

白话《房中术》全集一

前 言

房中术，即古代方士所说房中节欲、养生保气之术。它是以研究男女性生活为课题的。懂不懂房中的修为与保养，不仅关系到性生活是否和谐美满，而且还关系到人类天赋的寿命。不过，如果舍现代性科学而去尊奉房中术，显然是可笑的；但是，如果又因此而过分地批评古人的谬误，亦不足取。对于一般网友而言，阅读房中术的内容，只需知道“哦，原来古人是这样的”，就足够了！

1、房中术释义

房中术，即性的技术，其质为两性性生活的修为，它是中国古代一门口口相传的奇特秘术，具有某种神秘色彩，更由于世俗伦理道德及出家人的清规戒律的束缚，使“房中”这个在古代本来十分常用的字眼，或被宗教套上一层神秘的外衣，或被正人君子之流误解抨击，无论做学问还是搞养生的人，都讳言“房中”二字，似乎“房中”就是荒淫。这种讳莫如深、避之如蝎的做法，使有关房中术的资料长期埋在古代典籍或国人的口头流传之中，令人难取真经，甚至产生出种种误解，致使这一领域至今还极为封闭，一般人难以了解房中术的真面目，更远远说不上被现代人正确认识和利用。

其实，只要我们排除房中术中某些巫术因素，房中术便没有什么神秘可言。我国当代权威性最高的新版《辞海》是这样写道：房中术，古代方士所说房中节欲、养生保气之术。”一语道破了房中术的本质，说明它是以研究男女性生活为课题的。人类不可能根本断绝性行为，大抵有男女即有房中之事，专于其术者，即以家言；就其技艺而言，即以术名。人类两性的修为本不可忽视，更不应该受到轻蔑。懂不懂房中的修为与保养，不仅关系到性生活是否和谐美满，而且还关系到人类天赋的寿命。而房中术的中心之点正是探讨人应该如何能在性生活中养生保气，用今天的概念来说，它几乎和我们现代人使用的性科学(Sexology)差不多，或至少可以说它是“准性科学”与“前性科学”。从现有文献上看来西方性科学(Sexology)的建立，自德国科学家克拉夫特·埃宾在1886年发表《性心理病》算起，至今还不到两个世纪；而在我国，最早研究男女闺房性生活的时间，可以上溯到三千多年前的殷周之际。因此，可以说，我国古代房中术实际上是全世界

各民族中，研究得最早、最深的性科学，是我们的祖先在人类性医学史上的一大探索奇迹。

在中国，对房中术研究最多的首数道家。道教从一开始就与房中术结下了不解之缘，如前所述，道教的创始人张道陵早期受方士影响，“采取玄、素”之道为人治病，玄女、素女都是传说中的房中家，“玄、素之道”即为房中术的代称。据资料记载，道家修行的历史由来已久，早在春秋战国时代即已开始流传，秦汉时期已成为四门方技之一，《汉书·艺文志·方技略》“序方技四种，一曰医方、二曰经方、三曰房中、四曰神仙。”实际上，房中术最初乃神仙家创造的一种方术，它以讲求房中节欲，还精补脑及男女卫生指要等为主旨，本是战国神仙术三流派之一，张道陵创立的五斗米教承袭了此术，后东晋的葛洪也以此为道教最重要的三方术之一，予以重视。据葛洪说，修炼房中之法的共有“十余家”，术虽各有所法，但均以“还精补脑”为其要务。饮食男女乃为人之大欲，道家修炼如果不注重这两个方面。无异于“釜底抽薪”，是断难成功的，至于房中秘术，“此法乃真人口口相传，本不书也”，所以，葛洪这样说：夫天生万物，惟人最贵。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，慢其真者，则伤神夭寿。至于玄女之法，传之万古，都具其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经，虽不穷其纯粹，抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形，偃伏开张之势，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数，其导者，则得保寿命，其危者，则陷于危亡，既有利于凡人，岂无传于万物。

如此，葛洪更进一步阐明了他研究房中术的目的，是在于思补古代房中家之缺遗，使人人的寿命得以长保。不过，对于房中术的作用，在历代道家口中都被吹嘘得神乎其神，这也引起葛洪的反感。他说：或曰：“闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居室高迁，商贾倍利，信乎？”抱朴子曰：“此皆巫书妖妄过差之言，由于好事者增加润色，至今失实。或亦奸伪造作，虚妄以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已，其理自有极，安能致神油而却祸致福乎？”

葛洪用辩证的眼光看待房中术的作用。认为房中之术“高可以治小疾，次可以免虚耗而已。”耻笑了那些把房中术看成无所不能的巫术，企望以房中术“单行致神仙”、“消灾解罪，转祸为福，居室高迁，商贾倍利”的种种妄想，并一

针见血地揭露了社会上那些“欺诳世人”，靠房中术谋私利的江湖骗子。葛洪的话，辩证地指出了房中术的作用与限度，说明他的确是深得房中之道的。

房中术，作为道家养生术之一，成为道家功理功法类养生修为的专有名词，又被称为“男女合气之术”或“黄赤之道”。在长期流行过程中，房中术在其不断发展壮大的高峰时期，产生过许多房中家和房中医学专著，并形成一套极为隐秘、系统、完善的男女双修术。它不仅能满足性的需要，还能延年益寿，驱病强身。英国著名汉学家李约瑟认为，道教房中术承认男女地位平等，承认妇女在事物上的重要性；认为健康长寿需要两性合作，不受禁欲主义和阶级偏见的约束。这些都显示了道教与儒家、佛教的特异之处，因此，道家的生理学纵然很原始和幻想，但在对待男女、宇宙的态变方面，比家长统治严厉的儒家(典型的封建所有制之下的心理状态)或冷淡出世的佛教(对它来说性不是自然或美的事情，而是真的诱惑)都要恰当得多。

单就房中修为的形式和内容而言，其要点无外乎顺天地阴阳之和，全人身性命之真，或戒淫不漏以固精，或借术还精以补脑，或避忌卫生以益寿，用葛洪的话说：“房中之法十余家，或以补救伤损，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》）考察历来房中所传之秘法，有关房中术的修为内容，大致归纳为以下八个方面：

①采抽铅精：即女子顺采“白铅”，男子逆采“红铅”之法。此法历来视为非道，视为下乘，因为后天采练于气功修为是无益的。

②乘交元真：此法为房中术的先天修为，为上乘上双修功法，“元真”是指阴阳交感后所产生的形神真一之气。此气为二五之妙合，至灵至微，一方采得，双方罗通。故谓之“双修”，又谓之“真采”。

③乐气通脉：此为房中术的基础修为。属双修中的单修术，即男女各自采交感时的乐感之气以自通脉络。一般先通中脉，次通任督，即道教秘传“乾坤固天法”。

④乐气开窍：此即采感之气以自开关窍，关窍有一门、三关、九窍、十八户等等。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>