



中国古代文化全阅读

Zhong Guo Gu Dai Wen Hua Quan Yue Du

全文注音版

第一辑 第37册

合阴阳

He Yin Yang

【巴佚】马王堆帛书整理小组

Ma Wang Dui Bo Shu Zheng Li Xiao Zu

素女经

Su Nu Jing

【清】叶德辉

Ye Dehui

养性延命录

Yang Xing Yan Ming Lu

【梁】陶弘景

Tao Hongjing

时代文艺出版社



中国古代文化全阅读

Zhong Guo Gu Dai Wen Hua Quan Yue Du

全文注音版

第一辑 第37册

合阴阳

He Yin Yang

→ [已佚] 马王堆帛书整理小组 ←

Ma Wang Dui Bo Shu Zheng Li Xiao Zu

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

合阴阳/马王堆帛书整理小组 编. —长春:时代文艺出版社,2008.4
本书与“素女经/(清)叶德辉 著·养性延命录/(梁)陶弘景 著”合订
《中国古代文化全阅读》第一辑
ISBN 978-7-5387-2350-2

I. 合... II. 马... III. 性卫生—养生(中医)—中国—古代 IV. R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033581 号

合阴阳 素女经 养性延命录

作者	①马王堆帛书整理小组 编 ②(清)叶德辉 著 ③(梁)陶弘景 著
出品人	张四季
责任编辑	陈 琛
出版社	时代文艺出版社
地址	长春市人民大街 4646 号 邮编:130021
电话	总编办:0431-85638648 发行科:0431-85677782
网址	www. shidaichina. com
印刷	北京龙兴印刷厂
发行	时代文艺出版社
开本	700×1000 毫米 1/16
字数	50 千字
印张	4.75
版次	2008 年 7 月第 1 版
印次	2008 年 7 月第 1 次印刷
定价	8.00 元

版权所有 翻印必究

《中国古代文化全阅读》出版说明：

作为一项文化工程，这套名为《中国古代文化全阅读》的丛书，历经我们多年的精心筹划和全面细致的准备工作，时至今日，终于和读者见面了。我将这套丛书说成是一项文化工程，自有充分的理由。

中国古代文化博大精深、源远流长，是世界文化最重要的组成部分之一。而我们出版这样一套丛书，确实如同建造“广厦千万间”那样不容易。我们都知道，所谓的文化，是由两个部分组成的。一个是物质文化，一个是精神文化。如果仅就中国古代的精神文化来说，那也是永远无法说尽的。因此，我们在编选这套丛书的过程中，只能以精益求精的态度、披沙拣金的方式，对中国古代文化进行一次整体梳理，这就是将这套丛书称之为文化工程的根本原因。

谈及中国古代文化，只能用“深、厚、广、大”这四个字来概括。中国古代文化的内容非常丰富。从精神角度来说，包括道德修养、实事求是的品格、以和为贵的和谐意识、爱国心理和进取精神等；从人文角度来说，包括经学、教育、哲学、文学、法律、戏曲、绘画、音乐、舞蹈、书法、篆刻、文字、训诂、音韵、绘画、科举、礼俗、服饰、交通、工商、货币、田制、盐制、天文历法、经济、军事、科学技术等；从时代的角度来说，包括远古文化、夏商西周文化、春秋战国文化、秦汉文化、魏晋南北朝文化、隋唐文化、五代两宋文化、辽西夏金元文化、明清文化；从地理角度来说，包括中原文化、齐鲁文化、荆楚文化、关中文化、东北文化、晋文化、燕赵文化、吴越文化、巴蜀文化、岭南文化；从民族角度来说，包括汉族文化、满

族文化、蒙古族文化、回族文化、藏族文化、维吾尔族文化、壮族文化、苗族文化等。面对如此庞杂多元的中国古代文化,任何人都会感到眼花缭乱、无从下手。多年来,我们组织了诸多人次的相关调研,从中了解到,广大读者一直都在以极大的热情期待着能够看到一套全面系统地展示中国古代文化全景的丛书。在全国诸多有识之士的共同努力下,现在,我们终于隆重推出了这套《中国古代文化全阅读》丛书。

目前,中国已经进入了全面建设小康社会、加快推进现代化进程的新的发展阶段。全面建设小康社会的奋斗目标是:“我们要在本世纪头二十年,集中力量,全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会,使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。”从中我们可以看出,“文化更加繁荣”已经成为整个中华民族的奋斗目标之一。

这就是说,在新世纪新时代的大背景下,学习中国古代文化是非常必要的。

中国古代文化是全人类的共同财富,我们只有全面地了解和学习中国古代文化知识,才能更准确、更深刻、更清醒地认识到中华民族的自身特点和无可取代的优势。我们推出这套丛书,也正是为了让世界了解中国文化的丰富性和奇特性,了解中国古代文化与中国现代文化之间的继承和发展的关系,及其对中国人的衣食住行、喜怒哀乐、政治、经济、法律、婚姻、家庭、文学、艺术等方方面面的影响,并能够从中了解到中国文化和东西方其它文化的差异性。

当你翻开这套丛书中的任何一本书的时刻,就意味着你已走近了中国古代的文化长城;也就是说,你已走近了人类历史上最为辉煌的精神景观。从时间到空间,从文字到心灵,中华民族的一砖一瓦、中华大地的庙堂江湖,都在彰显着文明的魅力,都在演绎着不朽的古代文化。英国小说家和戏剧家毛姆曾说过:“文化的价值在于它对人类品性的影响。文化能使品性变得高尚、有力。文化的作用在于裨益人生,它的目标不是美,而是善。”可以说,毛姆的视野还是不够宽阔——中国古代文化的价值已远远超过了毛姆所拟定的范畴。

中国古代文化典籍,充满了奋发有为的进取意识、切实可行的道德理论、虚实结合的哲学思想、丰富多彩的衣食住行、精妙绝伦的文学艺术、各有千秋的宗教观念、举世皆知的四大发明等等。这些中华民族智慧的结晶,不仅反映了一个民族真正的文化素质,同时也反映了一个民族的整体素质。

我们只有通过学习中国古代文化,才能继承传统文化的精髓,开创美好的未来。

我们早已认识到,人类历史的演进过程,总是与人类文化的创造过程同步而行的。这就是说,文化与人类的历史进程是不可分离的。我们的祖先创造了丰厚的古代文化,而未来的文化需要我们的后代共同来创造。所以说,我们不应该否定过去,更不应该推卸我们对未来所应负的责任。因此,若想让未来的中国文化更加光辉灿烂,我们必须认真地学习中国古代文化,批判地继承祖先传承下来的优秀的文化遗产。而且要在社会实践中不断地分析古代文化、变革古代文化。根据新世纪的新的要求,找到新的研究方向,大胆地开拓创新,惟有如此,我们才配称得上是一个具备一定文明程度的中国人。

在现实社会中,随着竞争意识的不断增强,年轻人都程度不同地希望自己能够尽快成才,希望自己是某一领域或某一行当的不可替代的人物。然而,成才的先决条件只能是在继承传统文化的基础上进行艰苦的自我提升,这样才能事半功倍。否则的话,一切都是空想。因此,专家们普遍认为,年轻人若想找到成才的捷径,学习中国古代文化应该是最佳的选择之一。

再者说,中国古代文化涉及面非常广泛。就拿衣食住行这种文化现象来说,由于时代、地域、民族、风俗的不同,便呈现出了它的丰富性和奇特性。这就给我们对中国古代文化的探索和研究提供了极大的选择空间,而年轻人的兴趣千差万别,各有所好,让他们学习中国古代文化,有利于开掘他们的潜能、发现他们的兴趣爱好、个性特长,从而引导他们养成勤奋好学、独立思考和探索研究的习惯,并在某一方面打下坚实的基础,为日后成为对国家有用的专业人才做好充分的准备。

我们正是基于上述的种种因素,经过全方位的慎重考虑,终于下定决心出版这套《中国古代文化全阅读》。

这套丛书具有以下几方面的特点:

一是全面系统地对中国古代文化进行了前所未有的整合,力求做到脉络清晰、层次分明、由远及近、包罗万象。二是此套丛书的所有文字都注以汉语拼音。在内容如此浩大的丛书工程中,这种做法可以说是史无前例的。其益处在于,能够使普通的读者扫清阅读障碍,提高阅读速度。

三是此套丛书的经典性。所有中国古代最具有代表性的经典文化都会在这里相继亮相。

四是全部采用中文简体横排,尽最大限度地将中国各个不同历史时期的经典文献以一种极其便利的形式展现在读者面前。我们相信,上述这些特点将会不同程地提高中国古代文化在社会中的普及率。

现将参加此套丛书编纂的人员列表如下:

张四季 郭力家 张新奇 野夫 何学森 祁晓萍 陈琛 马辉
刘国范 冷丽梅 于潇 董瑞光 朱玉婷 苗欣宇 宋海军

提 要

《合阴阳》，撰人已佚。成书不晚于公元前 168 年。书名为马王堆帛书整理小组所取。

原书共 32 简，集中记叙了阴阳交合的方法以及十动、十节、十修、八动、十已之征等房中保健内容。

本书是古代房中保健方面的专著。

现存马王堆汉墓竹简原件及有关书刊。此据 1985 年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》(肆)全文收录。

目录

CONTENTS

合阴阳

素女经

养性延命录

卷上

一、教诫篇 / 33

二、食诫篇 / 45

三、杂诫忌禳害祈善篇 / 48

卷下

四、服气疗病篇 / 54

五、导引按摩篇 / 57

六、御女损益篇 / 62

fán jiāng hé yīn yáng zhī fāng tǔ wò yáng xún cūn zhōu fáng dī yè
 凡将合阴阳之方，土揜阳，揜村（肘）房，抵夜
 yè páng shàng zào gāng dī lǐng xiāng xún zhēng kuāng fù zhōu huán
 （腋）旁，上灶纲，抵领乡，揜拯匡，覆周环，
 xià quē pén guò lǐ jīn líng bó hǎi shàng cháng shān rù xuán mén yù jiāo
 下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交
 jīn shàng hē jīng shén nǎi néng jiǔ shì ér yǔ tiān dì móu móu cún jiāo
 筋，上欲精神，乃能久视而与天地牟（侔）存。交
 jīn zhě xuán mén zhōng jiāo mài yě wèi dé cǎo xún zhī shī tǐ jiē lè yǎng
 筋者，玄门中交脉也，为得操揜之，使（体）皆乐养
 yǎng shuō yuè zé yì yī hào suī yù wù wéi zuò xiāng xū xiāng
 （痒），说（悦）泽（悻）以好。虽欲勿为，作相响相
 bào yǐ cì zì xì dào xì dào yī yuē qì shàng miàn zhí rè xú
 抱，以次（恣）戏道。戏道：一曰气上面执（热），徐
 hōu èr yuē rǔ jiān bí hàn xú bào sān yuē shé pǔ bó ér huá xú tún
 响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌溥（薄）而滑，徐屯；
 sì yuē xià xī gǔ shī xú cāo wǔ yuē yì gān yān tuò xú hàn hàn cǐ wèi
 四曰下汐股湿，徐操；五曰嗑干咽唾，徐撼（撼），此胃
 wèi wǔ yù zhī zhēng zhēng bèi nǎi shàng shàng kān ér wù nèi yǐ zhì qí
 （谓）五欲之征。征备乃上，上堪而勿内，以致其
 qì qì zhì shēn nèi ér shàng juē zhī yǐ shū qì rè yīn fù xià fǎn zhī
 气。气至，深内而上擻之，以抒其热，因复下反之，
 wú shǐ qì qì xié ér nǚ nǎi dà jié rán hòu rè shí dòng jiē shí jié
 毋使其气歇，而女乃大竭。然后热十动，接十节
 jié zá shí xiū jiē xíng xíng yǐ mò suì qì zōng mén nǎi guān bā
 （节），杂十修。接刑（形）已没，遂气宗门，乃观八
 dòng tīng wǔ yīn chá shí yǐ zhī zhēng
 动，听五音，察十已之征。

shí dòng shǐ shí cì niàn sà xī wǔ shí liù shí qī shí bā
 十动：始十，次廿、卅、卌、五〔十〕、六十、七十、八
 shí jiǔ shí bǎi chū rù ér wú jué yī dòng wú jué ěr mù cōng cōng
 十、九十、百，出入而毋决。一动毋决，耳目葱（聪）
 míng zài ér yīn shēng zhāng sān ér pí gé guāng sì ér jǐ xié qiáng wǔ
 明，再而音声章，三而皮革光，四而脊肋强，五

ér kǎo pí bì fāng liù ér shuǐ dào xíng qī ér zhì jiān yǐ qiáng bā ér
而尻脾(髀)方,六而水道行,七而至坚以强,八而
zòu còu lǐ guāng jiǔ ér tōng shén míng shí ér wéi shēn cháng cǐ wèi
奏(膝)理光,九而通神明,十而为身常,此胃
wèi shí dòng
(谓)十动。

shí jié jié yī yuē hǔ yóu èr yuē chán fù fù sān yuē chì
十节(节):一曰虎游,二曰蝉附(附),三曰斥
chǐ huò sì yuē qūn jūn jué wǔ yuē huáng zhé liù yuē yuán yuán
(尺)蠖,四曰困(膺)桷,五曰蝗磔,六曰爰(獲)
jù qī yuē zhān zhān zhū bā yuē tù wù jiǔ yuē qīng qīng líng líng
据,七曰瞻(詹)诸,八曰兔骛,九曰青(蜻)令(蛉),
shí yuē yú chuài
十曰鱼噉。

shí xiū yī yuē shàng zhī èr yuē xià zhī sān yuē zuǒ zhī sì yuē yòu
十修:一曰上之,二曰下之,三曰左之,四曰右
zhī wǔ yuē jí zhī liù yuē xú zhī qī yuē xī zhī bā yuē shuò zhī jiǔ yuē
之,五曰疾之,六曰徐之,七曰希之,八曰数之,九曰
qiǎn zhī shí yuē shēn zhī
浅之,十曰深之。

bā dòng yī yuē jiē shǒu èr yuē xìn shēn cūn zhōu sān yuē zhí
八动:一曰接手,二曰信(伸)村(肘),三曰直
zhōng sì yuē cè jù gōu wǔ yuē shàng jù gōu liù yuē jiāo gǔ qī
踵,四曰侧句(钩),五曰上句(钩),六曰交股,七
yuē píng yǒng yǒng bā yuē zhèn dòng fú jiē shǒu zhě yù fù zhī fù yě
曰平甬(踊),八曰振动。夫接手者,欲腹之傅也;
xìn shēn cūn zhōu zhě yù shàng zhī mó mó qiě jù yě zhí zhōng zhě
信(伸)村(肘)者,欲上之攉(摩)且距也;直踵者,
shēn bù jí yě cè jù gōu zhě páng yù mó mó yě shàng jù gōu
深不及也;侧句(钩)者,旁欲攉(摩)也;上句(钩)
zhě yù xià mó mó yě jiāo gǔ zhě jiā cì dà tài guò yě píng
者,欲下攉(摩)也;交股者,夹(刺)大(太)过也;平
yǒng yǒng zhě yù qiǎn yě zhèn dòng zhě yù rén jiǔ chí zhī yě
甬(踊)者,欲浅也;振动者,欲人久持之也。

chì xī zhě nèi jí yě chuǎn xī zhì měi yě lěi jǐ zhě yù jiá
 瘵息者，内急也；（喘）息，至美也；象汎者，玉莢
 cè rù ér yǎng yǎng nǎi shǐ yě huō zhě yán gān shèn yě niè zhě
 （策）入而养（痒）乃始也；（吹）者，盐甘甚也；啮者，
 shēnzhèndòng yù rén zhī jiǔ yě
 身震动，欲人之久也。

hūnzhě nánzhī jīngjiāng zǎozhě nǚzhī jīngzé jī wú jīng yī
 昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以
 yǎng nǚ jīng qián mài jiē dòng pí fū qì xuè jiē zuò gù néng fā bèi tōng
 养女精，前脉皆动，皮肤气血皆作，故能发背通
 sè zhōng fǔ shòu shū ér yíng
 塞，中府受输而盈。

shí yī zhī zhēng yī yī ér qīng liáng chū zài yī ér xiù rú fán gǔ
 十已之征：一已而清凉出，再已而臭如燔骨，
 sān yī ér zǎo zào sì yī ér gāo wū yī ér xiāng liù yī ér huá qī
 三已而燥（燥），四已而膏，五已而芤，六已而滑，七
 yī ér chí bā yī ér zhī jiǔ yī ér jiāo shí yī ér qiū qiū yī fù huá
 已而迟，八已而脂，九已而胶，十已而绌，绌已复滑，
 qīng liáng fù chū shì wèi wèi dà zú dà zú zhī zhēng bí hàn chún bái
 清凉复出，是胃（谓）大卒。大卒之征：鼻汗唇白，
 shǒu zú jiē zuò kāo bú fù xí qǐ ér qù chéng sǐ wéi bó dāng cǐ zhī
 手足皆作，尻不傅席，起而去，成死为薄。当此之
 shí zhōng jí qì zhāng jīngshén rù zāng cáng nǎi shēngshén míng
 时，中极气张，精神入臧（藏），乃生神明。



中国古代文化全阅读

Zhong Guo Gu Dai Wen Hua Quan Yue Du

全文注音版

第一辑 第37册

素女经

Su Nu Jing

→ [清] 叶德辉 ←

Ye Dehui

提 要

《素女经》，撰人已佚。成书年代当在宋代之前。原书早已亡佚，今本系清·叶德辉从《医心方》中辑佚而成。

书凡一卷。主要记叙了阴阳交合之道、阴阳交合之法以及五常、五征、五欲、十动、四至、九气、九法、七损、八益等房中保健方面的内容。

本书是古代房中保健方面的专著。

现存双梅影闇丛书本。此据双梅影闇丛书本全文收录。

叶德辉序

《隋书·经籍志》子部医家类，有《素女秘道经》一卷，注云：并《玄女经》；又有《素女方》一卷，新、旧《唐志》均不著录，惟日本宽平中见在书目有《素女经》一卷，而无《玄女经》《素女方》，疑其时合为一书，不复分别也。宽平当中国唐昭宗时，其时彼国贡书之使络绎于道途，故五代乱后亡书，彼国皆有传者。此经虽未见有刊本，而载在永观二年丹波康赖所撰《医心方》廿八卷中，首尾贯通，似是完帙。永观二年为宋太宗雍熙元年，去唐未远，其中所采《玉房秘诀》《玉房指要》《洞玄子》并此经，皆言房中之事，又载养阴、养阳诸篇，大抵汉、隋两志中故书旧文十得八九。今远西言卫生学者，皆于饮食、男女之故，推究隐微，译出新书，如生殖器、男女交合新论、婚姻卫生学。无知之夫诧为鸿宝，殊不知中国圣帝神君之胄，此学已讲求于四千年以前，即纬书所载《孔子闭房记》一书，世虽不传，可知其学之古。又如《春秋繁露》《大戴礼》所言，古人胎教之法，无非端性情，广似续，以尽位育之功能，性学之精，岂后世理学迂儒所能窥其要眇。然则《素女》一经，犹是斯道之大辂椎轮焉耳。经中杂出玄女、采女问答，知《素女》《玄女》本合一经，与《隋志》并卷之说合。其文首，多冠以《玉房秘诀》《玉房指要》《太清经》《产经》，必是从诸书引出，盖其书有房术之鼻祖，各家援引，人人得而见之，故亦不必别行传世也。《素女方》全卷，载唐王焘《外台秘要》十七卷，题称《素女经》《四季方》，孙氏星衍录出，刻入平津馆丛书。读者因隋唐旧籍，以求古

圣人制乐禁情之节文，延年种子之要道，俾华胥之族类繁衍于神州，和平寿考之休征充溢于宙合，世有达人熟诵而潜学焉，其于阴阳始终之义，思过半矣。

长沙叶德辉序