

唐代醫書的房中思想——以孫思邈 《備急千金要方·房中補益》 為研究主軸

丁威仁

摘要

自戰國晚期到兩漢時期，房中之學從中醫書裡獨立出來，已然變成《漢書·藝文志》所著錄的重要學科，對於帝王貴族生活產生極大的影響。到了魏晉南北朝時期，從葛洪、陶弘景等人的文獻可以發現，房中術與道教學說進行互涉與統合，甚至於有些書目被賦予了「經」的地位。然而，進入隋唐，房中思想的系統與脈絡，一方面回歸兩漢以前的中醫學系統，另一方面則繼承道教學說的發展脈絡，就形式上則成為中醫書的專章，表面上雖然脫離兩漢獨立學科的概念，但其卻影響至一般民衆，房內之學透過醫書傳播，反而更為普及。本文便以從唐至明流行不輟，同時具備承先啓後價值的孫思邈《備急千金要方》一書作為研究對象，希望能夠考察孫思邈「房內醫學」的脈絡與根源，呈現隋唐中醫學裡對於房中術的觀點。

關鍵詞：孫思邈、房中術、中醫學、備急千金要方、導引養生、生產求子、回精補腦

丁威仁，國立清華大學華文文學研究所副教授

E-mail: kylesmile888@mail.nd.nthu.edu.tw

Tang Dynasty Medical Books in the Sex Manual Thinking from Sun Simiao's “Invaluable Prescriptions for Ready Reference”

Ting, Wei-Jen

Abstract

From the late Warring States Period to the Eastern Han Dynasty, the sex manual study, which has become independent from the traditional Chinese medicine books, has then become an important subject recorded in “Record of Literature and Arts in Hanshu”. The sex manual study has a tremendous impact on the life of kings and nobility. By the time of the Wei, Jin and Southern and Northern Dynasties, from the literatures of Ge Hong and Tao Hongjing et al., it was found that the sex manual study and Taoism were inter-related and integrated, and even some bibliographies were given the status of “classic”. However, in the Sui and Tang dynasties, the system and context of the thoughts in the sex manual study, on the one hand, were returned to the traditional Chinese medicine system before the Han dynasty. On the other hand, they inherited the development of Taoism and formally became the monographs of Chinese medicine books. It seemed to be separated from Han Dynasty's independent discipline, but the school of science through medical books actually affected the general public more than ever. This article use Sun Sanyuan's book “prescriptions worth thousand gold for emergencies” as a research object, which was the trends from the Tang to the Ming dynasty and carried on the past heritage and open up the future, and hoping to examine the veins and roots of Sun Simiao's sex manual study and showing the sex manual point of view in the Sui and

Tang Dynasties Chinese medicine.

Keywords: Sun Simiao, sex manual study, Chinese medicine, “prescriptions worth thousand gold for emergencies”, health preserving, Pregnancy, Tonifying brain and kidney

壹、前言

據《隋書·經籍志》中「醫方類」的著錄，共有《素女祕道經》一卷并《玄女經》、《素女方》一卷、《彭祖養性》一卷、《玉房秘訣》十卷、《鄒子說陰陽經》一卷、《序房內秘術》一卷（葛氏撰）、《玉房秘訣》八卷、《新撰玉房秘訣》九卷、《徐太山房內秘要》一卷¹。倘若將此與魏晉時期葛洪在《抱朴子內篇》記載的八部房中書²，和當時流行的房中七經³之說，與《漢書·藝文志》著錄的「房中」一類⁴，以及馬王堆漢墓帛書中的七部房中書⁵進行比較，可以發現馬王堆漢墓帛書中的房中書，實際上多屬「醫方」的範疇，但兩漢的房中書則具備著高度的獨立性，是一門專業技術性的學科，到了魏晉時期，則與道教學說進行統合，並且均賦予「經」之名稱。進入隋唐時期，房中的知識系統經過約千年的發展，融攝了前述歷代的論點與概念，成為醫書中的專章或是醫學理論的分支，置於養生系統的論述之中，表面上雖已脫離漢代獨立學門的觀點，但其應用與影響層面卻更為擴大，已然變成一般民衆所應具備的醫學知識，透過醫書的傳播，房內之學的觀念反而更為普及。

¹ 詳見《隋書·經籍志》，（北京：中華書局，1962），頁1091。

² 葛洪《抱朴子內篇》卷八云：「房中之法十餘家，……此法乃真人口口相傳，本不書也。……玄、素、子都、容成公、彭祖之屬蓋載其事。」，可見當時的房中流派有十餘家，其中有著錄於書者約八種：《玄女經》、《素女經》、《陳敖經》、《子都經》、《彭祖經》、《張虛經》、《容成經》與《天門經》。（葛洪《抱朴子·內篇·釋滯》，台灣：中華書局，1992年1月5版2刷，頁2。）

³ 據李零的考證，此七經分別為《玄女經》、《素女經》、《黃帝書》、《容成經》、《彭祖經》、《子都經》，以及《陳敖經》，與葛洪所言相去不遠。詳參李零〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考（上）〉，收錄於《中國方術續考》，（北京：中華書局，2007年2月2刷），頁267-273

⁴ 《漢書·藝文志》所記載的房中書一共有八種：《容成陰道》26卷、《務成子陰道》36卷、《堯舜陰道》23卷、《湯盤庚陰道》20卷、《天老雜子陰道》25卷、《天一陰道》24卷、《黃帝三王養陽方》20卷、《三家內房有子方》17卷，惜全佚。（詳參東漢·班固《漢書·藝文志》，北京：中華書局，1962，頁1778-1779。）

⁵ 馬王堆漢墓出土與房中有關的書目一共有七種：《養生方》、《胎產書》、《雜療方》、《合陰陽》、《十問》、《雜禁方》、《天下至道談》。

如果我們觀察並整理《新唐書卷五十九·志第四十九·藝文三》的著錄，可以發現在第十七醫術類的著錄有六十四家，一百二十部，四千四十六卷。失姓名三十八家，王方慶以下不著錄五十五家，四百八卷⁶，其中有幾類直接與房內之學相關：

- 一、導引養生相關類：彭祖養性經一卷、張湛養生要集十卷、延年祕錄十二卷。
- 二、女子生活醫方類：婦人方十卷、又二十卷、少女方十卷、少女雜方二十卷。
- 三、房內之學類：葛氏房中祕術一卷，與沖和子玉房祕訣十卷。

另外屬於道教相關的著錄書目，與養生相關者有：《攝生真錄》一卷、《郭霽攝生經》一卷、《養生要錄》一卷、《王仲丘攝生纂錄》一卷、《枕中素書》一卷、《上官翼養生經》一卷、《高福攝生錄》三卷等，這些道教書籍應也提供了房中導引之術理論的思維建構。由上所述，很清楚的可以理解「房中術」自戰國晚期到隋唐時期，一方面回歸馬王堆漢墓簡帛的「醫學」思維，但實際上卻是兩漢至魏晉南北朝房中術發展，第一次思想與經驗的總結。除了上述的著錄之外，日本學者丹波康賴於西元982年至西元984年成書的《醫心方》卷二八〈房內〉，更輯錄了幾部亡佚的房中書，證明了隋唐時期已將房中之學視為醫學的一部分，這並非去除房中學說的獨立性，而是透過醫學，提高並普及了房中術的醫學價值，進一步賦予房中術正面積極的意義。按上所述，從先秦兩漢至隋唐時期，在房中術這一門學科的發展與演變，可以下圖表之：

馬王堆漢墓帛書（醫方）——兩漢（獨立技術性學科）——
魏晉南北朝（道教系統）——隋唐時期（醫學知識與道教系統）——
孫思邈《備急千金要方·房中補益》

⁶ 詳見宋·歐陽修、宋祁等撰《新唐書·藝文三》（臺北：國泰文化事業公司，1977年初版），頁1518-1519。

的確其中影響較大，且較為盛行的醫書是唐·孫思邈的《備急千金要方》，據荷蘭漢學家高羅佩的考證，此書原稿原分三十卷，刻印於1066年，重印於1307年，明代又有一個新的九十卷本出現，1544年出版，重印於1604年⁷，可見《備急千金要方》的流行，從唐代至明代，始終不輟，其中卷二十七的〈房中補益第八〉，可以說是隋唐以前「房內之學」的精要與總結，具有承先啓後的意義與價值，同時也能反映唐代的房中思維。本文便透過對〈房中補益〉的爬梳，透過其論證基礎、交合對象論、交合方法學與交合星相說等角度，進行分析，希望能夠觀察孫思邈「房內醫學」的脈絡與根源，藉此呈現唐代中醫學裡對於房中術的論述觀點。

貳、「四十歲說」的房中根源論

《備急千金要方卷二十七·房中補益第八》一文的首段，孫思邈開宗明義，便提出一個關鍵的年齡斷限，做為房內論述的基礎：

論曰：人年四十以下多有放恣，四十歲以上即頓覺氣力一時衰退。衰退既至，衆病蜂起，久而不治，遂至不救。……是以人年四十以下，即服房中之藥者，皆所以速禍，慎之慎之。故年未滿四十者，不足與論房中之事。⁸

按此引文，可以提出兩點進行說明：第一，四十歲是人類精氣由盛轉衰的年齡，尤其是四十歲之前的男子，倘若過度於房事放縱而不加節制，到了四十歲之後對於氣力的衰敗，會立時分判，此時就必須輔以房內養生之道。第二，房中術與房內方的的功能在於「節欲養生」，是一種「補益」之術，倘若只是想藉此務於淫逸之事，就會造成立即的禍患，也就是說，年未至四十者，氣力並未衰竭，只要按身心規律行房，無需藉著藥方增益房術，倘若為了貪圖行房之樂，「兼餌補藥，倍力行房」，反而會「精髓枯竭，惟向死近」。

⁷ 詳參高羅佩著，楊權譯《秘戲圖考》，廣東：廣東人民出版社，2005.6第2版1刷，關於《秘書十種》，請見頁245-353。

⁸ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁951。

換言之，孫思邈認為年輕氣盛的男子，就算過度放恣也可不失，因此設下「四十歲」做為房內補益的起點，這個觀點若按荷蘭漢學家高羅佩的看法，認為這是一個相對於唐代以前論房內思想「全新的內容」⁹，但《天下至道談》：「年行四十而陰氣自半也，五十而起居衰。六十而耳目不聰明，七十下哭上說，陰氣不用，溲粒留出。」¹⁰早已賦予孫思邈「四十歲說」的理論基礎，《黃帝內經·素問·上古天真論》分析得更為明確：

丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢泄，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八，腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極；八八，則齒髮去。¹¹

此處所言的「腎氣」，即是「精氣」，按《備急千金要方·卷十九腎臟》所言：「腎主精，腎者，生來精靈之本」¹²，腎是人類生機靈明之性之根本，「故生之來謂之精，精者腎之藏也」¹³，腎屬陰之臟腑，下通於陰，於五行屬水，所以腎氣便是男性的精氣，亦即陰氣，大凡男子於「五八（四十歲）」之前，腎氣實盛，陰陽調和，故筋骨肌肉緊實壯盛，四十歲之後，腎氣逐漸損耗，火陽之氣厥逆，無法以腎氣制衡，生理機能會逐漸衰退。

也就是說，孫思邈所提出的「四十歲說」，其實是一千多年來中醫學對於人類形軀變化歷程的看法，以之運用至房內之術，作為論證基礎，並非全新的觀點，但「四十歲說」的論點放在房中思想的變化脈絡中，的確也是前代房中書所未論及之處，而其中對於男女兩性與陰陽二氣的關係，均涉及到房中思想

⁹ 詳參《秘戲圖考（修訂版）》（廣東：廣東人民出版社，2005.6），頁67。另見於其著，李零譯《中國古代房內考》（北京：北京商務印書館，2007），頁189。

¹⁰ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁10。

¹¹ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁20。

¹² 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁660。

¹³ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁660。

的根源論，《天下至道談》提出「男陽女陰說」，以此與兩性的性器官作一哲學根源的比附：「是以雄牡屬爲陽，陽者外也；雌牝屬爲陰，陰者內也……此謂陰陽之術，牡牝之理，爲之弗得，過在數已。」¹⁴將男子視爲陽（性器外顯），女子爲陰（性器內隱），「牡牝」與「陰陽」便相互比附，陰陽變化成爲了房內之學的根源。

《洞玄子》則云：「夫天生萬物，唯人最貴。人之所〔以〕上，莫過房欲。法天象也，規陰矩陽。悟其理者，則養性延齡；慢其真者，則傷神夭壽。」¹⁵更清楚地將房內之欲的根源視爲天象，認爲人爲萬物之最貴者，在於人不會只將交合視爲生育之事，而是將交合賦予養生延壽的意義，使得房內之是產生了嚴肅且理性的內涵，也讓房中術的位置能與天地相合，提升了房欲的價值。

可見在戰國晚期至兩漢時期，就開始以氣化宇宙論的概念進行對於房中術本源論的理論建構，既然人與禽獸不同的便在於「房欲」，而「房欲」的意義並非只是欲求的發洩，而是透過法天矩地，於「男陽女陰」的系統中，完成「導引養生」之事。馬王堆漢墓出土的醫書《合陰陽方》裡，很仔細地從男女交合的角度提出「五欲之徵」、「十動」、「十節」、「十脩」、「觀八動」、「聽五音」、「察十已」等等，很精細地從醫學的角度分析前戲、過程到完成與後戲的陰陽相合之術。¹⁶《無上秘要·人品》對於房欲的根源，說得更爲清楚：

夫天地交運，二象合真，陰陽降氣，上應於九天，流丹九轉結氣爲精，精化成神，神變成人。故人像天地，氣結法自然，自然之氣皆是九天之精，化爲人身含胎育養。¹⁷

¹⁴ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁12。

¹⁵ 引自高羅佩著，楊權譯《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》，廣東：廣東人民出版社，2005.6第2版1刷，頁247。

¹⁶ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁8-9。

¹⁷ 詳參《無上秘要·卷五》，收錄於《正統道藏》第42冊「太平部」，（台北：新文豐出版社，1998）。

按引文對於天地陰陽二氣交感生育人與萬物的說法，可以下圖表示：



關於兩漢形成的「氣化宇宙論」，從董仲舒以降，便大抵認為天人的關係彼此透過陰陽二氣與五行生勝，相互交感，人秉氣而生，氣之聚散使人主體之聚散，這樣的觀點倘若放在房中之學的脈絡中，就更加清楚，尤其是人類是如何秉承陰陽二氣而生，精氣如何成為人神的氣化過程，就能夠得到最明晰的論證。《素女經》說：

天地之間，動須陰陽。陽得陰而化，陰得陽而通，一陰一陽，相須而行。故男感堅強，女動辟張，二氣交精，流液相通。¹⁸

《褚氏遺書·受形》亦云：

男女之合，二情交暢，陰血先至，陽精後沖，血間裹精，精入為骨，而男形成矣；陽精先入，陰血後參，精間裹血，血入為本，而女形成矣。¹⁹

將兩段引文合觀，隋唐以前，對於「氣化宇宙論」的思維脈絡，已透過男女交合之事，做了清晰的表述，甚至於連生男或生女，都藉由陰陽交會和合的順序，做了深入的探討。葛洪在《神仙傳》提到房中書《天門子經》的內容時也說：

陽生立於寅，純木之精。陰生立於申，純金之精。夫以木投金，無往不傷，故陰能疲陽也。陰人所以著脂粉者，法金之白也。是以真人道士，莫不留心注意，精

¹⁸ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁110。

¹⁹ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁51。

其微妙，審其盛衰。²⁰

引文中，五行相勝說與陰陽說的原理，相合於男女房中之術的本源論述上，定義男屬陽，屬木；女屬陰，屬金，因為金勝木，陰能疲陽，因此一旦木投於金（男女交合之時），就必須理解陰陽之理，男子才不會受到損傷。孫思邈說：

陽道法火，陰家法水，水能制火，陰亦消陽，久用不止，陽氣逾陽，陰則轉損，所得不補所失。²¹

此段引文與前述引文在五行相勝說置入房中思想的概念上，差異不大，所不同的是孫思邈以陽為火，以陰為水，水勝火，陰消陽，因而男性進入四十歲，「陰氣自半」，必須採捕女性陰氣，以助於自身虧損²²。《醫心方·房內》云：「男女相成，猶天地相生也。天地得交會之道，故無終境之限；人失交接之道，故有夭折之漸。能避漸傷之事而得陰陽之術，則不死之道也。」²³將「男女交合」與「天地交會」作為一事，可見「陰陽說」與「五行說」運用至房內的理論脈絡，並非孫思邈所創發，而是自上述戰國晚期到兩漢魏晉的積累的思想而逐步建構起來，無論是金木說，還是水火說，都一如隋·巢元方《諸病源候論·婦人雜病諸候四》所言：「人稟五行秀氣而生，承五臟神氣而養。」²⁴認為人既然稟受陰陽五行之氣而生，人的五臟六腑必然相合於自然天地。

而孫思邈則在〈房中補益〉一文中藉著中醫老化理論，統合上述觀念，直接將「四十歲」視為一個關鍵時間，人類精氣由盛轉衰之處，透過「氣化宇宙

²⁰ 晉·葛洪撰、胡守為校譯：《神仙傳》（北京：中華書局，2010年），頁62。

²¹ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁952。

²² 孫思邈此處原文幾乎抄錄自陶洪景《養性延命錄·御女損益篇第六》（段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁55。。

²³ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁79。

²⁴ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁170。

論」置於「房內之學」中產生的論點，訂出一個具體可以在生活中實踐的年限，或許也是希望能讓房中術通過醫學理論的證明而不被濫用，同時奠定其房中醫學的論證基礎。

參、「多御童女」的交合對象說

本文在上節已提到唐代醫家繼承了戰國晚期至魏晉南北朝的房中之學，一方面以「氣化宇宙論」作為男女之本源，一方面則以「男女交合」詮釋「陰陽五行」的變化，從而強化「天人相應」的觀點，「男女相成」必須在「天地交感」的根源下，進一步賦予性交之事，除了「生產求子」與「兩性歡愉」以外，也就是《醫心方·房內》所謂「不死之道」，也就是醫療與延壽的目的。馬王堆漢墓帛書中的《十問·第四·容成之治氣搏經之道》所云：「天地之至精，生於無微，長於無形，成於無體，得其壽長，失者夭死。」²⁵也早已透過根源論述，強調得天地至精者，能夠長壽延年的觀念，而站在男子立場的「房內之學」便成為「中醫學」裡重要的一環：「導引養生」。孫思邈說：

若御女多者，可採氣。……人常御一女，陰氣轉弱，為益亦少。……但能御十二女而不復施瀉者，令人不老，有美色。若御九十三女而自固者，年萬歲矣。凡精少則病，精盡則死，不可不思，不可不慎。數交而一瀉，精氣隨長，不能使人虛也。若不數交，交而即瀉，則不得益。²⁶

從這段承繼於魏晉南北朝時期房中思想的引文幾乎抄錄自陶洪景《養性延命錄·御女損益篇第六》²⁷，可以發現中國古代房內之術，其實建構在男子對於

²⁵ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁4。

²⁶ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁952。

²⁷ 孫思邈此處原文與陶洪景《養性延命錄·御女損益篇第六》中相關文字幾乎雷同，可以證明孫思邈對於陰陽採補的看法深信不疑。（段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁55。

女子的「性剝削」上，透過陰陽五行的根源論之外，更以醫學的角度進行觀點的強化，以下便進行分析：

- (一)人與萬物均由陰陽合氣而生，女性之陰氣源源不絕，男性的陰氣進入四十歲之後，就會逐漸喪失殆盡，形軀便會邁向老化，若能透過性愛進行導引採補，也就是以女子之陰氣，補充男子缺乏的陰氣，「採陰補陰」，就能夠達成延年益壽的目的。
- (二)御女是爲了採補陰氣，在交合過程中男子必須不瀉，瀉精即瀉精氣，爲了無損自身精氣，就必須控制自身的性快感。
- (三)關於御女數量的問題，孫思邈的觀點也是對於兩漢以迄唐代房中思想的匯合，《素女經》云：「法之要者，在於多御少女而莫數瀉精，使人身輕，百病消除也。」²⁸《玉房秘訣》亦云：「欲行陰陽取氣養生之道，不可以一女爲之，得三若九若十一，多多益善。採取其精液，上鴻泉還精，肌膚光澤，身輕目明，氣力强盛，能服衆敵，老人如二十。若年少，勢力百倍。」²⁹。只御一女，無法供應男子養生之所需，唯有與多女進行交合，並保持不瀉，這樣就能大量無盡地汲取女子之陰精。

而孫思邈更進一步地提及「擇女」的標準，分成七大標準³⁰：

- 一、少年未經生乳，多肌肉。
- 二、細髮。
- 三、目睛黑白分明。
- 四、體柔骨軟，肌膚細滑。

²⁸ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁109。

²⁹ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁119-120。

³⁰ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁952。

五、言語聲音和調。

六、四肢骨節足肉而骨不大。

七、陰與腋皆不欲有毛，有毛當軟細。

這個觀點也幾乎全抄自於《玉房秘訣》³¹，若按「房中之術」的角度，最適合採補的女子不必「顏色妍麗」，男子也不可「極於相者」，長相只要不屬於「蓬頭蠅面，槌項結喉」³²，符合前述七大標準，便屬於「好女」的範疇，《大清經》云：「身滑如錦，陰倬如膏，以此行道，終夜不勞」；又云：「陰上無毛，言語聲細，孔穴向前」³³，很清楚地說明了符合這七大標準女子，可以使男子在行房中術時能夠減少體力勞動的消耗，同時又能滿足聽覺感官的享受。同時也與前述《褚氏遺書·受形》所說：「男女之合，二情交暢，陰血先至，陽精後沖，血間裹精，精入為骨，而男形成矣；陽精先入，陰血後參，精間裹血，血入為本，而女形成矣。」³⁴有其相關性，從陰陽相分的思維進行辯證，既然男女所受之氣，有其先後與本質的不同，所以，女性的性徵當然不宜同於男性，上述擇取的七大標準，充分地反映了陰陽必須在形體呈現上具備差異，才能互補相調的理論。

另外，對於以男子為主軸，進行對女子「性剝削」的房中術而言，適於採補與產子的女性，除了肌骨之外，更重要的是年齡，最好的對象是「少年」，或者說是「童女」。若按孫思邈所言「若足財力者」³⁵，有高度經濟能力的

³¹ 若進行比對兩者原典，當發現《醫心方·卷二十八》所錄〈玉房秘訣〉論及「好女」與「惡女」之章節，與孫思邈《備急千金要方·房中補益》中的相關原文，幾乎相同。若按筆者於《魏晉六朝房中術探微》一文所論證，〈玉房秘訣〉當早於《備急千金要方》，因此不排除孫思邈抄錄此段於醫書中的可能性。

³² 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁952。

³³ 引自高羅佩著、楊權譯《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》，（廣東：廣東人民出版社，2005.6第2版1刷），頁274。

³⁴ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁51。

³⁵ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁952。

³⁶ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁13。

人，若要追求性的歡愉或是導引養生，就購買童女，如果没有財力，那就只能購買醫方，藉此達到相同的效用。以下進行相關醫方的簡要整理：

- 一、《養生方》：「取守宮置新廂（瓮）中，而置丹廂（瓮）中，令守宮食之，須死，即治，畫女子臂若身。節（即）與男子戲，即不明……」³⁶（此處應該是守宮砂較早的記載，也可以看出男子對於童女或是處女的需，透過此一方法去驗證其實。）
- 二、《玉房指要·令女玉門小方·又方》云：「硫黃二分，蒲華二分為散，三指撮著一升湯中，洗玉門，廿日如未嫁之儻。」³⁷（可見男子對女子陰道的緊縮，在追求性愛的快樂，與房中之術導引養生的高度需要。）
- 三、《玉房秘訣》云：「致婦人初交傷痛積日不歇方。甘草二分，芍藥二分，生薑三分，桂十分，水三升煮三沸，一服。」³⁸（此方治女子初次性交後出血，以中醫的觀點而言，可能是因為心火與肝火亢進，脾虛氣衰，需要清熱安神、瀉火理氣。）
- 四、北周·姚僧坦《集驗方》云：「治童女始交接，陽道違理，及為他物所傷，血流不止方。燒亂髮並青布末為粉，粉之立愈。又方：以麻油塗之。又方：取釜底墨斷葫蘆磨以塗之。」³⁹（可見當時與童女交接，在北朝亦為趨尚，因而也有集驗之醫方。）
- 五、唐·孫思邈《備急千金要方·婦人方卷三》：「治童女始交接陽道違理，及為他物所傷血流不止方。取釜底墨少許，研胡麻以敷之。又方：燒青布並髮輝敷之，立愈。又方：燒蠶繭灰敷之。」⁴⁰（此與上述《集驗方》類似。）

³⁷ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁128。

³⁸ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁128。

³⁹ 引自高羅佩著、楊權譯《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》，（廣東：廣東人民出版社，2005.6第2版1刷），頁284。

⁴⁰ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁104。

六、《醫心方·卷二十一·治婦人小戶嫁痛方第十六》則匯採上述《集驗方》《千金方》、《玉房秘訣》之醫方。⁴¹

從上述醫方文獻，我們可以發現從兩漢至隋唐時期，在房中術的理論裡，逐漸形成一個對應於以古代以帝王為核心，於一夫多妻妾的父系社會中，多數男子的「處女情結」，《玉房秘訣》對於選擇童女進行導引養生的房內論點，說得相當清楚：

彭祖曰：夫男子欲得大益者，得不知道之女為善。又當御童女，顏色亦當如童女。女但苦不少年耳，若得十四五以上，十八九以下，還甚益佳也。然高不可過卅，雖未卅而以產者，為之不能益也。⁴²

由上所述，對於童女年齡的定義有廣狹二分，狹義大致上是屬於十五歲以下⁴³，廣義則是十五歲至二十九歲的處女。然按此引文，其實可以用廣義的觀點，只要十五歲至二十九歲的處女，均有益於男子醫療治病，只要能夠做到「但接而勿施，能一日一夕數十交而不失精者」，則「諸病甚愈，年壽日益」。

其實，按孫思邈前述所言，隱喻著隋唐社會依然存在貴族或有經濟能力者，購買弱勢階層童女作為妾室，以滿足欲求與進行房中養生的現象，女性在這樣的房中思維裡，不只具備生產求子的功能性，同時也被視為滿足男性慾望與延長男子壽命，治療男性疾病的「性工具」，而《備急千金要方》等隋唐醫書，在此思維從上階層傳播至民間的過程中，扮演著相當重要的角色。

⁴¹ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁70。

⁴² 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁119。

⁴³ 《禮記·內則》：「女子十年不出，……十有五年而笄，二十而嫁。」所謂的及笄之年便是十五歲，孫思邈《備急千金要方·卷三》亦有「十五歲童女」之說。

肆、「上士有智」的性愛方法學

《靈樞·本神》云：「故生之來謂之精，兩性相搏謂之神。」⁴⁴視「精」為人生命靈明的本源，「神」則是房中交合時的意識狀態，〈經脈〉篇又云：「人始生，先成精，精成而腦髓生。」⁴⁵按此說，人由精氣而生，腦作為形軀的主宰，就須透過房中採補之法，使精氣能夠回溯至腦髓，以得延年益壽之補益，孫思邈云：

凡人習交合之時，常以鼻多納氣，口微吐氣，自然益矣。交會畢蒸熱，是得氣也。……凡欲施瀉者，當閉口張目閉氣，握固兩手，左右上下縮鼻取氣，又縮下腹及吸腹，小偃脊脊，急以左手中兩指抑屏翳穴，長吐氣並啄齒千遍，則精上補腦，使人長生。若精妄出，則損神也。⁴⁶

按引文所述，交合是一種體內精氣循環不絕的過程，尤其對男子而言，不應將精液外放，應該將儲藏於腎臟之中的「精氣」，透過循環補益腦髓。葛洪的《抱朴子內篇》卷八亦云：「房中之法十餘家，或以補救傷損，或以攻治眾病，或已采陰益陽，或以增年延壽，其大要在於還經補腦。」⁴⁷可知至魏晉六朝時期，回精補腦的功能與目的，已經變成房中之學的重要理論，孫思邈說：

使男女感動，以左手握持，思存丹田中有赤氣，內黃外白，變為日月，徘徊丹田中，俱入泥丸，兩半合成一因。閉氣深納勿出入，但上下徐徐咽氣，情動欲出，急退之。此非上士有智者，不能行也。⁴⁸

⁴⁴ 引自《靈樞·本神》，收錄於傅景華等點校《中醫四部經典》（北京：中醫古籍出版社，1996），頁123。

⁴⁵ 引自《靈樞·經脈》，收錄於傅景華等點校《中醫四部經典》（北京：中醫古籍出版社，1996），頁142。

⁴⁶ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

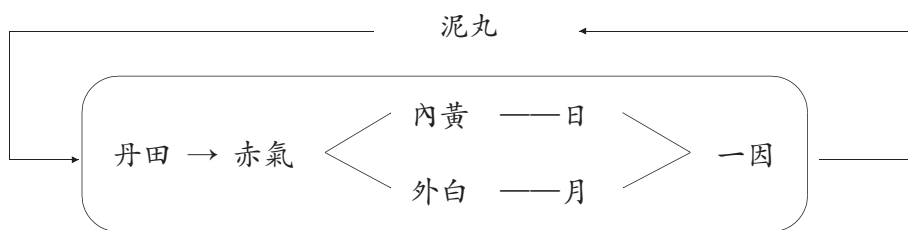
⁴⁷ 引自葛洪著《抱朴子·內篇·釋滯》，（台灣：中華書局，1992年1月5版2刷），頁2。

⁴⁸ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

又云：

其丹田在臍下三寸。泥丸者，在頭中對兩目直入內。思做日月想，合徑三寸許，兩半放行而一，謂日月相者也。雖出入仍思念所作者勿廢，佳也。又約：男女俱仙之道，深納勿動精，思臍中赤色，大如雞子形，乃徐徐出入，情動乃退。一日一夕可數十為定，令人益壽。男女各息意共存思之，可猛念之。⁴⁹

對於上述兩則引文，筆者先以下圖表之：



孫思邈以道教的「黃赤理論」⁵⁰作為論點，使「精神內守」的觀點能夠具體落實於實際能夠感應到的精氣流動中，在上述引文中將「氣」分成兩個部分：

一、天地之氣：透過呼吸吐納的方式汲取。

二、精氣（赤氣）：內在之精（內黃外白），「謂精流入泥丸則為腦」⁵¹。

⁴⁹ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

⁵⁰ 《太真玉帝四極明刻經》說：「都四極明科司：黃書赤界真一之道，此交接之小術，亦道手之秘事。其理妙，皆二象離合，三氣相如，濁災解厄，還精養神，令人不死。」（收錄於《正統道藏》第5冊「洞真部戒律類雨字號」（台北：新文豐出版社，1998）。《太平經合校》云：「男女各出半力，同志和合，乃成一家。天地之道，乃一陰一陽，各出半力，合為一，乃後共成一。」（王明編《太平經合校》，北京：中華書局，1992），頁715。可以發現「黃赤合氣」的理論亦建構在「氣化宇宙論」之上，特別強調男女交合之事，透過「二象」離合，男為日，日者陽，女為月，月者陰，男女交合是將「兩力」合一。關於「黃赤合氣」與「房中理論」相關論述，可詳參嚴善昭《古代房中術的形成與發展——中國固有精神史》，（台北：學生書局，2007.9），頁155-201。

⁵¹ 詳參《胎息精微論》，收錄於《正統道藏》第31冊「洞神部方法類命字號」（台北：新文豐出版社，1998）。

在交合之時，男子「閉氣」、「取氣」，透過按壓會陰穴的方式，於「長吐氣」的深度呼吸過程中，讓體內之精逆向於腦室，「應腦為泥丸，泥丸是土，有兩條脈下徹腎精。」⁵²因為腎精與腦室連通，精氣從腎臟向上可補益腦髓，但男女房事對於男子而言，是一個透過射精而可能導致精氣不足的活動，一旦精氣不足，就無法生成有益於腦髓的物質，所以孫思邈便整合繼承兩漢魏晉以降的房中術論點：「固精」與「回（還）精」，做為房中養生醫療的交合方法學，這是二而一，一而二的觀點，也就是說要先能「固精」，才能夠「回精」，既然「固精」是「回精」的基本原則，男子就必須在交合時讓自身的性興奮能維持在較為平和的狀態，必須壓抑自身的性興奮，又要讓陽具保持能夠採補的情況，《醫心方·卷二十八》云：「能動而不施【者】，所謂還精。還精補益，生道乃著。」⁵³重點便在於「動中取靜」，一方面保持「男盛不衰」，另一方面又能「保固其精」。

換言之，孫思邈以「精神內守論」⁵⁴作為「固精」的具體方法，希望男子能在房事過程中「定氣」、「安心」、「和志」，從而保持勃起卻又不能射精的狀態，除非採用降低性興奮的藥物塗抹於陽具之上，否則是一件極難的事情，但假若能夠提供一種可以想像的「回精」過程，透過可以產生畫面的符號（意象），或許就能轉移主體腦內的興奮情緒。

對孫思邈而言，房中術已被整合成醫書的一環，就根源論來說，人應與天地陰陽相比附，就功能而言，希望能夠達成養生延壽、醫療救傷的目的，但整體的運行過程，男子必須有一套使自身不瀉精的交合方法，並且必須符合前述中醫學對於「腎臟」與「腦室」兩者連通的論述，倘若男子能夠以徐緩舒遲的方式進行交合，「固精」以至於「還精」，達到「形氣相保」的狀態，當然就

⁵² 詳參《胎息精微論》，收錄於《正統道藏》第31冊「洞神部方法類命字號」（台北：新文豐出版社，1998）。

⁵³ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁80。

⁵⁴ 《素女經》云：「素女曰：交接之道，故有形狀。男致不衰，女除百病，心意娛樂，氣力強。然不知行者，漸已衰損。欲知其道，在於定氣、安心、和志。三氣皆至，神明統婦，不寒不熱，不饑不飽，亭身定體，性必舒遲。淺內徐動，出入欲稀，女快意，男盛不衰，以此為節。」從「定氣」、「安心」與「和志」，使精神內守的角度，教導男子如何控制自身的性興奮，透過精神的內觀思慮，達成動而勿施，無損自身的精氣的狀態。

能回歸醫書言房內之術的目的。換言之，一旦男女均能進行上圖「黃赤合氣」的思慮過程，並反覆訓練這種存思之法，對於「動而勿施」的掌握度，當然就能提高。但是，我們會產生一個疑問，上述從「固」到「還」的過程，必須克服的是感性情慾的情緒狀態，以及陽具摩擦後產生的器質性快感，一般男子似乎無法以「理性思維」克服強烈的性快感（除非用藥），孫思邈不是不能理解此一問題，所以他提出了「上士有智」的觀點，便是針對此點所發，他認為只有極高智識，或是自我控制能力極強之人，經過上述「內觀」的訓練，方能得到房中補益之三昧。

按此，我們可以進一步討論上述「若精妄出，則損神也。」⁵⁵這段話中的概念，畢竟多數人都並非「上士」，「固精」往往是件極為不易之事，因此孫思邈並不反對「泄精」，他認為「凡人氣力自有強勝過人者，亦不可抑忍。久而不瀉，致生癰疽。」⁵⁶，前提是「氣力強盛」者，精氣過多，此時就無需強自壓抑，另外，倘若欲生子者，當然必須按房中之法泄精，此亦不在「妄出」之列。孫思邈說：

御女之法，能一月再泄，一歲二十四泄，皆得兩百歲，有顏色，無疾病。若加以藥，則可長生也。人年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一瀉，五十者二十日一泄，六十者閉精勿泄。若體力尤壯者，一月一泄。⁵⁷

他認為必須遵守上述引文的原則，多數行房之時不應「妄出」，必須「固精養腎」、「回精補腦」，然而因著不同年齡，不同氣力狀態，對於男子而言，也不能讓其無法感受到性愛的快感與高潮，便提出了規範「泄精」之法，希望男子按著年齡與氣力的變化，將「泄精」的頻率延長，以達到「導引養生」的目的，他說：「所以善攝生者，凡覺陽事輒盛，必謹而抑之，不可縱心竭意以自

⁵⁵ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

⁵⁶ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

⁵⁷ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

賊也。」⁵⁸畢竟在其《備急千金要方》裡對於「房中術」站在「補益」的立場，因而他反對「務於淫逸，苟求快意」⁵⁹，倘若「年過六十而有數旬不得交合，意中平平者，自可閉固也。」⁶⁰人過六十，就當「閉精守一」，房內之術的最高境界就是「真正無可思者，則大佳長生也。」反過來說，孫思邈認為男子對女子「無意」，除非到了「七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極；八八，則齒髮去。」⁶¹這種「陰氣不用」的年紀，六十歲以前，幾乎是「萬無一有」。既然「男不可無女，女不可無男，無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽。」⁶²那麼就不如在六十歲以前，透過上述的法則，回精補腦，愈疾延年。

伍、生產求子的房內星相論

《漢書·藝文志》記載的房中書有：《容成陰道》廿六卷、《務成子陰道》三十六卷、《堯舜陰道》廿三卷、《湯盤庚陰道》廿卷、《天老雜子陰道》廿五卷、《天一陰道》廿四卷、《黃帝三王養陽方》廿卷、《三家內房有子方》十七卷共八種⁶³，除了以「陰道（陰精之道；男女交合之道）」為名的六種房中書之外，《養陽方》與《有子方》應屬醫方一類書籍，前述應是男性調養之方，後者應是求子之道。如果對應於馬王堆漢墓出土的帛書與竹簡中，與房內之術相關的七種書目：《養生方》、《胎產書》、《雜療方》、《合陰陽》、《十問》、《雜禁方》、《天下至道談》，我們可以發現自戰國晚期以來，生產求子相關的思想與技術，均屬於房中術的重要環節。嚴善炤認為：

⁵⁸ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

⁵⁹ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁951。

⁶⁰ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁953。

⁶¹ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁20。

⁶² 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁954。

⁶³ 東漢·班固《漢書·藝文志》（北京：中華書局，1962），頁1778-1779。

戰國中其形成的「玉閉」技術，是確立古代房中至道的一項根本條件。這樣，學習、掌握了房中術的人，在男女媾交之中就可以更有效地控制自己的射精。他們可以通過性行為積存精氣於自己的體內，從而達到受胎健康孩子的目的。⁶⁴

房中術裡的久戰不洩之法，其實便是讓男子訓練自己能夠控制、主宰射精的時機，這樣子就能累積精氣，一方面導引養生，另一方面能夠在生產求子的過程中，順應天地陰陽的變化，於可以授精成孕的時刻，使胎兒在陰陽二氣的交感中，獲得了有利於健全的時空環境。孫思邈說：

御女之法，交會者當避丙丁日及弦望晦朔，大風大雨，大霧大寒大暑，雷電霹靂，天地晦冥，日月薄蝕，虹霓地動。若御女者，則損人神，不吉。損男百倍，令女得病，有子必癲痴頑愚，暗啞聾聵，攣跛盲眇，多病短壽，不孝不仁。又避日月星辰火光之下，神廟佛寺之中，井灶園廁之側，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。⁶⁵

按其所言，凡欲生子者，有幾類型的狀況下最好不要進行交合：（一）應避時間：每月農曆初三、十三、二十三日（丙日），每月農曆初四、十四、二十四日（丁日），每月的初七、初八（弦）、每月二十二、二十三日（望），每月最後一日（晦），每月初一（朔）。（二）應避自然現象：出現大風雨，大霧與太冷（寒流之類）太熱，打雷閃電，日月蝕，地震虹霓等等。（三）應避空間：天空之下（野合），寺廟之內（不敬神佛），廚房廁所（不淨），墳墓棺材旁（陰氣過重，且與死亡有關）。從時間到空間都有避忌，倘若按此法則，必有福報，「大智善人降托胎中」，甚至於可以使家族欣欣向榮；如果不知忌諱，仍堅持於凶險之時空，行交合之事，那麼就會有「薄福愚痴惡人來托胎中」，影響所及，會使家道衰敗，家園滅亡。這種觀點，與前述所言，人與天

⁶⁴ 詳參嚴善昭在《古代房中術的形成與發展——中國固有精神史》一書第八篇〈星占求子房中術〉（台北：學生書局，2007.9），頁271。

⁶⁵ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁954。

地陰陽相應比附的思維本源有極大的關係，代表著唐代醫書對於生產求子的看法：以房事與天象須符應的觀點，提出避忌法則，以免產生違和。

孫思邈在醫書中提出交合忌諱的觀點，其實是對於隋唐以前各項說法的整合與修正：

《產經》 ⁶⁶ ：九殃		《玉房秘訣》 ⁶⁷ ：七忌	
九殃之因	九殃之果	七忌之因	七忌之果
日中之子	生則歐逆		
夜半之子（天地閉塞）	不啗則聾盲		
日蝕之子	休戚毀傷		
雷電之子（天怒興威）	必易服狂	雷風天地感動以合陰陽，血脈踴（第二忌）	子必癰腫
月蝕之子	與母俱兇		
虹霓之子	若作不祥		
冬夏日至之子	必害父母		
弦望之子	必為亂兵風盲	晦朔弦望以合陰陽，損氣（第一忌）	子必刑殘
醉飽之子	必為病癰，疽痔有瘡	新飲酒飽食穀氣未行以合陰陽，腹中彭亨，小便白濁（第三忌）	子必顛狂
		新小便精氣竭以合陰陽，經脈得澀（第四忌）	子必妖孽
		勞倦重擔志氣未安以合陰陽，筋腰苦痛（第五忌）	子必夭殘
		新沐浴髮膚未以合陰陽，令人短氣（第六忌）	子必不全
		兵堅盛怒，莖脈痛，當令不合（第七忌）	內傷有病

⁶⁶ 引自高羅佩著、楊權譯《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》（廣東：廣東人民出版社，2005.6 第2版1刷），頁271。

⁶⁷ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁122。

若按《產經》的「九殃」說與《玉房秘訣》的「七忌」說比對，孫思邈的「避忌論」分成「產子避忌」與「性交避忌」兩類：就「產子避忌」而言，幾乎援用了《產經》「九殃」的說法，只保留時空與自然天象的忌諱，同時大量抄錄了《養性延命錄·御女損益篇第六》的內容於其《備急千金要方·房中補益》之中，將人事行為的部分放置於與養生導引相關的「性交避忌」裡，他在「七忌」的基礎上，挪去「生產求子」的部分，提出六項「性交避忌」：

- 一、人有所怒，血氣未定，因以交合，令人發癰疽。（《玉房秘訣》第七忌）
- 二、又不可忍小便交合，使人淋，莖中通，面失血色。（《玉房秘訣》第四忌）
- 三、及遠行疲乏來入房，為五勞虛損，少子。（《玉房秘訣》第五忌）
- 四、且婦人月事未絕而與交合，令人成並，得白駁也。（孫思邈新增避忌）
- 五、水銀不可近陰，令人消縮。（孫思邈新增避忌）
- 六、鹿豬二脂不可近陰，令陰痿不起。（孫思邈新增避忌）

孫思邈在前人基礎上，加上自身的臨床經驗，整理了「性交避忌」的看法，把「性交避忌」與「生產求子」分開，是「房內思維」的躍進，他認為人的情緒以及形軀的狀況，雖然會影響「性行為」的品質，甚且會產生感染，但並不代表因此會讓受精的胎兒，產生先天不佳的狀態。孫思邈將「生產求子」只與自然天象比附，使人事行為從中抽離出來，其實也正反映唐代醫書中「房內之學」的逐步「科學化」。陶弘景說：

若欲求子，待女人月經絕後一日、三日、五日，擇中王相日以氣生時，夜半之後乃施精，有子皆男，必有壽賢明。⁶⁸

孫思邈亦云：

⁶⁸ 段成功、劉亞柱主編《中國古代房中養生秘笈》（北京：中醫古籍出版社，2001.3），頁56。

若欲求子者，但待婦人月經絕後一日、三日、五日，擇其旺相日及月宿在貴宿日，以生氣時夜半後乃施瀉，有子皆男，必壽而賢明高爵也。以月經絕後二日、四日、六日施瀉，有子必女。過六日後勿得施瀉，既不得子，亦不成人。⁶⁹

倘若比較兩者原典，可以提出幾點觀察：第一，會發現孫思邈論及生子求男的部分，幾乎與陶弘景的引文雷同，所增之部分在於生子求女。第二，生子欲求男，所選擇的交合時間，為王相日（旺相日：春甲乙、夏丙丁、秋庚辛，東壬癸⁷⁰），以及與月宿日（一年有一百二十三日）重疊之日，此時是受胎者陽氣最盛之時，既然在本源論中認為人應與天地比配，若能受王、相之氣而生，男子能於旺相日施瀉，所誕生的嬰孩，於先天之氣的比配上，便已佔了優勢的基礎條件，若能配合五行的變化，所產之子，必然有其命運與道德的勝處⁷¹。第三，若將孫思邈所言，若欲求子，無論男女，可瀉精之時，一月只有六天，倘若這六天又碰到其所言應避忌的狀況，那麼「生子求男」的時機就必須準確把握，當然對於男子而言，無論純粹的性愛歡愉，還是養生導引，以至於生產求子，若按孫思邈所言「星占」的概念，一年之內能夠交合的日子，的確受到高度的限制，難怪一次「多御童女」就變成相對必要的房中理論。

陸、結論

林富士於〈略論早期道教與房中術的關係〉一文中說：

總而言之，透過對於房中術的考察，我們可以知道，傳統中國社會認為「性活動」可以有三種不同功能，即「生育」、「養生」與「快樂」。然而中國養生理論也指出，性活動無法同時滿足這三種功能，尤其是男子，為了養生必須放棄交

⁶⁹ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁954-955。

⁷⁰ 唐·孫思邈著，李景榮等校釋《備急千金要方校釋》（北京：人民衛生出版社，2014.12），頁955。

⁷¹ 《五行大義·論人配五行》常引用《文子》，談到受王氣、相器、休氣、囚氣而生者，在先天便已註定後天的品格、道德甚至於命運，成為「二十五等人」中的某一等人，其中「五行之氣」成為與「陰陽二氣」決定受胎本質的重要條件。詳參《續百子全書》第19冊（北京：北京圖書館出版社，1998），頁118、115、126、124等。

媾洩精帶來的快樂和生育子女的機會，因此，必須認清性活動的目的，從而決定交媾的形式與對象。⁷²

又於〈道教與房中術〉一文中提及：

傳統的房中術在道教的發展過程中，便逐步變形。「快樂」派很快就被剔除或壓抑住了，「生育」派雖然仍被容許，但生存空間以很限，只能居於邊緣的位置。於是，「養生」派便成為唯一的主流。但是，「養生」派中，主張「還精補腦」「採戰派」（以男性為主）和主張「男女合氣」的「和合派」，雖然仍以男子「不洩」精為基本原則，以長生、神仙為目的，但是，因有「交媾」行為，因此便和強調「守貞」、拒斥房室活動的「內丹」派有相當大的區別，而偏偏主導中國道教修煉養生理論的，自南朝以後又以內丹派居上風，因此，無論是「還精補腦」還是「男女合氣」也逐漸成為「異端」，而傳統的房中術在道教中也變成有名無實的「另類」房中。⁷³

我們將上述引文與本文論述的脈絡合觀，並進行思考，可以提出幾項進一步的分析：

一、無論是林富士所言的六大房中流派：「快樂派」、「生育派」、「養生派」、「採戰派」、「和合派」與「守貞派（內丹）」，或是嚴善炤於《古代房中術的形成與發展——中國固有「精神」史》中的各節分論：「多御少女房中術」、「黃赤混氣房中術」、「還精補腦房中術」、「存思內觀房中術」、「星占求子房中術」、「內丹雙修與房中術」、「佛教東傳與房中術」，大致上可以將戰國晚期以降至隋唐時期中國古代的房內之術，分成三個目的論：「情慾歡愉目的論」、「生產求子目的論」、「養生導引目的論」，而「多御童女」、「黃赤混氣」、「存思內觀」、

⁷² 林富士〈略論早期道教與房中術的關係〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》第七十二本，第二分，2001.6，頁287。

⁷³ 詳參林氏本文，網址出處：<http://saturn.ihp.sinica.edu.tw/~linfs/tao.PDF>，【查詢日期：2016.2.1】，頁12。

「星相占卜」等等其實屬於內修與外行的兩種「方法學」。

- 二、若房內性愛的活動的確無法同時滿足上述三種目的，因此就會產生目的性的偏向，就歷史發展的進程來說，到了隋唐的醫書，譬如孫思邈的《備急千金要方·房中補益》，即是偏向於以「養生導引目的論」為主，「生產求子目的論」為次的論述思維。為了這兩個目的，「情慾歡愉」就必須透過各種交合的方法學加以調整抑制，甚至於對於泄精這件事情，採取了負面的論述脈絡，灌輸民衆「養生（延年益壽）」與「泄精（性愛歡愉）」兩者屬於「對立相斥」的層面，倘若需要「泄精」，就必須滿足「生產求子」的目的，否則應以「不泄」作為「性愛」的基礎原則。
- 三、無論是何乏筆於〈能量的吸血主義——李歐塔、傅柯、德勒茲與中國房中術〉一文裡透過能量論（採補之術）深度論證荷蘭漢學家高羅佩所認為，古代房中術是一種男性對於女性的「性吸血主義」⁷⁴；或是本文所提到「多御童女」的「採補方法」是古代男子對於女子的「性剝削」，倘若放在中國房中文化的脈絡觀察，經過近一千年的發展，到了隋唐醫書已然變成「房中術」裡最重要的「方法學」，普遍為從帝王、文人以至於民衆的生活想像，或是性愛指南。

然而在隋唐以前的房中學說，作為「方法學」的「交合姿勢」，在孫思邈的醫書之中，並沒有被轉述出來，除此之外，《備急千金要方·房中補益》可以說是非常精要地整理並統合了隋唐以前「房中思想」各流派的概念與發展，透過後代對此書的刻印，在「房中之學」的普及與傳播中，可以說是具備相當重要的地位，也間接建構出隋唐迄今人們對於房中知識的理解或是誤解，以及男子對女子的態度與內在意識，其影響層面可謂甚廣。

⁷⁴ 何乏筆〈能量的吸血主義——李歐塔、傅柯、德勒茲與中國房中術〉，《中國文哲研究期刊》第二十五期，2004.9，頁259-286。

參考文獻

一、傳統文獻

《續百子全書》第19冊，北京：北京圖書館出版社，1998年。

[Sequel to a hundred thinkers Vol.19 Beijing (1998). City. China: Beijing Library.]

《正統道藏》第5冊「洞真部戒律類雨字號」，台北：新文豐出版社，1998年。

[Xin Wenfeng (1998). *Daozang Vol.5*. Taipei City R.O.C: Xin Wenfeng.]

《正統道藏》第31冊「洞神部方法類命字號」，台北：新文豐出版社，1998年。

[Xin Wenfeng (1998). *Daozang Vol.5*. Taipei City R.O.C: Xin Wenfeng.]

東漢·班固：《漢書》，北京：中華書局，1962年。

[Ban Gu (1962). *Book of Han*. Beijing City, China: Zhonghua.]

晉·葛洪：《抱朴子》，台北：中華書局，1992年。

[Ge Hong (1992). *Baoquzi*. Taipei City, R.O.C: Zhonghua.]

唐·魏徵等撰：《隋書》，北京：中華書局，1962年。

[Wei Zheng (1962). *History of the Sui Dynasty*. Beijing City, China: Zhonghua.]

唐·孫思邈著，李景榮等校釋：《備急千金要方校釋》，北京：人民衛生出版社，2014年12月。

[Sun Simiao (2014). *Invaluable Prescriptions for Ready Reference*. (Li Jingrong Cmoont). Beijing City, China: People's health.]

段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，北京：中醫古籍出版社，2001年3月。

[Duan Chenggong, Liu Yazhu (2001). *Ancient Chinese secret book of Sex in life-nurturing*. Beijing City, China: Traditional Chinese medicine.]

王明編：《太平經合校》，北京：中華書局，1992年。

[Wang Ming (1992). *Taiping Jing*. Beijing City, China: Zhonghua.]

馬王堆漢墓帛書整理小組：《馬王堆漢墓帛書（肆）》，北京：文物出版社，1985年。

[Organizing group of the Mawangdui Silk Books (1985). *The Mawangdui Silk Books Vol.4*. Beijing City, China: Cultural relics.]

二、近人論著

(一) 專著

李零：《中國方術續考》，北京：中華書局，2007年2月。

[Li Ling (2007). *Review Chinese art of the Taoist system of medical artpractice? again*. Beijing City, China: Zhonghua.]

高羅佩著，楊權譯：《秘戲圖考》，廣東：廣東人民出版社，2005年6月。

[R. H. VanGulik (2005). *Erotic Colour Prints of the Ming Period, with an Essay on the Chinese Sex Life from the Han to the Ch'ing Dynasty, B.C.206-A.D.1644*. (Yang Quan trans.) Guangdong City China: Guangdong People.]

陳東原：《中國婦女生活史》，上海：商務印書館，2015年7月。

[Chen Dongyuan (2015). *Chinese women's life history*. Shanghai .City China: Commercial Press.]

顧燕翎、鄭至慧主編：《女性主義經典》，台北：女書文化，2006年9月初版8刷。

[Gu Yanling, Zheng Zhihui (2006). *Feminist Classic*. Taipei City R.O.C: Female book culture.]

(二) 期刊與專書論文

丁威仁〈魏晉六朝房中術探微〉，《第六屆魏晉南北朝文學與思想國際學術研討會論文集》，台北：里仁書局，2010年。

[Ting Wei-Jen (2010). *Sexual Arts of We, Jin & Southern and Northern Dynasties, Proceedings of the 6th International Symposium on Literature and Thought of Southern and Northern Dynasties*. Taipei City, Taiwan, R.O.C.: Le Jin.]

王鴻泰〈美人相伴——明清文人的美色品賞與情藝生活的經營〉，《新史學》二十四卷二期，2013年6月。

[Wang Hung-tai (2013). *Beauty as Companion: Ming Literati Appraisals of Beauty and Management of Amorous and Literary Lives*. *New History Vol. 24-2*, 71-130.]

何乏筆〈能量的吸血主義——李歐塔、傅柯、德勒茲與中國房中術〉，《中國文哲研究集刊》第二十五期，2004年9月。

[Fabian Heubel (2004). Energetic Vampirism—Lyotard, Foucault, Deleuze and the Chinese Art of the Bedchamber. *Bulletin of the Institute of Chinese Literature and Philosophy* Vol.25, 259–286.]

林富士〈略論早期道教與房中術的關係〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》第七十二本，第二分，2001年6。

[Lin Fushih (2001). Taoism and Sexual Arts in Medieval China. *Bulletin of the Institute of History and Philology Academia Sinica* Vol.72–2, 233–300.]

