,房中术长期被世人误解,受到忽视和批判,未能得到很好的研究,使得房中术这门包含有很多科学内容的古代性科学被后世讹传或误解为专门研究性技巧的纵欲之术。

(作者单位:陈虎《文史知识》编辑部;詹素娟 人民出版社)