

修真演義目錄終

弃忌當知

神氣宜養

房內靈丹

鑪中寶鼎

男察四至

女審八到

玩弄消息

鼓舞心情

淬鋒養銳

演戰練兵

制勝妙術

鎖閉玄關

三峯大藥

五字真言

采煉有序

搬運有時

全義盡倫

回榮接朽

還元返本

種子安胎

修真演義

紫金光耀大仙鄧希賢著

漢元豐三年巫咸進修真語錄於武帝帝不能用惜哉書傳後世微諳其術者亦得支體強健益壽延年施之種子聰明易養然有當弃有當忌先知弃忌方可次第行功余演其義為二十章分功定序因序定功序固不可紊功亦不可闕也修真之士當自得之

弃忌當知

## 明代人竟用「打仗」比喻房事？——《修真演義》中的房室養生

劉世珣

房中術在中國源遠流長。《漢書·藝文志》將漢代以前的「方技」（又稱「方術」）分為醫經、經方、房中、神僊四類，並將它們視為延續生命的技術。至《隋書·經籍志》，醫藥成為獨立知識類別，使得房中術以及記載該技術的書籍（以下簡稱「房中書」）開始改列其下。至元人編《宋史·藝文志》，則將房中術轉列為道教範疇。

到了明清時期，儘管房中術與房中書受到

明清官方的漠視，且有逐漸被邊緣化的趨勢，但具有濃厚道教色彩的房中書仍在晚明流傳。對當時的人來說，房中術的主要目的在於追求長生不老，同時也具有預防與治療疾病的功效，更為深遠的意義則在於孕育生命，生養子嗣。

晚明養生家鄧希賢（1573-1620）編撰的《修真演義》一書，分為二十章，共六千餘字。是書內容涉及擇偶條件、求歡技巧、按

摩壯陽法、輔助工具、行房避諱，以及懷孕、種子、安胎之方法，可謂一部房室養生專著（刊頭圖）。相較於中國房中術鼻祖——《素女經》直接以陰陽、玉戶、丹莖等術語描述房事技巧與陰陽調和，《修真演義》則運用如「布陣」、「交兵」、「守關」等軍事術語，將房中行爲比喻爲一場需謹慎部署與精密控制的戰鬥。

其中的〈演戰練兵〉篇章，即以「打仗」來比喻房事，將房事活動中的女性視爲男性的「敵人」，透過戰爭詞彙描述各種攻擊或逃避敵人的技巧，以奪取最後的「戰果」（圖1）。雖然這樣的論述方式透露出古代性別不對等的權力結構，但也有學者指出，這類文本其實十分強調房事活動中，雙方的配合、房室氣氛的營

造，甚至是對個人慾望的控制，雙方因而在房事活動皆享有愉悅和自由。不過，將房中活動比擬爲軍事戰鬥的敘事策略，並非《修真演義》首創，其源或可上溯至魏晉時期。惟早期僅零星出現軍事化語彙，至明代方逐漸發展爲系統性的修辭手法。

若想要瞭解房室養生更多的內容，誠摯邀請您前來國立故宮博物院觀看「身體展演：從歷史圖像看身體之謎」展覽，一同探究古人如何透過「房中」論述修身養生、情感慾望與生命延續。

作者任職於本院書畫文獻處



展覽資訊

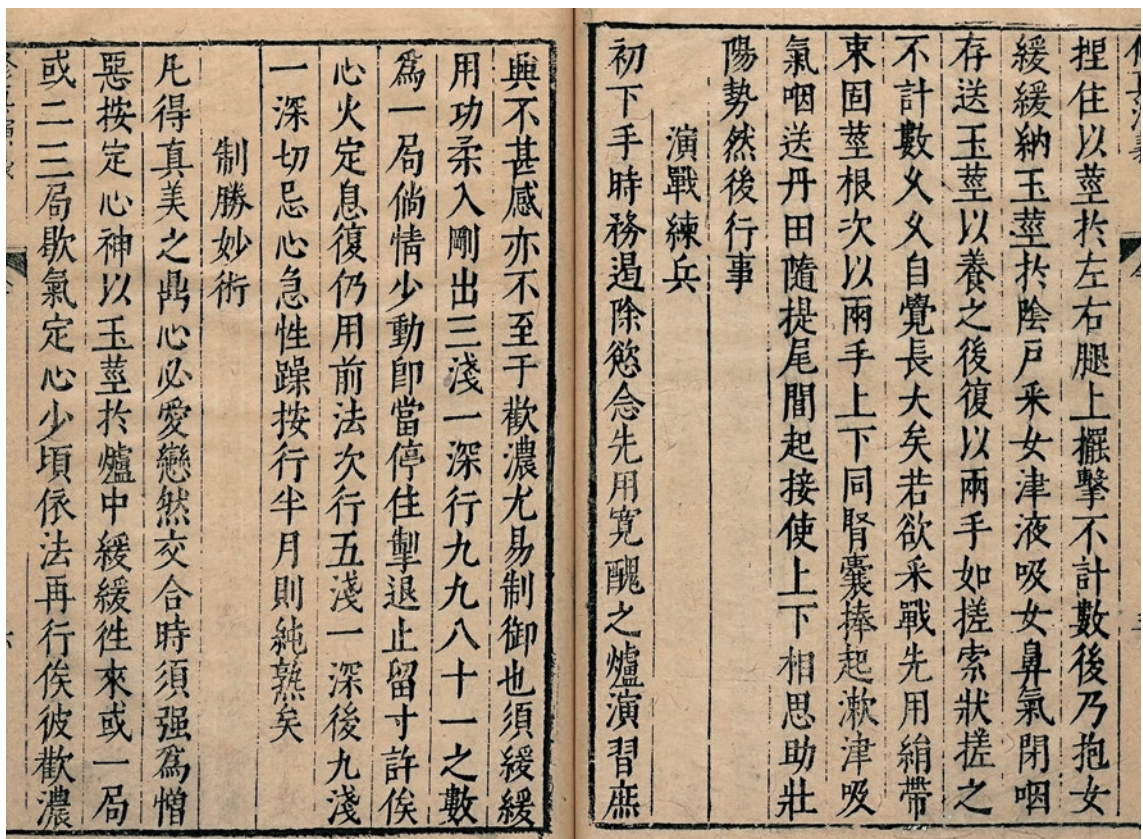


圖1 明 鄧希賢撰 《修真演義》 演戰練兵 明萬曆間（1573-1620）金陵荊山書林刊夷門廣牘之一 國立故宮博物院藏 平圖 012492

# 稿約

- 一、《故宮文物月刊》為開放性雜誌，以深入淺出筆觸介紹與探討故宮文物及相關活動為主，歡迎各界人士投稿。
- 二、本刊全年接受投稿，長度以二千至五千字為佳，註釋及參考書目宜精簡，上限共二十條，並請自行選配圖片。
- 三、作者來稿倘有引用非屬本院之圖表、圖片及長引文等，於投稿前應先取得著作權人之授權，該授權範圍並應包括本刊可將來稿進行實體及數位出版，同時編輯、複製、版面重新編排、轉載、檢索、瀏覽、公開傳輸、翻譯、列印及下載等利用權利，亦應包括本院可將文章授權第三人利用。若有侵權行為，由作者自行負責，本刊不負其責。
- 四、投稿文章中上述圖表、圖片及文字經付費取得授權使用者，經確定刊登後，依提供之「付費證明」，由本刊支給費用，但每篇文章費用以不超過新臺幣伍仟元為原則。
- 五、本刊接受譯稿，譯者應於投稿前取得文章原作者同意翻譯之證明。
- 六、來稿應經本刊編輯委員會審查，審查結果將儘速通知，於通知前請勿一稿二投。
- 七、來稿經審查通過後，視同作者同意，本刊得視情況做適當調整、刪改及編排，以統整全文風格、體例及圖版說明等。
- 八、於本刊發表之文章屬著作權法保護之著作，其著作人格權屬作者，著作財產權屬本院。作者複製、版面重新編排、轉載或與他人著作集結出版等利用已於本刊發表之文章行為，應經本刊同意後，始得為之；該文章有使用本院圖像者，應另行向本院申請。
- 九、來稿文章一經刊登，將支付稿酬，稿費及翻譯費每千字以新臺幣壹仟壹佰元計（註文、圖表及圖片說明不計）。
- 十、凡文章中有稱本院名稱者，應以「國立故宮博物院」為之。
- 十一、來稿者請載明作者姓名、服務機構、職稱及聯絡資料，並檢附文章word檔。投稿一律以電子郵件為之，請寄至[monthly@npm.edu.tw](mailto:monthly@npm.edu.tw)  
國立故宮博物院《故宮文物月刊》編輯部  
電話：+886-2-2881-2021 轉分機 2533

