

## 略論早期道教與房中術的關係\*

林富士\*\*

早期道教繼承了漢代房中術的傳統，不少漢代房中著作的內容和概念，也因爲道教徒的傳授、整理和詮釋，才得以流傳後世。

當時房中著作的內容大致包括：一、講述交媾的技術，以達到治病養生、延年益壽、長生不死的目標；二、傳授孕育子女的交配原則；三、將性活動和宗教儀式結合，闡述其消除災禍、度世成仙的功能；四、提供醫藥之方，做爲修行房中術的輔助手段。

不過，道教內部對於是否要修練房中術至少有三種不同的態度。第一種是肯定和接受。第二種是貶抑和拒絕。第三種是取捨兩難、欲拒還迎。

總之，早期道教內部對於房中術並沒有一致的看法，和房中術的關係也是或疏或密，或分或合。但是，至少有部分的道派和道徒，的確將房中術視爲重要的道法，並進行修練和傳授。他們所修行的房中術，主要是以「還精補腦」爲核心觀念的「補養」之術，著重於醫療和養生的功能，至於漢代房中術的「生育」功能，雖仍被肯定、接受，卻不是道教房中術的主體。至於漢人重視的「房中之樂」，基本上是被忽略的。

關鍵詞：房中術 道教 養生 醫療 神仙

\* 本文爲行政院國家科學委員會專題研究計畫「中國中古時期的道教與醫療文化之關係」(NSC87-2411-H-001-036、NSC88-2411-H-001-025、NSC89-2411-H-001-034)研究成果之一。初稿完成於一九九九年七月二十三大暑之日。二稿完成於一九九九年八月二十五中元節，發表於中央研究院歷史語言研究所八十八年度第一次講論會（臺北：中央研究院歷史語言研究所，1999年9月6日），會中承蒙評論人李建民先生暨蕭璠先生、盧建榮先生、祝平一先生、康豹 (Paul Katz) 先生、李福 (Gil Raz) 先生惠賜意見，特此致謝。三稿完成於二〇〇〇年四月清明節前。四稿修訂完成於二〇〇〇年七月大暑之日。

\*\* 中央研究院歷史語言研究所。

## 壹、引言

從馬王堆漢墓出土的「房中」文獻的內容，以及《漢書·藝文志》所著錄的「房中書」的書名、種類和卷數來看，到了戰國和秦漢時期，中國的房中術已成為一套相當豐富的性愛知識系統，<sup>1</sup> 而這一套知識得以流傳至今，似乎和道教徒自東漢末年起不斷的修習、傳授、創發、記錄和宣揚有關。

事實上，研究中國房中術的學者，大多不敢輕忽道教在房中術發展史上所扮演的重要角色。<sup>2</sup> 而研究道教的學者也多不否認房中術確是構成道教儀式、法術

---

<sup>1</sup> 馬王堆漢墓出土的文獻中，涉及房中術的至少有竹簡《十問》、《合陰陽》、《天下至道談》，以及帛書《養生方》、《雜療方》等，這些文獻使我們可以推測《漢書·藝文志》所著錄的八家房中著作大致的內容，並且得以知道，殘存至今的六朝、隋唐時期的房中著作，如《玉房秘訣》、《素女經》、《洞玄子》等書，應和戰國、西漢時期流行的房中著作有一脈相承的關係；參見周世榮，〈馬王堆竹簡養生方與中國古代養生學〉，《考古與文物》1986.6：100-104；Donald Harper, "The Sexual Art of Ancient China as Described in a Manuscript of the Second Century B.C.," *Harvard Journal of Asiatic Studies* 47.2(1987): 539-593；周一謀，〈中國古代房事養生學〉（北京：中外文化出版公司，1989），頁1-21，101-113；馬繼興，〈馬王堆古醫書考釋〉（長沙：湖南科學技術出版社，1992），頁1-44，653-778，867-1005，1017-1072；李零，〈馬王堆房中書研究〉，《文史》25(1992)，收入氏著，〈中國方術概觀·房中卷〉（北京：人民中國出版社，1993），頁242-292；周一謀等，〈馬王堆醫學文化〉（上海：文匯出版社，1994），頁219-266；李建民，〈死生之域——周秦漢脈學之源流〉（臺北：中央研究院歷史語言研究所，2000），頁7-15，186-192。

<sup>2</sup> 參見江曉原，〈「性」在古代中國〉（西安：陝西科學技術出版社，1988），頁59-64；周一謀，〈中國古代房事養生學〉，頁21-45；高羅佩 (Robert H. van Gulik) 著，李零、郭曉惠等譯，〈中國古代房內考〉（上海：上海人民出版社，1990），頁73-160；Fang-fu Ruan, *Sex in China: Studies in Sexology in Chinese Culture* (New York and London: Plenum Press, 1991), pp. 49-68；高羅佩著，楊群譯，〈秘戲圖考——附論漢代至清代的中國性生活〉（廣州：廣東人民出版社，1992）；王旭東，〈中國傳統性醫學〉（江蘇：江蘇科學技術出版社，1992），頁8-15；李零，〈房中卷概述〉，收入氏著，〈中國方術概觀·房中卷〉，頁1-2；秦學詩主編，〈論中國古代的房中養生〉，收入氏著，〈房中養生〉（成都：巴蜀書社，1993），頁1-27（頁13-22）；樊雄，〈中國古代房中文化探秘〉（廣西：廣西民族出版社，1994），頁82-85；謝釋惟，〈網繆繆繆：古中國房中養生與春宮藝術〉（臺北，1999），頁48-86。

和信仰體系的主要成分之一。<sup>3</sup> 然而，在六朝時期，修習、傳授房中術卻曾經是佛教人士指控道教的主要罪狀之一，道教內部也曾出現自我批判的聲音。因此，有關早期道教與房中術之間的關係，似乎還有待進一步釐清。<sup>4</sup> 所以，本文擬利用一些殘存於醫書、養生書、仙傳、道經以及佛教文獻中的材料，分析道教房中術的主要內容和流派，述論道教內部對於房中術的態度，並評估早期道教在房中術發展過程中所扮演的角色。<sup>5</sup>

## 貳、道教與房中書之關係

《漢書·藝文志》所著錄的房中書有八種，分別是：（一）《容成陰道》二

<sup>3</sup> 參見 Henri Maspero, "Methods of 'Nourishing the Vital Principle' in the Ancient Taoist Religion," in *Taoism and Chinese Religion*, translated by Frank A. Kierman, Jr. (1950; Amherst: The University of Massachusetts Press, 1981), pp. 445-554, esp. pp. 517-541; 陳國符, 〈南北朝天師道考長編〉, 收入氏著, 《道藏源流考》(北京: 中華書局, 1963), 頁265-269; 窪德忠, 《道教の世界》(東京: 學生社, 1987), 頁110-113; 胡孚琛, 《魏晉神仙道教》(北京: 人民出版社, 1989), 頁297-302; 坂出祥伸, 〈長生術〉, 收入福井康順等監修, 朱越利譯, 《道教·第一卷》(上海: 上海古籍出版社, 1990), 頁195-231(頁220-227); 石田秀實, 〈初期の房中養生思想と僊説〉, 《東方宗教》77(1991): 1-21; 陳耀庭等編, 《道家養生術》(上海: 復旦大學出版社, 1992), 頁1-5, 448-494; 坂出祥伸, 〈氣と養生: 道教の養生術と咒術〉(京都: 人文書院, 1993), 頁95-100; 祝亞平, 〈道教房中源流考〉, 收入氏著, 《道家文化與科學》(合肥: 中國科學技術大學出版社, 1995), 頁492-503。

<sup>4</sup> 有關早期道教房中術的專門研究並不多見，以我所知，僅有下列數篇：坂出祥伸, 〈彭祖傳說と《彭祖經》〉, 收入氏著, 《道教と養生思想》(東京: ぺりかん社, 1992), 頁23-105; 馬克 (Marc Kalinowski) 著, 王東亮譯, 〈六朝時期九宮圖的流傳〉, 《法國漢學》第二輯(北京: 清華大學出版社, 1997), 頁315-347; 李零, 〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉, 《中國文化》15/16(1997): 141-158; 謝聰輝, 〈天師道「黃赤」教化的淵源與發展〉, 高雄道德院輯, 《宗教與心靈改革研討會論文集》(高雄: 高雄道德院, 1997), 頁327-360; 王卡, 〈《黃書》考源〉, 《世界宗教研究》1997.2: 65-73; 葛兆光, 〈黃書、合氣與其他——道教過度儀的思想史研究〉, 《古今論衡》2(1999): 62-76。上述這些著作，基本上都是以天師道的「黃書」(黃赤之道; 男女合氣)及其相關儀式為其討論的重心，唯李零花費較多的篇幅討論其他的房中流派，謝聰輝也較詳細的討論了南北朝時期「黃赤之道」的清整與轉化，而坂出祥伸則是以彭祖為研究對象。

<sup>5</sup> 本文所說的「早期道教」大致是指東漢中葉(西元二世紀)至隋統一中國(589 AD)之前，道派紛起、互競互融的道教。

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》二十四卷；（七）《黃帝、三王養陽方》二十卷；（八）《三家內房有子方》十七卷。<sup>6</sup> 這是西漢宮廷所藏的房中書，也許是專供皇室成員閱覽、修習之用。至於馬王堆三號漢墓所出土的帛書和竹簡中，和房中有關的則有七種，分別是：（一）《養生方》；（二）《雜療方》；（三）《胎產書》；（四）《十問》；（五）《合陰陽》；（六）《雜禁方》；（七）《天下至道談》。這七種地方諸侯所擁有的房中著作，並無書題或篇題，而《漢書·藝文志》所著錄的房中書又都已亡佚，因此，無法判斷彼此之間是否有所關聯。無論如何，這足以說明，在道教出現之前，中國社會中已有專門的房中著作，而且，在漢人的觀念中，「房中」已是一門足以和「醫經」、「經方」、「神僊」並列的「方技」之學。

自漢之後，一直到隋唐之時，房中始終是一門專門之學，不斷有人傳習、著述。以隋代的宮廷藏書來說，在《隋書·經籍志》中，便著錄了十種房中書，分別是：（一）《彭祖養性經》一卷；（二）《玉房秘訣》十卷；（三）《素女秘道經》一卷并《玄女經》；（四）《素女方》一卷；（五）《彭祖養性》一卷；（六）《郊子說陰陽經》一卷；（七）《序房內秘術》一卷（葛氏撰）；（八）《玉房秘訣》八卷；（九）《徐太山房內秘要》一卷；（十）《新撰玉房秘訣》九卷。<sup>7</sup>

《隋書·經籍志》的這份書單透露了幾個重要訊息。第一，其書名和《漢書·藝文志》所著錄者全然不同，每一種書的卷帙也大為減少。其次，這些書並不單獨成類，而是和醫藥書一起歸屬於子部「醫方」之下，而在四部之末所附的「道經」類中，又有「房中十三部三十八卷」（另有經戒、服餌和符錄），只是未著書名。<sup>8</sup> 可見在隋唐人的分類觀念中，「房中」已從屬於「醫方」和「道家」（道教），其獨立性已有所減弱。第三，書名中所提到的彭祖、玄女和素女

<sup>6</sup> 詳見班固（32-92 AD），《漢書》點校本（北京：中華書局，1962），卷三〇，〈藝文志〉，頁1778-1779。

<sup>7</sup> 詳見魏徵（580-643 AD）等，〈隋書〉點校本（北京：中華書局，1973），卷三四，〈經籍志〉，頁1043-1050。按：李零認為，「五行」類中的《雜嫁娶房內圖術》四卷應該也是「房中術」；詳見李零，〈馬王堆房中書研究〉，頁244-245。

<sup>8</sup> 詳見《隋書》卷三五，〈經籍志〉，頁1091。



都是六朝道教經典（尤其是仙傳）屢屢提到的人物，而《序房內秘術》的作者葛氏，一般認為就是著名的道士葛洪，<sup>9</sup> 至於撰寫《房內秘要》的徐太山，則是南齊的名醫徐文伯，也是道教「醫學世家」的主要成員之一。<sup>10</sup> 這充分顯示，這些房中書和道教應該有非常緊密的關係。

## 一、道教徒傳習之房中書

事實上，隋代的房中書，應有部分出自道教徒之手，或經由道教徒的傳習、編寫，才得以傳世。例如，大約成書於南朝之時的上清派經典《太真玉帝四極明科經》便說：

有夫妻之對，亦得修習七經之道。<sup>11</sup>

所謂的「七經之道」，大約成書於西元450-500年之間的《洞真太上太霄琅書》曾有所界說：

玄、素、黃帝、容成、彭鏗、巫咸、陳敖，習學七經，演述陰陽。……天門子、玉子皆傳斯道。<sup>12</sup>

這「七經」，根據李零的考證，分別是：（一）《玄女經》；（二）《素女經》；（三）「黃帝書」；（四）《容成經》；（五）《彭祖經》；（六）《子

<sup>9</sup> 參見胡孚琛主編，《中華道教大辭典》（北京：中國社會科學出版社，1995），頁1338。

<sup>10</sup> 關於六朝醫學世家徐氏和道教之關係，參見陳寅恪，《天師道與濱海地域之關係》，《中央研究院歷史語言研究所集刊》3(1933)：439-466；范家偉，《魏晉南北朝醫術世家東海徐氏之研究》，《大陸雜誌》91.4(1995)：37-48。

<sup>11</sup> 詳見《太真玉帝四極明科經》〔《正統道藏》（臺北：新文豐出版公司，1977年翻印），第5冊，no. 77-78〕，卷五，頁1下。按：本文所引道經基本上都出自新文豐出版公司據上海涵芬樓印本翻印之《正統道藏》，道經的編號係涵芬樓印本原有之冊號。《太真玉帝四極明科經》可能是西元六世紀上半江南地區的上清派道徒所編寫，其成書大約在陸修靜（406-477 AD）之後，陶弘景（456-536 AD）之前；參見任繼愈主編，《道藏提要》（北京：中國社會科學出版社，1991），頁134-135；尾崎正治，《四極明科的諸問題》，收入吉岡義豐博士還曆記念論集刊行會編，《吉岡義豐博士還曆記念・道教研究論集——道教の思想と文化——》（東京：國書刊行會，1977），頁341-363。

<sup>12</sup> 詳見《洞真太上太霄琅書》〔《正統道藏》第56冊，no. 1034-1035〕，卷九，頁5上。此書之年代考證，參見吉岡義豐，《老子河上公本と道教》，收入酒井忠夫編，《道教的總合研究》（東京：國書刊行會，1977），頁291-332（頁314-319）。

都經》（巫炎之書）；（七）《陳赦經》。他認為上述「房中七經」是道教的著作，也是東漢最流行的一批房中書，上承西漢，下啓六朝、隋唐的房中傳統。<sup>13</sup> 無論他的結論是否正確，至少，我們可以確信，六朝時期的部分道教人士，確實曾擁有並傳習一批房中書，而從書名來看，有一部分似乎分別和《漢書·藝文志》以及《隋書·經籍志》所著錄的房中書有關。<sup>14</sup>

然而，當時在道教徒間流傳、修習的房中書，並不只限於上述的房中七經。例如，葛洪便說：

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、彭祖之屬蓋載其竈事。<sup>15</sup>

由此可知，在葛洪的時代，房中術的流派至少有十多家，<sup>16</sup> 雖然不是每一家都形諸於文字，但以他所見，至少有玄女、素女、子都（巫炎）、容成、彭祖五家有書。事實上，在《抱朴子》所著錄的道經中，至少有《玄女經》、《素女經》、《彭祖經》、《陳赦經》、《子都經》、《張虛經》、《天門子經》、《容成經》八種可能是房中書，<sup>17</sup> 其中，有六種和所謂的「房中七經」相同，而《張虛經》和《天門子經》並不在七經之列。<sup>18</sup>

其次，大約成書於東漢末年或六朝時期的《老子想爾注》，<sup>19</sup> 在批判當時流行的房中術時也說：

<sup>13</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁141-144, 158。

<sup>14</sup> 如「黃帝書」、《容成經》可能和《漢書·藝文志》所著錄的房中書同一來源，而《玄女經》、《素女經》、《彭祖經》可能便是《隋書·經籍志》所著錄的幾種房中書之一。

<sup>15</sup> 葛洪，〈抱朴子內篇〉〔王明，〈抱朴子內篇校注〉增訂本（北京：中華書局，1985）〕，卷八，〈釋滯〉，頁150。

<sup>16</sup> 梁·阮孝緒的《七錄目錄》將「仙道錄」別為一類，並分經戒、服餌、房中、符圖四部，其中，「房中部十三種三十帙三十八卷」，似乎也可以印證葛洪之說；詳見阮孝緒，〈七錄序〉，收入道宣（596-667 AD）編，〈廣弘明集〉〔高楠順次郎、渡邊海旭編，〈大正新脩大藏經〉第52卷，no. 2103〕（東京：大正一切經刊行會，1924-1934），卷三，頁106-111下（頁111上）。

<sup>17</sup> 參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁143。

<sup>18</sup> 李零認為《張虛經》應該是《神仙傳·玉子傳》中提到的張震（玉子）之書，虛與震是因形近而誤。《天門子經》則是《神仙傳·天門子傳》中所提到的天門子之經；詳見〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁146。

<sup>19</sup> 一般認為《老子想爾注》是天師道的經典，但對於其作者和成書年代，則有相當紛歧的看法，詳見後文討論。

今世間僞伎詐稱道，託黃帝、玄女、龔子、容成之文相教。<sup>20</sup>

其中，黃帝、玄女、容成之文，似乎是指七經之中的三部房中書，但龔子之文則不在其中。

從以上這三種不同的道教文獻的記載來看，當時流傳於道教徒手中的房中書，有名者至少有十種之多。除此之外，還有一些房中書。曾個別的出現在道教經典和其他文獻的記載之中。其中，最常被提及的是所謂的《黃書》。例如，陶弘景（456-536 AD）編的《真誥》所述的道經中便有《黃書》（或叫《黃書赤界》；《黃書赤界三一經》）；<sup>21</sup> 北魏寇謙之（365-448 AD）《老君音誦誡經》中論「房中之教」時曾提到《黃赤經契》；<sup>22</sup> 《太真玉帝四極明科經》載有《黃書赤界》的「交接」之術；<sup>23</sup> 東晉時期（約380-390 AD）的天師道經典《女青鬼律》也提到《黃書契令》的男女合氣之道；<sup>24</sup> 六朝上清派道書《洞真太上八素真經占候入定妙訣》指示修道之士預防、解除各種災禍、疾病的方法中也說「无負《黃書》」；<sup>25</sup> 早期上清派道書《洞真太上三元流珠經》記載各種昇仙之道中也提到「修《太微黃書》八卷」。<sup>26</sup> 上述文獻所提及的書名雖然不盡相同，但學者大多認為，這些都是指六朝時期非常流行的天師道的房中書《黃書》，而現存於《正統道藏》中的《上清黃書過度儀》和《洞真黃書》便是該書的部分內容。<sup>27</sup>

<sup>20</sup> 饒宗頤，《老子想爾注校證》（上海：上海古籍出版社，1991），頁11。

<sup>21</sup> 詳見《真誥》〔《正統道藏》第35冊，no. 637-640〕，卷二，〈運象篇〉，頁1上-1下；卷五，〈甄命授〉，頁2下。關於陶弘景和《真誥》的關係，參見石井昌子，〈真誥成立の諸問題〉，收入氏著，《道教學の研究——陶弘景を中心に》（東京：國書刊行會，1980），頁123-372。

<sup>22</sup> 詳見《老君音誦誡經》〔《正統道藏》第30冊，no. 562〕，頁17下-18下。

<sup>23</sup> 詳見《太真玉帝四極明科經》卷一，頁11下。

<sup>24</sup> 詳見《女青鬼律》〔《正統道藏》第30冊，no. 563〕，卷三，頁4下；卷五，頁2下。本書之年代考證，參見小林正美，《六朝道教史研究》（東京：創文社，1990），頁376-378；李豐楙，〈《道藏》所收早期道書的瘟疫觀——以《女青鬼律》及《洞淵神咒經》系為主〉，《中國文哲研究集刊》3(1993)：417-454（頁427-428）。

<sup>25</sup> 詳見《洞真太上八素真經占候入定妙訣》〔《正統道藏》第56冊，no. 1028〕，頁10上。本書之年代推定，參見任繼愈主編，《道藏提要》，頁1046。

<sup>26</sup> 詳見《洞真太上三元流珠經》〔《正統道藏》第56冊，no. 1027〕，頁1下。本書之年代推定，參見任繼愈主編，《道藏提要》，頁1041。

<sup>27</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉；葛兆光，〈黃書、合氣與其他——道教過度儀的思想史研究〉；王卡，〈《黃書》考源〉；謝聰輝，〈天師道「黃赤」教化的淵源與發展〉。按：必須一提的是，王卡認為，《流珠經》所提到的《太微黃書》八

事實上，《黃書》也可見於六朝佛教文獻。例如，北周（557-589 AD）道安在〈二教論〉中批評道教三張「妄造《黃書》咒癰無端」；<sup>28</sup> 北周甄鸞也說他二十歲之時，好道術，曾學「《黃書》合氣」的男女交接之道；<sup>29</sup> 劉宋（420-479 AD）釋慧通在〈駁顧道士夷夏論〉中說道士「陳《黃書》以爲真典」；<sup>30</sup> 梁（502-557 AD）劉勰〈滅惑論〉也說道教以「《黃書》御女，誑稱地仙」欺惑士女；<sup>31</sup> 釋玄光〈辨惑論〉在指斥道教「五逆」、「六極」的罪狀時，認爲「合氣釋罪是其三逆」，而其具體內容則是「妄造《黃書》」。<sup>32</sup> 由上述的批評可以知道，《黃書》在當時應該極爲有名。

除了《黃書》之外，在道教文獻和醫藥典籍中還曾稱述若干房中著作。例如，東漢末年的一些方士（或道士），包括卜式（上成公）、甘始、劉京、封衡（封君達）等，都有房中方面的述作。<sup>33</sup> 此外，陶弘景的《養性延命錄·御女損益篇》也是這一方面的專門著作，書中曾引述了不少前人之說，包括：彭祖、天老、道人劉京（漢魏時人）、蒯道人（蒯京）（漢魏時人）、道林（東晉人）、《仙經》、《道機》、《子都經》和《老子》。<sup>34</sup> 而一些仙傳中的人物，如巫炎（巫子都）、黃山君、玉子、天門子、北極子、絕洞子、太陽子等，據說也曾留下房中方面的著作。<sup>35</sup> 另外，還有一種不知撰者的《仙經》，其房中理論也屢屢見於其他道經。<sup>36</sup>

---

卷是「上清派的符咒經書」《黃赤內真》（頁67）。不過，他不曾交待此一判斷的證據和理由。無論如何，若《黃赤內真》（或是《太微黃書》）真是出自涓子之手（或借其名），則此書應該也和房中有關，因爲，根據《列仙傳》的記載，趙人琴高曾「行涓、彭之術」；詳見王叔岷，《列仙傳校箋》（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1995），頁60。涓子既和彭祖齊名，似乎如玄女、素女並稱「玄素之術」一樣，都是房中術的代稱。

<sup>28</sup> 詳見釋道宣，《廣弘明集》卷八，頁140下。

<sup>29</sup> 同上，卷九，頁152上。

<sup>30</sup> 詳見梁·釋僧佑（445-518 AD），《弘明集》〔《大正新脩大藏經》第52卷，no. 2102〕，卷七，頁46下。

<sup>31</sup> 同上，卷八，頁51中-51下。

<sup>32</sup> 同上，卷八，頁48中-48下。

<sup>33</sup> 詳見《中華道教大辭典》，頁1333，1336，1339-1340，1341；李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁144，148。

<sup>34</sup> 參見朱越利，〈《養性延命錄》考〉，《世界宗教研究》1986.1：101-107。

<sup>35</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁144-147。

<sup>36</sup> 詳見《中華道教大辭典》，頁1336-1337。

無論這些房中論著真正的作者是誰，至少，我們可以確定，上述的房中書，應該是當時修道之士修練房中術的主要參考著作。

## 二、道教房中書之內容

至於漢唐之間流傳於道教徒手中的房中書的內容，由於只有《黃書》部分篇章比較完整的被收入《正統道藏》而存留至今，其餘大多已散佚，因此，我們只能憑藉六朝人及後代文獻的描述或引述，約略推測其大致內容。

### （一）「補養」之術

在眾多文獻中，葛洪的著作提供了不少有用的訊息，不過，他所引述和偏重的內容大多是以「固精」或「還精補腦」為基本原則的房中術，強調男性要利用房中術以養生、延年。例如，在《神仙傳》中，葛洪至少提到了三部房中書。第一部是《天門子經》，他說：

天門子者，姓王名剛（或作綱），尤明補養之要。故其經曰：「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，精其微妙，審其盛衰。我行青龍，彼行白虎，取彼朱雀，煎我玄武，不死之道也。又陰人之情也，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，明木之畏於金也。」天門子既行此道，年二百八十歲，猶有童子之色。乃服珠醴，得仙，入玄洲山去也。<sup>37</sup>

根據這段敘述可以知道，天門子的房中術是以男性為主體，其立論的基礎在於「陰能疲陽」，「木」（男）畏「金」（女），因此，必須「採陰」「補陽」

<sup>37</sup> 葛洪，《神仙傳》（臺北：捷叻出版社，1992），卷八，頁120。關於《神仙傳》的研究，參見福井康順，《福井康順著作集·第二卷：道教思想研究》（京都：法藏館，1987-1990），頁181-260；蒲慕州，〈神仙與高僧——魏晉南北朝宗教心態試探〉，《漢學研究》8.2(1990)：149-176；宮澤正順，〈《列仙傳》と《神仙傳》について〉，收入牧尾良海博士喜壽記念論集刊行會編，《牧尾良海博士喜壽記念：儒佛道三教思想論考》（東京：山喜房佛書林，1991），頁213-242。

（即所謂「取彼朱雀，煎我玄武」），才是「不死之道」。至於其效用，若以天門子「實踐」的結果來看，據說是「年二百八十歲，猶有童子之色」。

第二部是《北極子經》。《神仙傳》載：

北極子，姓陰，名恒。其經曰：「治身之道，愛神爲寶。養性之術，死入生出。常能行之，與天相畢。因生求生，真生矣。以鐵治鐵之謂真，以人治人之謂神。」後服神丹仙去。<sup>38</sup>

這裡所引述的經文並未明言「房中」，但是，所謂的「愛神」或即房中家所說的「愛蓄精氣」（即交而不洩），而所謂的「死入生出」更是房中家的專門術語，用於指示男性在交媾時應該採取的舉動，其關鍵在於不能洩精，若是洩精便是「死出」，會「大損於男」。<sup>39</sup>至於所謂的「以鐵治鐵」、「以人治人」，似乎意指「採補」。由此可見，這部書的主要理論和《天門子經》相似，都是以男性爲主體，以「不死」（「與天相畢」）爲目標的房中術。

第三部是《絕洞子經》（或《道源》）。其主要理論也和前二書相當接近。《神仙傳》載：

絕洞子，姓李，名修。其經曰：「弱能制強，陰能弊陽，常若臨深履危，御奔乘駕，長生之道也。」年四百餘歲，顏色不衰。著書四十篇，名曰道源。服還丹昇天也。<sup>40</sup>

由此可見，這也是將房中術視爲「長生之道」，而基本看法則在於「陰能弊陽」，因此，男性在「御女」時，必須如「臨深履危，御奔乘駕」一般謹慎、自制，不可失控洩精，以免傷身。<sup>41</sup>

不僅這三部書如此，其他的房中著作，尤其是所謂的「七經」，其基本主張也大同小異。例如，葛洪便指出：

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一事耳。此法乃真人口口相傳，本不書也，

<sup>38</sup> 葛洪，《神仙傳》卷一〇，頁136。

<sup>39</sup> 其他的房中書，如《子都經》、《洞玄子》，對於「死入生出」或是所謂的「弱入強出」都有所界說；參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁146-147；李零，〈中國方術概觀·房中卷〉，頁77, 307, 316。

<sup>40</sup> 葛洪，《神仙傳》卷一〇，頁136。

<sup>41</sup> 「臨深履危，御奔乘駕」也是房中家常用的譬喻；參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁147。

雖服名藥，而復不知此要，亦不得長生也。人復不可都絕陰陽，陰陽不交，則坐致壅閼之病；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，萬無一人爲之而不以此自傷煞者也。玄、素、子都、容成公、彭祖之屬，蓋載其竊事，終不至要者著於紙上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承師鄭君之言，故記以示將來之信道者，非臆斷之談也。余實復未盡其訣矣。一塗之道士，或欲專守交接之術，以規神仙，而不作金丹之大藥，此愚之甚矣。<sup>42</sup>

此外，他還說：

或曰：「聞房中之事，能盡其道者，可單行致神仙，並可以移災解罪，轉禍爲福，居官高遷，商賈倍利，信乎？」抱朴子曰：「此皆巫書妖妄過差之言，由於好事增加潤色，至令失實。或亦姦僞造作虛妄，以欺誑世人，隱藏端緒，以求奉事，招集弟子，以規世利耳。夫陰陽之術，高可以治小疾，次可以免虛耗而已。其理自有極，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。而俗人聞黃帝以千二百女昇天，便謂黃帝單以此事致長生，而不知黃帝於荆山之下，鼎湖之上，飛九丹成，乃乘龍登天也。黃帝自可有千二百女耳，而非單行之所由也。凡服藥千種，三牲之養，而不知房中之術，亦無所益也。是以古人恐人輕恣情性，故美爲之說，亦不可盡信也。玄素諭之水火，水火煞人，而又生人，在於能用與不能耳。大都知其要法，御女多多益善，如不知其道而用之，一兩人足以速死耳。彭祖之法，最其要者。其他經多煩勞難行，而其爲益不必如其書。人少有能爲之者。口訣亦有數千言耳。不知之者，雖服百藥，猶不能得長生也。」<sup>43</sup>

這兩段話所要傳達的訊息其實一樣。他一方面批駁世俗對於「房中術」的認知之誤，另一方面則提出他的看法，並介紹當時流行的房中術的主要內容和功能。而根據葛洪的描述，當時似乎有部分道士主張或相信，單是修習房中術便可以成仙，並且可以「移災解罪，轉禍爲福，居官高遷，商賈倍利」。對於這種論點，

<sup>42</sup> 葛洪，《抱朴子內篇》卷一〇，〈釋滯〉，頁150。

<sup>43</sup> 同上，卷六，〈微旨〉，頁128-129。

葛洪深不以爲然。他承認，房中術的確具有「治小疾」、「免虛耗」的功能，高明的人還可因而「老有美色」、終其天年。同時，他也承認，修道之人若要長生不死、得致神仙，除了服藥、行氣之外，還要修習房中術，以免因爲禁欲導致陰陽不交而生病，或是因爲不知節制情欲而傷身損命。但是，他並不認爲光憑房中術便可以使人成仙，而且，修練房中術有其危險性，若不知其「要法」和「口訣」便輕率施行，不僅沒有功效，反會使人「速死」。

事實上，《老子想爾注》也有類似的看法，該書寫道：

今世間僞伎詐稱道，託黃帝、玄女、龔子、容成之文相教，從女不施，思還精補腦（腦）。<sup>44</sup>

這雖然是一個批評者的觀感，但其對當時房中書主要內容的觀察，卻和支持者葛洪的體會一致，可見「還精補腦」確實是當時許多房中書共同的核心觀念。

至於《玄女經》、《素女經》、《子都經》、《容成經》、《彭祖經》這些房中書，由於部分內容曾被其他養生和醫學著作（如《養性延命錄》和《醫心方》）所引述而留傳至今，因此，我們可以用來和葛洪的描述相印證。而根據近人所輯存的材料來看，<sup>45</sup> 葛洪所歸納出來的一些功能和原則，也就是以「還精補腦」爲養生之法，的確都是這些房中書的主要內容。

在這樣的原則之下，每一種房中書也大多提供了實際操練用的「技術手冊」，而其要點則包括下列六項。第一是認識女體，尤其是女性性器官的各個部位和名稱；第二是所謂的「擇女」，也就是選擇有利於男性的交媾對象（即所謂的「好女」），並避免和「惡女」交媾；第三是指明交媾時必須慎選時間和地點，避免觸犯各種禁忌；第四是介紹各種性交的體位、動作及其補益治病之效（也就是所謂的「七損八益」）；第五是描述在交媾過程中，男女雙方在每個階段的性反應，並指示男性如何在快要達到高潮的剎那「懸崖勒馬」，控制射精，以便「還精補腦」，並令女性心滿意足；第六是強調要「多御少女」。<sup>46</sup>

<sup>44</sup> 饒宗頤，《老子想爾注校證》，頁11。

<sup>45</sup> 近代以來，從二十世紀初的葉德輝起，便不斷有人對於中國歷代的房中書進行輯佚、注解和考釋的工作，本文所參考的輯本見於：高羅佩，《中國古代房內考》，頁113-224；高羅佩，《秘戲圖考》，頁303-439；李零，《中國方術概觀·房中卷》，頁293-321；劉達臨編著，《中國歷代房內考》（北京：中醫古籍出版社，1998），頁1265-1905。

<sup>46</sup> 參見李零，《中國方術概觀·房中卷》，頁274-282。



總之，這一些內容大多在於強調房中術「補救傷損」、「攻治眾病」、「采陰補陽」、「增年延壽」的功用，其基本原則為「還精補腦」，也就是在交媾時，男性不可瀉精。不過，也有一些房中家主張，可以依據年齡的不同做頻率不一的定期施瀉。例如，《養性延命錄》引「彭祖」之說云：

但能御十二女子而復不洩者，令人老有美色。若御九十三女而不洩者，年萬歲。凡精少則病，精盡則死，不可不忍，不可不慎。數交而時一洩，精氣隨長，不能使人虛損。若數交接則瀉精，精不得長益，則行精盡矣。在家所以數數交接者，一動不瀉，則贏得一瀉之精，減即不能。數交接，但一月輒再瀉精，精氣亦自然生長，但遲微不能速起，不如數交接不瀉之速也。<sup>47</sup>

在此，雖然仍強調「數交接而不洩」，但是，已容許「一月輒再瀉精」，認為洩精之後精氣自己會再「生長」、「恢復」，只是功效不比完全不洩者。此外，該書又引「天老」之言云：

凡養生，要在於愛精，若能一月再施精，一歲二十四氣施精，皆得壽百二十歲，若加藥餌，則可長生。<sup>48</sup>

又引「道人劉京」之言云：

春，三日一施精。夏及秋，一月再施精，冬常閉精勿施。夫天道，冬藏其陽，人能法之，故得長生。<sup>49</sup>

以上兩說，雖然一年之中可以施洩的次數和每季（每月）的頻率不同，但都允許有限度的洩精。

## （二）「生育」之法

就現有文獻來看，六朝道教徒所傳習的房中書，其內容似乎偏重於強調以「還精補腦」或「固精」為基本的交媾原則，並以治病去疾、延年益壽、長生不死為修練的目的。不過，果真嚴守「不洩」的立場，必然會引發兩項後遺症，第

<sup>47</sup> 陶弘景，《養性延命錄》〔《正統道藏》第31冊，no. 572〕，卷下，〈御女損益篇〉，頁9下-10上。按：此書之編集者一般都著錄為陶弘景，但也有人說是孫思邈，本文接受朱越利之說，定其為陶弘景的作品；詳見朱越利，〈《養性延命錄》考〉，頁101-107。

<sup>48</sup> 同上，頁11上-11下。

<sup>49</sup> 同上，頁11下-12上。

一，無法生子；第二，對於男性而言，幾乎沒有快樂可言。若和漢代房中術相較，則漢人所強調的生育、養生和快樂這三大功能，<sup>50</sup> 至此已去其二。事實上，房中家對此也有疑惑。例如，《玉房秘訣》便載：

黃帝問素女曰：「道要不欲失精，宜愛液者也。欲求子，何可得寫（瀉）？」<sup>51</sup>

又載：

采女問曰：「交接以寫精為樂，今閉而不寫，將何以為樂乎？」<sup>52</sup>

這是對於既無法「求子」又不「快樂」的房中術所提出的質疑。<sup>53</sup> 而當時也有人認為，修道者原本就必須在不同的功能之間有所取捨。例如，陶弘景的《養性延命錄》便說：

<sup>50</sup> 李建民曾透過對於漢代「婦人媚道」的考察，以功能為準，將房中術分為四種：一為「宜家」（求愛）；二為「廣嗣」（求子）；三為「養生」；四為「成仙」；詳見氏著，〈「婦人媚道」考——傳統家庭的衝突與化解方術〉，《新史學》7.4(1996)：1-32（頁29）。然而，《漢書·藝文志》將「房中」定義為「情性之極，至道之際，是以聖王制外樂以禁內情，而為之節文。……樂而有節，則和平壽考。即迷者弗顧，以生疾隕性命」，並視其為「生生之技」的「方技」之一（卷三〇，頁1779-1780）。文中所謂的「生生」，一是指「生育」；二是指「養生」。至於所謂的「樂而有節」，雖在強調「節」（節制），但也指出房中「樂」的本質。事實上，張衡的〈同聲歌〉（大約寫於100 AD）描寫閨房之事也說：「邂逅承際會，得充君後房。……衣解中粉御，列圖陳枕張。素女為我師，儀態盈萬方。眾夫所希見，天老教軒皇。樂莫斯夜樂，沒齒焉可忘」；詳見郭茂倩編，《樂府詩集》（臺北：里仁書局，1980年翻印），卷七六，〈雜曲歌辭〉，頁1075。因此，漢人觀念中的房中術，似乎必須滿足生育、快樂和養生這三種功能。按：江曉原也認為中國的房中術具有多重的功能，而最主要的則是「和樂閨房」、「去病延年」和「追求多子」；詳見氏著，《性張力下的中國人》（上海：上海人民出版社，1995），頁47-61。

<sup>51</sup> 詳見丹波康賴（912-995 AD），《醫心方》（北京：人民衛生出版社，1955年翻印），卷二八，〈房內·施寫〉，頁644引。關於《醫心方》所引的中國古代文獻，及其與道教的關係，參見馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，《日本醫史學雜誌》31.3(1985)：326-371；坂出祥仲，〈《醫心方》養生篇の道教の性格〉，收入秋月觀暎編，《道教と宗教文化》（東京：平河出版社，1987），頁315-331。

<sup>52</sup> 詳見《醫心方》卷二八，〈房內·還精〉，頁643引。

<sup>53</sup> 《玉房秘訣》的作者，一說是唐代開元之後的張鼎，另一說則認為是和陶弘景同時的沖和子。此外，也有人認為，此書是隋唐之際雜抄性質的房中書，由沖和子輯，到了唐代又由張鼎增補。詳見坂出祥仲，〈長生術〉，頁230-231；馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，頁354；李零，〈中國方術概觀·房中卷〉，頁246，288。無論如何，

道以精爲寶，施之則生人，留之則生身。生身則求度在仙位，生人則功遂身退。功遂而身退，則陷欲以爲劇。何況妄施而廢棄，損不覺多，故疲勞而命墮。<sup>54</sup>

在此，作者顯然認爲，「不洩」最好，因爲可以「生身」（成仙）。其次，擇日而「洩」，雖然會失去成仙的機會，但至少可以「生人」（生子）。最差的則是「妄施」，亦即因爲欲望、佚樂而頻密交接、洩精，其後果則是「疲勞而命墮」。<sup>55</sup>

從這一點來看，若是爲了「求子」，有些房中家似乎也不反對男性洩精。事實上，當時的房中著作有些也會提到「生子」之道，而其重點則是強調要特別注意交接的日子、時辰和地點。例如，《養性延命錄》引「彭祖」之言說：

若欲求子，令子長命、賢明，取月宿日施精，大佳。<sup>56</sup>

又引「天老」之言云：

人生俱舍五常，形法復同，而有尊卑貴賤者，皆由父母合八星陰陽，陰陽不得其時，中也不合宿。或得其時，人中上也。不合宿，不得其時，則爲凡夫矣。合宿交會者，非生子富貴，亦利己身，大吉之兆（〔注：〕八星者，室、參、井、鬼、柳、張、心、斗。月宿在此星，可以合陰陽求子）。……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。其王相日，謂春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸也。<sup>57</sup>

又引「彭祖」之言云：

消息之情，不可不知也。又須當避大寒、大熱、大風、大雨、大雪、日月蝕、地動、雷震，此是天忌也。醉、飽、喜、怒、憂、愁、悲、哀、恐、

---

《隋書·經籍志》既載有此書之名，究竟有無後人增補之內容則不易考察。因此，本文所引的這兩條材料究竟能否反映六朝人的看法，很難斷定。

<sup>54</sup> 陶弘景，《養性延命錄》卷下，〈御女損益篇〉，頁8下。

<sup>55</sup> 概略而言，中國的房中術，從男性的角度來看，基本上並不是以「性愉悅」爲導向，而是著重於養生和求子；參見周一謀，《中國古代房事養生學》，頁21-45；李建民，〈養生、情色與房中術〉，《北縣文化》38(1993)：18-23；Charlotte Furth, "Rethinking van Gulik: Sexuality and Reproduction in Traditional Chinese Medicine," in Christina K. Gilmartin et al., eds., *Engendering China: Women, Culture, and the Status* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1994), pp. 125-146.

<sup>56</sup> 陶弘景，《養性延命錄》卷下，〈御女損益篇〉，頁10下。

<sup>57</sup> 同上，頁10下-11上。

懼，此人忌也。山川、神祇、社稷、井灶之處，此爲地忌也。既避此三忌，又有吉日：春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己，皆王相日也，宜用嘉會，令人長生，有子必壽。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭、短命。<sup>58</sup>

這一些交接、求子的禁忌和良日，其基本觀念和漢隋之間的房中家、醫家的主張並無不同。<sup>59</sup>

### （三）神仙之道：《黃書》

在上述的房中書之外，《黃書》的內容和主要主張值得單獨討論。因爲，綜合六朝人對於這本書的引述和評論所透露的訊息，以及保留在《道藏》中的《洞真黃書》和《上清黃書過度儀》的內容來看，我們發現，這部書的若干主張不僅隱晦，而且有彼此矛盾之處。其中，最關鍵的問題在於：（一）其所提倡的房中術是否只限定於夫妻之間施行？（二）男性在交接之時是否可以瀉精？（三）修習房中術的主要目的是什麼？（四）修習房中術時究竟是私密還是公開進行？

首先，就房中術的修行者來說，從部分資料來看，似乎是限定於夫妻之間。例如，《老君音誦誡經》便批評張陵之後的天師道「道官」、「祭酒」：

妄傳（張）陵身所受黃赤房中之術，授人夫妻，姪風大行，損辱道教。<sup>60</sup>

又說：

吾觀世人夫妻修行黃赤，無有一條按《天官本要》，所行專作濁穢，手犯靖廬、治官禁忌。<sup>61</sup>

這段文字的要旨雖然在於批評當時修行「黃赤」之道者不依道教的科律，但無意間告訴我們，「黃赤」之道是夫妻間修行的房中術，至於修行的地點是在道治的靖廬裡。

其次，從《洞真黃書》的內容來看，此書大部分的篇幅都在陳述男女合氣的日數、氣數和施瀉禁忌，以及施行此法的功效。由於文中明白指出合氣時可以定

<sup>58</sup> 同上，頁12下-13上。

<sup>59</sup> 參見李貞德，〈漢唐之間求子醫方試探——兼論婦科濫觴與性別論述〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.2(1997)：283-367（頁289-297）。

<sup>60</sup> 《老君音誦誡經》，頁2上。

<sup>61</sup> 同上，頁18下。

期瀉精，<sup>62</sup> 而且有「夫妻結精成神」、「授與夫妻和合，歷度三災」之語，<sup>63</sup> 因此，應該是行於夫妻之間。

但是，若從六朝佛教徒的一些批評來看，則這種男女合氣之道，似乎不僅限於夫妻之間修行。例如，釋慧通〈駁顧道士夷夏論〉便說道教：

陳《黃書》以爲真典，佩紫錄以爲妙術，士女無分，閨門混亂。或服食以祈年長，或姪姢以爲瘳疾。<sup>64</sup>

其次，釋玄光〈辯惑論〉也說：

夫滅情去欲，則道心明真。群斯班姓，妄造《黃書》，咒癩無端，以伏輕誚（〔注：〕咒曰：天道畢，三五成。日月明，出窈窕，入冥冥。氣入真氣通，神氣通，道氣行，姦邪鬼邪皆消亡。視我者盲，聽我者聾。敢有謀圖我者，反受其殃，我吉而彼凶。至甲子詔爲醺錄，男女媾合，尊卑不別。吳陸修靜復勤行此）。

乃「開命門，抱真人。嬰兒迴，龍虎戲」，作如此之勢，用消災散禍，其可然乎？其可然乎？……士女溷漫，不異禽獸。夫色塵易染，愛結難消，況交氣丹田，延命仙穴，肆兵過玉門之禁，變態窮龍虎之勢。生無忠貞之節，死有青庭之苦。<sup>65</sup>

類似的指責也可見於釋道安的〈二教論〉，他說：

（張氏）妄造《黃書》，咒癩無端，乃「開命門，抱真人，嬰兒迴，龍虎戲」。備如《黃書》所說，「三五七九，天羅地網」。士女溷漫，不異禽獸。<sup>66</sup>

此外，甄鸞〈笑論論〉在批評「道士合氣法」時，也以其親身經驗指出：

臣年二十之時，好道術，就觀學，先教臣《黃書》合氣、三五七九男女交接之道。四目兩舌正對，行道在於丹田。有行者度厄延年。教夫易婦，惟色爲初。父兄立前，不知羞恥，自稱中氣真術。今道士常行此法，以之求道，有所未詳。<sup>67</sup>

<sup>62</sup> 參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁152-154；王卡，〈《黃書》考源〉，頁71-72。

<sup>63</sup> 《洞真黃書》〔《正統道藏》第56冊，no. 1031〕，頁1上，15上-15下。

<sup>64</sup> 《弘明集》卷七，頁46下。

<sup>65</sup> 同上，卷八，頁48中-48下。

<sup>66</sup> 《廣弘明集》卷一〇，頁140下。

<sup>67</sup> 同上，頁152上-152中。

這幾段文字所引述的《黃書》的內容和其術語，和現存的《上清黃書過度儀》非常吻合，<sup>68</sup> 因此，應該不是佛教徒刻意捏造出來的。而這種男女合氣之術，最令他們詬病的地方在於所謂的「士女無分，閨門混亂」、「男女媾合，尊卑不別」、「士女溷漫，不異禽獸」、「教夫易婦，惟色爲初，父兄立前，不知羞恥」。也就是說，施行這種合氣之術的男女雙方，不管已婚未婚，往往不是夫婦，年齡和地位也可能相差甚遠，而且在施行時，還會有其他人（包括其家人）圍觀或參與。事實上，《上清黃書過度儀》開頭也說：

夫弟子在師治受道，不得過二十不過度。二十外受道即過度。當沐浴、禁誡、熏香也。入靖必先啓師，然後行事。出入皆拜靖乃謝。<sup>69</sup>

依此，則「男女合氣」只是道教徒的「過度」儀式，若是童年或少年之時便已入道，必須年滿二十才能舉行這種儀式，但若已年滿二十才入道，則應立刻舉行。因此，參加儀式者雖然都已成年，但年紀和婚寡情形可能很不一致，而且，即使已婚者，也不一定夫婦同時信奉道教，所以，若真依經施行，便不免遭致類似上述佛教徒所提出的批評。

由以上的材料來看，六朝道教（主要是天師道）的《黃書》合氣之法，似乎有二種不同的系統，一種是行於夫妻之間（以《洞真黃書》爲代表）；另一種是行於道友之間（以《上清黃書過度儀》爲代表）。<sup>70</sup> 這種差別，也使其在施行的地點、私密性、目的以及能否洩精方面有所不同。

以夫妻爲主的「合氣」法來說，初學之時，夫婦可能會同往道治拜師、受教、練習，但學會之後，似乎不可能常常前往道治的靖廬「行房」，其施行的地

<sup>68</sup> 有關此書內容之分析，參見葛兆光，〈黃書、合氣與其他——道教過度儀的思想史研究〉，頁67-68；李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁148-152。

<sup>69</sup> 《上清黃書過度儀》〔《正統道藏》第55冊，no. 1009〕，頁1上。

<sup>70</sup> 天師道的「黃赤之道」、「男女交接之法」，究竟是行於夫婦或是道友之間，學者的意見並不一致。例如，柳存仁便認爲這種行事是「教民夫婦生活之一部分」；詳見柳存仁，〈樂巴與張天師〉，收入李豐楙、朱榮貴編，〈儀式、廟會與社區：道教、民間信仰與民間文化〉（臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996），頁19-48（頁29）；柳存仁，〈《三洞奉道科誡儀範》卷第五——P2337中金明七真一詞之推測〉，收入氏著，〈和風堂新文集〉（臺北：新文豐出版公司，1997），頁339-382（頁367-370）。但是，其他學者則大多認爲，「黃赤之道」並非限於奉道的夫妻之間，而是在道徒之間進行；詳見葛兆光，〈黃書、合氣與其他——道教過度儀的思想史研究〉，頁71；謝聰輝，〈天師道「黃赤」教化的淵源與發展〉，頁350-351。這兩說各有其根據，不能輕易斷其是非。

點通常會在家裡，具有私密性，無需道士（祭酒）或道友參與。除此之外，在交接時，男性射精是被允許的，因為施行此術的目的之一就是為了繁衍子孫。例如，《真誥》便說：

黃赤之道，混氣之法，是張陵受教施化，為種子之一術耳，非真人之術也。吾數見行此而絕種，未見種此而得生也。<sup>71</sup>

「種子」一詞雖然有些費解，但從其後有「絕種」之語來看，其義應該是指「生育子嗣」而言。<sup>72</sup>

其次，《洞真太上八素真經占候入定妙訣》也勸誡道民：

勤遵玄素，无負黃書，生人生子，必依師言，首謝罪愆，则无患矣。<sup>73</sup>

文中的「玄素」應該是指《玄女經》、《素女經》這一類的房中書，《黃書》則是天師道的「男女合氣」之術，而「生人生子」當指修行房中術的功效：「生人」和「生子」。由於玄素之術的基本主張在於「還精補腦」，故其功效應在「生人」（長生），而《黃書》的效用則在於「生子」（生育）。

不過，這一套施行於夫妻之間的「合氣」之法，其目的絕不僅限於「生子」一事。《洞真黃書》便屢言施行此術可以「消災散禍」、「養性、保命、無疾病」、「歷度疾病之災」、「度世」、「得神仙」。<sup>74</sup>

至於施行於道友之間的「黃赤之道」，其舉行的地點，如前所述，應該是在道治的靖廬（靜室），往往是集體性的，無私密可言。而且，由於男女雙方並不一定是夫婦，因此，在交媾之時，應該不允許男性瀉漏精液。事實上，當時人對此也有所陳述。例如，《太真玉帝四極明科經》便說：

太玄都四極明科司（曰）：黃書赤界真一之道，此交接之小術，亦道手之秘事。其理妙驗，皆二象離合，三氣相和，濁災解厄，還精養神，令人不死。受此法者，有虧損正氣，心生愛慾，混濁不節，嫉妒疑貳，攻伐師本，更相讒訕，其禁尤重。有犯此罪，己身及七祖，同充左右二官之罰，

<sup>71</sup> 《真誥》卷二，〈運象篇〉，頁1上。

<sup>72</sup> 「種子」一詞應和道教的「種民」思想有關，無論如何，後代民間流傳的善書《廣嗣寶集》收有所謂的「仙傳種子丹方」、「種子法」，其內容都與「生子」之法相關；參見吉岡義豐，〈道教種民思想の宗教的性格〉，收入氏著，《道教と佛教・第三》（東京：國書刊行會，1976），頁257-283（頁258-261）。

<sup>73</sup> 《洞真太上八素真經占候入定妙訣》，頁10上。

<sup>74</sup> 詳見《洞真黃書》，頁1上，7上-7下，10下-11上，13下-14下。

履山食火，負石填河，三塗五苦，經三掠得過，然後長充鬼役。上官女青律文，受者明慎奉行。<sup>75</sup>

這段文字雖然主要是在警告修行「黃書赤界」者，不可有「虧損正氣，心生愛慾，混濁不節」等事，否則會受嚴酷的懲罰，但由其文意中可以知道，此法之重點在於藉著「二象離合，三氣相和」以「濁（消？）災解厄」，以「還精養神」令「人不死」。可見此術之核心仍和「還精補腦」這一類的房中術相同。

其次，在《真誥》中紫微夫人也說：

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，下令三田充溢，進退得度而禍除，經緯相應而常康，敵人執轡而不失，六軍長驅而全反者，乃有其益，亦非仙家之盛事也。

嗚呼危哉！此雖相生之術，俱度之法，然有似騎冰車而涉炎州，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！<sup>76</sup>

這段文字雖然認為「混成及黃書赤界之法」並不是「仙家之盛事」，但仍承認，這是「有生和合、二象匹對」之真要，是「相生之術」，俱度之法，若能「以道交接」，也能令人消災除禍，永保康寧。而所謂的「以道交接」，其實還是在於「還精補腦」。然而，要做到「交而不洩」，其實非常困難，因此，紫微夫人便警告修行此術者要非常謹慎，否則，一旦無法固精不失，不僅無法長生、度世，反會身受其殃害。

此外，唐代法琳在《辨正論》中，對於這種男女和合之法的要點，也有類似的觀察，他說：

尋漢安六年，歲在壬午，道士張陵分別《黃書》云：男女有和合之法、三五七九交接之道。其道真訣在於丹田。丹田，玉門也。唯以禁秘為急，不許泄於道路。道路，溺孔也，呼為師友父母臭根之名。<sup>77</sup>

<sup>75</sup> 《太真玉帝四極明科經》卷一，頁11下。

<sup>76</sup> 《真誥》卷六，《甄命授》，頁4下-5上。

<sup>77</sup> 《廣弘明集》卷一三，頁182下。



所謂「禁秘爲急，不許泄於道路」，其實就是不能「洩精」，事實上，在《上清黃書過度儀》「自導」的儀式最後，有幾句咒語也說明了這個原則：

言：「水東流，雲西歸。陰養陽，氣微微。玄精滋液，上詣師門」。甲（男）又咒：「神男持關，玉女開戶，配氣從陰，以氣施我」。乙（女）咒：「陰陽施化，萬物滋生，天覆地載，願以氣施臣妾身」。<sup>78</sup>

所謂「神男持關」，應即「不洩」，如此才能「玄精滋液，上詣師門」，亦即「還精補腦」。至於所謂的「施化」，其實只是「氣」的交換，也因此，「存思諸氣」、「導氣還神」便成爲整個儀式過程中的主要步驟。<sup>79</sup>

至於施行這套房中術的目的，如前引文獻所示，大致不離消災解厄、治病、養生、長生不死，<sup>80</sup> 而《上清黃書過度儀》也明白表示修行此道的目的是：

解釋三官考逮，撤除死籍，著名長生玉曆，得在種民輩中。<sup>81</sup>

或是：

長生久視，過度災厄，削除死籍，更著生名玉曆，爲後世種民輩中。<sup>82</sup>

由此可見，其終極的目的還是要成爲度越一切災厄、苦難，長生不死的「種民」。<sup>83</sup>

不過，這種嚴禁洩精的合氣之法，除了用於「過度」儀式之外，似乎還可以做爲道士平時修練之用。例如，六朝後期的天師道經典《太上洞淵神咒經》便載：

道言：道士悉奉三洞之人，不得與黃赤之道士俱遊也。奉經道士、三洞法師當入山，遠避濁世。若在人間，男女黃赤道士自別立治舍，若欲同之，

<sup>78</sup> 《上清黃書過度儀》，頁14下。

<sup>79</sup> 對於整個儀式過程的解析，參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁149-152。

<sup>80</sup> 中國歷代都曾利用一些「祕戲圖」（男女交媾圖）或「春宮圖像」以禳除鬼怪、厭勝災禍，其用意和觀念或許和道教中這一類的房中思想有關。關於中國的「祕戲圖」及其巫術性質，參見高去尋，〈崖墓中所見漢代的一種巫術〉，《古今論衡》2(1999)：133-140。

<sup>81</sup> 《上清黃書過度儀》，〈啓事〉，頁4上。

<sup>82</sup> 同上，〈言功〉，頁22下。

<sup>83</sup> 關於道教「種民」的觀念，參見吉岡義豐，〈道教種民思想の宗教的性格〉；小林正美，〈六朝道教史研究〉，〈道教の終末論〉，頁403-481；李豐楙，〈六朝道教的度教觀——真君、種民與度世〉，《東方宗教研究》新5(1996)：138-160；王天麟，〈天師道教團的罪觀及其仙德思想〉，收入李豐楙、朱榮貴編，〈儀式、廟會與社區〉，頁511-545（頁541-544）。

取求良日。庚申、甲子、丁卯、己卯、八日、十二日、二十二日、九日、一日、十八日，合日也。<sup>84</sup>

這裡很明顯的將「奉經道士」、三洞法師和「黃赤道士」分成兩類不同的道士，其修練地點和方法也不同，前者必須入山「清修」，後者則可在人間，並且可以擇取良日，男女同修「黃赤」之道。

總結來說，以《黃書》為根據的房中術似乎可以分成兩類，其主要區別一則在於同修者是夫妻或是道友關係，二則在於交接時可否洩精。至於造成這種差別的原因則不易斷定。可能是天師道在傳佈的過程中，隨著佈道者所處的時代、地域和社會情境的不同而產生變化。但也可能是受限於既有的材料，以致我們認為這一套房中術有兩種不同的系統。

#### （四）醫藥之方

無論房中術的操作方式和目的是什麼，這一套技術既以交媾為主體，那麼，修練者便不能有性功能障礙或病痛方面的問題。因此，在理論上，房中書應該會提供相關的養護和醫療方法。可惜的是，現存的這個時期的道教房中書裡幾乎沒有任何記載，我們只能在年代稍晚的一些文獻中找到幾條可能是抄自六朝房中書的材料。例如，《醫心方》載云：

《千金方》云：采女曰：「交接之事，既聞之矣。敢問服食藥物，何者亦得而有效？」彭祖曰：「使人丁強不老，房室不勞損，氣力顏色不衰者，莫過麋角也。其法：取麋角，刮之為末十兩，輒用八角生附子一枚合之。

<sup>84</sup> 《太上洞淵神咒經》〔《正統道藏》第10冊，no. 170-173〕，卷一〇，頁8上-8下。《太上洞淵神咒經》的成書年代及其過程，曾引發許多討論，不過，學者大多認為是東晉末至南朝初期的天師道經典，至少都同意前十卷應該編寫於唐前，而後十卷則為唐至五代時期所增補。詳見大淵忍爾，《道教史の研究》（岡山：岡山大學共濟會，1964），頁435-547；宮川尚志，〈晉代道教の一考察——太上洞淵神咒經をめぐりて〉，收入氏著，《中國宗教史研究・第一》（京都：同朋舍，1983），頁149-174；吉岡義豐，〈六朝の圖識道經——太上洞淵神咒經について〉，收入氏著，《吉岡義豐著作集・第三卷》（東京：五月書房，1988），頁154-211；卿希泰，〈試論《太上洞淵神咒經》的烏托邦思想及其年代問題〉，收入氏著，《道教文化新探》（成都：四川人民出版社，1988），頁119-127；小林正美，〈六朝道教史研究〉，頁367-375；任繼愈主編，《道藏提要》，頁253；李豐楙，〈《洞淵神咒經》的神魔觀及其剋治說〉，《東方宗教研究》新2(1991)：133-155。

服方寸匕，日三，大良。亦可熬麋角，令微黃，單服之，亦令人不老，然遲緩不及內附子者，服之廿日大覺。亦可內隴西頭伏苓分等搗篩，服方寸匕，日三，令人長生，房內不衰。」（今按：《玉房秘訣》同之。）<sup>85</sup>

這段文字雖不見於今存的《千金要方》或《千金翼方》，但文中的按語已指出《玉房秘訣》有同樣的內容，而且文中的主角是彭祖，因此，很可能是六朝房中書《彭祖經》的遺文。<sup>86</sup> 而這段文字主要便在於提供「壯陽」的藥方。

其次，《玉房秘訣》也提供了兩種治療「陽痿」（陰痿）的「壯陽」的藥方：

治男子陰痿（痿）不起，起而不強，就事如無情。此陽氣少，腎源微也。  
方用：

縱容、五味（各二分）、蛇床子、菟絲子、枳實（各四分）。

右五物，搗篩酒服，方寸匕，日三。蜀郡府君年四十以上復有子。

又方：雄蛾未連者乾之三分，細辛、蛇床子三分，搗篩，雀卵和如梧子，臨交接服一枚，若強不止，以水洗之。<sup>87</sup>

除了壯陽藥之外，還有增大男人性器官的方法。例如，《玉房秘訣》說：

欲令男子陰大方：

蜀椒、細辛、肉縱容（肉蓯蓉），

凡三味，分等治下篩以納狗膽中，懸所居室上卅日，以磨陰，長一寸。<sup>88</sup>

這是針對陰莖短小者所提供的解決方案。

此外，也有一些方法是用來治療女性交媾後所產生的疼痛。例如，《玉房秘訣》便說：

治婦人初交，傷痛，積日不歇方：

甘草二分、芍藥二分、生薑三分、桂十分。

水二升，煮三沸，一服。<sup>89</sup>

<sup>85</sup> 丹波康賴，《醫心方》卷二八，〈房內·用藥石〉，頁652。

<sup>86</sup> 事實上，李零的「古房中佚書輯本」也將這段文字輯入《彭祖經》中；詳見氏著，《中國方術概觀·房中卷》，頁305。

<sup>87</sup> 丹波康賴，《醫心方》卷二八，〈房內·用藥石〉，頁652引。

<sup>88</sup> 同上，〈房內·玉莖小〉，頁655引。

<sup>89</sup> 同上，〈房內·少女痛〉，頁656引。

又說：

女人傷於夫，陰陽過，患陰腫疼痛欲嘔方：

桑根白皮切半斤、乾薑一兩、桂心一兩、棗二十枚。

以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出當風，亦可用水煮。<sup>90</sup>

無論是婦人或是處女初次性交，都可能因交媾而受傷、疼痛，因此，從房中術的角度來看，這一類藥方可以使性的修練不至於因女性受傷或疼痛而中斷太久。

總之，醫藥之方雖然不是房中術的主體，但從實際的經驗來看，應該也是必要的輔助手段。

## 參、道教對於房中術的態度

由以上所述來看，在漢隋之間，的確有不少房中著作在道教徒之間流傳，而且，也有不少道教徒實際修練房中術，因此，道教內部應該有不少人對於房中術抱持著正面、肯定的態度。但是，早期的道教是一個「異質性」大於「同質性」的團體，<sup>91</sup> 所以，道教內部對於房中術是否有不同的態度和認知，便值得進一步考察。

事實上，僅從以上所引述的材料來看，我們已概略知道，道教對於房中術至少有三種不同的態度：一是採取肯定、接受的態度，並進行修練、傳授；二是加以拒斥並禁止其門徒修行房中術；三是欲拒還迎，一方面批判當時流行的房中術，另一方面卻又不完全禁止其門徒修練。以下僅舉其中較具代表性的材料，說明道教內部對房中術的不同態度。

<sup>90</sup> 同上，〈房內·長婦傷〉，頁656引。

<sup>91</sup> 從東漢末年「五斗米道」（天師道）在巴蜀、漢中一帶建立之後，道教開始有比較嚴密的組織，而天師道也成為魏晉南北朝時期最大的道派。但是，從東漢末年起，在天師道之外，便一直存在著許多不同的道派，如所謂的葛氏道、李家道、于君道、帛家道、上清派（茅山宗）、靈寶派、樓觀派、清水道等，都先後出現，這些道派彼此之間以及和天師道之間，雖然多少有些關聯，但基本上都互不相屬，在許多教義和儀式上，甚至有截然不同的立場。關於漢隋之間道派林立的情形，參見陳國符，〈道藏源流考〉，頁259, 261-266, 271-277, 282-283；胡孚琛，〈魏晉神仙道教〉，頁48-62；林富士，〈東漢晚期的疾疫與宗教〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》66.3(1995)：724-729。

## 一、肯定與接受

### （一）葛氏道與「補養」之術

六朝道派之中對於房中術最為肯定的，似乎是以葛洪為代表的「葛氏道」（或稱之為「金丹派」）。<sup>92</sup> 葛洪對於房中術（尤其是其中的「補養」之術）的推崇與肯定，主要表現在兩方面。首先，是在其仙傳著作中收錄修練房中術的「仙人」，並記述、宣揚其房中觀念。其次，是在《抱朴子》討論仙道的相關論述中賦予房中術不可或缺的地位。

首先，討論葛洪仙傳著作中和房中術相關的論述。

除了前引的天門子（李剛）、北極子（陰恒）、絕洞子（李修）都曾修行此術而長壽，並曾留下房中著作之外，<sup>93</sup>《神仙傳》中和房中術有緊密關聯的神仙人物至少有：廣成子、老子、彭祖、白石先生、劉根、張陵、巫炎、孔安國、涉正、黃山君、甘始、封衡等人。

#### 廣成子、老子

在敘述廣成子的事蹟時，葛洪說：

廣成子，古之仙人也。……（黃帝）請問治身之道。廣成子曰：「……無勞爾形，無搖爾精，乃可長生。」<sup>94</sup>

所謂「無搖爾精」，或許便是主張以「還精補腦」為原則的房中術所強調的「固精」。當時有一種說法，認為廣成子只是老子在黃帝之時的「化身」，<sup>95</sup> 也有人認為廣成子就是容成公，<sup>96</sup> 無論是老子還是容成公，在《列仙傳》中，他們二人都精通房中術。該書云：

容成公者，自稱黃帝師，見於周穆王。能善補導之事。取精於玄牝，其

<sup>92</sup> 「葛氏道」的傳承至少可上溯至東漢末年的左慈。其後，左慈傳葛玄（葛洪之從祖），葛玄傳鄭隱，鄭隱傳葛洪。不過，葛洪的道術也有部分是得自其岳父鮑靚（亦修房中術）。至於葛洪的弟子，知名者至少有葛望、葛世、滕升、黃野人等；參見胡孚琛，《魏晉神仙道教》，頁100-107。

<sup>93</sup> 詳見《神仙傳》卷八，頁120；卷一〇，頁136。

<sup>94</sup> 同上，卷一，《老子傳》，頁57。

<sup>95</sup> 同上，頁58。

<sup>96</sup> 詳見《列仙傳》，〈容成公傳〉，頁14，王叔岷箋。

要，谷神不死，守生養氣者也。髮白更生，事與老子同。亦云，老子師也。<sup>97</sup>

又云：

老子，……生於殷時，爲周柱下史。好養精氣，接也不施。<sup>98</sup>

事實上，葛洪在《神仙傳》中敘述老子所出的「度世」之法中，也有「玄素」（玄女、素女）之術在內。<sup>99</sup>

### 彭祖

至於彭祖，《列仙傳》只說他「善導引行氣」而不曾標榜其房中術，<sup>100</sup> 但《神仙傳》則說：

彭祖者，……殷末，已七百六十七歲，而不衰老。……善於補導之術。……（朵女）請問延年益壽之法。彭祖曰：「欲舉形登天，上補仙官，當用金丹，此九召太一，所以白日昇天也。此道至大，非君王之所能爲。其次當愛養精神，服藥草，可以長生，但不能役使鬼神，乘虛飛行。身不知交接之道，縱服藥無益也。能養陰陽之意，可推之而得。」……（又曰：）「養壽之道，但莫傷之而已。……美色淑姿，幽閑娛樂，不致思慾之惑，所以通神也。……凡此皆以養壽，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子，不識事宜，流遞不還，故絕其源。故有『上士別床，中士異被，服藥百裹，不如獨臥』、『五音使人耳聾，五味使人口爽』。苟能節宣其宜適，抑揚其通塞者，不以減年，得其益也。凡此之類，譬猶水火，用之過當，反爲害也。……夫遠思彊記傷人，憂喜悲哀傷人，……有所傷者數種，而獨戒於房中，豈不惑哉？男女相成，猶天地相生也，所以神氣導養，使人不失其和。天得交接之道，故無終竟之限，人失交接之道，故有傷殘之期。能避眾傷之事，得陰陽之術，則不死之道也。……又人苦多事，少能棄世獨往、山居穴處者，以道教之，終不能

<sup>97</sup> 同上。

<sup>98</sup> 同上，頁18。

<sup>99</sup> 詳見《神仙傳》卷一，〈老子傳〉，頁59。

<sup>100</sup> 有關彭祖在《列仙傳》及其他文獻中的形像，以及其轉變過程，參見坂出祥仲，〈彭祖傳說と《彭祖經》〉。

行，是非仁人之意也。但知房中閉氣，節其思慮，適飲食，則得道也。」……後有黃山君者，修彭祖之術，數百歲，猶有少容。彭祖既去，乃追論其言，以爲《彭祖經》。<sup>101</sup>

文中所引的彭祖的房中理論，似乎是引自黃山君的《彭祖經》。<sup>102</sup> 無論如何，這段文字所展現的房中思想，諸如反對禁斷房室，主張修道者要懂男女交接之道，才能延年益壽，也才能服食藥物以得道成仙，可以說就是葛洪支持房中術的立論基礎（詳下）。

### 白石先生

根據仙傳的材料，彭祖的房中術也有其師承，其中之一，或許就是《神仙傳》所記載的白石先生。該書說：

白石先生者，中黃丈人弟子也。至彭祖時，已二千有餘歲矣。不肯修昇天之道，但取不死而已，不失人間之樂。其所據行者，正以交接之道爲主，而金液之藥爲上也。<sup>103</sup>

文中還載有彭祖向其問道之事。

### 劉根

另一位和房中有關的神仙人物是劉根。他曾在西漢孝成皇帝綏和二年（7 BC）舉孝廉，後來「棄世學道」，但修道多年，始終一無所成，最後在華陰山遇到神人韓眾「以神方五篇見授」，才得以成仙。在這過程中，值得注意的是韓眾初見劉根時的一段談話。韓眾說：

汝有仙骨，故得見吾耳。汝今髓不滿，血不煖，氣少，腦減，筋息，肉沮，故服藥行氣，不得其力。必欲長生，且先治病十二年，乃可服仙藥耳。夫仙道有昇天躡雲者，有遊行五岳者，有服食不死者，有屍解而仙

<sup>101</sup> 詳見《神仙傳》卷一，〈彭祖傳〉，頁62-64。

<sup>102</sup> 文中的部分內容也可見於《養性延命錄·房中補益》所引的彭祖之說，而值得注意的是，《養性延命錄》的〈序〉已明白指出，該書的主要材料來源就是張湛、道林、翟平和黃山四人所搜集的資料（卷上，頁1上-1下）。黃山應指早於葛洪的晉代道士黃山君（黃山公；黃山子）；參見朱越利，〈《養性延命錄》考〉，頁101-105。

<sup>103</sup> 詳見《神仙傳》卷二，〈白石先生傳〉，頁67。

## 林富士

者。凡修仙道，要在服藥。藥有上下，仙有數品。不知房中之事，及行氣導引，并神藥者，亦不能仙也。<sup>104</sup>

無論這段話是否真的出自韓眾之口，至少，我們知道，當時有人將「房中」和行氣導引、服食藥物同視為修仙的要道，而這也是葛洪一派對於房中術的基本認定。

## 張陵

在本文有關《黃書》的討論中，已指出張陵和房中術的關係，而在《神仙傳》中，張陵也被描述為精通此術的高手。該書載云：

其治病事，皆採取玄素，但改易其大較，轉其首尾，而大途猶同歸也。行氣服食，故用仙法，亦無以易。故陵語諸人曰：「爾輩多俗態未除，不能棄世，正可得吾行氣導引、房中之事，或可得服食草木數百歲之方耳。」<sup>105</sup>

在此，房中術只是治病、長壽的方法，並不被視為成仙或成為「種民」的方法。這也許不是張陵或是天師道真正的意見，而比較接近葛洪自己的觀點，他認為，房中術只是治病、養生術的一種，只能做為神仙術的輔助方法，不能單憑房中術而成仙（詳下）。事實上，在《神仙傳》中，修練房中術的仙人，最後成仙都還需要服食藥餌，房中術只是令他們長壽、「老有少容」。

## 巫炎

至於巫炎，據說就是房中書《子都經》的作者，《神仙傳》記載他的事蹟說：

巫炎，字子都，北海人也。漢駙馬都尉。武帝出，見子都於渭橋，其頭上鬱鬱紫氣高丈餘。帝召問之：「君年幾何，所得何術？而有異氣乎？」對曰：「臣年已百三十八歲，亦無所得。」帝詔東方朔，使相此君有何道術。朔對曰：「此君有陰道之術。」武帝屏左右而問之。子都對曰：「臣年六十五時，苦腰痛腳冷，不能自溫。口乾舌苦，滲涕出，百節四肢疼痛，又痺，不能久立。得此道以來七十三年，今有子二十六人，身體強勇，無所疾患，氣力乃如壯時。」帝曰：「卿不仁，有道而不聞於朕，非

<sup>104</sup> 同上，卷三，〈劉根傳〉，頁77。

<sup>105</sup> 同上，卷四，〈張道陵傳〉，頁88。



忠臣也。」子都對曰：「臣誠知此道爲真，然陰陽之事，宮中之利，臣子之所難言。又行之皆逆人情，能爲之者少，故不敢以聞。」帝曰：「勿謝，戲君耳。」遂受其法。子都年二百歲，服餌水銀，白日昇天。武帝頗行其法，不能盡用之，然得壽最長於先帝也。<sup>106</sup>

這是一則傳奇的故事，主旨不在於記述房中術的內容，而是要藉故事宣揚房中術治病、強身、益子、長壽的強大功效。至於《子都經》是否因爲這則故事才注明巫子都所著，或是這則故事因爲有《子都經》的存在才選擇巫子都做爲主角，則不易判定。

### 孔安國

孔安國的故事主旨也是在於宣揚功效而不在於介紹內容。《神仙傳》說：

孔安國者，魯人也。常行氣服鉛丹，年二百歲，色如童子，弟子隨之數百人。……有陳伯者，安樂人也，求事安國，安國以爲弟子。留三年，知其執信，乃謂之曰：「吾亦少更勤苦，尋求道術，無所不至，遂不能得神丹八石登天之法，唯受地仙之方，適可以不死。而昔事海濱漁父，漁父者，故越相范蠡也，乃易姓名，隱以避凶世，哀孔有志，授我秘方服餌之法，以得度世。……吾受道以來，服藥三百餘年，以其一方授崔仲卿。卿年八十四，服藥已三十三年矣，視其肌體氣力甚健，鬚髮不白，口齒完堅。子往與相見，事之。」陳伯遂往事之，受其方，亦度世不老。又有張合妻，年五十，服之，反如二十許人，一縣怪之。八十六生一男，又教數人，皆四百歲。後入山去。亦有不度世者，由於房中之術故也。<sup>107</sup>

在此，所要宣揚的不是房中術，而是范蠡所傳的「秘方服餌之法」，但是，由故事最後可以知道，孔安國傳授的道術中也有「房中之術」，此術雖然無法令人「度世」，卻能令人極爲長壽（或即文中所說的「地仙」）。

### 黃山君

修練房中以成「地仙」而得以留在人間，有時似乎是一種有意的選擇，黃山

<sup>106</sup> 同上，卷五，〈巫炎傳〉，頁91-92。

<sup>107</sup> 同上，卷九，〈孔安國傳〉，頁126。

君便是其中一個例子。《神仙傳》載：

黃山君者，修彭祖之術，年數百歲，猶有少容。亦治地仙，不取飛昇。彭祖既去，乃追論其言，爲《彭祖經》。得《彭祖經》者，便爲木中之松柏也。<sup>108</sup>

在此，只承認房中術（彭祖術）能令人長壽「老有少容」。不過，對於某些人而言，這正是極難得之事。而彭祖（或依託彭祖）的房中術，得以在六朝之時流傳，黃山君應該是一名關鍵人物。

### 甘始

甘始是一名和容成、玄女、素女的房中術之傳授有關的人物。《神仙傳》說：

甘始者，太原人也。善行氣，不飲食，又服天門冬。行房中之事，依容成、玄素之法，更演益之爲一卷，用之甚有近效。治病不用針灸湯藥，在世百餘歲，乃入王屋山仙去。<sup>109</sup>

後來醫書所引述的《玄女經》、《素女經》的內容，也許就是出自甘始的編寫和演繹。

### 封衡

封衡也和房中書的編集、流行有關。《神仙傳》說：

封衡，字君達，隴西人也。幼學道，通老莊，勤訪真訣。初服黃連，五十年後，入鳥獸山採藥，又服朮。百餘年，還鄉里，如二十許人。聞有病死者，識與不識，便以腰間竹管藥與之。或下鍼，應手立愈。愛養精氣，不極視大言。凡圖籍傳記，無不習誦。復遇魯女生，授還丹訣及五嶽真形圖，遂周遊天下。……常駕一青牛，人莫知其名，因號青牛道士。魏武帝問養性大略。師曰：「體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿過虛。去肥濃，節酸鹹，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室，則幾於道矣。……」有二侍者，一負書笈，一攜藥筥，有《容成養氣術》十二卷、《墨子隱形

<sup>108</sup> 同上，卷一〇，〈黃山君傳〉，頁139。

<sup>109</sup> 同上，〈甘始傳〉，頁140。

法》一篇、《靈寶衛生經》一卷。筭有煉成水銀霜、黃連屑等。在人間僅二百餘年，後入元丘山不見。<sup>110</sup>

這則故事，不僅記述封衡成仙的經過，還記載了他的修行方法和養生理論，而由其「愛蓄精氣」，又擁有《容成養氣術》來看，他的道法之中，應該包括房中術。事實上，根據李零的考證，在東漢末年，封衡和甘始、左慈、冷壽光（靈壽光），東郭延年等人，都修習容成派的房中術。此外，玉子、天門子、北極子、絕洞子、太陽子、太陽女、太陰女則屬於《墨子五行記》系統。<sup>111</sup> 而這些人物，也大多見於《神仙傳》的記載。<sup>112</sup>

### 涉正

值得注意的是，《神仙傳》中還收錄了一則「反房中」的故事。該書載道：

涉正，字玄真，巴東人也。說秦始皇時事，了了似及見者。漢末，從二十弟子入吳，莫有見其開目者。有一弟子，固請之，正乃為開目。目開時，有音如霹靂，而光如電照於室宇，弟子皆不覺頓伏，良久乃能起。正已復還閉目。正道成，莫見其所服食施行，而授諸弟子皆以行氣、絕房室、及服石腦小丹云。<sup>113</sup>

故事中的涉正，顯然是東漢末年活躍於江南一帶的一位異人，而他所傳授的道術中，如「行氣」、「服石腦小丹」和一般道士並無不同，比較獨特的是要求其弟子要「絕房室」。可見當時也有一些道士將房中術摒除於道術之外。雖然，在《神仙傳》中只有這個例子，但是，涉正應該不是孤例。在《神仙傳》中所以罕見反對房中術的例子，或許和葛洪對於房中術抱持正面的態度有關。<sup>114</sup>

<sup>110</sup> 同上，〈封衡傳〉，頁143-144。

<sup>111</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁144-147。

<sup>112</sup> 《列仙傳》中另有琴高和女丸（女几），都精通男女交接之道（頁60, 156）。

<sup>113</sup> 詳見《神仙傳》卷一〇，〈涉正傳〉，頁135。

<sup>114</sup> 道教仙傳的內容雖然大多編集而成，較少是編者的虛構或創作，但是，編者個人的理念、好惡和信仰往往會影響他對於故事和故事情節的選擇，有些作者甚至會加以改造以符合其編輯目的，唐末五代杜光庭編《錄異記》便是其中一個例子；參見 Franciscus Verellen, "Shu as a Hallowed Land: Du Guangting's Record of Marvels," *Cahiers d'Exême-Asie* 10(1998): 213-254. 以六朝仙傳來說，梁、陳間（西元六世紀）見素子所撰的《洞仙傳》，以及陳（557-589 AD）馬樞的《道學傳》中，便不曾載錄任何一位仙人或道士曾以「房中」為其道術，這種空白，也許是因為原書殘佚所致，但也可能是作者刻意的篩選。

## 《抱朴子》

除了仙傳著作之外，葛洪對於房中術的肯定與接受，還表現在《抱朴子》中和仙道有關的論述。該書寫道：

或問曰：「爲道者可以不病乎？」抱朴子曰：「養生之盡理者，既將服神藥，又行氣不懈，朝夕導引，以宣動榮衛，使無輟闕，加之以房中之術，節量飲食，不犯風濕，不患所不能，如此可以不病。」<sup>115</sup>

這是講述修道者可以「不病」的原因，而其中之一就是要修習房中術。

其次，他又認為：

欲求神仙，唯當得其至要，至要者在於寶精、行炁，服一大藥便足，亦不用多也。然此三事，復有淺深，不值明師，不經勤苦，亦不可倉卒而盡知也。雖云行炁，而行炁有數法焉。雖曰房中，而房中之術，近有百餘事焉。雖言服藥，而服藥之方，略有千條焉。初以授人，皆從淺始，有志不怠，勤勞可知，方乃告其要耳。<sup>116</sup>

這是以「寶精」（房中之術）、行炁和服藥（金丹）做為追求「神仙」的三大要術。<sup>117</sup>

至於房中和行氣、服藥的關係，他也有所說明：

服藥雖爲長生之本，若能兼行氣者，其益甚速，若不能得藥，但行氣而盡其理者，亦得數百歲。然又宜知房中之術，所以爾者，不知陰陽之術，屢爲勞損，則行氣難得力也。<sup>118</sup>

由此可見，在葛洪看來，這三者其實是相輔相成的。不過，三者也有高下之分，其中，以服藥（金丹）最爲重要。但是，在金丹之外，則應博修眾術，以求「長生」，只是不能貪求無度，無所抉擇。他說：

---

二書之內容，詳見嚴一萍輯，《洞仙傳》，收入氏編，《道教研究資料》第一輯（臺北：藝文印書館，1991年再版），頁1-52；陳國符輯，《道學傳輯佚》，收入氏著，《道藏源流考》，頁454-504。

<sup>115</sup> 《抱朴子內篇》卷一五，〈雜應〉，頁271。

<sup>116</sup> 同上，卷八，〈釋滯〉，頁149。

<sup>117</sup> 關於《抱朴子內篇》中的「氣」論，詳見李豐楙，〈葛洪《抱朴子》內篇的「氣」、「炁」學說——中國道教丹道養生思想的基礎〉，收入楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》（臺北：巨流圖書公司，1993），頁517-539。

<sup>118</sup> 《抱朴子內篇》卷五，〈至理〉，頁114。

九丹金液，最是仙主。然事大費重，不可卒辦也。寶精愛炁，最其急也，並將服小藥以延年命，學近術以辟邪惡，乃可漸階精微矣。

或曰：「方術繁多，誠難精備，除置金丹，其餘可修，何者為善？」抱朴子曰：「若未得其至要之大者，則其小者不可不廣知也。蓋藉眾術之共成長生也。……凡養生者，欲令多聞而體要，博見而善擇，偏修一事，不足必賴也。又患好事之徒，各仗其所長，知玄素之術者，則曰唯房中之術，可以度世矣；明吐納之道者，則曰唯行氣可以延年矣；知屈伸之法者，則曰唯導引可以難老矣；知草木之方者，則曰唯藥餌可以無窮矣；學道之不成就，由乎偏枯之若此也。淺見之家，偶知一事，便言已足，而不識真者，雖得善方，猶更求無已，以消工棄日，而所施用，意無一定，此皆兩有所失者也。」<sup>119</sup>

由此可見，在金丹之外，他所看重的不外是：房中、行氣、導引和藥餌（草木之藥）。

總之，對於葛洪來說，房中雖然是「長生之要」，不得不學，但功效也是有限的。他說：

然長生之要，在乎還年之道。上士知之，可以延年除病；其次不以自伐者也。若年尚少壯而知還年，服陰丹以補腦，采玉液於長谷者，不服藥物，亦不失三百歲也，但不得仙耳。不得其術者，古人方之於冰盃之盛湯，羽苞之蓄火也。<sup>120</sup>

這是認為房中之術可以延年除病，但單憑此術卻無法「得仙」。

## （二）天師道與「黃赤之道」

除了葛氏道及以上所述所涉及的人物之外，在六朝時期，天師道徒也是相當肯定、接受房中術。事實上，相較於葛洪等人只重「還精補腦」之術以治病、養生，天師道對於房中術還有更高的期許。由本文第二節所述的《黃書》系統來看，天師道徒基本上將房中術視為消災去禍、治病養生、長生成仙的方法，有時則將其做為「過度」儀式的主要內容，或是做為共同奉道的夫妻「生子」之道。此外，由佛教和道教內部的若干批判來看，房中術應該是天師道的主要道法之一，授受、修行者不在少數。

<sup>119</sup> 同上，卷六，〈微旨〉，頁124。

<sup>120</sup> 同上，卷一三，〈極言〉，頁245。

或許是由於流佈太廣，當時也引發不少流弊和批評，因此，天師道的經典也不時要求其信徒不可妄傳其術，並且要依照道經的指示修行。例如，《女青鬼律》便說：

不得以赤炁妄傳俗人，口手胷心，更相交接。委道自叛，師主无法，天奪算三百。<sup>121</sup>

又說：

見吾鬼律、新科故文，皆可從用。三五七九之日，慎行生炁。子依吾圖局，不犯三炁，如可仙化。民一千不知道父母真名，故爲俗人。道士雖知黃書契令，不知二十四神人，故爲僞人。<sup>122</sup>

又說：

天下男女，已知三五七九長生之道。子不依吾法，行惡姪亂，恐子死沒惡人之先，幸復告想，可勤之。<sup>123</sup>

這都是在警告其信徒，不可妄傳、亂修房中術。<sup>124</sup>

除了警告之外，天師道的道經也不忘宣揚其房中術的功效，並要其信徒勤加修行。例如，《女青鬼律》便說：

受令主者當令勤，盡當守一修長存。勿得任意唯捉心，不行三五唯邪淫，言天大道而不禁。三官主者擇種民，取合炁者萬八千，從來至今有幾人？大限未足子勤身，改心易腸道真人，師受口訣以見賢，佩吾券契一爲先，得見太平神仙君。五帝主者傳秘言，三五七九道炁導，治在清微崑崙山，近見三天入人身，解脫網羅拜老君，安心定意行至仙。長短須已勿半身，可至契令思元辰，七九之運別真人。<sup>125</sup>

又說：

何不少學得神仙，太平過度爲真人，日月列布如流星，三五七九道炁明，分

<sup>121</sup> 《女青鬼律》卷三，頁3下。

<sup>122</sup> 同上，頁4下。

<sup>123</sup> 同上，頁5下。

<sup>124</sup> 文中的一些術語和描述，如「赤炁」、「口手胸心，更相交接」、「三炁」、「道父母真名」、「黃書契令」、「二十四神人」、「三五七九」等，都可見於《黃書》（《洞真黃書》和《上清黃書過度儀》）；參見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁148-154。

<sup>125</sup> 《女青鬼律》卷五，頁1上-1下。

布九州若父兄，皆同一契心合併，義各如一道引經，黃赤大要守長生。<sup>126</sup>

又說：

北斗中有太白星，三角浩浩象人形，遊走天下化不平，有知者悟愚者驚。誰正此道有姓名，木子三台常與并，約在大會天下平。五行列布金木生，火水父母土為營，道出元炁從老經，合景內外神其形，羅縷紫機上天庭，遠望八極登太清。八八之數從一生，子心不解口語名。天地陰陽人為光，五體骨節皆有神，樂人長生俱飛仙，除辟大厄卻災患。少知三五以治身，長行七九真炁分，太平度世為種民，天下男女合如雲，會於大一仙道人，三日不摩迴復還，一心兩口上應天。

子之長生出子心，三五七九一為親，唯炁大正為種民，解脫羅網具身神，白日高飛入天堂。<sup>127</sup>

又說：

大道垂律，女青所傳，三五七九長生之本以奉行，世世相傳。子有心分，來入吾炁，自當思行仁義，六合守忠，專一養性，以道為家，不得負違。<sup>128</sup>

這幾段文字中的一些術語，如「種民」、「合炁」、「太平」、「解脫網羅」、「老君」、「思元辰」、「別真人」、「過度」、「黃赤大要」、「北斗」、「身神」等，都是《黃書》的核心概念，以及修行房中術時存思的對象和誦念的內容。<sup>129</sup> 可見《女青鬼律》所推崇，鼓勵其道民奉行的，正是《黃書》系統的房中術，而其強調的功效，也不外乎除災、解厄、長生、度世、為種民、飛仙等項。

### （三）生子之道

還有一些道徒和道派，從「生育」的功能立論，肯定房中術。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（166 AD），襄楷二度將這部書獻給朝廷時，便說此書「有興國廣嗣之術」，而這正是

<sup>126</sup> 同上，頁2下。

<sup>127</sup> 同上，頁3上-3下。

<sup>128</sup> 同上，頁4下。

<sup>129</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁148-154。

針對桓帝當時「比失皇子」的傷痛經驗而談。<sup>130</sup> 因此，這部書應該有一些內容是和「生育」有關的房中術，而留傳至今的《太平經》殘卷也可以證實這項推測。

例如，《太平經》丙部〈一男二女法〉便記載了「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。<sup>131</sup>

由此可見，「天師」相當反對獨身、禁欲，他還批評教人「貞」潔（不施、不化）者是「絕理大逆之人」，<sup>132</sup> 並鼓勵大家要二女配一男，多做「合陰陽」、「化生」（交媾、生子）之事。

事實上，這部書也存留了一些講述「牝牡之合」的「陰陽施法」和「生子之道」。例如，丁部的〈陰陽施法〉便載云：

人生備具陰陽，動靜怒喜皆有時，時未牝牡之合也。是陰陽當主為生之效也。天道三合而成，故子三年而行，三三為九，而和道究竟。未知牝牡之合，其中時念之未能施也。天數五，地數五，人數五，三五十五，而內藏氣動。四五二十，與四時氣合而欲施，四時者主生，故欲施生。五五二十五，而五行氣足而任施。五六三十而強，故天使常念施，以通天地之統，以傳類，會三十年而免。老當衰，小止閉房內。<sup>133</sup>

該書〈興帝王〉篇也載云：

（真人）又問曰：「今何故其生子少也？」天師曰：「善哉！子之言也，但施不得其意耳。如令施其人欲生也，開其玉戶，施種於中，比若春種於地也，十十相應和而生。其施不以其時，比若十月種物於地也，十十盡

<sup>130</sup> 詳見范曄 (398-445 AD)，《後漢書》點校本（北京：中華書局，1965），卷三〇，〈襄楷傳〉，頁1076-1081。

<sup>131</sup> 詳見王明，《太平經合校》（北京：中華書局，1960），卷三五，〈一男二女法〉，頁37。

<sup>132</sup> 同上，頁37-38。另見庚部，卷一一七，〈天咎四人辱道誠〉，頁658。

<sup>133</sup> 同上，丁部，卷五九，〈陰陽施法〉，頁217-218。按：原書丁部不分卷，且闕題，卷數及篇題係據敦煌寫本《太平經》總目殘卷補。關於敦煌本《太平經》總目之內容及相關研究，詳見大淵忍爾編，《敦煌道經·圖錄編》（東京：福武書店，1979），頁703-712；王明，《太平經目錄考》，收入氏著，《道家和道教思想研究》（重慶：中國社會科學出版社，1984），頁215-237。



死，固無生者。真人欲重知其審，今無子之女，雖日百施其中，猶無所生也；不得其所生之處，比若此矣。是故古者聖賢不妄施於不生之地也，名爲亡種竭氣而無所生成。今太平氣到，或有不生子者，反斷絕天地之統，使國少人。」<sup>134</sup>

這兩段文字，一則說明人一生的性生理變化過程，及其最適合生育的年齡（三十至六十歲），另一則說明，生育必須選擇適當的時日及具有生育能力的女子，不可「妄施」。文中以「種物」爲譬喻，和前引《真誥》說「黃赤之道」是「種子」之術，似有相通之處。

此外，這部書的作者似乎也能認同某些房中家對於「性愉悅」的看法。例如，庚部便有一篇文字提到：

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，共爲理，傳天地之統，御無極之術。<sup>135</sup>

由此可見，《太平經》雖然也談房中術，但所強調的卻只是其中的「生育」和「快樂」兩種功能，其中又以「生育」最爲主要。至於「養生」，似乎被《太平經》的作者完全排除。這部書的主要旨趣之一雖然是在講述「治身」（包含治病、長生、成仙）之道，<sup>136</sup>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，而是因爲當時主張以房中治病、養生者，其根本大法在於「不洩」，這和《太平經》的作者所要鼓勵的「生育」正好相反。不過，他並未針對「固精」的主張直接提出批評。

類似的態度還可見於《洞真太上太霄琅書》。該書載云：

道學七經，……玄、素、黃帝、容成、彭鏗、巫咸、陳赦，習學七經，演述陰陽，生生爲先。先仁之志，非但七人，七人跡多，亦號七經。天門、玉子，皆傳斯道。外儒失道，不知道爲儒本，儒爲道末，末本不知，致无

<sup>134</sup> 《太平經合校》，頁733。按：此條是《太平經》佚文，輯自唐代李賢等注《後漢書·襄楷傳》引文（《後漢書》卷三〇，頁1081-1082）。

<sup>135</sup> 《太平經合校》庚部，卷一一五至一一六，闕題，頁648-649。

<sup>136</sup> 詳見林富士，〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2(1993)：225-263；林富士，〈試論《太平經》的主旨與性質〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.2(1998)：205-244。

長壽之人，遂爲淫亂之俗也。至於外儒，五經備有，特首關雎，禮貴婚嫁，傳嗣之重，歷代所同，无後之罪，三千莫大。而不知男女炁數，陰陽興衰，聞之疑恠，嗤鄙成災，良可痛念。智者悟之，能歸內道，救理外儒，……緣末入本，引外還內，上學之功，於此乎在也。

七經者，一曰仁經。男女婚嫁，恩愛交接，生子種人，永永無絕。<sup>137</sup>

又載曰：

凡明內道者，陰陽相交，行炁如數，長短依經，消災散禍，治病延年，請福結願，求得神仙。雖遍習七經，當隨長救急。行仁之道，以禳逆賊，止諸殺傷，延年多子。<sup>138</sup>

這兩段文字，一方面說明道教「七經」的傳承，強調「儒末道本」，並且說儒家雖然重視婚嫁、傳嗣，卻不講求男女交接、生育之術。但另一方面則又肯定儒家的道德標準，將七經和仁、禮、信、義、智、德、道相配，並強調其「仁經」的作用在於指導「男女婚嫁、恩愛交接」，以便「生子種人，永永無絕」。最後還強調，七經之術（房中術）雖然可以「消災散禍，治病延年，請福結願，求得神仙」，但還必須行仁、禮、信、義、智、德、道等「七道」，其中，「行仁之道」的功用之一便是「延年多子」。由此可見，此書的作者雖然接受房中術，也認爲房中術具有多種的功能，但最令其欣賞和肯定者，則是其「生育」功能。

#### （四）房中術的修行者

至於在傳聞中或實際上曾修行房中術者，除了上述的人物之外，上清經派的要典《真誥》也提供了一些訊息。

第一位被提及的人物是清靈真人裴君（裴玄仁），他是上清經派中主要的仙真之一。<sup>139</sup>《真誥》的陶弘景注文云：

房中之事，惟裴君少時受行耳。《真誥》中有「吾常恨此，賴解之早耳」，此語亦似是清靈言故也。<sup>140</sup>

陶弘景疑爲裴君之言的一段話，尙存於今本《真誥》，原文云：

<sup>137</sup> 《洞真太上太霄琅書》卷九，頁5上-5下。

<sup>138</sup> 同上，頁7上。

<sup>139</sup> 詳見陳國符，《道藏源流考》，頁8-9, 11-12。

<sup>140</sup> 《真誥》卷五，〈甄命授〉，頁1上。

夫真者，都無情慾之感，男女之想也。若丹白存於胸中，則真感不應，靈女上尊不降矣。縱有得者，不過在於主者耳。陰氣之接，永不可以修至道也。吾常恨此，賴改之速耳。所以真道不可對求，要言不可偶聽也。有匹則不真，外併則真假，真假之跡斷可見也。<sup>141</sup>

由這段話來看，裴君應該是一個獨身、禁慾主義者。不過，由其悔恨之言來看，裴君在年輕之時，似曾修行過房中術。

第二位是鮑靚（鮑太玄），也就是葛洪的岳父，《三皇文》主要的傳授者。<sup>142</sup>《真誥》載云：

鮑靚，……李湛、張慮……今並作地下主者，在洞宮中。靚所受學，本自薄淺，質又撓滯，故不得多也（〔陶弘景注：〕鮑亦通神，而敦尚房中之事，故云撓滯。後用陰君太玄陰生符，為太清尸解之法，當是主者之最高品矣）。<sup>143</sup>

這段文字主要在說明何以著名的修道之士鮑靚只能成為「地下主」，而據《真誥》和陶弘景的看法，其主要關鍵之一便在於鮑靚「敦尚房中之事」。可見鮑靚曾修行此術。

第三位是和上清經典的傳佈很有關係的山陰道士何道敬。陶弘景的《真誥·敘錄》敘述上清經卷之出世和散佚過程時曾說：

山陰何道敬，志向專素，頗工書畫。少遊剡山，為馬（馬朗、馬罕）家所供侍。經書法事，皆以委之。見此符跡炳煥，異於世文，以（宋文帝）元嘉十一年（434 AD）稍就摩寫。……何後多換取真書。……但何性鄙滯，不能精修高業，後多致散失。猶有數卷，今在其女弟子始豐後堂山張玉景間（〔注：〕何常以彭、素為事，質又野朴）。<sup>144</sup>

文中這位何道敬，被譏評為「性鄙滯」、「不能精修高業」的原因，據陶弘景的自注之文來看，應和他修行「彭、素事」（即彭祖、素女之房中術）有關。

第四位是《真誥》中的靈魂人物之一的許謐（字思玄，一名穆，305-376

<sup>141</sup> 同上，卷六，〈甄命授〉，頁14上-14下。

<sup>142</sup> 詳見陳國符，《道藏源流考》，頁76；大淵忍爾，〈葛洪傳〉，收入氏著，《初期の道教》（東京：創文社，1991），頁487-552（頁536-552）。

<sup>143</sup> 《真誥》卷一二，〈稽神樞〉，頁2下-3上。

<sup>144</sup> 同上，卷一九，〈敘錄〉，頁14上-14下。

AD)，亦即書中常見的許長史（護軍長史）。<sup>145</sup>《真誥》中曾載裴君（清靈）降告之言云：

道士耳重，行黃赤炁失節度也，不可不慎。<sup>146</sup>

這段話，根據陶弘景的注文，主要是在告誡「長史」（即許謐）。<sup>147</sup>此外，在一段紫微夫人的降告文字之後，陶弘景也注明：

長史婦亡後，更欲納妾，而修七元家事，最是所禁，故屢有及之。<sup>148</sup>

所謂「七元家事」，或許就是《真誥》中所說的「飛步七元天綱之經」、「七元法」，<sup>149</sup>修行此法時或許和修行「玄白之道」一樣，必須禁絕房室（詳下），因此，許謐想要納妾一事，便受到仙真的禁止。然而，從裴君的話來看，許謐可能已長期修練「黃赤」之道，因此，除非棄絕房中術，否則，婦亡之後便必須納妾或再娶。

奉道的許氏家族中，修行房中術的不只許謐一人。《真誥》中的另一名主角許翺（字道翔，小名玉斧；341-370 AD），即書中常見的許掾（上計掾），也就是許謐的第三個兒子，<sup>150</sup>似乎也曾修習房中術。在寫給楊羲的一封信簡中，<sup>151</sup>他曾寫道：

方爾悠悠未卒歸也，將琴絃之陰德乎？聊當一笑。<sup>152</sup>

這句話令人費解，不過，在此句之下，陶弘景注文說道：

琴絃，事出彭（祖）、素（女）經，房中之術也。<sup>153</sup>

事實上，自戰國秦漢以來，琴絃已成房中書的專門術語，用以指稱女性陰道深一

<sup>145</sup> 詳見陳國符，《道藏源流考》，頁34-35。

<sup>146</sup> 《真誥》卷九，〈協昌期〉，頁9上。

<sup>147</sup> 同上。

<sup>148</sup> 同上，卷四，〈運象篇〉，頁2下-3上。

<sup>149</sup> 同上，卷五，〈甄命授〉，頁3上；卷一三，〈稽神樞〉，頁13上。

<sup>150</sup> 詳見陳國符，《道藏源流考》，頁35-36。

<sup>151</sup> 這封信的撰者，僅從內容來看，不易判斷，但陶弘景在注文中屢屢指涉許掾，並在一連串的書簡之後注云：「此書，師與弟子灼然作君僕，用古體也」（《真誥》卷一八，〈握真輔〉，頁13上），而許翺（許掾）和楊羲二人有弟子與師之關係，因此應是許翺致楊羲之書信。關於《真誥》中所收書簡之內容和性質，參見原田直枝，〈《真誥》所收の書簡をめぐって〉，收入吉川忠夫編，《六朝道教の研究》（東京：春秋社，1998），頁259-280。

<sup>152</sup> 《真誥》卷一八，〈握真輔〉，頁2上。

<sup>153</sup> 同上。

寸之處。<sup>154</sup> 可見陶弘景的注文並不是胡亂猜測，而且，清靈真人在給許玉斧的授詩中也要他「驕女遠屏」。<sup>155</sup> 可見許翽應是此道中人。

此外，許謐的第二個兒子許聯（小名虎牙，死於404 AD），似乎也曾修習房中術。例如，保命仙君的降告中，原本是在陳述「玄白、守一」之道和房室禁忌之事，卻突然語鋒一轉，說「牙（許虎牙）守一，竟未起別寢邪」，<sup>156</sup> 對此，陶弘景的解釋是：

此一誥是論玄白、守一事，忽然憶寅獸（即許虎牙）。寅獸當是未免房中，因而及此也。<sup>157</sup>

由此可見，當時句容許氏父子，都曾修習房中術，但其房中術並非得自楊羲或上清經系的傳統，而應該和天師道或是葛氏道有關，因為，其家奉道之始祖許邁（字叔玄，幼名映，又名遠遊）曾與天師道的祭酒、道徒有緊密的過往，而且和鮑靚（通房中術者）有所交往，此外，許氏還數代和葛洪的家族聯姻。<sup>158</sup> 在這種情形之下，許謐父子雖然崇奉上清，但卻修習上清派所反對的房中術，便不足為奇。

## 二、貶抑與拒絕

由上引《真誥》的內容可以知道，儘管其信徒中有人修行房中術，但上清經派有非常強烈的「禁欲」或「苦行」(asceticism) 的傾向，<sup>159</sup> 因此，對於房中術

<sup>154</sup> 詳見李零，〈馬王堆房中書研究〉，頁262-264。

<sup>155</sup> 《真誥》卷二，〈運象論〉，頁13上。

<sup>156</sup> 同上，卷一三，〈稽神樞〉，頁15下-16上。

<sup>157</sup> 同上，頁16上。

<sup>158</sup> 關於許氏家族與奉道世家的關係，及許氏在《真誥》及上清經系傳佈過程中所扮演的角色，參見吉川忠夫，〈許邁傳〉、小南一郎，〈許氏の道教信仰——《真誥》に見る死者たちの運命〉，收入吉川忠夫編，〈六朝道教の研究〉，頁3-22, 23-53；劉怡君，〈六朝上清經系的濟度思想——以楊許時期為主的考察〉（臺北：輔仁大學宗教學研究所碩士論文，1987），頁25-27；都築晶子，〈南人寒門・寒人の倫理意識について——東晉後半の上清經典を中心に〉，《東方宗教》78(1991)：45-68；都築晶子著，宋金文譯，〈關於南人寒門、寒士の宗教想像力——圍繞《真誥》談起〉，收入劉俊文主編，〈日本中青年學者論中國史〉（上海：上海古籍出版社，1995），頁174-211。

<sup>159</sup> 參見 Stephen Eskildsen, *Asceticism in Early Taoist Religion* (New York: State University of New York Press, 1998), pp. 69-93.

基本上是採取貶抑、拒絕的態度。例如，前引紫微夫人之言已指出，「混成及黃書赤界之法」「非仙家之盛事」。<sup>160</sup>此外，《真誥》又載：

清虛真人授書曰：黃赤之道，混氣之法，是張陵受教施化，爲種子之一術耳，非真人之事也。吾數見行此而絕種，未見種此而得生矣。百萬之中，莫不盡被考罰者矣。千萬之中，誤有一人得之，得之遠至於不死耳，張陵承此以教世人耳。陵之變舉，亦不行此矣。爾慎言濁生之下道，壞真霄之正氣也。思懷淫慾，存心色觀，而以兼行上道者，適足明三官之考罰耳，所謂抱玉赴火，以金棺葬狗也。色觀謂之「黃赤」，上道謂之「隱書」。人之難曉，乃至於此。

紫微夫人授書曰：夫黃書赤界，雖長生之祕要，實得生之下術也，非上宮天真、流輶晏景之夫所得言也。此道在長養分生而已，非上道也。有懷於淫氣，兼以行乎隱書者，適足握水官之筆，鳴三官之鼓耳。玄挺亦不可得恃，解謝亦不可得賴也。要而言之，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，雖名之爲夫婦，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，徒劬勞於執事，亦有勞於三官矣。雞鳴時，南岳夫人授書曰：雞既鳴矣，論好之緣篤也。<sup>161</sup>

由這三段文字可以知道，上清派的仙真認爲，房中術雖然有些功用，卻「非真人之事」、「非上道」，是「濁生之下道」、「得生之下術」，會「壞真霄之正氣」，稍有不慎（即「懷於淫氣」或「思懷淫慾」），不僅不能得生，還要受冥官的考罰。而且，一旦修習房中術，則無法接遇仙真、靈人。其基本主張是專、貞，亦即「不行夫婦之跡」或絕房室，因爲「真者，都無情慾之感，男女之想」。<sup>162</sup>

因此，上清的仙真屢屢宣揚房室活動的壞處，除前引批評鮑靚、何道敬和許謐之外，《真誥》還載云：

河內李整，昔受守一法并洞房得道，初在洛陽山，近來入華陽中，又主諸考崇、民間之事。整往爲常道鄉公傳，受道入山時已年六十（〔注：〕不

<sup>160</sup> 詳見《真誥》卷六，〈甄命授〉，頁4下-5上。

<sup>161</sup> 同上，卷二，〈運象篇〉，頁1上-2上。

<sup>162</sup> 同上，卷六，〈甄命授〉，頁14上。

知李作何位，亦應是監職，常道鄉公，魏元帝本封也）。……李整昔未入山時，得風痺疾，久久乃愈耳，此人先多房內事，殆不同今者疾之輕薄也。<sup>163</sup>

這是說李整當年罹患「風痺」病，久久無法痊癒的原因是「多房內事」。其次，又載曰：

昔薛旅，字季和，往學真道於鍾山北阿，經七試而不過，即長里薛公之弟也。不過者，由淫佚失位，羞鄙內滯，石性不迴，致敗其試。<sup>164</sup>

這是將修道者無法通過「試驗」的原因之一歸之於「淫佚失位」。雲林王夫人也說：

仙真之道，以耳目為主，淫色則目間，廣憂則耳閉，此二病從中來而外奔也，非復有他矣。今令人聰明益易耳，但不爲之者行之難。欲得上通徹映、旁觀鬼神，當洗心絕念，放棄流淫，所謂嚴其始矣。<sup>165</sup>

由於「淫色」有害修道，因此，上清的仙真也屢屢告誡其信徒，必須杜絕「淫色之念」。例如，南嶽夫人請楊羲轉告其信徒說：

吾初不悟其如此益好也，其洗心懃邁，……如履水火，若久如此者，真人亦不得逃矣，仙道亦不得隱矣。但當杜絕其淫色之念，吾等亦即可得見。可疏示之。<sup>166</sup>

當時參與「降真」活動的人，只有楊羲可以「接遇」（看見）仙真，其餘之人（包括許氏父子）都無法目見，<sup>167</sup> 因此，南嶽夫人才會要他們杜絕「淫色之念」以見真人。此外，她還說：

有淫慾之心，勿以行上真之道也。昨見清虛宮正落除此輩人名，而方又被考罰，以度付三官推之，可不慎乎。<sup>168</sup>

這是警告修習「上道」（上清道）者不可以有「淫慾之心」。

<sup>163</sup> 同上，卷一三，〈稽神樞〉，頁7上-8上。

<sup>164</sup> 同上，卷三，〈運象篇〉，頁13下。

<sup>165</sup> 同上，卷九，〈協昌期〉，頁11上。

<sup>166</sup> 同上，卷二，〈運象篇〉，頁3下。

<sup>167</sup> 關於楊羲和許氏父子等人的「降真」活動，參見荒牧典俊，〈「真誥」以前の諸真誥の編年問題について——「眾靈教戒所言」の諸真誥を中心として〉，收入吉川忠夫編，〈六朝道教の研究〉，頁55-99；劉怡君，〈六朝上清經系的濟度思想——以楊許時期爲主的考察〉，頁40-47。

<sup>168</sup> 〈真誥〉卷二，〈運象篇〉，頁4上。

事實上，《真誥》中屢屢提及，修習上清道者若不絕「房室」，會有許多危險。例如，論「玄白之道」時便說：

守玄白之道，常旦旦坐臥任意，存泥丸中有黑氣，存心中有白氣，存臍中有黃氣。三氣俱生，如雲覆身，因變成火，火又繞身，身通洞徹，內外如一。旦行，至向中乃止。於是服氣一百二十都畢，道正如此，使人長生不死，辟卻萬害，尤禁六畜肉、五辛之味。當別寢處靜思，尤忌房室，房室即死。<sup>169</sup>

又說：

（孫）寒華行玄白法而有少容。……玄白道。忌房室，自契受道，不得行此。<sup>170</sup>

這是在說明「玄白道」的修練方法及其功效，而修行此法的最大禁忌就是「房室」，其結果是死。

其次，〈上清真人馮延壽口訣〉也說：

夫學生之人，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，則傾之藥都亡於身矣。是以真仙之士，常慎於此，以爲生生之大忌。<sup>171</sup>

這在說明「數行交接」、洩精對於修道之士的傷害，尤其是服食藥物（仙方）時，更不可以行房。〈黃仙君口訣〉也說：

服食藥物，不能食蒜及石榴子，豬肝、犬頭肉，至忌，都絕爲上。道士自不可食豬犬肉而交房中，令藥力不行。<sup>172</sup>

〈東海小童口訣〉也說：

道士求仙，勿與女子交，一交而傾一年之藥力。若無所服而行房內，減算三十年。<sup>173</sup>

這都是在強調行房對於服食仙藥者的不良影響。此外，還有更嚴苛的主張。例如，〈女仙人劉綱妻口訣〉便說：

<sup>169</sup> 同上，卷一〇，〈協昌期〉，頁2上-2下。

<sup>170</sup> 同上，卷一三，〈稽神樞〉，頁14上。

<sup>171</sup> 同上，卷一〇，〈協昌期〉，頁18下-19上。

<sup>172</sup> 同上，頁22下-23上。

<sup>173</sup> 同上，頁23下-24上。



求仙者，勿與女子。三月九日、六月二日、九月六日、十二月三日，是其日，當入室，不可見女子。六尸亂則藏血擾潰飛越，三魂失守，神彫氣逝，積以致死。所以忌此日者，非但塞遏淫泆而已，將以安女宮。女宮在中，男宮在寅，寅申相刑，刑殺相加。是日，男女三尸出於目珠瞳之中，女尸招男，男尸招女，禍害往來，喪神虧正。雖人不自覺，而形露已損。由三尸戰于眼中，流血於泥丸也。子至其日，雖至寵之女子，親愛之令婦，固不可相對。我先師但脩此道而仙矣，復不及至親無心者矣。子其慎之矣。<sup>174</sup>

這是連看見女子都必須禁絕。

總之，對於上清的仙真來說，情欲、愛欲、色欲都是不好的，都是一種拘絆，有害修道。例如，方諸青童君便說：

人之爲道，能拔愛欲之根者，譬如掇懸珠，一一掇之，會有盡時。稍去外惡，會有盡時，盡則得道矣。又近喻牛負重行泥中，疲極，不敢左右顧，趣欲離泥以蘇息。道士視情慾甚於彼泥中。直心念道，可免眾苦，亦得道矣。<sup>175</sup>

玄清夫人也說：

夫人係於妻子、寶宅之患，甚於牢獄桎梏。牢獄桎梏，會有原赦，而妻子情慾，雖有虎口之禍，已猶甘心投焉，其罪無赦。情累於人也，猶執炬火逆風行也，愚者不釋炬火，必燒手。貪慾、恚怒、愚癡之毒，處人身中，不早以道除斯禍首，必有危殆。……人爲道，不爲穢慾所惑，不爲眾邪所誑，精進不疑，吾保其得道矣。<sup>176</sup>

南極夫人也說：

人從愛生憂，憂生則有畏，無愛即無憂，無憂則無畏。……愛慾之大者，莫大於色，其罪無外，其事無赦。<sup>177</sup>

以上三段文字，是將道士貪戀男女之情愛、色欲視爲在「泥中」，在「牢獄桎梏」之中，視爲不可原赦之罪。有此說法，自然會貶抑、拒斥房中術。

除了《真誥》之外，上清經派的另一部經典《洞真太上說智慧消魔真經》也

<sup>174</sup> 同上，頁25上-25下。

<sup>175</sup> 同上，卷六，〈甄命授〉，頁6上-6下。

<sup>176</sup> 同上，頁8下-9上。

<sup>177</sup> 同上，頁9下。

有類似的態度。<sup>178</sup> 該書載云：

夫陰丹內御，房中之術；黃道赤炁，交接之益；七九朝精，吐納之要；六一迴丹，雌雄之法；雖獲仙名，而上清不以比德。雖均致化，而太上不以爲貴。此穢仙濁真，固不得闕乎玉闥矣。且嶮巇履冰，多見倒車之敗。縱有全者，臭亂之地仙耳。想訪擬高範，不足絀意。而注營乎近不及導引服炁之法、胎息閉心存念之術。幽神中篇、金匱隱旨、黃庭內外、太清守記，凡如此道，數千餘事，皆流傳俗間，兆所知聞，自中世以來，軒轅之後，以此諸道而登度者，人以嶮積，不可勝數。此熱心至矣，守精篤矣，秉操堅矣，志向定矣，行此四德。余將爲兆破魔昇仙也。<sup>179</sup>

這雖然不完全否定房中術的效用，卻斥之爲「穢仙濁真」，修得再好也只能當「臭亂之地仙」，不及上清諸法可以令人「昇仙」。

除此之外，靈寶派的重要人物陸修靜（406-477 AD），<sup>180</sup> 雖然被佛教僧人釋玄光指控爲「勤行」《黃書》合氣之術，但在他的著作中，卻頗貶斥房中術。例如，在〈太上洞玄靈寶授度儀表〉中，他說：

自靈寶導世以來，相傳授者，或總度三洞，同壇共盟，精羸糅雜，小大混行。時有單受洞玄而施用上法，告召錯亂，不相主伍。或博采下道黃赤之官，降就卑猥，引屈非所，顛倒亂妄，不得體式，乖違冥典，迷誤後徒。<sup>181</sup>

這段文字，主要在訴說靈寶經典問世之後，在傳授過程中，由於欠缺規範所造成的種種混亂的情形，其中，他認爲最爲嚴重，禍害最大的就是採用「黃赤」之術這種「卑猥」的「下道」。由此可見，佛教徒對他的批評，或許是誤解，但也有可能是故意中傷。不過，由此也可知，靈寶派的道徒中的確有人曾修習房中術。

### 三、欲拒還迎

對於房中術，有人熱切修行，有人鄙夷唾棄，也有人覺得取捨兩難，欲拒還

<sup>178</sup> 關於此書的研究，參見神塚淑子，〈魔の觀念と消魔の思想〉，收入吉川忠夫編，《中國古道教史研究》（京都：同朋舍，1991），頁89-144（頁111-139）。

<sup>179</sup> 《洞真太上說智慧消魔真經》〔《正統道藏》第56冊，no. 1032〕，卷一，頁15上-15下。

<sup>180</sup> 有關陸修靜的生平、傳記，以及和靈寶派的關係，詳見陳國符，《道藏源流考》，頁38-44, 66-68。

<sup>181</sup> 陸修靜，《太上洞玄靈寶授度儀》〔《正統道藏》第16冊，no. 294〕，〈表〉，頁2上。

迎。以「清整」道教（天師道）爲己任的寇謙之，便是最好的例子。<sup>182</sup> 在《老君音誦誡經》中，他雖然痛斥天師道徒妄傳房中之術，導致「淫風大行」，「損辱道教」，並擬加以禁斷，但仍允許其信徒修行房中術。他說：

道氣百千萬重，前賢後聖，修學長生，盡遇仙官，人人各得一重之氣，而得昇度之後，終不載於文籍。房中之教，通《黃赤經契》，有百二十之法，步門庭之數，亦無交差一言。自從係天師道陵昇僊以來，唯經有文在世，解者爲是何人？得長生飛仙者復是何人？身中至要，導引之訣，盡在師口。而筆牒（牒）之教，以官人心。若開解信之者，執經一心，香火自纓，精練功成，感悟真神，與仙人交遊，至訣可得。今後人詐欺，謾道愛神，潤飭（飾）經文，改錯法度，妄造無端，作諸僞行，遂成風俗，勸教天下男女，受佩契令。愚暗相傳，不能自度，而相領弟子惑亂百姓，犯罪者眾，招延災考，濁欲道教，毀損法身。吾《誦誡》斷改黃赤，更修清異之法，與道同功。其男女官錄生佩契黃赤者，從今誡之後，佩者不吉。若有不慎之人，所居止土地真官注氣、靖治典者使者，當自校錄，吾與之災考，死入地獄，若輪轉精魂蟲畜豬羊而生，償罪難畢。

吾觀世人夫妻修行黃赤，無有一條按天官本要，所行專作濁穢，手犯靖廬治官禁忌。而天官仙人玉女，尚不犯治室之法。吾今以黃赤貪濁道教來久，無有真正，愚闇相傳，盡各不得其中正。時有清貞潔素之人，無經律錯亂。吾盡欲災除此輩之人，不令而犯，誅誚之暴，是以先令誡約，遷遣一教。然房中求生之本，經契故有百餘法，不在斷禁之列。若夫妻樂法，但慙進問清正之師，按而行之，任意所好，傳一法，亦可足矣。<sup>183</sup>

這一長篇的文章，主要在於指斥後人妄改、妄傳張陵《黃赤經契》這一種房中之術，使「黃赤」之術失去其原始的面貌和旨趣，並告誡其信徒不可修行，否則會受到死入地獄、轉生爲畜牲的懲罰。總之，他希望能禁斷當時流行的「黃赤」房中之術。但是，最後他還是承認，「房中」是「求生之本」，並允許夫妻在「清

<sup>182</sup> 關於當時道教的清整運動，及寇謙之在其中所扮演的角色，詳見楊聯陞，〈老君音誦誡經校釋：略論南北朝時代的道教清整運動〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》28上（1956）：17-54；葛兆光，〈「清整道教」：關於二至六世紀道教思想、知識與技術的宗教化過程〉，收入王元化主編，《學術集林》卷一三（上海：遠東出版社，1998），頁91-137。

<sup>183</sup> 《老君音誦誡經》，頁17下-19上。

正之師」的指導、傳授之下，修行某一種房中術。不過，這裡所說的「求生之本」，究竟是指「養生」還是「生育」則不容易判斷。

其次，《太真玉帝四極明科經》也說：

太玄都四極明科曰：凡有金骨玉名刻字貴宮，於世遭遇經師，奉受寶文三十一卷獨立之訣，未能遺累絕志幽山，拘逼世務，或仙資未備，亦得於世供養，朝夕禮拜，如奉君父。有夫妻之對，亦得修行七經之道，氣節應數，但不得虧盈天度，使氣散神逝，混累正真爾。夫上真帝景及夫人元君之胤，皆得下降有道之人，結對景之匹，以氣相適，亦歷運所加，理造於斯，豈掛濁混之氣耶。既受上法，拘在世路，當尋七經，按而行禮，不得輕合陰陽、濁穢不節。果有斯事，突犯齋室，一犯，萬不得仙。三犯，己身、七祖父母，同考三官，罰以刀山食火二十四獄，三塗五苦之中，萬劫長充下鬼、負石之役。玄都中宮女青律文，受者明慎奉行。<sup>184</sup>

這段文字雖然表示，奉道者若是夫妻，便可以修行「七經之道」（即房中術），但同時要求，修行時要「氣節應數」、「按而行禮」，亦即要有節度，不可以「輕合陰陽、濁穢不節」，若是違反戒律，便無法成仙，若是累犯，則違犯者及其七世祖先都要長期飽受地獄刑罰之苦。由此可見，其基本態度是希望其信徒能遠離人間、「絕志幽山」，脫離世俗的「濁混之氣」（包括夫婦關係）。但是，迫於現實的考量，不是每個人都能如此，因此，只好允許未能脫離塵世的道徒修行「房中術」，同時加以嚴格的規範。值得注意的是，此書有非常濃厚的上清經派的色彩。可見上清派中，對於是否要完全棄絕房中術，看法仍然歧異。

類似的態度還可見於《老子想爾注》（敦煌寫本，S6825）。此書似乎是天師道的經典，但其成書年代卻引發不少爭議，有趣的是，學者斷代的主要依據之一都是書中對於「世間偽伎」（尤其是房中術）的批評，可是，對於所批評的對象究竟是誰，卻又意見紛紜。<sup>185</sup> 因此，完整的檢討道教各個道派對於房中術的

<sup>184</sup> 《太真玉帝四極明科經》卷五，頁1上-2上。

<sup>185</sup> 對於此書的成書年代，比較常見的意見有五：一是認為成於東漢末年天師道成立之初（如饒宗頤）；二是認為成於北魏初期（西元五世紀初期）的北方「新天師道」徒之手（如麥谷邦夫）；三是認為成於南朝宋（西元五世紀）的天師道徒之手（如小林正美）；四是認為成於西元五、六世紀（如柳存仁）；五是認為成於北魏末（534 AD）以後（如福井康順）。他們斷代的主要依據之一都是書中對於「世間偽伎」（尤其是房中術）的批評，但對於所批評的對象究竟是誰，卻又意見紛紜。有人認為是漢末的房中家甘始等

態度，應該有助於確認此書的年代和撰者的身分。

此書對於「房中術」的看法，主要見於解釋《老子》「持而滿之，不若其已，揣而悅之，不可長寶」一語，其注文云：

道教人結精成神，今世間僞伎詐稱道，託黃帝、玄女、龔子、容成之文相教，從女不施，思還精補腦（腦），心神不一，失其所守，為揣悅不可長寶。<sup>186</sup>

釋「常德不貸，復歸于無極」時又說：

知守黑者，道德常在，不從人貸，必當償之，不如自有也。行《玄女經》、龔子、容成之法，悉欲貸；何如人主當貸若者乎？故令不得也。唯有自守，絕心閉念者，大無極也。<sup>187</sup>

這顯然是對於主張「還精補腦」的房中術抱持一種否定的態度，因此，其作者應該不是葛洪這一派的人物。

至於此書對於「房室」的態度，頗類似上清經派清心寡欲、結精自守的態度。其釋「谷神不死，是謂玄牝」時說：

谷者，欲也。精結為神，欲令神不死，當結精自守。牝者，地也，體性安，女像之，故不擊。男欲結精，心當像地似女，勿為事先。<sup>188</sup>

釋「富貴而驕，自遺咎」時又說：

---

人，有人認為是茅山（上清）派，有人認為是「舊天師道」，也有人認為是南朝宋的靈寶派。詳見楠山春樹，〈老子想爾注考〉，收入氏著，〈老子傳說の研究〉（東京：創文社，1979），頁239-269；麥谷邦夫，〈《老子想爾注》について〉，〈東方學報〉57(1985)：75-107；福井康順，〈《老子想爾注》——校箋を主題として——〉，收入氏著，〈福井康順著作集・第二卷：道教思想研究〉，頁95-127；小林正美，〈六朝道教史研究〉，〈《老子想爾注》〉，頁296-327；李豐楙，〈《老子想爾注》的形成及其道教思想〉，〈東方宗教研究〉新1(1990)：151-179；饒宗頤，〈老子想爾注校證〉，頁1-5，115-146；大淵忍爾，〈老子想爾注の成立〉，〈續老子想爾注の成立〉，〈五斗米道の教法について——老子想爾注を中心として〉，收入氏著，〈初期の道教〉，頁247-279，281-308，309-366；Stephen R. Bokenkamp, *Early Daoist Scriptures* (Berkeley: University of California Press, 1997), pp. 29-77；柳存仁，〈《想爾注》與道教〉，收入氏著，〈和風堂新文集〉，頁281-337（頁333-334附有詳細的研究《老子想爾注》的論著）。

<sup>186</sup> 饒宗頤，〈老子想爾注校證〉，頁11。

<sup>187</sup> 同上，頁36。

<sup>188</sup> 同上，頁9。

精結成神，陽炁有餘，務當自愛，閉心絕念，不可驕欺陰也。<sup>189</sup>

釋「其中有信」時又說：

古仙士實精以生，今人失精以死，大信也。<sup>190</sup>

釋「知白守其黑，爲天下式」時又說：

精自與元炁同，同色黑，太陰中也，於人在腎（腎），精藏之。安如不用爲守黑，天下常法式也。<sup>191</sup>

釋「或接或隨（墮）」時又說：

身常當自生，安精神爲本，不可恃人，自扶接也。夫危國之君，忠臣接令，不（否）則亡。夫病人，醫至救之，不制則死。<sup>192</sup>

釋「國有利器，不可以視人」時又說：

寶精勿費，令行缺（缺）也。<sup>193</sup>

這六條注文，反覆申論的要旨都在於寶精、實精，以便能「精結成神」，而其關鍵則在於「閉心絕念」和「不用」，亦即不要有男女交接之事。這和主張「還精補腦」的房中家一樣，都堅持不可洩精，但其根本做法卻是經由禁絕房室以防止洩精。

然而，《老子想爾注》對於房中術的拒斥並不是毫無轉圜的餘地，例如，在釋「綿綿若存」時便說：

陰陽之道，以若結精爲生。年以知命，當名自止。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。今此乃爲大害（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，少時便絕。又善神早成，言此者道精也；故令天地无祠，龍无子，仙人（无）妻，玉女无夫，其大信也。<sup>194</sup>

這段話雖然有些難懂之處，但大致是在說明，爲了讓人「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

<sup>189</sup> 同上，頁12。

<sup>190</sup> 同上，頁27。

<sup>191</sup> 同上，頁35-36。

<sup>192</sup> 同上，頁37。

<sup>193</sup> 同上，頁46。

<sup>194</sup> 同上，頁9。

媾合精之事，最好少之又少，「少年」之時便不可頻繁，晚年（五十以上）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，這並不違反道法。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。

總之，其基本態度還是反對修行房中術，但爲了「生子」的目的，只好網開一面。而就這種對於房中術的態度來看，《老子想爾注》應該不是早期天師道或是魏晉時期葛氏道的作品。<sup>195</sup>

## 肆、結論

從以上的討論可以知道，早期道教的確繼承了漢代房中術的傳統，並在這方面有所著述，部分漢代房中著作的內容和概念，也由於道教徒的傳授、整理和詮釋，才得以流傳後世。

至於當時道教徒所修行的房中術，流派甚多，葛洪說有「十餘家」，寇謙之說有「百餘法」，但形諸文字的並不多，以當時的記載和傳世的文獻來看，流傳於漢隋之間的道教徒手中的房中著作，大約有十種左右。

透過當時人的傳述、摘錄，後世文獻的引述、轉錄，以及存世的若干殘本，我們可以知道，這些書的內容不外乎四個範疇：一是講述特定的交媾法則和技術，而以治病養生、延年益壽、長生不死爲修練目標；二是傳授孕育子女的交配守則和方法；三是將性活動和宗教信仰、宗教儀式結合，闡述其消除災禍、度世成仙的功能；四是提供醫藥之方，做爲修行房中術的輔助手段。

不過，當時道教人士所傳述或修練的房中術基本上可以分成兩大系統。一種

<sup>195</sup> 《老子想爾注》的作者不可能是天師道創教初期的張魯或張陵，也不像是南北朝時期寇謙之、陸修靜「清整」道教之前的天師道徒，因爲，在南北朝之前，房中術（《黃書》）正是天師道的主要道法之一。因此，此書若真是天師道的經典，其問世應該在天師道的黃赤合氣之道備受批評之後，即南北朝時期（西元五、六世紀），但若不是天師道的經典，則其時代的確有可能是東漢末年，不過，也不能排除是魏晉南北朝時期。此外，從其所反對的「房中術」的內容來看，此書只批判以「還精補腦」爲主的房中術，並不反對做爲「生子」之道的房中術，因此，其立場和新天師道（即在南北朝時期主張改革的天師道）並無根本上的差異，和強烈主張「守貞」的上清經派也有部分相合之處，而和此書的立場最接近的則是北朝寇謙之的《老君音誦誡經》。不過，單憑「房中術」，還是無法確定此書的年代和作者的身分。

可以稱之為「補養」之術，強調「還精補腦」或「固精」，係以男性為本位，重點在於交媾而不洩精，主張藉著男女交接，採陰補陽，以治病療疾、延年益壽。這個系統基本上是將房中術視為養生術的一種，其修行者主要有葛氏道以及和葛氏道有緊密關係的一些道教徒。

第二種是天師道的《黃書》系統，強調「男女合氣」，比較重視「男女雙修」。這個系統似乎又可以分成兩大支脈，一脈是以《上清黃書過度儀》為代表，和「補養」之術一樣，強調「交而不洩」，且不限於夫妻共同修行，修行的目的在於治病療疾、消災解禍、長生不老、神仙度世。另一脈則是以《洞真黃書》為代表，並不嚴守「固精」的主張，可以定期、適度的施瀉精氣，但卻限定夫妻同修，其主要目的除了上述的治病、度厄、成仙之外，還包括「生子」。

總之，當時有若干道派都將房中術視為其基本道法之一，也有不少道教徒修行此術，甚至還著書立說。不過，道教畢竟不是一個具有高度「同質性」的團體，在漢隋之間，有許多不同的道派同時並存，他們對於房中術的態度、迎拒的方式和理由也不盡相同。概略來分，大致有下面所述的三種態度。

第一種，對於房中術抱持肯定和接受態度，主要有葛氏道（或稱之為金丹派）和天師道（尤其是南北朝之前的舊天師道），以及一些個別的道教徒（包括上清和靈寶的弟子）。其中，葛氏道所肯定的是以「還精補腦」為核心觀念的房中術，天師道則著重「男女合氣」的房中術，而《太平經》的作者則強調以「生子」為主要功能的房中術。至於其接受的方式，或是透過仙傳、故事宣揚房中術的功效，或是著書立說以闡揚房中術的要旨，或是透過經典、誡律要求信徒進行修練。

第二種，對於房中術抱持貶抑和拒絕態度，主要有上清經派和主張「清整」道教（主要是針對舊天師道）的陸修靜（和靈寶經派關係最深）。上清派基本上主張修道者應該滅絕情慾、色慾，並認為男女「房室」之事有礙其修道、成仙，因此，屢屢在其經典中申述「行房」（尤其是交而洩精）的各種壞處和危險，警告其信徒修習上清道法時要禁絕「房室」活動，並大肆抨擊主張「還精補腦」和「男女合氣」的房中術。總之，其基本主張是要其信徒「守貞」，斷絕情慾之念和房室活動。至於陸修靜對於「房室」的態度並不明顯，但至少對於「男女合氣」之術的確抱持否定的態度。

第三種，對於房中術取捨兩難，欲拒還迎。抱持這種態度的，主要有推動「清整」道教的「新天師道」徒（以寇謙之為代表），以及部分的上清派人士。



他們一方面極力貶抑主張「還精補腦」的房中術以及天師道的「男女合氣」（尤其是其中的「固精」主張），但是，卻又允許其信徒爲了生育的目的，可以夫妻共同修行房中術，只是必須遵守嚴格的規範，並且審慎、自制。

雖然，道教內部對於房中術有上述三種不同的態度，而且可以看出，道派之間的差別顯得涇渭分明。然而，道派的主張（從誠律來看）和其信徒實際的行爲之間，其實並不那麼一致。例如，上清經派和靈寶派的領導人物，都堅決反對修行房中術，但有證據顯示，這兩派的信徒之中，仍有人熱衷於房中術的修練，有些經典甚至還網開一面，允許其信徒爲了生育而修行房中術。其次，「補養」之術的一些主張，例如，「多御女」、「交而不洩」等，是否能完全付諸實踐，大有可疑，因爲，道徒的家世、經濟、修道地點、繁衍子嗣的世俗要求、以及交而洩精的本能衝動（快樂的需求），都使這一派的房中家不易固守其主張。此外，天師道「男女合氣」之術，究竟要不要限定於夫妻同修，似乎不僅是意見上的差異，也可能是其信徒在實際修行時所引發的紛歧現象。

因此，我們雖然知道早期道教是一個「異質性」相當高的團體，但是，卻不能簡單的以道派做爲判別其對於房中術（乃至其他事物）的態度的標準，而且，除了分析其經典、教義、誠律上的主張之外，我們還必須考慮其信徒的實際行爲，才能有比較完整和正確的了解。

總之，早期道教內部對於房中術並沒有一致的看法，和房中術的關係也是或疏或密，或反或正，或分或合，但是，我們知道，至少有部分的道派和道徒，的確將房中術視爲重要的道法，並進行修行和傳授。他們所修行的房中術，雖然有部分繼承了漢代的傳統，但是，其主流卻是以「還精補腦」爲核心觀念的「補養」之術，著重於醫療和養生的功能，至於漢代房中術的「生育」功能，雖仍被肯定、接受，卻不是道教房中術的主體。至於漢人重視的「房中之樂」，除了《太平經》略有所及之外，基本上是被忽略的。「房中」在《漢書·藝文志》中和「醫經」、「經方」、「神僊」並列爲「方技」之學，到了《隋書·經籍志》卻只能廁身「醫方」之下，且另屬「道家」之類，或許和房中術歷經六朝道教徒的抉擇、改造以及所引起的批評有關。<sup>196</sup>

<sup>196</sup> 六朝道教的房中術以「固精」爲其基本主張，忽略了漢代房中術另外的兩個訴求（「求子」和「快樂」），再加上佛教和道教中的若干人士對於房中術有嚴厲的批判，因此，到了隋唐之時，一般人可能比較不易承認「房中術」具有獨立的價值，但房中術畢竟還相當流行，再加上道教頻頻宣揚其療病、養生的價值，因此，以此功能著眼而將「房

若和當時中國社會中的其他宗教比較，道教中肯定、接受房中術的道派，其對於性愛和房中術的看法似乎和巫覡相當接近。葛洪在《抱朴子》中已提及，當時社會中有「巫書」申述房中術的種種功能，認為「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」。<sup>197</sup> 這和葛洪的看法雖然小有差異，但和天師道《黃書》所宣揚的功能卻很接近。<sup>198</sup> 此外，葛洪這一派的房中術認為「陰陽不交」會令人生病（尤其是所謂的「鬼交」），以及利用「男女交接」以治病的方法，在六朝巫覡的醫療故事中也可以找到類似的主張。<sup>199</sup>

至於道教中貶抑、拒斥房中術的道派和道徒，其基本立場則和佛教非常接近。雖然，佛教密宗的房中術可能早在五世紀初便已由印度僧人曇無讖（死於433 AD）傳入北涼宮廷（在今甘肅武威），<sup>200</sup> 但是，當時佛教的主流思想還是和「房中」觀念相斥，這一點從上引釋玄光等僧人和佛教徒對於天師道「黃赤之道」的批評便可獲得證明。此外，唐代道宣〈辯惑篇〉也載云：

《易》稱構精，佛則絕慾。固知李氏道門，相結伉儷，日夕共會，順易陰陽。不順則與佛何殊，若順固其恆俗，何為學僧守靜、絕慾無為？……且李耳子孫，遍於天下。張陵遺緒，散列諸州。祖宗遺緒，如何輒異？若異其先，斯為絕嗣。三千之罪，莫有高之。況復黃書服氣，三五七九之經，

---

中」納入「醫方」之下，並另外歸屬於「道家」項下，似乎成為目錄學者的最佳解決方案。

<sup>197</sup> 詳見《抱朴子內篇》卷六，〈微旨〉，頁128。

<sup>198</sup> 早期天師道（五斗米道）和巫覡之間有相當密切的關係，其主要的領導人和信徒之中應有巫者，漢末之人也以「米巫」稱呼五斗米道，而道法與巫術之間也有不少雷同之處，因此，葛洪在《抱朴子》中所批評的「巫書」對於房中術的看法，很可能兼指巫者和天師道的觀點。關於早期天師道和巫覡之間的關係，參見陳國符，〈天師道與巫覡有關〉，收入氏著，《道藏源流考》，「附錄二：道藏筭記」，頁260-261；Rolf A. Stein, "Un exemple de relations entre taoïsme et religion populaire," 收載《福井博士頌壽記念・東洋文化論集》（東京：早稻田大學出版社，1969），頁79-90；Rolf A. Stein, "Religious Taoism and Popular Religion from the Second to Seventh Centuries," in H. Welch and A. Seidel, eds., *Facets of Taoism: Essays in Chinese Religion* (New Haven and London: Yale University Press, 1979), pp. 53-81；吳榮曾，〈鎮墓文中所見到的東漢道巫關係〉，《文物》1981.3：56-63；Chi-tim Lai, "The Opposition of Celestial-Master Taoism to Popular Cults during the Six Dynasties," *Asia Major*, third series, 11.1(1998): 1-20.

<sup>199</sup> 詳見林富士，〈中國六朝時期的巫覡與醫療〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》70.1(1999)：1-48（頁5, 10-11, 29-30, 34-35）。

<sup>200</sup> 詳見李零，〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，頁155-157。

上下相和，四眼二舌之教，不可削也。佛教不爾，慾是過原，必先戒之，方祛俗滯。此則佛道之分途也。<sup>201</sup>

這是針對道士傅奕的言論所做的反駁。傅奕在唐高祖武德四年（621 AD）建議「僧尼六十已下，簡令作民」，並稱：

易曰：男女構精，萬物化生，此則陰陽、父子、天地大象，不可乖也。今衛壯之僧，婉孌之尼，失禮不婚，夭胎殺子，減損戶口，不亦傷乎？今佛家違天地之化，背陰陽之道，未之有也。<sup>202</sup>

由此可見，佛、道人士都認為二教之間有根本的差異，其中之一便是對「慾」（性）的態度。佛教認為「慾是過原」，因此主張「絕慾」，但如此一來，則會造成「絕嗣」，而這正是道教攻擊佛教最主要的論據之一。根據傅奕的說法，陰陽交合，繁衍子嗣才是正道，不可乖離。在這一點上，佛教徒也承認是「佛道分途」的關鍵所在，因此，他們對於部分道教徒「學僧守靜、絕慾、無為」，也有所困惑，並指其背離道教之「恆俗」。然而，道教中的確有人（尤其是上清道派）對於「房中」抱持著佛教式的態度，至於是受到佛教的影響，姑且不論。

不過，佛教畢竟是一個跨國、跨社會的宗教，其教義的來源複雜多端，而且歷史久遠，因此，其內部對於「性」的態度，其實也和道教一樣充滿歧異，其中，密宗便相當重視「性」的修練。此外，僧侶的告誡、期盼和信徒的行為之間，往往也有很大的落差。<sup>203</sup>

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」和「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媾洩精所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和對象。早期道教在這方面也有相當多的論述，對於上述三種功能的取捨也很明確，即捨棄「快樂」而取「養生」，同時允許其信徒為了「生育」而從事有限度的性活動，但也有部分道徒主張徹底禁絕一切的性活動，獨身清修。

<sup>201</sup> 《廣弘明集》卷七，頁134上。

<sup>202</sup> 同上。

<sup>203</sup> 有關佛教對於「性」態度和佛教界的實態，參見高羅佩，《中國古代房內考》附錄一，〈印度和中國的房中術〉，頁455-489；Bernard Faure, *The Red Thread: Buddhist Approaches to Sexuality* (Princeton: Princeton University Press, 1998).

道教對於人類「性活動」所做的種種規範和引導，大多可以在其他宗教和文化傳統中找到類似的主張，但又有所差異。<sup>204</sup> 例如，印度教、佛教密宗和古代希臘文化都將性活動視為養生的方法，但重視的程度似乎不如道教，而且其著眼點也不盡相同。<sup>205</sup> 其次，猶太教嚴厲的譴責婚姻關係之外的性行為，並強調夫妻之間以生育為目的的性生活，不過，並不曾發展出以性為核心的養生理論。<sup>206</sup> 至於早期和中古基督教，雖然有一些「禁欲主義」的色彩而對於性採取較為負面的看法，但仍支持合法的婚姻關係下以「生育」為目的的性活動，只是加以重重的限制，而且，到了晚期，針對教士和俗人也有不同的性規範。<sup>207</sup> 這雖然近似上清道教的立場，但和早期道教的主流思想頗有差距。而基督新教對於性的態度則相當接近猶太教的傳統。<sup>208</sup> 此外，傳統的伊斯蘭教 (Islam) 雖然也將性活動和宗教信仰緊密結合，但所肯定的性愛活動主要仍限於夫婦之間，而且非常重視性所帶來的愉悅，<sup>209</sup> 這一點和道教有相當大的不同。總之，將養生視為性活動的核心功能，並深信房中術可以治療疾病、延年益壽，甚至令人長生不死，大概是以中國的早期道教表現得最為突出。

當然，人類的「性」(sexuality) 雖然有其生物性，但也是一種「文化建構」(cultural construction)。人類的性活動、性行為和性態度，除了會受到宗教戒律和

---

<sup>204</sup> 有關世界各大宗教傳統對於性的看法和態度，較為全面性的介紹，參見 Geoffrey Parrinder, *Sexual Morality in the World's Religions* (Oxford: Oneworld Publications, 1996).

<sup>205</sup> 參見高羅佩，〈中國古代房內考〉附錄一，〈印度和中國的房中術〉，頁455-489；福柯 (Michel Foucault) 著，張廷琛等譯，〈性史 (第一、二卷)〉 (上海：上海科學技術文獻出版社，1989)，頁243-287。值得注意的是，希臘人雖然也將性活動視為養生的方法之一，但卻非常強調「快樂」的重要性，這和中國強調「還精補腦」的房中家的主張有所不同。

<sup>206</sup> 參見卡恰多利安 (H. A. Katchadourian) 著，陳蒼多譯，〈性與文化〉 (臺北：森大圖書有限公司，1988)，頁73-82。按：本書是 H. A. Katchadourian, Donald T. Lunde, *Fundamentals of Human Sexuality* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972) 第三部分的中譯。

<sup>207</sup> 參見 Peter Brown, *The Body and Society: Men, Women, and Sexual Renunciation in Early Christianity* (New York: Columbia University Press, 1988), pp. 33-64; Jacques Le Goff, "The Repudiation of Pleasure," in *idem, The Medieval Imagination*, translated by Arthur Goldhammer (Chicago: The University of Chicago Press, 1988), pp. 93-103, esp. pp. 101-103.

<sup>208</sup> 參見 Edmund Leites, *The Puritan Conscience and Modern Sexuality* (New Haven and London: Yale University Press, 1986).

<sup>209</sup> 參見 Abdelwahab Bouhdiba, *Sexuality in Islam*, translated by Alan Sheridan (London: Routledge & Kegan Paul, 1985).

教義的影響之外，還會受到其他社會規範（包括法律、習俗、道德、醫學等）的影響、引導和限制。<sup>210</sup> 以漢隋之際的中國社會來說，道教房中理論雖然曾風行一時，但是，其影響的範圍究竟有多廣，以及所引起的社會議論，則還有待考察。至少，我們可以確信，佛教的戒律、儒家的禮法、巫覡的風氣、士大夫的思想、庶民的習俗、醫學的理論、法律的規定，都可能會影響當時人對於性的態度和實際的行為。

（本文於民國八十九年八月十九日通過刊登）

<sup>210</sup> 關於這項課題，較為一般性或理論性的討論，參見福柯，《性史（第一、二卷）》；Jeffrey Weeks, *Sexuality* (London and New York: Routledge, 1986), pp. 19-44; Pat Caplan ed., *The Cultural Construction of Sexuality* (London and New York: Tavistock Publications, 1987); Earl E. Shelp ed., *Sexuality and Medicine*, vol. 2 (Dordrecht: D. Reidel Publishing Company, 1987), pp. 3-15, 69-85, 199-217; Paul R. Abramson and Steven D. Pinkerton eds., *Sexual Nature, Sexual Culture* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1995). 至於以具體的社會或文化為討論對象者，關於中國的研究，參見江曉原，《性張力下的中國人》。關於西方社會的研究，參見 Jeffrey Weeks, *Sex, Politics, and Society: The Regulation of Sexuality since 1800* (London: Longman, 1981); Philippe Ariès and André Béjin eds., *Western Sexuality: Practice and Precept in Past and Present Times*, translated by Anthony Forster (New York: Basil Blackwell, 1985); Danielle Jacquart and Calude Thomasset, *Sexuality and Medicine in the Middle Ages*, translated by Matthew Adamson (Princeton: Princeton University Press, 1988), pp. 87-138; David Cohen, *Law, Sexuality, and Society: The Enforcement of Morals in Classical Athens* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991); John C. Fout ed., *Forbidden History: The State, Society, and the Regulation of Sexuality in Modern Europe* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1992). 關於俄羅斯的研究，參見 Jane T. Costlow, Sephanie Sandler, and Judith Vowles eds., *Sexuality and the Body in Russian Culture* (Stanford: Stanford University Press, 1993).

## 引用書目

### 一、傳統文獻

- 丹波康賴 (912-995)，《醫心方》，北京：人民衛生出版社，1955年翻印。
- 未名，《上清黃書過度儀》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第55冊，涵芬樓本原編序號1009。
- 未名，《女青鬼律》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第30冊，涵芬樓本原編序號563。
- 未名，《太上洞淵神咒經》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第10冊，涵芬樓本原編序號170-173。
- 未名，《太平經》〔王明，《太平經合校》〕，北京：中華書局，1960。
- 未名，《太真玉帝四極明科經》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第5冊，涵芬樓本原編序號77-78。
- 未名，《洞真太上八素真經占候入定妙訣》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第56冊，涵芬樓本原編序號1028。
- 未名，《洞真太上三元流珠經》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第56冊，涵芬樓本原編序號1027。
- 未名，《洞真太上太霄琅書》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第56冊，涵芬樓本原編序號1034-1035。
- 未名，《洞真太上說智慧消魔真經》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第56冊，涵芬樓本原編序號1032。
- 未名，《洞真黃書》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第56冊，涵芬樓本原編序號1031。
- 見素子，《洞仙傳》〔嚴一萍輯，《洞仙傳》，收入氏編，《道教研究資料》第一輯〕，臺北：藝文印書館，1991年再版。
- 阮孝緒，〈七錄序〉，收入道宣 (596-667) 編，《廣弘明集》〔高楠順次郎、渡邊海旭編，《大正新脩大藏經》第52卷，no. 2103〕，東京：大正一切經刊行會，1924-1934。
- 范曄 (398-445)，《後漢書》點校本，北京：中華書局，1965。
- 班固 (32-92)，《漢書》點校本，北京：中華書局，1962。
- 馬樞，《道學傳》〔陳國符輯，《道學傳輯佚》，收入氏著，《道藏源流考》〕，北京：中華書局，1963。

- 寇謙之，《老君音誦誡經》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第30冊，涵芬樓本原編序號562。
- 郭茂倩編，《樂府詩集》，臺北：里仁書局，1980年翻印。
- 陸修靜，《太上洞玄靈寶授度儀》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第16冊，涵芬樓本原編序號294。
- 陶弘景，《養性延命錄》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第31冊，涵芬樓本原編序號572。
- 陶弘景編，《真誥》，收入《正統道藏》，臺北：新文豐出版公司，1977年據涵芬樓本翻印，第35冊，涵芬樓本原編序號637-640。
- 葛洪，《抱朴子內篇》〔王明，《抱朴子內篇校注》增訂本〕，北京：中華書局，1985。
- 葛洪，《神仙傳》，臺北：捷幼出版社，1992。
- 劉向，《列仙傳》〔王叔岷，《列仙傳校箋》〕，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，1995。
- 魏徵（580-643）等，《隋書》點校本，北京：中華書局，1973。
- 釋僧佑（445-518），《弘明集》〔高楠順次郎、渡邊海旭編，《大正新脩大藏經》第52卷，no. 2102〕，東京：大正一切經刊行會，1924-1934。

## 二、近人論著

### 大淵忍爾

- 1964 《道教史の研究》，岡山：岡山大學共濟會。
- 1964 〈老子想爾注の成立〉，收入氏著，《道教史の研究》，岡山：岡山大學共濟會，頁247-279。
- 1964 〈續老子想爾注の成立〉，收入氏著，《道教史の研究》，岡山：岡山大學共濟會，頁281-308。
- 1964 〈五斗米道の教法について——老子想爾注を中心として〉，收入氏著，《道教史の研究》，岡山：岡山大學共濟會，頁309-366。
- 1991 〈葛洪傳〉，收入氏著，《初期の道教》，東京：創文社，頁487-552。

### 大淵忍爾編

- 1979 《敦煌道經・圖錄編》，東京：福武書店。

### 小林正美

- 1990 《六朝道教史研究》，東京：創文社。

### 小南一郎

- 1998 〈許氏の道教信仰——《真誥》に見る死者たちの運命〉，收入吉川忠夫編，《六朝道教の研究》，東京：春秋社，頁23-53。

林富士

王天麟

- 1996 〈天師道教團的罪觀及其仙德思想〉，收入李豐楙、朱榮貴編，《儀式、廟會與社區》，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，頁511-545。

王卡

- 1997 〈《黃書》考源〉，《世界宗教研究》1997.2：65-73。

王旭東

- 1992 《中國傳統性醫學》，江蘇：江蘇科學技術出版社。

王明

- 1984 〈太平經目錄考〉，收入氏著，《道家和道教思想研究》，重慶：中國社會科學出版社，頁215-237。

卡恰多利安 (H. A. Katchadourian) 著，陳蒼多譯

- 1988 《性與文化》，臺北：森大圖書有限公司。

石井昌子

- 1980 〈真誥成立の諸問題〉，收入氏著，《道教學の研究——陶弘景を中心に》，東京：國書刊行會，頁123-372。

石田秀實

- 1991 〈初期の房中養生思想と僊說〉，《東方宗教》77：1-21。

任繼愈主編

- 1991 《道藏提要》，北京：中國社會科學出版社。

吉川忠夫

- 1998 〈許邁傳〉，收入氏編，《六朝道教の研究》，東京：春秋社，頁3-22。

吉岡義豐

- 1976 〈道教種民思想の宗教的性格〉，收入氏著，《道教と佛教・第三》，東京：國書刊行會，頁257-283。  
1977 〈老子河上公本と道教〉，收入酒井忠夫編，《道教の総合研究》，東京：國書刊行會，頁291-332。  
1988 〈六朝の圖讖道經——太上洞淵神咒經について〉，收入氏著，《吉岡義豐著作集・第三卷》，東京：五月書房，頁154-211。

朱越利

- 1986 〈《養性延命錄》考〉，《世界宗教研究》1986.1：101-107。

江曉原

- 1988 《「性」在古代中國》，西安：陝西科學技術出版社。  
1995 《性張力下的中國人》，上海：上海人民出版社。



吳榮曾

- 1981 〈鎮墓文中所見到的東漢道巫關係〉，《文物》1981.3：56-63。

尾崎正治

- 1977 〈四極明科の諸問題〉，收入吉岡義豐博士還曆記念論集刊行會編，《吉岡義豐博士還曆記念・道教研究論集——道教の思想と文化——》，東京：國書刊行會，頁341-363。

坂出祥伸

- 1987 〈《醫心方》養生篇の道教的性格〉，收入秋月觀暎編，《道教と宗教文化》，東京：平河出版社，頁315-331。  
1990 〈長生術〉，收入福井康順等監修，朱越利譯，《道教・第一卷》，上海：上海古籍出版社，頁195-231。  
1992 〈彭祖傳說と《彭祖經》〉，收入氏著，《道教と養生思想》，東京：ぺりかん社，頁23-105。  
1993 〈氣と養生：道教の養生術と咒術〉，京都：人文書院。

李建民

- 1993 〈養生、情色與房中術〉，《北縣文化》38：18-23。  
1996 〈「婦人媚道」考——傳統家庭的衝突與化解方術〉，《新史學》7.4：1-32。  
2000 《死生之域——周秦漢脈學之源流》，臺北：中央研究院歷史語言研究所。

李貞德

- 1997 〈漢唐之間求子醫方試探——兼論婦科濫觴與性別論述〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.2：283-367。

李零

- 1992 〈馬王堆房中書研究〉，《文史》25，並收入氏著，《中國方術概觀・房中卷》，北京：人民中國出版社，1993，頁242-292。  
1997 〈東漢魏晉南北朝房中經典流派考〉，《中國文化》15/16：141-158。

李豐楙

- 1990 〈《老子想爾注》的形成及其道教思想〉，《東方宗教研究》新1：151-179。  
1991 〈《洞淵神咒經》的神魔觀及其剋治說〉，《東方宗教研究》新2：133-155。  
1993 〈《道藏》所收早期道書的瘟疫觀——以《女青鬼律》及《洞淵神咒經》系為主〉，《中國文哲研究集刊》3：417-454。

林富士

李豐楙

- 1993 〈葛洪《抱朴子》內篇的「氣」、「炁」學說——中國道教丹道養生思想的基礎〉，收入楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，臺北：巨流圖書公司，頁517-539。
- 1996 〈六朝道教的度救觀——真君、種民與度世〉，《東方宗教研究》新5：138-160。

周一謀

- 1989 《中國古代房事養生學》，北京：中外文化出版公司。

周一謀等

- 1994 《馬王堆醫學文化》，上海：文匯出版社。

周世榮

- 1986 〈馬王堆竹簡養生方與中國古代養生學〉，《考古與文物》1986.6：100-104。

林富士

- 1993 〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2：225-263。
- 1995 〈東漢晚期的疾疫與宗教〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》66.3：724-729。
- 1998 〈試論《太平經》的主旨與性質〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.2：205-244。
- 1999 〈中國六朝時期的巫覡與醫療〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》70.1：1-48。

柳存仁

- 1996 〈樂巴與張天師〉，收入李豐楙、朱榮貴編，《儀式、廟會與社區：道教、民間信仰與民間文化》，臺北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，頁19-48。
- 1997 〈《想爾注》與道教〉，收入氏著，《和風堂新文集》，臺北：新文豐出版公司，頁281-337。
- 1997 〈《三洞奉道科誠儀範》卷第五——P2337中金明七真一詞之推測〉，收入氏著，《和風堂新文集》，臺北：新文豐出版公司，頁339-382。

胡孚琛

- 1989 《魏晉神仙道教》，北京：人民出版社。

胡孚琛主編

- 1995 《中華道教大辭典》，北京：中國社會科學出版社。

- 范家偉  
1995 〈魏晉南北朝醫術世家東海徐氏之研究〉，《大陸雜誌》91.4：37-48。
- 卿希泰  
1988 〈試論《太上洞淵神咒經》的烏托邦思想及其年代問題〉，收入氏著，《道教文化新探》，成都：四川人民出版社，頁119-127。
- 原田直枝  
1998 〈《真誥》所收の書簡をめぐって〉，收入吉川忠夫編，《六朝道教の研究》，東京：春秋社，頁259-280。
- 宮川尚志  
1983 〈晉代道教の一考察——太上洞淵神咒經をめぐりて〉，收入氏著，《中國宗教史研究・第一》，京都：同朋舍，頁149-174。
- 宮澤正順  
1991 〈《列仙傳》と《神仙傳》について〉，收入牧尾良海博士喜壽記念論集刊行會編，《牧尾良海博士喜壽記念：儒佛道三教思想論考》，東京：山喜房佛書林，頁213-242。
- 神塚淑子  
1991 〈魔の觀念と消魔の思想〉，收入吉川忠夫編，《中國古道教史研究》，京都：同朋舍，頁89-144。
- 祝亞平  
1995 〈道教房中源流考〉，收入氏著，《道家文化與科學》，合肥：中國科學技術大學出版社，頁492-503。
- 秦學詩主編  
1993 《房中養生》，成都：巴蜀書社。
- 荒牧典俊  
1998 〈「真誥」以前の諸真誥の編年問題について——「眾靈教戒所言」の諸真誥を中心として〉，收入吉川忠夫編，《六朝道教の研究》，東京：春秋社，頁55-99。
- 馬克 (Marc Kalinowski) 著，王東亮譯  
1997 〈六朝時期九宮圖的流傳〉，《法國漢學》第二輯，北京：清華大學出版社，頁315-347。
- 馬繼興  
1985 〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，《日本醫史學雜誌》31.3：326-371。  
1992 《馬王堆古醫書考釋》，長沙：湖南科學技術出版社。
- 高去尋  
1999 〈崖墓中所見漢代的一種巫術〉，《古今論衡》2：133-140。

林富士

高羅佩 (Robert H. van Gulik)

- 1990 《中國古代房內考》，李零、郭曉惠等譯，上海：上海人民出版社。  
1992 《秘戲圖考——附論漢代至清代的中國性生活》，楊群譯，廣州：廣東人民出版社。

都築晶子

- 1991 〈南人寒門・寒人の倫理意識について——東晉後半の上清經典を中心に〉，《東方宗教》78：45-68。  
1995 〈關於南人寒門、寒士的宗教想像力——圍繞《真誥》談起〉，宋金文譯，收入劉俊文主編，《日本中青年學者論中國史》，上海：上海古籍出版社，頁174-211。

陳國符

- 1963 〈天師道與巫覡有關〉，收入氏著，《道藏源流考》，北京：中華書局，頁260-261。  
1963 〈南北朝天師道考長編〉，收入氏著，《道藏源流考》，北京：中華書局，頁265-269。

陳寅恪

- 1933 〈天師道與濱海地域之關係〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》3：439-466。

陳耀庭等編

- 1992 《道家養生術》，上海：復旦大學出版社。

麥谷邦夫

- 1985 〈《老子想爾注》について〉，《東方學報》57：75-107。

楠山春樹

- 1979 〈老子想爾注考〉，收入氏著，《老子傳說の研究》，東京：創文社，頁239-269。

楊聯陞

- 1956 〈老君音誦誡經校釋：略論南北朝時代的道教清整運動〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》28上：17-54。

葛兆光

- 1998 〈「清整道教」：關於二至六世紀道教思想、知識與技術的宗教化過程〉，收入王元化主編，《學術集林》卷一三，上海：遠東出版社，頁91-137。  
1999 〈黃書、合氣與其他——道教過度儀的思想史研究〉，《古今論衡》2：62-76。

福井康順

- 1987-90 《福井康順著作集・第二卷：道教思想研究》，京都：法藏館。

- 1987-90 〈《老子想爾注》——校箋を主題として——〉，收入氏著，《福井康順著作集・第二卷：道教思想研究》，京都：法藏館，頁95-127。
- 福柯 (Michel Foucault) 著，張廷琛等譯
- 1989 《性史（第一、二卷）》，上海：上海科學技術文獻出版社。
- 窪德忠
- 1987 《道教の世界》，東京：學生社。
- 蒲慕州
- 1990 〈神仙與高僧——魏晉南北朝宗教心態試探〉，《漢學研究》8.2：149-176。
- 劉怡君
- 1987 《六朝上清經系的濟度思想——以楊許時期爲主的考察》，臺北：輔仁大學宗教學研究所碩士論文。
- 劉達臨編著
- 1998 《中國歷代房內考》，北京：中醫古籍出版社。
- 樊雄
- 1994 《中國古代房中文化探秘》，廣西：廣西民族出版社。
- 謝聰輝
- 1997 〈天師道「黃赤」教化的淵源與發展〉，收入高雄道德院輯，《宗教與心靈改革研討會論文集》，高雄：高雄道德院，頁327-360。
- 謝釋惟
- 1999 《網繆繾綣：古中國房中養生與春宮藝術》，臺北。
- 饒宗頤
- 1991 《老子想爾注校證》，上海：上海古籍出版社。
- Abramson, Paul R. and Steven D. Pinkerton eds.
- 1995 *Sexual Nature, Sexual Culture*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Ariès, Philippe and André Béjin eds.
- 1985 *Western Sexuality: Practice and Precept in Past and Present Times*, translated by Anthony Forster. New York: Basil Blackwell.
- Bokenkamp, Stephen R.
- 1997 *Early Daoist Scriptures*. Berkeley: University of California Press.
- Bouhdiba, Abdelwahab
- 1985 *Sexuality in Islam*, translated by Alan Sheridan. London: Routledge & Kegan Paul.
- Brown, Peter
- 1988 *The Body and Society: Men, Women, and Sexual Renunciation in Early Christianity*. New York: Columbia University Press.

Caplan, Pat ed.

- 1987 *The Cultural Construction of Sexuality*. London and New York: Tavistock Publications.

Cohen, David

- 1991 *Law, Sexuality, and Society: The Enforcement of Morals in Classical Athens*. Cambridge: Cambridge University Press.

Costlow, Jane T., Sephanie Sandler, and Judith Vowles eds.

- 1993 *Sexuality and the Body in Russian Culture*. Stanford: Stanford University Press.

Eskildsen, Stephen

- 1998 *Asceticism in Early Taoist Religion*. New York: State University of New York Press.

Faure, Bernard

- 1998 *The Red Thread: Buddhist Approaches to Sexuality*. Princeton: Princeton University Press.

Fout, John C. ed.

- 1992 *Forbidden History: The State, Society, and the Regulation of Sexuality in Modern Europe*. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Furth, Charlotte

- 1994 "Rethinking van Gulik: Sexuality and Reproduction in Traditional Chinese Medicine," in *Engendering China: Women, Culture, and the Status*, eds. by Christina K. Gilmartin et al. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, pp. 125-146.

Harper, Donald

- 1987 "The Sexual Art of Ancient China as Described in a Manuscript of the Second Century B.C.," *Harvard Journal of Asiatic Studies* 47.2: 539-593.

Jacquart, Danielle and Calude Thomasset

- 1988 *Sexuality and Medicine in the Middle Ages*, translated by Matthew Adamson. Princeton: Princeton University Press.

Katchadourian, H. A. and Donald T. Lunde

- 1972 *Fundamentals of Human Sexuality*. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Lai, Chi-tim

- 1998 "The Opposition of Celestial-Master Taoism to Popular Cults during the Six Dynasties," *Asia Major*, third series, 11.1: 1-20.

Le Goff, Jacques

- 1988 *The Medieval Imagination*, translated by Arthur Goldhammer. Chicago: The University of Chicago Press.

Leites, Edmund

- 1986 *The Puritan Conscience and Modern Sexuality*. New Haven and London: Yale University Press.

Maspero, Henri

- 1981 *Taoism and Chinese Religion*, translated by Frank A. Kierman, Jr. Amherst: The University of Massachusetts Press.

Parrinder, Geoffrey

- 1996 *Sexual Morality in the World's Religions*. Oxford: Oneworld Publications.

Ruan, Fang-fu

- 1991 *Sex in China: Studies in Sexology in Chinese Culture*. New York and London: Plenum Press.

Shelp, Earl E. ed.

- 1987 *Sexuality and Medicine*. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company.

Stein, Rolf A.

- 1969 "Un exemple de relations entre taoïsme et religion populaire," 收載《福井博士頌壽記念・東洋文化論集》，東京：早稻田大學出版社，頁79-90。
- 1979 "Religious Taoism and Popular Religion from the Second to Seventh Centuries," in H. Welch and A. Seidel eds., *Facets of Taoism: Essays in Chinese Religion*. New Haven and London: Yale University Press, pp. 53-81.

Verellen, Franciscus

- 1998 "Shu as a Hallowed Land: Du Guangting's Record of Marvels," *Cahiers d'Exême-Asie* 10: 213-254.

Weeks, Jeffrey

- 1981 *Sex, Politic, and Society: The Regulation of Sexuality since 1800*. London: Longman.
- 1986 *Sexuality*. London and New York: Routledge.

## Taoism and Sexual Arts in Medieval China

Fu-shih Lin

Institute of History and Philology, Academia Sinica

Early Taoism inherited the Han (206 BC-220 AD) legacy of sexual art. The content and concept of most ancient texts concerning sexuality were transmitted by Taoists to later generations. Many of these texts deal with techniques of sexual intercourse in order to cure diseases, nourish life, extend one's life span and reach immortality. These texts also instruct the principles and methods for conceiving a good child. Some of them mention the ways to integrate sexual activity and religious ritual to ward off calamities and become an immortal. In addition, these texts provide medical recipes for treating difficulties and illnesses caused by sexual intercourse.

Early Taoist texts, however, express three different attitudes towards the practice of sexual arts. Some Taoists wholly accepted the sexual arts and practiced them diligently. Others denounced sexual arts, rejected its practice completely. Some religious Taoists accepted it partially, but maintained that one should practice the sexual arts with one's spouse.

In general, early religious Taoist attitudes towards sexual arts practice varied from sect to sect, even from individual to individual. It is a fact, at any rate, that some Taoists and Taoist sects regarded sexual arts as an essential part of Taoist practices. The key principle of Taoist sexual arts is the so-called *huan-ching pu-nao* (making the Essence return to restore the brain), emphasizing the function of healing and nourishing life, but neglecting the function of conceiving a child or giving pleasure.

**Keywords:** sexual arts, Taoism, health, healing, immortality