

# 明、清醫話的房中思想

丁威仁

國立清華大學華文文學研究所副教授

## 提 要

中國醫書的發展，經過學者的整理，已經形成相當有系統脈絡的書目，其中除了專業且有系統的醫書之外，也包含著部分中醫文獻裡另外三類不同形式的書寫，分別是醫案、醫話與醫論，他們各自承載著不同的書寫概念與結構，而其共同特色，基本上都屬於形式較為鬆散，沒有特定系統概念，甚至有許多是民間醫者的隨筆或手記，卻正因為如此，反而可以看到各種民間臨床與實際醫療的經驗與過程。對於後代的研究者而言，這些材料更有著文化研究與社會學的價值。

在古代中醫學的書寫脈絡中，「醫話」類著作的比例較少，篇幅不長，少見翻刻，多賴抄本秘傳，卻更多地在理論的累積上，產生作者應用的心得之語，相對於正統的醫書，反而可以反映出坊間時賢的高明卓見，看見理論的實踐與應用之跡。雖然如此，卻因為無所拘束，反而受到民間醫家的喜愛，加上文字簡煉，在小篇幅的幅度中，反而呈現一種更為精煉卻有趣味與深意的論述形式，在明、清兩代小品文盛行的情況下，醫話或可視為一種醫學小品文，具備從理論到民間醫學文化與社會的研究價值。

本文以明、清時期的民間醫話做為基礎，逐字逐句爬梳、整理相關於房中之學的論述文字，進行系統性的歸納與分析，並聯繫明、清以前房中理論的概念與發展，進行源流論、功能目的論、方法學等各個面向的探討，希望能夠進一步分

析房中之學在民間的應用，並以之對照明清以前房中理論概念的異同，或許能更確切觀察並還原房中之學在明、清時期的發展與民眾之間的實踐情況。

**關鍵詞：**房中術 思想 醫話 中醫學 陰陽

# 明、清醫話的房中思想

丁威仁

國立清華大學華文文學研究所副教授

## 一、前言

自戰國晚期到兩漢時期，若以馬王堆漢墓帛書中的七部房中書，與《漢書·藝文志》著錄的「房中」一類進行比較，會發現前者的房中書多從屬「醫方」的範疇，但兩漢的房中書則是一門具專業技術性的學科。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，於中醫書裡成爲專章，另一方面則與道教丹學與養生系統互涉，其中也多有與中醫學可以互證之處。在劉時覺所編的《四庫及續修四庫醫書總目》裡提到：

《續修四庫全書總目提要》比《四庫全書》收錄範圍更廣，內容更爲豐富，……其中收錄醫書 398 條，另有朝、日人所著中醫學著述 21 條，歐美人所著西醫書 34 條 35 種，醫家類共錄 453 條 543 種，《四庫全書》、《四庫未收書目》、《續修四庫全書總目提要》的醫家類，共收錄醫書 676 條 788 種。<sup>❶</sup>

可見中國醫書的發展，經過學者的整理，已經形成相當有系統脈絡的書目，其中除了專業且有系統的醫書之外，也包含著部分中醫文獻裡另外三類不同形式的書寫，分別是醫案、醫話與醫論，他們各自承載著不同的書寫概念與結構，而其共

❶ 劉時覺：《四庫及續修四庫醫書總目》（北京：中國中醫藥出版社，2005 年）。

同特色，基本上都屬於形式較為鬆散，沒有特定系統概念，甚至有許多是民間醫者的隨筆或手記，卻正因為如此，反而可以看到各種民間臨床與實際醫療的經驗與過程，不但是歷代習醫者除了專業醫書之外的重要參考著作，更能夠在實踐經驗的累積中，對於過往系統性醫書，提出一些不同的見解的論點，頗能啓發後代民間醫家的觀照與視野，對後代的研究者而言，這些材料有著文化研究與社會學的價值。以下列出對於此三者名義範疇界定的相關說法：

- (一) 劉更生、徐慶會、王長美〈醫案、醫話、醫論說略〉：「醫案，又稱診籍、脈案、方案、病案，是中醫診療活動的記錄；醫話，是不拘體裁的醫學隨筆，反與中醫有關的內容，均予收錄或評議；醫論，主要探討中醫藥學術問題，涉及範圍很廣，重在抒發己見。」<sup>②</sup>
- (二) 李華〈醫案、醫話、醫論及寫作〉認為「醫案是中醫在診療過程中對病症案例的真實記錄……若加以分類，又有總結式醫案和交代式醫案兩種。……醫話是醫學雜文，又稱醫學小品文，它是醫家用臨症筆錄或筆談、口授等形式記錄的研究心得、臨證體會、傳聞經驗等。……醫話類之有四，即心得式、考證式、爭鳴式、札記式。……醫論是學術見解的專述，是對有關學術理論問題做專題研究後所作的報告與闡述論證。」<sup>③</sup>
- (三) 朱炳林〈醫話瑣言〉認為：「醫話與隨筆，就像隨筆與筆記、小品、雜文一樣，難以區分。……醫話即隨筆，隨筆即醫話，拙以為不必在定名上求枝葉，但於文中求得治病救人之本領可也。」<sup>④</sup>

由上所述對醫話的定義或許可以整理成幾個方向：第一，就形式面而言，醫話的

---

② 劉更生、徐慶會、王長美：〈醫案、醫話、醫論說略〉，《山東中醫藥大學學報》第21卷第5期（1997年9月），頁381。

③ 李華：〈醫案、醫話、醫論及寫作〉，《光明中醫》第17卷第98期（2002年），頁45-46。

④ 朱炳林：〈醫話瑣言〉，《江西中醫藥》總35卷第264期（2004年12月），頁62-64。

書寫方式有如隨筆，每一則篇幅短小，形式靈活，抒情、記敘、議論均可。第二，就內容面而言，為醫者各種醫學的心得與記錄，內容不拘、題材廣泛，有感而發，無需系統的論述，著重於自身意見的抒發。第三，按此，醫話在中醫浩瀚廣博的文獻海洋中，其實只佔很小的部分，然而卻因為無所拘束，反而受到民間醫家的喜愛，加上文字簡煉，在小篇幅的幅度中，反而呈現一種更為精煉卻有趣味與深意的論述形式，在明、清兩代小品文盛行的情況下，醫話或可視為一種醫學小品文，具備從理論到民間醫學文化與社會的研究價值。

正因在古代中醫學的書寫脈絡中，「醫話」類著作的比例較少，篇幅不長，少見翻刻，多賴抄本秘傳，卻更多地在理論的累積上，產生作者應用的心得之語，相對於正統的醫書，反而可以反映出坊間時賢的高明卓見，看見理論的實踐與應用之跡。而中國於1996年由沈洪瑞、梁秀清編纂出版《中國歷代名醫醫話大觀》一書，以明清時期至民國時代的醫話為主，收錄前賢醫話六十種，各種醫話的排列方式，「按原著者生存時代先後順序排列，其不能確切考定作者生卒年者，以該書最早之刊行年代為準」<sup>⑤</sup>，而且「各醫話均保持原來卷次，保留原書中的序跋、題詞、凡例目錄……各醫話底本之選用，儘量擇用最早之刊本，或後出經過重訂較佳之本為底本。」<sup>⑥</sup>可以說是收錄明、清醫話較齊，且編校用心準確的總集，其中明代醫話七種，清代醫話三十一種，其餘均為民國時期醫話。

本文以此總集為引用原典來源，在上述明、清共三十八種醫話中，逐字逐句爬梳、整理相關於房中之學的論述文字，進行系統性的歸納與分析，同時參酌段成功、劉亞柱主編的另一部總集《中國古代房中養生秘笈》一書，並聯繫明、清以前房中理論的概念與發展，進行源流論、功能目的論、方法學等各個面向的探討，希望能夠進一步分析房中之學在民間的應用，並以之對照明清以前房中理論概念的異同，或許可以提供更確切的文化脈絡，作為觀察房中之學在明、清時期

<sup>⑤</sup> 沈洪瑞、梁秀清主編：《中國歷代名醫醫話大觀（上冊）·凡例》（太原：山西科學技術出版社，1996年），頁1。以下所引沈洪瑞、梁秀清主編：《中國歷代名醫醫話大觀》，皆依此版本，僅於引文後標明卷數、頁數，除有註明之必要者，不另作註。

<sup>⑥</sup> 同前註。

的發展與民眾的實踐情況<sup>7</sup>。

## 二、「氣化宇宙論」的思維根源

馬王堆漢墓醫書中出土的《十問》在論及「容成之治氣搏精之道」云：「君若欲壽，則順察天地之道。天氣月盡月盈，故能長生。地氣歲有寒暑，險易相取，故地久而不腐。君必察天地之請（情），而行之以身。」<sup>8</sup>這段引文很清晰地呈現一個人需與天地之氣相合而行其身的觀點，人的任何行爲，包括房欲，均須按著陰陽二氣交會的準則進行。而這樣的準則在《洞玄子》裡，卻被定義在「房欲」的範疇中：「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。」<sup>9</sup>都提出了房中的根源論述：

- （一）氣化宇宙論：人與萬物均由天地合氣而生，因此人與萬物的行爲活動，都必須效法天象之運行，遵守陰陽變化的規律與法則。
- （二）「房欲」法「天象」：天地合氣是陰陽合氣，人法天象，透過房欲之「合器」，使兩性交合回歸陰陽兩氣交感的狀態。
- （三）天生萬物，以人爲貴：人爲萬物中最貴者，其原因竟在於「房欲」，這兩個字其實就指出了人與禽獸之相異處，在於人的交合並不是無（下）意識的行爲，而是意識之內的欲求的呈現。
- （四）理性主宰感性：人類的「房欲」可以透過內在的精神意識（志）進行控制，以理性宰制感性，「欲」便可以上昇成爲「術」。人的房內需求，不應只流於感性衝動的發洩，更應該透過「術」達成一種與天地萬物相和諧的生命狀態。

---

<sup>7</sup> 在此處所指涉的是譬如房中之學於豔情小說的再現、或是在春宮畫與生活器物的呈現等等，都能在本文中找到思維的論述基礎。

<sup>8</sup> 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），頁4。

<sup>9</sup> （荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》（廣州：廣東人民出版社，2005年），頁247。

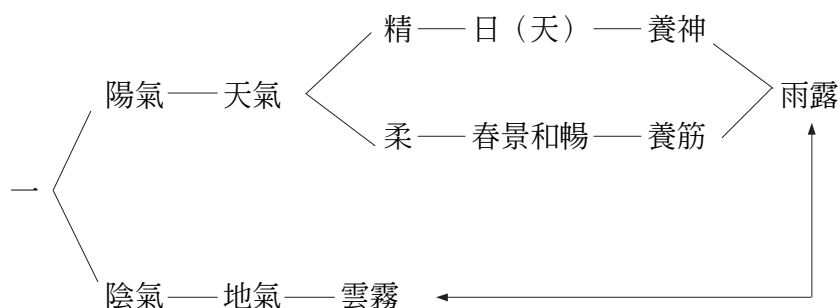
由上所述，中國古代房內之學的根源論述，必須透過形下的氣化宇宙論，藉著人是萬物中之最貴者作為基礎，一方面以「欲」的主動性區隔人與禽獸的不同，另一方面強調交接必須符合天地大化，才能「還本歸根，回歸精氣的原始狀態……在自身之中進行陰陽二元的統一」<sup>⑩</sup>。此處便會涉及人如何與天地陰陽配搭，以迄於和諧統一的問題。這樣的觀點從兩漢魏晉以迄於明清兩代，已然成為民間醫話中關於房內思想的本源。明·黃承昊著，辛瑛、張宗芳點校《折肱漫錄·養形篇上》亦云：「人身如天地，和煦則春，慘郁則秋，春氣融融故能生物，秋氣肅肅故能殺物。明乎生殺之機者，可與論養生。」（頁150）清·尤怡著，鄭炳純點校《醫學讀書記·卷上·陽氣陰氣》亦云：

陽氣者，精則養神，柔則養筋。蓋陽之精如日，光明洞達，故養神；陽之柔如春景和暢，故養筋。……陽氣，天氣也；陰氣，地氣也。天氣不治，則地氣上乾矣。……蓋天地陰陽，本出一氣，陽失則陰不能獨成，陰失則陽不能獨化，自然之道也。（頁338）

「天地之氣」與「陰陽二氣」相互對應，兩者本出於一氣，正因形軀的本源來自於天地陰陽二氣的交感，所以人受天地之精，成為生命之神，而化為人身的過程，又必須經過男女合氣（器），才能含胎育養，所以男女交合的歷程，就應該比配天地陰陽的變化，順應自然之氣，「房欲」的感性層次就能受到理性的主宰，前述《十問》在論及「容成之治氣搏精之道」，對此早有較為精細的論述：「天地之至精，生於無徵，長於無刑（形），成於無體（體），得者壽長，失者夭死。故善治氣搏精者，以無爭為積，精神泉益（溢）……」<sup>⑪</sup>提出「精神」的觀點，統合人與天地之間的關係。也就是說，正因人由陰陽氣化而生，在氣化過程中，天地之精，在無爭無形之中自然流轉至人身，筆者先以下圖表示其內在理路：

<sup>⑩</sup> 嚴善韶：《古代房中術的形成與發展——中國固有精神史》（臺北：學生書局，2007年），頁23-27。

<sup>⑪</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁4。



分成「精」與「柔」的陽氣，一方面應如日之一般光明，另一方面在氣化流行中，則必需和暢不致閉塞，這樣才能使天地之氣相互匹配，達成男女兩性之自然和諧。《無上秘要·人品》云：「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。」<sup>12</sup>精神相互交感，天地結於自然，便能達到《十問》中「天師之食神器之道」所言：「靈（爾）察天之請（情），陰陽爲正，萬勿（物）失之而不繼，得之而羸，食陰摸陽，稽於神明。」<sup>13</sup>那種「精神內守」而「清明」的狀態。因此，人不能獨陽亦不可獨陰，唯有陰陽匹配，男女相成，才能夠不離其位、不失其道。在這個觀點的建構之下，男女交合的過程就必須回歸陰陽之理，是天地陰陽相感的歷程，明·裴一中著、辛瑛、梁嶸、董連榮、詩佳點校《裴子言醫·卷三》：

或曰：陰與陽，若權衡，一虛則必一盛，豈有陰既虛而陽亦虛之理乎。曰：陰虛陽必盛，勢固然也，但陰之虛，必自漸而虛，陽之盛亦必自漸而盛，陽自漸而盛，僅可謂之陽漸盛，未可謂之陽獨盛也，未可謂之陽獨盛，雖謂之陽亦虛亦可也。（頁 196）

<sup>12</sup> 詳參（唐）不著撰人：《無上秘要》，收於（北周）武帝宇文邕敕輯：《正統道藏》第 25 冊（臺北：新文豐出版社，上海涵芬樓翻印本，1977 年），頁 12。

<sup>13</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁 3。



清·葉天士選定，鄭炳純點校《葉選醫衡·卷上·陽有餘陰不足論》：

夫陽常有餘，陰常不足，在天地則該萬物而言，在人身則該一體而言，非直指氣為陽而血為陰也。經曰：陽中有陰，陰中有陽，正所謂獨陽不生，獨陰不長也。（頁 988）

陰陽交感是一個生發歷程，代表萬物生生不息，因此男女行房之時，也必須彼此應和。既然天人互相感應，故兩性相合就必須與四季的規律相應，彼此導引對方之氣，獲得人倫的積極意義，將天地大化反映在夫婦人倫之上，獲得感性欲求之外的理性意義，《引書》甚至稱此「春產，夏長，秋收，冬藏」的過程為「彭祖之道」<sup>14</sup>，指向便是夫婦交合本身的生命調和與人倫價值。也就是說透過氣化宇宙論的本源論述，認為人身一體本陰陽相合，但男子陽勝，女子陰勝，透過男女房內之事，相互調和，使男女之形軀，都能夠藉此達成陰陽之協調，唯有陰陽和合方能創造生命存在之價值。

所以，要建構一個必須相應於自然氣化的男女交合過程，就必須以天地四季的變化、韻律與常規，作為男女交合的比配而動的模式，使男女的形軀人身與天地陰陽變化，在房內思想中攝入倫理學的視野，同時建築理論的基礎。於是，我們會進一步提問，在房內之學的本源論述中，如何將天地、陰陽與男女的形軀人身作一比配？於馬王堆漢墓出土的帛書《天下至道談》說：

是以雄牡屬為陽，陽者外也；雌牝屬為陰，陰者內也，凡牡之數靡（摩）表，凡牝之屬靡（摩）裡，此謂陰陽之術，牡牝之理，為之弗得，過在數己。媿樂之要，務在遲久。苟能持久，女乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。<sup>15</sup>

<sup>14</sup> 不著撰人：〈張家山漢簡《引書》釋文〉，《文物》第 10 期（1990 年），頁 82。

<sup>15</sup> 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），頁 166。

上文很清楚地證明，至少到秦漢之際，「雄牡」與「雌牝」分別與「陽」與「陰」進行映照，用來作為房中之學的理論基礎，將男女性事，透過陰陽與性器（氣）的比附，置入倫理視野中，倘若性事和諧，人倫必能和樂，而性事和諧的關鍵，不在於女性，而在於男方是否清楚「女勝男」之理，回歸陰陽變化，讓自己在規律中養精而得理。明·黃承昊著，辛瑛、張宗芳點校《折肱漫錄·養形篇上》：

人身中精氣雖分陰陽，然真陰真陽原有互根之妙、相生之理。天下未有真陽固密而陰精不足之人，亦未有陰精充滿而元陽不壯者。但燥熱之陽，乃能傷陰，沉寒之陰，乃能傷陽。……吾人日用飲食，總是補之以味，總是補其精，精補則氣自足，若舍形下之器，別無形上之道。（頁150）

第一，認為形上之道源於形下之器，將道器合一的氣化論置於中醫學的視域中，強調人身元氣之構成，不可偏於陰陽任何一方。第二，既然真陰、真陽原有互相生發之妙處，男子陽盛於陰，女子陰盛於陽，男女之間便可透過符合天地大化與倫理視域的房內之事，相互補其不足之精氣，《合陰陽方》對此概念早有闡發：「吾精以養女精，前脈皆動，皮膚血氣皆作，故能發閉通塞，中府受輸而盈。……當此之時，中極氣張，精神入藏，乃生神明。」<sup>16</sup>亦將「精神入藏」作為男女交合之時，能夠達至「神明」的基本要件。葛洪在《神仙傳》提及《天門子經》的內容云：

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。……又陰人知情也，每急於求陽。然而外自戕抑，不肯請陽者，明金不為木屈也。陽性氣剛燥，志節疏略，至於游宴，言和氣柔，辭語卑下，明木之位於金也。<sup>17</sup>

<sup>16</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁8。

<sup>17</sup> （晉）葛洪：《神仙傳》（臺北：廣文書局，1989年），卷8，頁12。

這段引文進一步以五行相勝說，來比附在兩性在房中的差異，男屬木，女屬金，金勝木，故木投金之時，往往有傷於男，正因為「陰能疲陽」，「金又勝木」，因此男性在御女之時，不能急切，必須謹慎為之。康正果說：

作為一種供男人使用的性策略，房中術的全部理論建立在一個基本的假設上，及男人的性能力是脆弱的，易受損傷；而女性的性能力則得天獨厚，具有優勢。如何使脆弱的一分免受損傷，進而從得天獨厚的一方竊取優勢，構成了房中術為之努力的目標。<sup>18</sup>

「五行相勝說」正好能夠作為中國古代房中思維將男性性能力置於弱勢位階，女性性能力置於強勢位階的理論基礎。清·沈萍如著，沈洪瑞點校《鱸殘篇·養生當以養陽為首務論》：

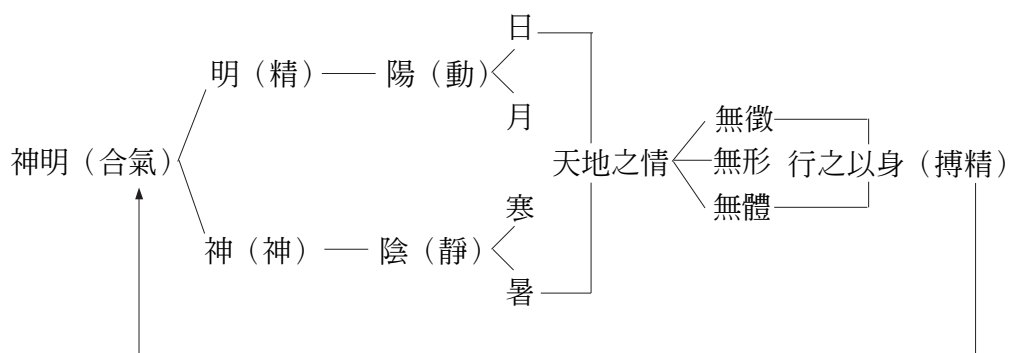
天地之間，陽行健，陰德靜，體也；陽常有餘，陰常不足，用也。然而陽更為陰之用，陰實為陽之體也，故陽無陰不生，陰無陽不長，觀既濟之爻可見，而習坎之義，不可不察與？……人非水火不生活，是二者之不可偏廢，亦不可偏勝，……蓋火易發而速，水難致而緩，十日之霖不三日之曝。  
(頁 219)

此段引文也同樣透過五行之說進行男女性事的討論，一方面人身之精血本應是水火相劑，針對陽勝之男子，陰氣實為難養，就須透過補陰之法使生機勃發；另一方面女屬水，男屬火，水勝火，若不知陰陽之理，必然易於衰微。素女認為陰陽之道像五味調和，其云：「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。」<sup>19</sup>《太平

<sup>18</sup> 康正果《重審風月鑑——性與中國古典文學》（臺北：麥田出版股份有限公司，1996年），頁33。

<sup>19</sup> （荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《素女經》，頁257。

經·丁部·陰陽施法》亦云：「人生備具陰陽，動靜怒喜接有時，時未牝牡之合也，是陰陽當主爲生生之效也。」<sup>20</sup>只要能將交合之事結合天象變化，理解男女在五行系統中的相互生勝，進行合氣修煉，在陰陽二氣相互感通之下，合於五行之數，不但能保命長生，亦能兼得兩性之歡娛。可見房中之學的本質與根源，必須結合天象變化、五行生勝，才能在交會時，合氣而不傷。先以下圖呈現本節論述的概念：



按上圖所示，可以發現一個氣化宇宙論的生成進路，人具備精與神，精即是日月變化之動，神則是指涉四季交替之靜，兩者統合便是天地之情，同時也是人的氣化本體，因此因應天地變化，以神明合氣的歷程，就是將天地之情行之以身的歷程。早於先秦至秦漢之際，較為科學的醫書上，就已構成系統性的房中論述模式。正如《黃帝內經·上古天真論篇第一》所云：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」<sup>21</sup>男女交合之時，若能夠透過「術」保應精神，便可以「形與神俱」，達到「終其天年」的目的，也就是上述「搏精」至「合氣」的過程。至此，「術」的哲學根源與實踐方法，便能相互呼應，成爲一個完整的脈絡與模組。

從前述天生萬物以人爲貴的想法，到提出人的「房欲」應以天地陰陽變化與規律作爲準則，在男陽女陰與五行生勝的系統中，完成房中之事。先不論導引養

<sup>20</sup> 詳見（東漢）于吉編，王明合校：《太平經合校·丁部·陰陽施法》（北京：中華書局，1960年），頁 217-218。

<sup>21</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁 19。

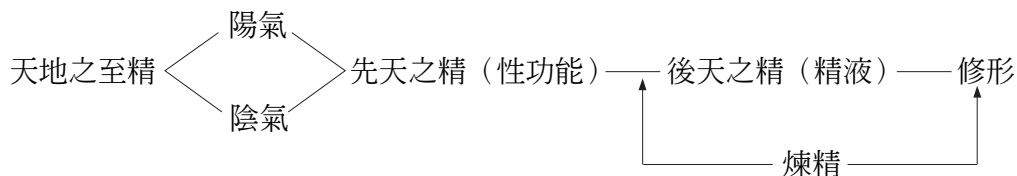
生、生產求子或是性愛歡愉在房中之學的位置，可以發現歷代房中思想的確奠基於中國古代「氣化宇宙論」的形下（或稱之唯物）哲學，到了明清醫話的論述脈絡下，不僅亦是如此，更將陰陽兩氣與房事之間的對應脈絡，透過中醫之學進行理論的深化，作為民間醫學的知識來源。

### 三、從遂其情到絕其欲——採補與反採戰的「養陰」學

前述已提及中國古代房中術在根源論中與「氣化宇宙論」的承繼關係，同時也可以看出房中術並非與儒家思想站在對立面，反而透過本源論的探討，發現其思維系統，不僅是要以男女交合通往天人關係，更希望藉此傳遞人倫教化的意義。因此，房中術除了帶有生生不息的天地之道外，對於人的形軀，更有「身體輕利，陰氣益強，延年益壽，居處樂長」<sup>22</sup>的功能或目的。畢竟「天地之至精」既是指天地化生萬物的根源，同時也是人身的「精神」本質。胡孚琛在〈道家 and 道教形、氣、神三重結構的人體觀〉一文中說：

人的形體中的精華稱作精，精、氣，神有後天與先天之分，後天的精主要是指生殖系統的精液，先天的精主要的指人的性功能，人體精力不足，形就萎縮衰敗了，因此修形先從煉精入手。<sup>23</sup>

筆者以下圖表示其說法與前述房中術本源論述的對應：



<sup>22</sup> 馬王堆漢墓帛書整理小組：《馬王堆漢墓帛書（肆）》，頁166。

<sup>23</sup> 楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書，1997年），頁172。

在氣化宇宙論的脈絡中，天地與人的形軀相互比附，奠定了男性先天性功能的本質基礎，然而本質從形軀中流泄便是後天之精，而後天之精的保養又成爲人形軀之基礎。雖然男子精氣在青春正盛之時，仍會自發生長，但若在交接的當下，能夠愛精且止精，就會達到葛洪《抱朴子·內篇》卷八所云：「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，其大要在於還精補腦。」<sup>24</sup>若能遵其理、得其法，養生延壽的功效將更爲迅速，而這就是煉精至養陰的過程，畢竟男子雖然陽氣不絕，但陰氣一方面必須透過不泄而積累，一方面則要以女子之陰氣補充自身之不足，這個過程就是所謂的「採補之術」。

將本源論落實在日常的實踐，房中術當然就不會限於夫妻歡愉的範疇，其不斷累積的文化系統，反而更會強調醫療與延壽的目的，這也是馬王堆出土房中書寫均著錄在醫書裡，至隋唐以降亦多記載在醫書與道教丹學論述的緣故。它們均強調在房中交合之時，應比配天地陰陽大化的本源。明·王肯唐著、鄭炳純點校《重訂靈蘭要覽·卷下·子嗣》：

嚴冬之後，必有陽春。是知天地之間，不收敛則不能發生，不中和則不能發生，自然之理也。今人既昧收藏之理，縱慾竭精以耗散真氣，靡所不至。……大抵無子之故，不獨在女，亦多由男子。男子房勞過度，施泄過多，精清如水，或冷如冰，及思慮無窮，謀望高遠，皆難有子。（頁123-124）

正如《玉房秘訣》所云：「若知養陰之道，使二氣和合……以陽養陰，百病消除，顏色光澤，肌好，延年不老，常如少童。」<sup>25</sup>無論男女，只要回歸本源處加以實踐，把房中之學作爲對應天地陰陽的「生生之具」，便能延年益壽，修身養性、治病救傷。甚至於將這樣的觀點作爲「道」的定義：「夫道者，能卻老而全形，

<sup>24</sup>（晉）葛洪：《抱朴子·內篇·釋滯》（臺北：中華書局，1992年），頁2。

<sup>25</sup>（荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《玉房秘訣》，頁259。

身年雖壽，能生子也。」<sup>26</sup>以「形之壽」與「形之全」，含天地之精仍能動而生子，作為一種實踐的理想。因此，養陰之道就會變成房中思想關注的重要部份，尤其男子經常無法以理性主宰感性的欲求，過度耗竭自身的陰氣，在房勞過度的情況下，就會產生陰虛、血冷、精清、腎虧、無子……等臨床症狀，因此便會在整理醫話之時，針對這些問題提出相關的理論與意見。

換言之，房中之道可以分成兩個層次，一是指天地之道，為前述所探討的氣化宇宙論，另一個屬於落實在實踐中的「術」與功能性，而「術」必須歸本於「天地陰陽之道」，落實之時，才能達成「能知其道，樂而且強，壽即增延，色如貨英。」<sup>27</sup>的目的，同時也建構出中國房中之學的知識系統。清·王學權著，王恆岳、王毓點校《重慶堂隨筆·卷上》：

人非聖賢，焉能發乎情、止乎禮義？此怨女曠男之所以多夭折，而子輿氏之所以嘆美於太王也。迨其病成，徒藥無補，為人父母者，如得其情，可不哀矜而早為之所乎？雖然，情不遂則傷陰，情太縱亦傷陰，故聖人又有血氣未定之戒，遂而能節，固位育之道哉！（頁 609）

又云：

（注）仁和沈文浦云：夫子一則曰好德如好色，再則曰吾未見好德如好色。屢以德色互喻，豈無謂哉？蓋二者皆愛心為之也。仁愛之心，自然而然而不能忍，是謂德心；歡愛之心，自然而然而不能捨，是為色心。此皆生與俱來固有之性，故孟子曰：食色，性也。但色有正有邪。自己妻妾正色也，他人婦女邪色也。聖經賢傳只有禁止邪色之訓，從無斷絕正色之理。……若夫曠男固易成勞，而怨女為尤多，不僅室女、錮婢、師尼、寡婦為然也。

<sup>26</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁 20。

<sup>27</sup> （荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《素女經》，頁 257。

(頁 609)

就上述原典可以提出幾點進行分析：

- (一) 肯定情慾之發：慾本於情，而情源自於歡愛之心；而德本於性，而性源自於仁愛之心，透過「德」與「色」進行類同的比附，將好色之事至於道德的範疇之中，於是「歡愛」之「色心」與「仁愛」的「德心」，變成同一個「自然而然而不能捨」的位階，成爲生與俱來便有之心性。在這樣的論點之下，性愛（房中之事）不但不必禁絕，還得「早爲之所乎」。
- (二) 禁慾導致抑鬱：究其所言，王學權認爲曠男怨女之所以出現，嚴重者又導致夭折，如此則抑鬱成勞，皆由無法遂其情慾而致。因此壓抑內發之情慾並非好事，爲人父母不必對此產生迴避的態度，反而應該站在較爲符合人情的立場，透過正常的管道，替兒女透過婚配而尋找情慾的正常（遂而能節）出口。
- (三) 遂其情：因此在原典中就會面對道德理想與慾望本能相互衝突或產生矛盾的情況，王學權透過「正色」與「邪色」的分野去解決此一問題，所謂的「正色」就是指「夫婦」之房中，除此之外，均指「邪色」。而王學權並不打算用過往中醫學所言的「年齡」作爲性行爲開始以及頻率的標準，反而將情慾之事視爲自然而發之情，既然如此，在道德畛域之內，得遂男女之情，既然是周公之禮，當然也就能「止乎禮義」。
- (四) 節其欲：過去的房中觀念多半只論及縱慾傷陰，但在民間醫家實際的臨床經驗與生活操作上，像王學權就認爲遂其情往往太過而傷陰，不遂也會傷陰，同時也會導致精神的抑鬱。在這兩者的拉鋸之間，王學權便提出「遂而能節」的觀點進行兩者的統合。
- (五) 社會的觀察者：王學權從民眾生活的觀察中，論及女性在婚姻制度下被壓抑的情感和慾望，一方面談到女子在父權結構中，失婚之後被要求盡其義命，必須安於家族制度所賦予的規訓，被壓迫而產生的「怨」，導致抑鬱成勞者甚多，縱使此中的怨憤不一定與欲望之壓抑有關，但所呈現的狀態實源自於父權之規訓。而男性失婚者卻又往往想再娶而得遂其情，再娶之



後又將惡性循環，造成另一位女性進入抑鬱的循環（男大女小）。王學權對於社會現象的觀察，他以自身三十三歲成爲鰥者不再另娶新妻的例子，強調男性若能節欲，對社會上女子的生活地位，也會有顯著的改善。

可見明、清醫話在房中之學的目的論上，有著相異於前代的轉變，肯定性愛爲自然之道，既然是「生而自然」之事，就不必因著各種理由進行壓抑，「遂其情」便應該成爲「養陰之道」的基本觀點，過度壓抑情慾的宣洩，反而會導致身心的抑鬱與傷害。《玉房指要》云：「若欲御女取益而精大動者，仰頭張目，左右上下視，縮下部，閉氣，精自止。」<sup>28</sup>也就是說，御女是爲了「取益」，爲了「得壽」、「無病」，也就是透過御女，可以獲得延年益壽與祛除百病的好處。所謂「一動不洩，則贏得一洩之精，減即不能」<sup>29</sup>但若要進行採補之術，就必須推遲性快感的時間，而且必須在女子高潮之後，仍不泄精，才能導引陰氣至體內，採陰益陽。一方面男女交接之事，是陰陽二氣感通大化的具體實踐，另一方面是結合天象變化，夫婦進行合氣的修煉過程。因而達成不泄的方法，就變成房事裏，最爲關鍵性的技術，也是可以多御數女的基本工夫。《素女經》云：

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，以此爲節。<sup>30</sup>

《洞玄子》亦云：

洞玄子曰：「凡欲泄精之時，必須候女快，與精一時同泄。……即閉目內想，

<sup>28</sup>（荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《玉房指要》，頁 267。

<sup>29</sup>陶弘景：《養性延命錄·御女損益篇》，收於（北周）武帝宇文邕敕輯：《正統道藏》第 31 冊第 572 號卷下，頁 9 下至 10 上。

<sup>30</sup>（荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《素女經》，頁 256。

舌拄下顎，局脊引頭，張鼻歛肩，閉口吸氣，精便自上，節限多少，莫不由人。十分之中，只得泄二三矣。」<sup>31</sup>

我們可以看見幾個針對男子的關鍵字詞：「定」、「安」、「和」、「舒遲」、「徐動」、「淺拔」、「內想」，以及針對女子的關鍵詞彙：「快意」、「候女快」，兩者比對之後，會發現在男女交接之中，男子需要一方面維持性器官的勃起狀態，另一方面要藉由緩慢與安定的節奏與方式，控制自己不陷溺於強烈的性快感之中，同時還得透過性交的技術，讓女子盡快達到性高潮，如此才能汲取女子的陰氣進入體內觀想、循環，達成延壽與少病的目的。然而清·陸以湑著，成振榮點校《冷廬醫話·卷一·保生》則一反過往經典醫書的說法，認為採戰之術為邪說，男子在房中之事，不必忍精，延壽養生無需透過性愛來導引完成，但須「絕欲」即可：

採戰之術，乃邪說也。孫真人《千金方·房中補益篇》詳房中之術，且謂能御十二女而不施瀉者，令人不老，有美色，若御九十三女而自固者，年萬歲。此等論說，疑是後人偽託。夫見色必動心，況交合之際，火隨欲煽，雖不施瀉，真精必因之而耗，安能延年？又治陽不起壯陽道方，用原蠶蛾、蛇床子、附子等味，以此示人，必將假熱藥以縱欲，而貽害無窮。（頁888-889）

在引文中，陸以湑直接就將房中採戰之說視為邪說，並且引用經典醫書孫思邈的《備急千金要方·房中補益》一文中論及御多女而自固的說法<sup>32</sup>，從中醫學的角度探討此段之誤，認為見色動心之時、交合之際，男性之火早已隨欲而動，就算能

<sup>31</sup> （荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》，頁252。

<sup>32</sup> 關於孫思邈「多御童女」說的分析，請詳參丁威仁：〈唐代醫書的房中思想——以孫思邈《備急千金藥方·房中補益》為研究主軸〉，《國立屏東大學學報——人文社會類》第4期（2019年8月），頁1-29。

透過交合技術忍住不洩，但此時已耗竭真精，若御多女，真精耗竭必然更爲嚴重，倘若爲了延時或治陽，而濫用壯陽藥物，反而會造成對男子更大的戕害。所以，陸以湑認爲男子越晚發生第一次的性行爲，對其精力之強固，壽命之綿延，比任何交合技術或採戰之學更爲重要。因而他又提出延後性知識理解，與隔離俊美同塾、僕婢的方式，透過隔絕產生欲望的環境，延後對於性的啓蒙。也因爲反對導引養生，對陸以湑而言，人愈近中年，延壽之術就愈應走向「絕欲」一途。清·陸以湑著，成振榮點校《冷廬醫話·卷一·保生》又云：

人至中年，每求延壽之術。有謂當絕欲者，有謂當服食補劑者。余謂修短有命，原不可以強求，如必欲盡人事，則絕欲戒思慮，二者並重，而絕欲尤爲切要。至於服食補劑，當審氣體之宜，慎辨藥物，不可信成方而或失之偏，轉受其害也。（頁 888）

其中戒思慮與絕欲屬於內在精神的調養，服食與忍精則屬於外在形軀的控制，陸以湑認爲應以內在的精神調養爲主，服食用藥必須透過醫者的判斷，而不要迷信民間壯陽補氣的偏方，這種想法在明·黃承昊著，辛瑛、張宗芳點校《折肱漫錄·醫藥篇二》裏也有類似的概念：

晉侯求醫於秦，秦伯使醫和視之，曰：「疾不可爲也，是謂近女室，疾如蠱。非鬼非食，惑以喪志。」公曰：「女不可近乎？」對曰：「節之。」而引樂以爲喻，謂「五降之後不容彈矣。於是有煩手淫聲，滔理心耳，物亦如之。至於煩，乃舍也已，無以生疾。」……要知女色不能絕，必須節之。（頁 151-152）

明·程林、鄭炳純點校《醫暇卮言·卷下》：

人欲心動時，一想惡醜凶怪之事而只，一想身世憂患而只，一想女子穢污皮囊及其病疾色衰，與其死亡，骸骨骷髏之狀可駭，而欲心可已。（頁 60）

鄭炳純認為在慾望宰制其心時，可以透過轉念（轉移注意力）之法，以想像力止息欲心。黃承昊甚且認為男子儘量不要近女，女子從生理到心理都是男人昏瞶之惑，他一方面藉著骸骨的可怖景象提出男女縱慾的下場，縱慾會導致自體的衰敗，透過此處產生對應於明、清艷情小說帶來的「勸懲觀」，另一方面是否可以在他較為極端的醫言論述中，視為是在「厭女（女子穢污皮囊）」的概念下，提出「六淫」的說法，希望男子透過獨處，產生清明之氣？雖則言「節」但實際上卻是要求男子非緊要處不要與女子共處，只是因為陰陽仍是相互對應的自然，男子實無法禁絕女色，所以才用「節」字，但內在思維仍是一「絕」。這樣絕欲的觀點，與前述王學權的看法南轅北轍，王學權強調自然紓解情慾而節制，陸以湑、黃承昊則要想盡辦法禁止情慾的啓蒙，兩者都是對於過往傳統房中之學的批判與改變，思維方式卻大相逕庭。

#### 四、從主乎理到去私意——反修養之保養工夫論

房中術的知識系統不僅聚焦在交合之事上，更反映在與天地陰陽之道符應比配的避忌論述中，在《產經》裡有「九殃」之說，《玉房秘訣》裡有「七忌」之說，認為交接過程與天地之道違背所生之子，必然會產生各種殃咎。一方面認為倘若交接的目的是為了求子，就必須注意自然天象的影響；另一方面則提出對男子的忠告，希望男子能夠在「人事」上的行為，也要有所避忌，畢竟自然與人事相應，只有配合天地陰陽大化之理，所生之子才能健康無疾<sup>33</sup>。陸以湑雖然反對採戰之學，反對還精補腦的觀念，但對於行房的禁忌，則是採取贊同的立場，其云：

凡人於情欲，最難割斷。觀宋《李莊簡集》中，客有見饋溫劑，云可壯元陽，因感而作詩，竊嘆其淡泊之懷，堅定之守，為不可及也。……養生家有行房禁忌日期，人每以為迂而忽之，不知世間常有壯年得病暴亡，未始不

<sup>33</sup> 詳參丁威仁：〈魏晉六朝房中術探微〉，《魏晉南北朝文學與思想國際學術研討會論文集（第六輯）》（臺北：里仁書局，2010年），頁853。

由於此。至於合婚吉期，往往不避分至節氣，少年恣欲，隱乖陰陽之和，病根或因之而伏，不可不留意也。（頁 888-889）

一方面房中之學的基礎在於前述的氣化宇宙論，人必須與陰陽大化進行配比，另一方面正因為符合禁忌，而古代房中理論的避忌甚多，從自然天象到人事活動，都有殃咎之言，若按避忌行事，當然也就很自然地會減少行房的次數，達成節慾的目的。清·陸以湑著，成振榮點校《冷廬醫話·卷一·保生》又云：

行房忍精不泄，阻於中途，每致成疾。如內而淋濁，外而便毒等症，病者不自知其由，醫者鮮能察其故，用藥失宜，因而殞命者多矣，可不慎歟？（頁 889）

忍精不泄，根本就是違反自然之事，雖然按當代醫理，忍精不泄是不可能產生淋濁、便毒等病症，但陸以湑既然反採戰之言，當然就會強調男性無需忍精，反而應該在行房之時，讓精液自然流洩。不過若要絕欲，又無法從思慮根本處今刑改變，那就讓自己回歸環境的隔離，以及房事的避忌，自然就能達成延壽之目的。假使延壽仍然是房中之學的重要目的，明清醫話卻對養生導引的採戰之學，以及服食用藥之說，產生關於修養、養生的諸多疑義，清·葉天士選定，鄭炳純點校《葉選醫衡·卷上·養身論》：

猗歟哉，歷代醫書之盛，凡三百七十九家，五百九十六部，一萬三千一百餘卷，反復詳其要主於卻病而已。然《內經》有一言而可盡廢諸書，則「不治已病治未病」是也。此說一出，而後多以修養為言，不知夫修養與保養原自有異，修養則雜於方外玄遠，而非恆言恆道。保養則於日用飲食，而為可法可經。……其餘丹砂烹煉之說，遺禍累累。然則修養之與保養，不大相逕庭哉！（頁 983）

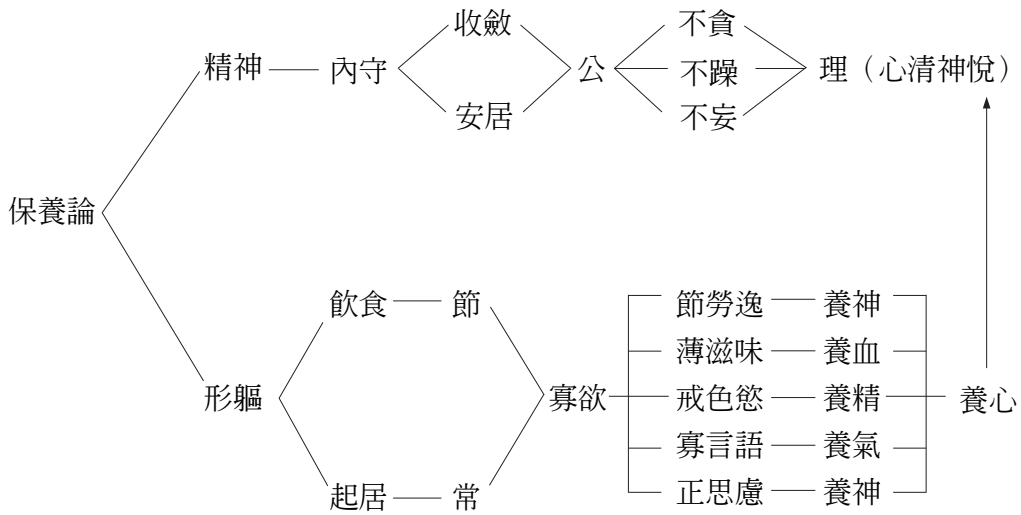
葉天士認為修養論與保養論是不同的思考，修養論受到道家以至於道教的影響，透過導引之術，以及外丹烹煉之學，從「形軀」處進行各種技術面的調養。而保養論會回歸到以精神上平和寧靜為基礎，兼及生活上的日用飲食，以及醫者調和陰陽的用藥法則，而不以強力的壯陽春藥介入身體形軀，也不會特別強調導引之學。換言之，房中的目的與功能論就會在技術層面脫離採戰之說、採補之學。因而葉天士進一步整理關於他所認同的房中保養論：

請述保養之法。《上古天真論》曰：「飲食有節，起居有常，不妄作勞，精神內守，病安從來？」故形與神居，而盡終天年，度百歲乃去，此保養之正宗也。蓋有節有常，則氣血從軌，而無事於搬運之煩，精神內守，則身心寧定，而無事於制伏之強，形與神居，而神不離形，形不離神，而無損天年之慮。（頁 983）

又云：

然則保養之法，不亦盡廢諸書乎。避風寒以保其皮膚六腑，則麻黃、桂枝、溫中、四逆之劑，不必服矣；節勞逸以保其筋骨五臟，則補中益氣、功勞健步之劑，不必服矣；戒色欲以養精，正思慮以養神，則滋陰降火、養營凝神等湯，又何用哉？薄滋味以養血，寡言語以養氣，則四物、四君、十全、三和等湯，又何用哉？要之血由氣生，氣由神全，神乎心乎，養心莫善於寡欲，吾聞是語，未見其人，不得已而仍從一萬三千一百餘卷中，更覓一治已病之法也。（頁 983）

筆者先以圖示呈現上述原典的概念：



葉天士將「神」作為「形」之根本，認為「形神不離」，因此分成兩個向度進行論述，一個向度是從平和收斂的角度，談論精神內守之重要；另一個向度則是從生命欲求的角度，談論人被形軀慾望（此處的慾望同時指向慾望勃發之本體：情）主宰，於是便會競逐各種本能欲求，當受到傷害之後，再尋修養之法，甚且妄想不死，這樣的過程是一種惡性循環。因而他提出了「公」、「私」的對立概念，認為凡是若能循「理」則公，若循本能之「私意」則會昏昧錯妄，因此主乎理則言「保養」，主乎「私意」才言「修養」。

既然生命的延展與欲求之發用，都應以「保養」的觀點作為工夫的實踐，按著其「血—氣—神—心」的脈絡，最終都是希望能從根本（心）處進行調養，但實際上葉天士也很明白這是一種想像的理想，人還是被形軀本能宰制，「吾聞是語，未見其人」的浩歎，也必須面對真實的現實，所以葉天士也無法盡廢諸醫書，仍然必須從其中選擇符合其「養心莫善於寡欲」觀念之中的用藥醫療之法。因此多數民間醫話的撰作者，都反對使用春藥等補陽藥物，清·俞廷舉著，范翠敏、朱占瑞點校《金臺醫話·金石春房之藥斷不可服》：

今人不知醫道，誤信一切方士之言，純用陽藥，縱欲貪淫藉此以為長夜之藥，抑或無子，藉此以為壯陽之具，皆非也。不知一人之身全賴腎水滋養，

猶草木賴雨露而後潤澤也。金石春房之藥全是一片烈火，火焚有不燎原者乎？燒乾腎水，百病叢生，其不死也幾希！（頁 303）

清·李文榮著，鄭炳純點校《知醫必辨·論胎孕》：

夫天地之道，陰陽和而萬物生焉，孤陰不生，獨陽不長。其以春藥醫男子，謂可種子，已遺害無窮，何能生子？即或生子，而胎毒甚重，赤遊丹等症疊起環生；縱或苟延，天花症斷難存活，此男子服春藥之效也。乃治婦人亦用此法，以致血海之波瀾不靜，血熱妄行，經且不調，安能懷孕乎？（頁 1307）

俞廷舉提出「醫道」區隔一般民眾相信的「方士之言」，一方面可見當時民眾在生活上，不僅諱疾忌醫，同時依然迷信偏方來提高自己在房事的能力，也就已解決各種房勞的問題。然而就民間醫者對於春藥的看法，會發現他們認為金石春藥助長火性，而腎主水屬陰，當腎水不足，而又用火性助陽，會使男子先天已然不足的腎水，在後天應該補足的情況下，變得愈加虧損。

元·朱震亨在《格致餘論·陽有餘而陰不足論》便承繼古代房中氣化宇宙論的思想根源，認為「心動則精自走」<sup>34</sup>，所以要從情慾起處就做「養心絕欲」的工夫，這樣的理論脈絡反映在《格致餘論·房中補益論》裡，便提出「女法水，男法火，水能制火，一樂於與，一樂於取，此自然之理也。若以房中為補，殺人多矣」<sup>35</sup>的觀點，認為男女之相樂並非相勝而產生對男子不利的情況，反而是自然之理，反對「還精補腦」等導引之術，對於唐·孫思邈的房中補益論，產生質疑與批判，這樣的思辨理路的確影響明、清之際民間醫話系統對於傳統中醫學房中補益理論的重新檢討。

---

<sup>34</sup> 段成功、劉亞柱主編：《中國古代房中養生秘笈》，頁 222。

<sup>35</sup> 同前註，頁 223。



## 五、「生產求子」的功能目的論

除了前述養生和愉悅的目的性之外，房中之道的另一個重要功能便在於生產求子，明·孫一奎在《醫旨緒餘》卷下〈刪訂野山秘抄種子論〉中雜抄並改寫中醫過往關於生產求子的論述，認為「種子之道有四：一曰擇地，二曰養種，三曰乘時，四曰投虛是也。何也？蓋地則母之精也，種則父之精也，時則兩精交媾之時也，虛則去舊生新之初也。」<sup>36</sup>，這段引文經常散見雜抄於明清各種類型的醫書之中，從氣化宇宙論的角度傳達中醫學對於生產求子的論述觀點，認為男女兩性必須以天時與地利之精進行交合，這並非只是天道之自然，同時也必須由人去掌握與天地比配之機，如此一來強調廣嗣的房中之學必然會從生產求子的概念中，建構一個避忌的思維系統。清·黃凱鈞著，吳淑賢、鄭炳純點校《友漁齋醫話》第一種〈一覽延齡一卷〉：

少年少女，三關神逸，五神志蕩，房中分外，業種成胎。或侏儒不振；或巨首瞠目，雖具人形，實無聰慧。其次學術行淫，執法無戒，咤鬼使神，產男生女，望之不似。余實見之，每為憐憫。（頁 381）

若我們說久而不泄是爲了延壽祛病，那麼泄精的目的便在於延續生命。因此，控制射精便可以順應天地陰陽的變化，在一個可以授精成孕的時刻，才讓精氣泄出，使胎兒在先天的交感中，就獲得了有利的位置。一方面要強化男女自身形軀之強健，不要過早就陷溺於情慾之中、房勞之事，過度消耗腎水，以致早衰，甚至使得所生之子，產生先天的病態；另一方面源於「氣化宇宙論」的本源觀念，若要生子得吉，也就必須與天象地利做陰陽的比配，以此準則行事。基於生產求子重要目的，諸多房中書都會論及何時泄精得子健康的機率較大，《洞玄子》云：

<sup>36</sup> （明）孫一奎：《醫旨緒餘》（臺北：臺灣商務印書館，1986年，景印文淵閣四庫全書本）。

洞玄子曰：凡欲求子，候女之月經斷後則交接之。一日、三日為男；四日、五日為女；五日以後，徒損精力，終無益也。交接泄精之時，候女快來，須與一時同泄，謝必須盡。先令女正面仰臥，端心一意，閉目內想受精氣。故老子曰：夜半得子為上壽，夜半前得子為中壽，夜半後得子則為下壽。<sup>37</sup>

孫思邈亦說：

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，有子必癡痴頑愚，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，井灶圍廁之側，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。<sup>38</sup>

明·王肯唐著、鄭炳純點校《重訂靈蘭要覽·卷下·子嗣》：

按：種子之道有四，一曰擇地，二曰養種，三曰乘時，四曰投虛。何謂地？母血是也。何謂種？父精是也。何謂時？精血交感之會是也。何謂投虛？去舊生新之初是也。古法以月經行後三十時辰為準，過此子宮閉，雖交而不孕，即乘時之理也。總以清心寡欲，為最上乘妙法也。（頁 123-124）

由上述原典的承繼脈絡可知積聚精氣而不泄，存在著生產求子的價值與意義，如此便能在有生育需求之時，透過泄精時間的自主選擇，達成子嗣在先天即能健康的目的性。站在這個目的之上，交接就必須更為符合天時的規律，必須配合陰陽

<sup>37</sup> （荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》，頁 252。

<sup>38</sup> （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），頁 954。

五行之理，從自然天象到空間人事，均有一定的避忌，唯有避開不吉，才能生出身心健康的下一代，但到了唐·孫思邈則將「性交避忌」與「生產求子」做了區隔，回歸到「氣化宇宙論」的脈絡，只將「自然天象」作為避忌的論述系統，至於人事部分則與「性行爲」的品質有關，或是會產生感染之類的情況，與生產求子較無關係，可以說是房中之學在避忌論述上較為「科學化」的論述。<sup>39</sup>

可見房中知識系統涉及的部分，不僅專注在性愛欲求本身，更重要的是對應於「養生」與「生產」這兩個目的，而這兩個目的都必須透過性交過程才能完成，因而兼有人性愉悅的交接之術，就成為房中知識論述中的重要結構。關於古代房中術的交接之道（術）<sup>40</sup>，似乎不是明清醫話的關注角度，或許是這種技術的討論，在過往房中書裡已然形成完整的脈絡與建構，在民眾的生活中一方面變成艷情小說、春宮畫裡的內容，已經成為房幃裡夫妻行事的樂趣與秘密；另一方面是否民間醫者無需處理探討這個問題，畢竟就醫者往往面對的是直接相關的「器質性」疾病，或是性功能障礙的診治，加上無子的問題，因此醫話中鮮少有對於交合技術的探討或批判。

按吳靜芳研究所言：「自漢代以來，對於施行房中術的記載，多強調養生與廣嗣的作用，而少言性愉悅的效果。這樣的觀念亦延續到明代。」<sup>41</sup>這樣的看法也在一些學者的論述中成為定論<sup>42</sup>。但若證諸明、清醫話，或許可以發現一些相異之

<sup>39</sup> 關於中國古代房中術的避忌理論，從《產經》的「九殃」之說到《玉房秘訣》的「七忌」之說，探討交合之時的時空、自然天象與人的行為避忌，已然形成一個結構性的論述。唐·孫思邈則進行系統性的歸納與整理，並提出更為科學化的觀點，詳參丁威仁〈唐代醫書中的房中思想——以孫思邈《備急千金要方·房中補益》為研究主軸〉，頁 20-24。

<sup>40</sup> 關於古代房中術交接之法的整理與分析，請詳參丁威仁：〈魏晉六朝房中術探微〉，頁 854-863。

<sup>41</sup> 吳靜芳：〈明代男性求子的醫療文化史考察：以種子方為例〉，《成大歷史學報》第 49 號（2015 年 12 月），頁 57。

<sup>42</sup> 譬如李建民：〈養生、情色與房中術：中國早期房中術之探索〉，《北縣文化》第 38 期（1993 年 9 月），頁 18-23。周一謀：《中國古代房事養生學》（北京：中外文化出版社，1989 年），頁 21-45。但（荷）高羅佩（R.H. van Gulik）則持不同的看法，認為中國古代房中書在宋、明兩代之前，並無性壓抑的情結，同時也透過各種交合姿勢去呈現男女雙方的性美學與性愉悅，詳參（荷）高羅佩（R.H. van Gulik）著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》，頁 252。

處，畢竟房中之學必須建築在兩情相悅的交通感應之上，「愉悅感」本就是男女交合的重要動機與目的，的確在明清以前的房中書裡，比較會透過以交合姿勢與交合過程等注意事項，多強調延時效果帶來的養生或廣嗣的目的性，然而就發展至明清時期的醫書而言，則開始將「生產求子」與「性愉悅」繫聯起來。明·程林著、鄭炳純點校《醫暇卮言·卷上》：

男女之無子者，非情不恰，則神不交也。何謂情不恰也？或男情已動，而女情未洽，則玉體方交，瓊漿先吐，陽精雖至，而陰不上從乎陽，謂之孤陽；或女情已動，而男情未洽，則桃浪雖翻，玉露未滴，陰血雖至，而陽不下從乎陰，謂之寡陰。兩者不和，若春無秋，若冬無夏，故不成胎也。何謂神交也？夫媚其婦，婦依其夫，身雖未合，心已先孚，此神交也。或男子外慕而不專，女子善懷而不怡，事出勉強，中多抵牾，故亦不成胎也，凡若此者，服藥何益？（頁 47）

我們可以提出幾個觀察角度分析程林的論點：

- （一）首先，程林肯定男女（夫妻）的性愛應該達成和諧，若要能夠有良好的性生活，就必須從「情」與「神」兩個方面著手。
- （二）「情」一方面指向內在情慾之勃發，另一方面指向勃發時自然產生的形軀反應，在交合之時，必須兩情相動，這樣才能產生陰陽相應的情況，不能出現孤陽與寡陰的狀態，換言之男女兩性必須相互動情，觀察彼此在性交過程中的各種徵候，這就牽涉到精神層面。
- （三）也就是說「情洽」的本源在於「神交」，夫婦在歡愛之時，必須相互感應其心，兩者之間不能有不願或被迫配合的狀況，而且從夫婦的關係中還能察覺是否有「不專」或「不怡」的情態，唯有兩人從「神應」之中才有可能達成「情洽」。
- （四）有趣的是程林竟將「神交」、「情洽」作為「受胎」之基礎，從精神（心理）層面而非生理層面，討論民眾為何「無子」，既然「無子」之因由心理層面而起，那麼當然調養形軀（生理）層面的用藥，就不是根本之要務，

只是輔助所用。

不僅如此，在這個生產求子知識系統的建構中，對於女子懷孕之後的「教胎（胎教）」，明、清醫話承繼中國古代妊娠論述與胎產知識<sup>43</sup>，也提出了房中術視域下的觀點，譬如清·黃凱鈞著，吳淑賢、鄭炳純點校《友漁齋醫話》第一種〈一覽延齡一卷〉：

附胎教受娠之後，始終無犯，則胎氣真純，可無小產之患，而有靈光入夢；或有瑞氣相憑而生賢良君子。……凡投胎奪舍之靈，常有神童茂異之士。故胎教之法，使孕婦常觀良金美玉，瑚璉簠簋之器，又聽講誦經史傳集，而使秀氣入胎。欲其生而知之，是乃仁術也。投胎奪舍之說，吾儒所無；胎教之法，自不可少。（頁 381）

在引文中提出了幾項關於胎教的觀點：第一，懷孕之後，為避免流產，所以不可再有性行為（無犯），如此一來就可能會有祥瑞之氣包覆，讓胚胎在真純且有靈氣的環境中成長，這一點或許也是針對男子而發，希望丈夫能夠抑制情慾，不要因此破壞胚胎成長的環境。第二，針對孕婦本身而言，在平日生活之中，儘量接觸美好且有德之事物，如此除了靈氣之外，也會有秀氣入胎，孩子誕生之後，其本質在知識與德行層面，就會有靈秀之基礎。第三，雖然醫者仁術，在較為理性的觀點中（醫者同時可能兼為民間儒者），反對宗教「投胎奪舍」之說，但因為這種說法的操作，不違反仁術（儒者之道），所以可以作為胎教的具體實踐準則。而胎教的觀點，本就源於《洞玄子》云：

---

<sup>43</sup> 按宋錦秀的整理，從隋至南宋，關於古典妊娠論述的醫學知識，其來源共有 16 部書，除了一書中的專章之外，也有專書討論胎產相關問題。她認為古典妊娠知識探討的範疇眾多，譬如逐月養胎、胎教、避忌胎殺等等。詳參宋錦秀：〈古典妊娠醫書中的「安胎」、「養胎」與「辟殺」〉，《婦女與兩性學刊》第 8 期（1997 年 4 月），頁 77-113。而房中術關心的避忌部分主要實在性行為發生之時，懷胎之後的教胎部分，較偏重平常日用的行為與思想為主，其他部分就屬於中醫學安胎調養、逐月養胎的證治。

凡女懷孕之後，須行善事，勿視惡色，勿聽惡語，省淫欲，勿咒詛，勿罵詈，勿驚恐，勿勞倦，勿妄語，勿憂愁，勿食生冷醋滑熱食，勿乘車馬，勿登高，勿臨深，勿下阪，勿急行，勿服餌，勿針灸。皆須端心正念，常聽經書。送令男女如是，聰明智惠，忠真貞良，所謂「教胎」者也。<sup>44</sup>

換言之，從「交接之道」進入女子懷孕之後的「教胎」，也是明、清醫話裡肥內之學承繼傳統而形成的一個部分，進一步可以從兩個角度進行討論：

- (一)「道德」層面：必須透過行善，隔絕一切「惡」的活動，使胚胎在清淨有德的環境之中成長，這樣的觀點實際上是建基在中國古人認為胚胎在腹內的成長過程，已可以透過感官和母體以及外界接觸，雖然先天本質已由前述所言，交接是否符合天地之道而奠定，但後天的學習與教育從胚胎之時就已開始，所以就必須「教胎」，要聆聽講頌經史傳集，透過對胚胎在形成人身的歷程，便開始進行道德教化。除了道德層面之外，產婦的情緒亦須平靜，不應大悲喜、大怨怒，儘量要端心正念，不要有負面的情緒或欲求。
- (二)「行爲」層面：為避免流產，產婦儘量不要進行危險的活動，無論是站於高處，或急行，儘量不要過度震動形軀，要讓自己處於安穩的環境中。以熟食為主，避免生食，或者過熱、過冷，口味以「平淡」為要。倘若產婦不適，儘量避開各種過度的醫療行爲，仍以自然痊癒為主，不要讓藥物累積體內，影響胎兒生長。

就上述教胎的知識系統，中國古代早期的房中術，無論是從「道德」或「行爲」的角度，都以「平和」、「端心」作為主要的理論基礎，這樣的胎教觀點，與前述所言的各個知識層面，都有相當的關係。一方面繼承道家至道教「自然虛靜」的思想脈絡，另一方面則透過儒家的禮樂教育，賦予胎兒生長一個「安志平和」的環境，畢竟胚胎形成之後，就開始成長，需要正向的精神開發，這與現代

---

<sup>44</sup> (荷)高羅佩(R.H. van Gulik)著，楊權譯：《秘戲圖考·卷二》之《秘書十種》中的《洞玄子》，頁253。

的胎教觀，已有相當多的相應處。我們也從此處發現關於胎教的部分，也影響到明清醫話在房內之學的對於生產求子的理論建構，雖然「教胎」並不是明清醫話在房中之學裡最重要的關注對象（畢竟關於醫療等部分屬於中醫證治的一環），但就部分記錄也可以看出對於中國古代房中術的繼承關係。

## 六、結論

李零在《中國方術正考》一書論及房中術與中國古代文化時，他從馬王堆房中書的體系，提出三個影響中國古代文化的基本層次：

- （一）合天道。與數術之學的背景有關，並從中派生出各種房中禁忌。
- （二）養性命。是方技之學的所有分支（醫藥、房中、服食、行氣、導引）共同的目的。
- （三）和合夫婦，延續子嗣。與家庭、婚姻、求子、優生等內容有關<sup>45</sup>。

就（一）合天道部分而言，無論是否與數術的背景有關，在思想根源來自於古代氣化宇宙論的本源論，因此落實在人的形軀之上、當然就會以陰陽比附人體的脈絡，這就構成中國源遠流長的中醫學與中醫理論。清·俞廷舉著，范翠敏、朱占瑞點校《金臺醫話·陰陽》：（抄自《景岳全書·傳忠錄上》）

凡診病施治，必須先審陰陽，乃為醫道之綱領。陰陽無謬，治焉有差？醫道雖繁，而可以一言蔽之者，曰陰陽而已。故證有陰陽，脈有陰陽，藥有陰陽。（頁 297）

換言之，在房中之學裡所言的「道」，作為「生生不息」的根源，其實並無形上的意義，反而是透過形下「形軀」的概念，進行回歸「氣化宇宙論」的思維脈絡。

<sup>45</sup> 李零：《中國方術正考》（北京：中華書局，2006年），頁 339。

尤其在中醫學，更需透過明辨陰陽對於形軀的影響與相感，如此才能對症下藥，透過調理體內陰陽，達成房中補益的目的。師法天地陰陽之理，是「全道」之本源。

也就是說，「氣化宇宙論」透過天地陰陽二氣的交感，建構人與萬物之生成系統，落實在形軀的實踐上，便是動物的交配行為與人的房內之事，這是形成自然秩序與生命繁衍的方法，因此房中之學便成為婚姻中應該理解的基本知識。古代的房中書都以較為積極的態度探討這門學問，認為兩性在房中的和諧與健康，應回歸於與天地陰陽的相應與調和，透過陰陽互補、五行生勝的觀點，於先秦至秦漢時期，在醫書裡逐漸形成中國古代房中之學的根源論述，到了明清醫話之中，治病須先審陰陽的觀點，已成為基本的原則和理論。

在李零提出（二）養性命的部分，就房中之學的部分，明、清醫話並不贊同服食、行氣、導引的概念，所以多反對採戰（採補）之學，更對於春藥或補藥帶著質疑與批判的態度。的確正如皮國立在《虛弱史》一書中所言，到了近代縱慾致病的論述中，「精」已被形質化，而且在詮釋中已然從「精氣」偏指於「精液」<sup>46</sup>，雖然明·王肯唐著、鄭炳純點校《重訂靈蘭要覽·卷下·虛損》：「補精之藥，固忌溫熱。然以天道驗之，時非溫熱，則地氣不能升而為雨，人身之道，何莫不由斯。然則腎氣雖寒，補實資乎溫助，故昔人蓂蓉、巴戟、故紙、茴香之類，發揚腎氣，使陰陽交蒸而生精，知此理也。」（頁 116）似乎仍視「精」為「腎氣」之本，故亦須藉以溫助之補養發揚腎氣。

但王肯唐又在《重訂靈蘭要覽·卷下·夢遺》云：「王海藏云：余嘗治脫精不止者，以澀劑止之不能，不若瀉心火。瀉心火不能止之，不若用升陽之劑，如風藥之類止之。」（頁 117）以「精」指「精液」，在《重訂靈蘭要覽·卷下·子嗣》所言：「治之之法，若係房勞過度，精清如水，冷如冰者，六神丸主之。精竭者，五味補精丸主之。精方衰微，不能遠射者，六子丸主之。」（頁 123-124）更清楚地將「精」專指於男子房事所洩之「精液」。而明·黃承昊著，辛瑛、張宗芳點校《折肱漫錄·醫藥篇二》亦云：「不夢而遺，謂之遺精。予年三十二曾

<sup>46</sup> 皮國立：《虛弱史》（臺北：聯經出版公司，2019年），頁 32。



患之，龜頭時有精微微流出，晝夜常然。予初時驚懼特甚，人身中幾許精血，而堪此涓涓不絕乎。」（頁 141）可見在明清醫話逐漸將「精」等同於「精液」的概念之下，的確就會更著重於房事過勞或是遺精、早洩等等房事與色慾的問題，同時也藉此探討性慾與虛弱之間的關係。

因此，明清醫話一方面透過「養心莫善於寡欲」這種精神內守的「養陰之道」，從自然之發論及節欲保養、；另一方面卻又認為在實踐之上，除非能夠隔絕產生性慾色心的環境，否則男子仍然會被欲求主宰，使形軀早衰，所以就提出「養心絕欲」的觀點，構築一個平靜清明的生活環境，透過戒思慮調養內在精神的調養。由上所述，既然明清醫者反採戰之說，當然就無需忍精不洩，但若要絕欲，又無法從思慮處改善，那就只有從易於產生色心的環境中隔絕，再加上房事的各種避忌，這樣就能達成延壽之目的。

既然沒有必要進行採戰（採補）活動，就無需忍精（愛精仍然是男子保養形軀的重要方法），但也因為如此，房中之學的功能目的在明清醫話中，就會較多地討論「生產求子」，也就是李零前述所言的（三）和合夫婦，延續子嗣。雖然，兼有人性愉悅的交合技術，是古代房中知識相當重要的一環，但在明、清民間醫者的概念中，幾乎不曾關注這個部分，反而更多地討論「愉悅感」與「生產求子」的關係。明、清之前的房中思想較為關注「生產求子」的避忌之學，而非探討性心理、性歡愉有助於懷孕的論題。不僅如此，明清醫話雖然較少談到胎教問題，但仍有醫者承繼古代房中「教胎」的立論脈絡，提出胚胎形成之後，婦女應以什麼樣的生活態度與心理狀態來培育腹中胎兒的成長。

明、清醫話的房中思想，不但繼承先秦兩漢以降的房中術理論，同時在長時期的發展與變化中，對傳統醫書房中補益之法，進行檢討與批判，也揚棄了孫思邈在醫書之中所吸收且發揚的採補之學，更檢討道教房中思想的內、外丹之說，反對春藥的使用與補陽藥的濫用，回歸到從精神內守作為論述的養心工夫，形成「自然—節欲—絕欲」的保養論述，的確可以看見相對於古代房中理論的延展與新變。

## 徵引書目

### 一、傳統文獻

- (東漢)于吉編，王明合校：《太平經合校》（北京：中華書局，1960年）。
- (北周)武帝宇文邕敕輯：《正統道藏》（臺北：新文豐出版社，上海涵芬樓翻印本，1977年）。
- (晉)葛洪：《神仙傳》（臺北：廣文書局，1989年）。
- (晉)葛洪：《抱朴子》（臺北：中華書局，1992年）。
- (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）。
- (明)孫一奎：《醫旨緒餘》（臺北：臺灣商務印書館，1986年，景印文淵閣四庫全書本）。

### 二、近人論著

#### (一) 專著

- 皮國立：《虛弱史》（臺北：聯經出版公司，2019年）。
- 李零：《中國方術正考》（北京：中華書局，2006年）。
- 沈洪瑞、樑秀清主編：《中國歷代名醫醫話大觀》（太原：山西科學技術出版社，1996年）。
- 周一謀：《中國古代房事養生學》（北京：中外文化出版社，1989年）。
- 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）。
- 康正果：《重審風月鑑——性與中國古典文學》（臺北：麥田出版股份有限公司，1996年）。
- 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）。
- 楊儒賓編：《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書，1997年）。
- 劉時覺：《四庫及續修四庫醫書總目》（北京：中國中醫藥出版社，2005年）。
- 嚴善炤：《古代房中術的形成與發展——中國固有精神史》（臺北：學生書局，

2007年)。

(荷)高羅佩(R.H. van Gulik)著,楊權譯:《秘戲圖考》(廣州:廣東人民出版社,2005年)。

(二)期刊論文

丁威仁:〈唐代醫書的房中思想——以孫思邈《備急千金藥方·房中補益》為研究主軸〉,《國立屏東大學學報——人文社會類》第4期(2019年8月),頁1-29。

不著撰人:〈張家山漢簡《引書》釋文〉,《文物》第10期(1990年),頁82。

朱炳林:〈醫話瑣言〉,《江西中醫藥》總35卷第264期(2004年12月),頁62-64。

宋錦秀:〈古典妊娠醫書中的「安胎」、「養胎」與「辟殺」〉,《婦女與兩性學刊》第8期(1997年4月),頁77-113。

李建民:〈養生、情色與房中術:中國早期房中術之探索〉,《北縣文化》第38期(1993年9月),頁18-23。

李華:〈醫案、醫話、醫論及寫作〉,《光明中醫》第17卷第98期(2002年),頁45-46。

吳靜芳:〈明代男性求子的醫療文化史考察:以種子方為例〉,《成大歷史學報》第49號(2015年12月),頁39-92。

劉更生、徐慶惠、王長美:〈醫案、醫話、醫論說略〉,《山東中醫藥大學學報》第21卷第5期(1997年9月),頁381-384。

(三)論文集論文

丁威仁:〈魏晉六朝房中術探微〉,《魏晉南北朝文學與思想國際學術研討會論文集(第六輯)》(臺北:里仁書局,2010年),頁827-870。

# Thoughts in the Sex Manual of Medical Essay from Ming, Qing Dynasty

*Ting, Wei-Jen*

Associate Professor, Institute of Sinophone Studies, Tsinghua University

## Abstract

The development of Chinese medical books has been organized by scholars to form a fairly systematic bibliography. It also contains some other three types of writing in some traditional Chinese medical literature. They are medical records, Medical words and medical theories, they each carry different writing concepts and structures, and their common characteristics are basically loose forms. There is no specific system concept. There are even many essays or memoirs of folk doctors. In this way, you can see a variety of folk clinical and practical medical experiences and processes. Not only are important reference works for medical practitioners of all ages in addition to professional medical books, but also the accumulation of practical experience, and some suggestions for past systematic medical books. Different opinions and arguments can inspire the observations and visions of future generations of folk doctors. For future generations of researchers, these materials have more cultural and sociological value.

The article is based on the folk medical words from the Ming and Qing dynasties. It is to comb and sort out the discourse related to the learning in the room, word by word, and to systematically summarize and analyze it. The concept and development of the theory are discussed in terms of source theory, functional teleology, methodology and other aspects. I hope that we can further analyze the application of the learning in the

house to the folk and use it to illuminate the similarities and differences between the theoretical concepts in the previous house. It can more accurately observe and restore the development of the sexual of technique in the Ming and Qing Dynasties and the early period of the Republic of China and the practice of the people.

Based on previous scholars, this project hopes to carry out detailed research on the origin, essence, function, method and influence of ancient Chinese house surgery through multiple perspectives of different dynasties and themes, hoping to present it completely, comprehensively and clearly. In the medical dialect system from the Ming and Qing dynasties, the various aspects and influences of the ancient the sexual of technique.

**Keywords:** the Sexual of Technique, Thought, Medical Essay, Traditional Chinese Medicine, Yin and Yang