

道教與房中術

林富士

(中央研究院歷史語言研究所副研究員)

壹、引言

《漢書》藝文志將「房中」和「醫經」、「經方」、「神僊」並列，並歸類為「方技」之家。不過，在漢代「房中」似乎已有不同的流派。例如，岡西為人便將藝文志所著錄的八家「房中書」（一、《容成陰道》二十六卷；二、《務成子陰道》三十六卷；三、《堯舜陰道》二十三卷；四、《湯盤庚陰道》二十卷；五、《天老雜子陰道》二十五卷；六、《天一陰道》；七、《黃帝三王養陽方》二十卷；八、《三家內房有子方》）區分為「陰道」（養陰）和「陽道」（養陽）二派，¹而這似乎是以「性別」的利害為判分的標準。

¹詳見岡西為人，《宋以前醫籍考》（台北：古亭書屋，1969年翻印），頁1399。

其次，李零則依據實際的傳授的情形，將東漢的房中術分成三個流派：一為傳容成之術；二為傳彭祖之術；三為傳玉子之道（此派多為女性）。²這主要是以實際的技術內容為區分的標準。

另外，李建民則透過對於漢代「婦人媚道」的考察，將房中術分成四家：一為「宜家」（求愛）；二為「廣嗣」（求子）；三為「養生」；四為「成仙」。³這基本上是從房中術的不同功能著眼。

這三種分類都有其道理，不過，若從《藝文志》本身對於「方技」和「房中」的界定來看，似乎還是用「功能」為分類標準比較妥當。《藝文志》

方技者，皆生生之技。（卷30，頁1780）

所謂「生生之技」可以有兩層意義：一是指「生育」(product life)的技術；二是指「養生」(vitalize life)或「衛生」（「保衛生命」、「延長生命」）的技術。房中術是「方技」之一，自然有具有這兩種功能。事實上，研究中國房中術的學者也大都注意到這兩大功能。

貳、「房中」之樂

不過，房中術還有一項「醫經」、「經方」和「神僊」所沒有的功能。《藝文志》說：

房中者，情性之極，至道之際，是以聖王制外樂以禁內情，而為之節文。傳曰：「先王之作樂，所以節百事也。」樂而有節，則和平壽考。即迷者弗顧，以生疾隕性命。（卷30，頁1779）

²詳見李零，〈戰國秦漢方士流派考〉，《傳統文化與現代文化》，1995：2（1995），頁42。

³詳見李建民，〈「婦人媚道」考—傳統家庭的衝突與化解方術〉，《新史學》，7：4（1996），頁1-32（頁29）。

文中雖然也說學習房中術是為了「和平壽考」，但是，文中也指出，要「樂而有節」才能「和平壽考」。所謂「樂而有節」用現代的話來說，就是快樂而有節制。當然，《藝文志》的作者在此強調是節制而不是快樂。不過，如何才算「節制」是可以有討論餘地的（如行房的次數、地點、時辰、年紀、對象、（此處省略）都可以納入「節制」的範疇），但「快樂」則不然。例如《玉房秘訣》便說：「交接以瀉精為樂」，這雖然遭到「固精」派的反駁，但「固精」派仍不得不承認男子於交接時「精出」有「暫快」（一時的快樂）。至於女子的「快樂」，更是漢代房中書所極力講求的，例如馬王堆竹簡《合陰陽》是一本有關男女交合之方法與原則的指導手冊，文中便相當詳細的敘述如何讓女子進行愉悅的交媾以達到性高潮，並且細膩的描述女子達到性高潮及前後片刻的種種生理反應。其次，馬王堆竹簡中另一部房中書《天下至道談》雖說是以談「養生」為主，介紹各種的交媾姿勢和原則，以「用八益」、「去七損」，達到去疾、長生的目的，但是，書中也非常強調，交合的過程中，必須考量如何讓女子產生快感，達到高潮。在全書最後，甚至還強調，男女媾合必須能「遲久」，如此「女乃大喜」。

事實上，這種重視女子性反應、性愉悅的傳統在後代的房中書一直延續不絕。無論如何，強調「快樂」，應該是漢代房中術相當重要的特色，張衡的《同聲歌》（大約寫於西元100年）也說：

邂逅承際會，得充君後房。（此處省略）衣解巾粉御，列圖陳枕張。
素女為我師，僅態盈萬方。眾夫所希見，天老叫軒皇。
樂莫斯夜樂，沒齒焉可望。

「房中」這種「快樂」的本質（或功能），在唐代白行簡的《天地陰陽交歡大樂賦》中更是發揮的淋漓盡致。在序文中，白行簡便大膽聲明：

夫性命者，人之本；嗜欲者，人之利。本存利資，莫甚乎食。（衣食）既是，莫遠乎歡娛。（歡娛）至精，極乎夫婦

之道，合乎男女之情。情所知，莫甚交接。其餘官爵、功名，實人情之衰。具人之所樂，莫樂如此，所以名「大樂賦」。

可惜的是，交媾所帶來的快樂在中國社會中，似乎有意或無意的被忽視了，除了春宮和色情小說之外，便很少有人像張衡、白行簡這樣的文人，敢於明目張膽的頌揚性愛之學。至於漠視或不敢強調房中之樂的原因，應該相當複雜。不過，道教應該在「壓抑性快樂」的過程中扮演了相當重要的角色。

參、「洩」或「不洩」的抉擇

漢代房中術強調生育、養生和快樂三大功能。但房中術事實上很難同時達成這大目的。尤其是生育和養生之間，更是矛盾。舉例來說，《玉房秘訣》便記載：

黃帝問素女曰：「道要不欲失精，宜愛液者也。即欲求子，何可得瀉？」

這是對於主張「固精」到底的房中家所提出的挑戰，也凸顯了男性在「洩」與「不洩」之間的兩難。

同樣的，「快樂」與「養生」之間也不盡相容，《玉房秘訣》便藉采女之口指出這個矛盾：

采女問曰：「交接以瀉精為樂，今閉而不瀉，將何以為樂乎？」

當然，主張「固精」不瀉的養生派也有另一番說詞，他們有時候也會妥協，允許為了「生育」或「調節」的目的，偶一為之，並且還提出洩精後的補救辦法。但是，洩與不洩之間的衝突仍然存在。

至於「快樂」與「生育」之間則有相合之處，也有矛盾之處。若是純粹為了孕育下一代，則只要男子有洩精之快便可以了，不必顧慮女子是否有快感，而且，真正照「生育」派的主張，則交媾時

所要注意的，根本不是「快樂」的問題，而是時辰、地點、方位、場合種種會影響子嗣命運、吉凶的因素，加上許許多多的禁忌和限制之後，「交媾」便成為傳宗接代的一種義務，大概不易讓人有太大的快感。不過，有一些房中家則主張「快樂」和「生育」，要結合在一起，比如，《洞玄子》便說：

凡欲求子，交接泄精之時，候女快來，須與一時同泄，泄必須盡。

總之，從男性的角度來說，在交媾中洩精表示能獲得快樂（即是短暫的），並且有希望獲得子嗣，但是，根據養生派的說法，卻是「份身」的行為可能導致「氣移神亡，精靈枯竭」。反之，若能「堅固不洩」，便可能延年益壽，可是，當下卻很難獲得快樂，而且毫無孕育下一代的可能。而從女性的角度來看，則三者之間的矛盾反而不大。因為，只有男性「洩精」，女性才能「養陰」（長生、成仙）或是受孕生子，至於能否獲得快樂，則要靠男性的表現了。由此看來，在修煉房中術方面，純粹理論上來說，女性其實居於比較優勢的地位，至少不會有洩與不洩的困境。然而，在傳統中國社會，男性畢竟還是居於主導的地位，因此，房中術的發展主要還是為了滿足男性的需要，但因這種技法在功能上存在著內在的矛盾，因此，取捨之間便會造成不同的流派。這從漢魏六朝時期道教對於「房中術」的接受、改造與批判便可清楚看到。

肆、生育之道、陰陽和樂

當道教在漢末至六朝時期崛起的過程中，由於是以追求「神仙不死」為其基本信仰，因此，和神仙術並列為重要「方技」的房中術便很自然的成為道教所接受的眾多漢代方術傳統之一，可是，道教內部對於房中術的態度其實並不一致，從一開始，似乎便有了南轅北轍的發展。

以號稱是道教最早的一部經典《太平經》（《太平清領書》）來說，東漢桓帝延熹九年（西元166年），襄楷二度將這部書獻給朝廷時，便說此書「有興國廣嗣之術」，這是針對桓帝當時「比失皇子」的傷痛經驗而談。因此，這部書應該有一些內容是和「生育」有關的房中術。留傳至今的《太平經》殘卷也證實了襄楷的說法。例如，丙部卷35，「一男二女法」便載天師對「貞潔」與「生育」的看法說：

夫貞男乃不施，貞女乃不化也。陰陽不交，（乃出）絕滅世類也。二人共斷天地之統，貪（小）虛偽之名，反無後世，失其實核，此天下大害也。（頁37）

由此可見，天師相當反對提倡「固精」不瀉的養生派的房中術，他還批評這種教人「貞」潔（不施、不化）者是「絕理大逆之人」（另見庚部卷117，「天咎四人辱道誠」，頁658），並鼓勵大家要二女配一男，多做「合陰陽」「化生」（交媾、生子）之事。另外，這部書的丁部卷59還存留一篇講述「牝牡之合」的「陰陽施法」（頁217-219；另見《後漢書》襄楷列傳注引《太平經》佚文，收入《太平經合校》，頁733）。此外，這部書的作者似乎也能認同「快樂派」的主張，例如，庚部卷115-116有一篇（闕題）便提到：

凡事樂者，無有惡也。凡陰陽樂，則生之使也，男女樂則同心共生，無不成也。不樂，則不肯相與歡合，怒不樂而強歡合，後皆有凶。牝牡之屬，相嬉相樂，然後合心，共生成，共為理，傳天地之統，御無極之術。（頁648-49）

由此可見，《太平經》雖然也談房中術，但所承襲的卻只是其中的「生育」和「快樂」二派，其中又以「生育」最為主要。至於「養生」一派的主張，似乎完全被排除，這部書雖然主要旨趣之一在講述「治身」（包含治病、長生、成仙）之道，但是，目前殘存的內

容卻絲毫不見以房中治疾或養生的主張，這或許不是後來的編輯者刻意刪除，而是作者本身就反對「不洩」的主張。

伍、還精補腦、涓滴不漏

雖然《太平經》號稱道教的第一部經典，而且對於六朝時居於主流地位的天師道和上清經派的道法和教義都有所影響，但是，道教的房中術卻都是以「養生」派為主流，「生育」之術並不受重視，「快樂」更幾乎完全從道教經典中消失。

至於「養生」派的房中術，其核心觀念便在於「男子與女性交接而不洩」精液，葛洪《抱朴子》對這一派的特點有相當精簡的論述，他說：

房中之法十餘家，或以補救傷損，或以攻治眾病，或以採陰益陽，或以增年延壽，其大要在於還精補腦之一事耳。此法乃真人口口相傳，本不書也，雖服名藥，而不復知此要，亦不得長生也。人復不可都絕陰陽，陰陽不交，則坐致壅之病；故幽閉怨曠，多病而不壽也。任情肆意，又損年命，唯有得其節宣之和，可以不損。若不得口訣之術，萬無一人為之而不以此自傷煞者也。（《抱朴子內篇》，卷8，釋滯，頁150）

由這段文字知道，這一派對於交媾的基本態度可以歸結為幾個要點。第一，男女媾合是充滿危險的，稍有不慎，便會有損年命。第二，若完全斷絕性愛，則又有礙健康，也容易生病，因此，為了「長生」，便必須和異性「交接」。第三、和異性「交接」既然是不得已之事，自然不必講求快樂，而是要藉此機會「採陰補陽」、「攻治眾病」、「增年益壽」，而其要訣就是「還精補腦」。這當然純粹是一種男性的思維，而且絲毫不顧及能否生育子嗣。

這種主張，可以說是淵遠流長。漢代馬王堆竹簡《十問》中也藉彭祖之名說，人如果陰陽不交，精道閉塞不通，便會「百脈生疾」，但是，也不可以隨便交接，否則「陰精」（精氣、精液）漏瀉，也會令人損傷年壽，因此，雖然要和女性交接，但必須「慎守勿失」，才能「長生累世」。事實上，從漢朝到六朝，大多數以房中術文明的方士、道士都是以修煉這套「不洩」、「補導」的交接之道為主，其目的也都是為了長生不老，甚至得到成仙。不過，葛洪在明確指出，他不相信光憑「房中術」能令人成仙，《抱朴子內篇》微旨載：

或曰：「聞房中之事，能盡其道者，可單行致神仙，并可以移災解罪，轉禍為福，居官高遷，商賈倍利，信乎？」抱朴子曰：「此皆巫書妖妄過差之言，夫陰陽之術，高可以治小疾，次可以免虛耗而已。其理由自有極，安能致神仙而卻禍致福乎？人不可以陰陽不交，坐致疾患。若欲縱情恣欲，不能節宣，則伐年命。善其術者，則能卻走馬以補腦，還陰丹以朱腸，采玉液於金池，引三五於華梁，令人老有美色，終其所稟之天年。」（卷6，頁128-129）

然而根據他的批評，在「養生派」的房中術中，似乎另有一些人主張可以「單行致神仙」，而且還可以「移災解罪，轉禍為福」，而這些主張和天師道所採行「黃書合氣」的男女交接之道可以說非常接近。也許葛洪所批評的對象正是天師道。

天師道的「黃書合氣」，曾流行於六朝時期，並曾引起佛教的強烈批評，道教內部曾採取「自清」的行動，但就房中術的流派來說，仍然是屬於「養生」派的系統，只不過，天師道將原本屬於個人的、私密的性愛活動，轉化為集體的、半公開的宗教儀式，⁴但其

⁴參見葛兆光，〈黃書、合氣與其他〉，中央研究院歷史語言研究所主辦，「道俗信仰研討會」文稿（台北：中研院史語所，1998年5月4日）。

本質仍是在於透過男女交媾（合氣）以使雙方都能「撤除死籍，著名長生玉歷」，在當時仍有人認為這是「長生之秘要」。至於這一派是否允許「施洩」，則有待進一步查考。

陸、斷絕「外交」，自採自補

「養生」派的房中家雖然以「不洩」為其宗旨，但是，「交而不洩」和「不交不洩」卻是有很大的不同，事實上，道教中確是二派俱存。例如，《老子想爾注》（可能是東漢末年張魯所著）⁵釋「谷神不死，是謂玄牝」云：

谷者，欲也。精結為神，欲令神不死，當結精自守。

這儼然是「固精」派的主張。但是，釋「綿綿若存」時則說：

陰陽之道，以若結精為生。年以知命，當名自主。年少之時，雖有，當閉省之。綿綿者微也，從其微少，若少年則長存矣。今此乃為大害，道造之何？道重繼嗣，種類不絕，欲令合精產生，故教之。年少，微省，不絕，不教之勲力也。勲力之計出愚人之心耳，豈可怨道乎？上德之人，志操堅彊，能不戀結產生，少時便施。又善神早成，言此若者道精也；故令天地无祠，龍无子，仙人无妻，玉女无夫，其大信也。

這段話雖然有些難懂之處，但大要在說明，為了讓人「種類不絕」，因此要教人男女交媾「合精」之道，但是，這又違反「結精自守」的養生之道，因此，交媾合精之事，最好少之又少，「少年」之時便不可頻繁，晚年更須斷絕。而有些「志操堅強」的人，年少時便不想生育，因而早早斷絕「合精」之事，然而這也不違反道法。基於這種想法，《老子想爾注》的作者自然不鼓勵人交媾，即使交而不洩也不好，例如，釋「持而滿之，不若其已，揣而悅之，不可長寶」時便說：

⁵詳見饒宗頤，《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991）。

道教人結精成神，今世間偽伎詐稱道，託黃帝、玄女、龔子、容成之文相教，從女不施，思還精神補（腦），心神不一，失其所首，為揣悅不可長寶。

這是對於葛洪所頌揚的「還精補腦」派的攻擊。可見同為「不洩」派，還有「交」與「不交」的區別。

這種以斷絕男女交媾之事，以確保「不失精」的主張，在上清派的經典中也可以發現，例如，《真誥》便藉「清虛真人」和「紫微夫人」之「授書」痛斥天師道的「黃赤之道」（黃書赤昇）、「混氣之法」。其中，紫微夫人更說：

貞則靈降，專則神使矣。夫真人之偶景者，所貴存乎匹偶，相愛在於二景。雖名之為夫婦，不行夫婦之跡也。是用虛名以示視聽耳。苟有黃赤存於胸中，真人亦不可得見，靈人亦不可得接。（卷2，眾象篇，頁1上-2上）

可見者也是拒斥實際交媾，強調專「貞」的。

此外，在《真誥》卷6，甄命授中紫微夫人也以長篇批駁「黃書赤界」之法：

又頃者末學互相擾競，多用混成及黃書赤界之法。此誠有生和合二象匹對之真要也。若以道交接，解脫網羅，推會六合，行諸節氣，卻災消患，結精寶胎，上使腦神不虧，下令三年充溢，進退得度而禍除，經緯相應而常康，人執轡而不失，六軍長驅而全反者，乃有其益，亦非仙家之盛事也。（頁4下-5上）

這般文字，乍看之下，似乎頗肯定屬於「還精補腦」這一派的「黃書赤界」之法，但最後還是說這不是「仙家之盛事」，而且，緊接著還說：

嗚呼危哉！此雖相生之術，俱度之法，然有似騁冰車而涉乎炎州，泛火舟以浪於溺津矣。自非真正，亦失者萬萬。或違戾天文，譖害嫉妒，靈根鬱塞，否泰用隔，犯誓愆明，得罪

三官。或構怨連禍，王師傷敗。或坑降殺服，流血膏野。或馬力以竭，而求之不已。若遂深入此塞而不御者，亦必絕命於匈奴之刀劍乎？將身死於外，而家誅於內也。可不慎哉！可不慎哉！（頁4下-五上）

這是提醒「採陰補陽」者在「採戰」時可能會面臨的種種危險，而其中最危險的則是無法堅持「固精不失」的指導原則以致傷身隕命。因此，棄絕情欲、房室似乎才是上策，例如《真誥》6卷又載裴君之言說：

夫真者，都無情欲之感，男女之想也。（頁14上）

其次，卷10 協昌期 也說：

守玄白之道，使人長生不死，辟卻萬害。當別寢處靜思，尤忌房室，房室即死。（頁2上-2下）

又說：

夫學生之夫，必夷心養神，服食治病，使腦宮填滿，玄精不傾，然後可以存神服霞，呼吸二景耳。若數行交接，漏泄施寫者，則氣穢神亡，精靈枯竭。在昔先師常誡於斯事云：學生之人，一接則傾一年之藥勢，二接則傾二年之藥勢，過三以往，則所傾之藥，都亡於身矣。是以真仙之士常慎於此，以為生生之大忌。（頁18下-19上）

由此可見，房中交媾之事，無論是否洩精，無論是否修煉還精補腦之事，在上清的存思煉養之法中，是絕對禁止的。

然而，禁絕了實質上的肉體交媾，甚至去除了「穢思」、「淨念」之後，道教卻發展出一套在自體之內「自採自補」的「內丹術」，其所使用的術法和概念，也和房中術接近，這也許是一種心理補償，也可以稱之為「另類」的房中術。

七、結語

道教在組織齋醮、符籙方面的表現，應以天師道和靈寶派的貢獻最大，但在個人的修煉、養生，以及教義（神學）方面，卻是以上清派（茅山經）最具影響力，從南朝一直到唐、五代，中國道教的領袖人物大多是茅山或出自茅山的宗師，而從宋以後，尤其是金、元以後，一直到明清時期，齋醮、符籙派雖然也常在帝室的扶持下，居於主導地位，並在民間佔有一定的市場，但是，在義理、個人修煉方面，卻是以全真道最具魅力，內丹的理論，可以說是在六朝、隋唐的上清派手中奠定基礎，而由全真道士構築出巍峨的廟堂。

在這種情形之下，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」的「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，因此便和強掉「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」，而傳統得房中術在道教中也變成有名無實的「另類」房中。不過，傳統的房中術倒也不曾完全消失，生育派在醫學典籍中（尤其是婦科）還佔有一席之地，快樂派和採戰派在醫學的房中部和養生部中，也還有容身之處。但是，真正闡述快樂和採戰理念的，主要還是在文人的詩詞、歌賦，以及情色小說之中，然而，這一類的作品，無論是在傳統社會，或是在現代，仍然會引來「異樣」的眼光。也許，「房中術」的黃金時代真的已消失了吧！