

樊友平

杨放

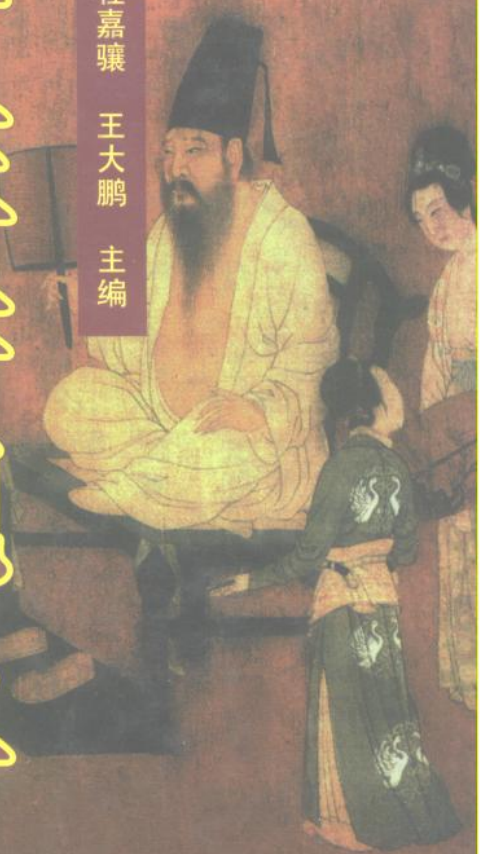
程嘉骥

王大鹏

主编

中华性学观止

中华性医学珍籍集成



中华性学观止

——中华性医学珍籍集成

樊友平 杨放 程嘉骧 王大鹏 主编

广东人民出版社

责任编辑:钟永宁 戴 和

特约编辑:吕克坚

封面设计:迪 赛

责任技编:黎碧霞

中华性学观止

——中华性医学珍籍集成

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

深圳当纳利旭日印刷有限公司印刷

(厂址:深圳市坂田工业区五和大道)

850×1168毫米 32开本 30.875印张 1插页 830,000字

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数1—5,000册

ISBN 7-218-02556-0/R·51

定价:68.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

《中华性学观止》编委会名录

主 编

樊友平 杨 放 程嘉骧 王大鹏

副主编

陈立怀 石志超 赵凤琴
张立侠 陈子华

编 委 (按姓氏笔画为序)

小野正弘	王丽岩	王 兵	王 坚	王雨亭
王秋芝	孔令嘉	叶四龙	巩殿芹	衣兴国
吕翠玲	朱恒才	仲崇林	刘静君	江天正
李广文	李秀兰	李 明	李家蓉	陈从祥
陈丽文	张 武	张晓慧	张德新	杨丽华
杨宝林	杨燕双	金东成	孟乙强	郑丽红
赵凤春	段 青	高士文	夏光欣	郭守芳
郭忠魁	郭梅樱	黄 莺	韩春霞	塔其一
翟 耀	翟桂梅	潘志伟	戴居荣	

审 定

王效道 余瀛鳌 王耀廷 宋书功

* 本书由中华人民共和国教育委员会全国高等院校古籍整理研究基金会立项资助，中国性学会中医文献整理组集体承担完成。

序（一）

中华性医学，发皇商周，滥觞经史，流衍千年，播传百国。至圣先师作《诗经》，首列“关雎”，开章乃云：“窈窕淑女，君子好逑”、“关雎乐而不淫”；《礼记》云：“饮食、男女，人之大欲存焉”；亚圣作《孟子》，极言“食、色，性也。”悉以为性乃人之本能，与生具焉。春秋战国之际，乃成房中八家，究其微蹟，探其渊隐，比至唐盛宋兴，其于性学之研究，更莫盛焉；然欧风东渐，腐清迂儒，视性学如猛虎，讳莫如深！百年以降，诸家论性者，言必称西，诧为鸿宝。殊不知历代先贤谓此学已讲求数千年矣！数典而忘祖，蒙玉以成垢，深可哀哉！

我院樊君，曾随著名中医教授马志、杨宗孟、王耀廷诸师专攻女性医学，后频与中国中医研究院著名男科专家王琦教授过从，深得王师之传；再后师事北京医科大学著名性学专家、中国性学会主任委员王效道教授，学业精进，主持完成了《中华性医学大辞典》、《医心方校注》、《中国文化经典名著大系·中国性文化名著》（总编张岱年）等诸多性医学巨著，为我国性学界所瞩目，同时受聘于中国性学会、《中国性学》杂志。樊君有感于斯，乃毅然教年，今邀激国内性学专家、学者，发秘掘隐，远绍旁搜，收集我国性医学专著（篇）30余部，且日、朝古代相关文献亦为之所录，气势磅礴，恢弘浩大，足以洞开视野，一展中华性医学隐质埋光数千年之珠玑，抑且助合欢延年，求嗣种子之功，俾有情人和平寿考，无情者一转乾坤。世有达人君子，展卷而诵习焉，其于阴阳始终之微义，思过半矣！

于作盈

1993年8月28日于长春

（作者为吉林省中医中药研究院主任医师、吉林省中医中药研究院临床医院院长、中国中医药学会糖尿病专业委员会委员）

序（二）

中国医药学是一个伟大的宝库，其中房事医学，渊源久远，书籍浩如烟海，实为一颗璀灿明珠，光照万代而不息。然因众所皆知的原因，很多房事医学宝贵文献如流金散玉，或佚失流衍，未能系统整理和及时出版，既是已出版者，亦不过是九牛一毛，沧海一粟，欲窥其全貌而能总其全者，则未之有也。时今青年性学者樊友平等，英姿焕发，卓拔不群，对西汉马王堆以来迄民国初年的房事医学文献进行点校注释，名曰《中华性学观止》。观其点校之准确，注释之精湛，收集之广泛，不禁喟然叹曰：“前所未有！”此书之出版，定能弘扬中华之性医学，申明宏义，启医家之思绪，为后学之津梁，必有功于社会，亦有功于历史。值此付梓之际，乃乐为之序。

南 征

1993年10月1日于长春

（作者为长春中医学院教授、吉林省暨长春市中医学会副理事长）

序（三）

人类生命过程离不开物质生活、精神生活与性生活三大需要，而后者则关系到生命寿夭、子孙繁衍、优生优育等生命科学的重大问题，故古往今来，中外学者无不为之孜孜以求。中国性学，源远流长，春秋战国即有诸子百家，房中八家。《汉书·艺文志·方技略》将“房中”与“医经”、“医方”、“神仙”并列于“方技”四门之一，亦可见当时性学的学术地位。荷兰学者高罗佩在其所著《中国古代房内考》序言中指出：“像中国人这样有高度文化教养和长于思考的民族，实是很早重视性问题的。”高氏对中国性与社会的考察时限在公元前1500年至公元1644年之间，他在《秘戏图考》中文序言的结尾曾说：“海内识者，如有补其阙遗，并续之以明末以后之作，固所企盼。”表达了一位外国学者对中国性学研究的深切关注。

马王堆帛书表明，中国性学早在汉代以前就形成了独立的体系，老子导其先，诸子继其后，《黄帝内经》论发育与生殖；《素女经》、《素女方》、《玉房秘诀》、《玉房指要》、洪基《摄生总要》论男女交媾之法与技巧；葛洪《抱朴子·内篇》、陶弘景《御女损益篇》、孙思邈《房中补益》、朱丹溪《格致余论》、金礼蒙《医方类聚·房中补益》、张介宾《宜麟策》等论房事保健与养生；褚澄《褚氏遗书》、陈自明《妇人良方》、万全《广嗣纪要》、岳甫嘉《种子篇》等论求嗣种子与优生，她以其几千年的历史遥遥领先于世，以其蕴藏丰富的典籍著称于世，以其文化内涵与辉煌成就贡献于世，这是我们民族的骄傲，华夏科技文化史上的骄傲。然而，长期以来，由于历史的原因，许多性学宝贵的文献如流金散玉，难得全貌；或佚失流行，难以复全，我们对历史负有沉重的责任。时至今日，随着社会进步和人类文明程度的提高，性学研究已是“春色满

园关不住，一枝红杏出墙来”，它需要系统整理、需要综合考察、需要科学阐明、需要走向世界，总之，有许多工作迫切要做。

癸酉初秋，忽接友平信函，道及近已完成全国高等学校古籍整理基金立项课题，即将马王堆以来迄民国的性学文献进行点校注释，名曰《中华性学观止》，不胜欣喜。《观止》荟萃诸家性学文献于一体，使能得窥全貌，径予注释阐微，使之通晓彰明；予以系统整理，以供借鉴研究，故《观止》之成，必有功于性学，有功于社会，亦有功于历史。世间学问，需要勤勉，更需胆略与勇气，友平之措，乃智勇兼备而为洋洋大观。

中国性学，亟待研究开发的内容甚广，它涉及传统性学研究范畴及理论构建，性事疾病与诊疗、生育与节育、性学文化、性事保健、性药学、中国性学与西方性学的研究比较等多方面，是一个系统工程。因此，性学研究，需要代有传人。友平博士近年对性学研究皆从大处着眼，成绩卓著，瞩目医林。今值《观止》付梓之际，欣应所瞩，叙其所感并致贺忱而为序。

王 琦

1993年10月1日于北京西苑

（作者为中国中医研究院教授、中华国际医学交流基金会中医中、西医结合男性学基金会主任委员）

整理说明

一、(本书汇集了我国上自秦汉,下迄民国,旁及东瀛、朝鲜与美国的中医性学典籍 30 余种,)既显中华性学博大精深,远绍列国,造福世界之功,亦示中医性学广收他国性学之精魄,充实自己,发展自己,无固步自封之弊。其中,凡以汉语所著者,概以出版年月先后为序排列;而从他国文字转译成汉语者,则列附篇,并参考出版时间排列。

二、本次整理一律采用新式标点、简体字、横排版。

三、综合采用对校、本校、他校、理校等四种校法,对原文中的衍、脱、误、倒,分别予以删、补、改、乙,并出校记于该页之末。

四、底本与校本皆误,其形讹、言误确实者,据文义订正,并出校记;对部分难以敲定之处,则以阙疑出注。

五、为保持原书概貌,对书中引文与原著文字歧异,但理顺文畅,不失原意,或虽违原意,但可能是作者的有意改动者,均不作订正。

六、原书错字、俗字均依现行通用字径予改正;常用通假字、异体字,也尽量统一,以利阅读,中医特用字,均予保留。

七、对生僻字、部分医学术语酌加简明训释与注解。

八、保留孤本、善本及国外手抄本的序文,凡属于 1949 年以后公开出版过的医籍序、跋,一概删除。

九、原书双行小字均改为单行小字;个别大字、小字互错者,据义审辨,予以改正,不一一注明。

十、每列一书或单收独立成篇之章节,均缀以“说明”,以言其作者、出版年月、内容大概及本次整理所据版本情况。

目 录

- 马王堆性学医著 佚名 (1)
- 皇帝内经素问 佚名 (47)
- 褚氏遗书 褚澄 (51)
- 养性延命录 陶弘景 (54)
- 天地阴阳交欢大乐赋 白行简 (59)
- 备急千金要方 孙思邈 (72)
- 医心方 [日本] 丹波康赖 (99)
- 医方类聚 [朝鲜] 金礼蒙 (155)
- 修真演义 邓希贤 (161)
- 既济真经 佚名 (170)
- 万氏妇人科 万密斋 (173)
- 广嗣纪要 万全 (189)
- 养生四要 万密斋 (228)
- 古今医统大全 徐春甫 (280)
- 本草纲目 李时珍 (373)
- 遵生八笺 高濂 (378)
- 东医宝鉴 [朝鲜] 许浚 (404)
- 霉疮秘录 陈司成 (489)
- 妙一斋医学正印种子编 岳甫嘉 (529)
- 摄生总要 洪基 (558)
- 广嗣要语 俞桥 (663)
- (吕纯阳) 房术秘诀 佚名 (691)
- 妇科玉尺 沈金鳌 (721)
- 霉疔新书 [日本] 片仓元周 (732)

广嗣五种备要	王实颖 (737)
秘本种子金丹	叶天士 (742)
宜麟策	佚名 (767)
华佗神医秘方真传	佚名 (792)
男女房中秘密医术	怡养老人 (815)
花柳易知	李公彦 (845)
男女强壮法	魏丕基 (888)
男女特效良方	佚名 (909)
附一：妇人寿草	〔日本〕香月牛山 (941)
附二：花柳指迷	〔美国〕嘉约翰 (961)

马王堆性学医著

佚名〔原著〕

【说明】

1973年至1974年初，我国考古工作者从长沙马王堆三号汉墓中出土了大批帛书和竹简、木笺。经整理后发现，其中属于医学著作15种；15种医书中，性学医著占5种。这些珍贵文献，皆是后世已经失传了的古代医书。该类文献的问世，不但填补了我国秦汉时期医学文献上的空缺，亦为我国性医学的研究提供了极其宝贵的资料。这批医书的成书年代可能在先秦时期。整理小组将竹简编号后，定名为《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》，和帛书之《养生方》、《杂疗方》，这些构成了马王堆性学医著。在这批简书中，针对两性生活的原则、实施方法及如何顺从天地、阴阳、四时变化及房中养生保健诸方面，均提出了精辟、逼真的阐述，而《养生方》、《杂疗方》，不但介绍了房中补益用药（内服、外敷）和按摩用药，且介绍了女子的坐药（阴道栓剂）法。

书中内容虽讨论的是有关性生活保健之问题，实通过房中术中之养生之道，探讨较高深的保寿延年的养生之理，故颇具学术价值和实践意义，值得性医学研究者们深入学习和研究。

本次以文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》为底本，对5种性学医籍分别说明、注释之。由于本内容的特殊性，注释方法自成体系。

一、《十问》

【说明】 本书出土时，原与另一部竹简书《合阴阳》合成一卷，本书在内，《合阴阳》在外。整理小组为之编号为一至一〇一简。

全书假托黄帝、尧舜、官医、术士等人的问答，讨论了十个有关养生保健，尤其有关房中养生的问题。整理小组遂以《十问》为书名。

书中对如何顺从天地阴阳变化以养阴扶阳；如何滋阴壮阳，巩固精关，交而不泻；房中行气功导引，节制房室生活，爱惜阴精；倡吞舌下液，强调睡眠之重要；如何服食滋阴壮阳药及食物，交合宜忌忧烦、急躁，以求得健康长寿……等，均作了细致、翔实的叙述。

天师之食神气之道

黄帝问于天师曰：“万勿（物）何得而行^{〔1〕}？草木何得而长？日月何得而明？”天师曰：“至（尔）察天请（情）^{〔2〕}，阴阳为正，万勿（物）失之而不龔（继）^{〔3〕}，得之而赢。食阴摸阳^{〔4〕}，稽于

〔1〕勿，当作物。全句释：万物为什么能够运动变化呢？

〔2〕至，当作尔。请，通情。全句释：请你考察天地阴阳四时气候发展变化规律。

〔3〕失，丢掉为失，引申为违背之意。龔，当为继。全句释：万物如果违背天地阴阳变化的规律，就不能继续生存。

〔4〕摸（yí，音疑），与凝字通。凝可训“坚”。全句释：食滋阴药或食物以养阴扶阳，或交合时采阴以壮阳。

神明^{〔1〕}。食阴之道，虚而五臧（脏）^{〔2〕}，广而三咎^{〔3〕}，若弗能出榧^{〔4〕}。食之贵静而神风^{〔5〕}，距而两峙^{〔6〕}，参筑而毋遂^{〔7〕}，神风乃生，五声乃对^{〔8〕}。翕毋过五^{〔9〕}，致之口，枚之心^{〔10〕}，四辅所贵^{〔11〕}，玄尊乃至^{〔12〕}。饮毋过五，口必甘味（味），至之五臧（脏），刑（形）乃极退^{〔13〕}。薄而肌肤^{〔14〕}，及夫发末，毛脉乃遂^{〔15〕}，阴水乃至^{〔16〕}，浅坡（彼）阳拂^{〔17〕}，坚蹇不死^{〔18〕}，饮食宾

〔1〕稍，至也。稍于神明，即通于神明。全句释为：通晓阴阳变化规律，即可达到神明的境界。

〔2〕虚，同墟；《说文》：大丘也。作壮盛或补益讲。臧，当为脏。全句释：补益你的五脏。

〔3〕三咎，疑指三焦。广，扩充、充实。全句释：充实你的三焦。

〔4〕榧（qīō，音朴），榧当为榧，帷榧。全句释为：如果食阴得之精气不逸全存于体内。

〔5〕神风，当指神气或精气。全句谓服食滋阴扶阳之品贵在安神静志，养精蓄锐；或指行房之前，应安神定志，务使精气旺盛。

〔6〕峙，当为峙，对峙。距，拒、抗也。释为男子精气旺盛，交时始可与女方持久对峙。

〔7〕参，三也。筑，戳、刺也。全句释为交合时，男子阴茎多次抽送而不泻精。

〔8〕五声，犹五音。全句释为当精气产生，女子就会发出五种呼吸声或叹息声（交合时）。

〔9〕翕（xī，音吸），指敛息也，释为：缩阴根而行深呼吸。五，指一至九间之中数，即天地之数。全句释为：宜适可而止。

〔10〕致，得气，吸气。枚，收也。全句释为：从口吸入精气，而收藏于内脏。

〔11〕四辅，即指四肢。贵，通归。全句释为四肢皆引精气而归之于全身。

〔12〕玄尊，指古代盛酒之器，常借以指酒。此处为借指口中津液。

〔13〕刑，当为形，指形体。极，急也。退，止也。释为按上述要求做，形体即会发生迅急变化。

〔14〕薄，音义同薄，逼迫意。即逼迫精气使之充实于肌腠皮肤。

〔15〕毛，指皮毛。脉，指百脉。遂，通、顺也。发末，谓逆气直至头发末端，使周身的毛孔和经络都很畅通。

〔16〕阴水，指精液或阴液。即男女阴器内的分泌物也。

〔17〕拂（bó，音驳），通勃。浅，疑读为溅，激起之状。阳，阳物，即男子阴茎。全句释为：阴茎勃起的程度非常明显。

〔18〕蹇（jiǎn，音检），通强。即阳强而不萎。

體(体)^[1],此胃(谓)复奇之方^[2],通于神明。”天师之食神气之道。

大成之起死食鸟精之道

黄帝问于大成曰：“民何失而暮(颜)色鹿(麓)理(狸)，黑而苍^[3]？民何得而奏(膝)理靡曼^[4]，鲜白有光？”大成合曰：“君欲练色鲜白，则观察尺汙(螻)之食方^[5]，通于阴阳，食苍则苍，食黄则黄。唯君所食，以变五色。君必食阴以为当(常)^[6]，助以柏盛良^[7]，饮走兽泉英^[8]，可以却老复壮，泽曼有光^[9]。接(接)阴将众^[10]，繼(继)以蜚虫^[11]，春爵(爵)员骀^[12]，兴坡(彼)鸣雄，鸣雄有精^[13]，诚能服此，玉筴(策)复生。大(太)

[1] 宾，服也。體，同体。全句释为调和饮食以适合人体之需要。

[2] 复，补也。奇，亏也。全句释为补偿精气亏损的方法。

[3] 失，过失。理，即狸(音犁)，亦可写作鬃。苍，草色也，一般指青色。全句释为：老百姓因何过失而使面色变得又粗又黑。

[4] 靡曼，当作美丽。

[5] 汙(wū, 音巫)，古汉语汙、螻同音，故尺汙即尺螻(蛾的幼虫)。全句为尺螻吃树上绿叶而形成其保护色的规律。

[6] 谓必须常服滋阴的食物或补品。

[7] 柏，指柏实，“味甘平，主惊悸，安五脏，益气，除湿痹，久服令人悦泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年”(《神农本草经》)。

[8] 泉英，一说指牛羊乳；一说指走兽的精液，包括以动物阴囊煎汤服用。

[9] 指肤色美丽而润泽。

[10] 接，当为接。全句释为：则将多次与女子交合，或与多个女子相交，其阳强而不衰。

[11] 蜚，通飞。蜚虫，指飞鸟。

[12] 爵，《说文》谓：礼器也，像雀之形，可见其为雀形酒器。故爵、雀二字相通。员，通圆。骀(tāi, 音殆)，古骀字音义同子。圆子，即圆形的鸟雀之卵。全句意为为服食春天的雀卵之类。

[13] 精，指精子。意指公鸡睾丸，是一种补肾壮阳之品。

上执遇^{〔1〕}，靡坡（彼）玉窠^{〔2〕}，盛乃从之^{〔3〕}，员骀送之；若不执遇，置之以糴^{〔4〕}。诚能服此，可以起死^{〔5〕}。大成之起死食鸟精之道。

曹熬之接阴治神气之道

黄帝问于曹熬曰：“民何失而死？何得而生？”曹熬答曰：“（阴阳之合也）而取其精^{〔6〕}。侍（待）坡（彼）合气^{〔7〕}，而微动其刑（形）^{〔8〕}。能动其刑（形），以致五声^{〔9〕}，乃入其精^{〔10〕}。虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。长生之稽^{〔11〕}，侦用玉闭^{〔12〕}。玉闭时辟^{〔13〕}，神明来积。积必见章^{〔14〕}，玉闭坚精，必使玉

〔1〕玉策指男子阴茎。大上，即太上。意为身体状态成上等水平。全句意为男子性功能减退者可以得到恢复。执，当为势。指男子阴茎勃起之势，亦可直指男子阴茎。全句释为：身体健康者阴茎勃起，可形成与女子交合之势。

〔2〕靡，通塞，指堵塞。玉窠，指女子阴道。意为交合时阴茎塞住女子之阴道。

〔3〕盛，意为强。从，意为顺。全句指性功能强，则可顺其自然。

〔4〕糴（fēng，音丰）。全句释为：若阴茎不能勃起，可用鸟卵与麦芽、麦粥同服。

〔5〕指可以能治好阳痿类疾病。

〔6〕阴阳之合也，原脱。今据周一谋文补，释为两性相交时，采其阴精以补阳。

〔7〕侍，当为待。合气，意指男女交媾，阴阳合气。全句释为等待阴阳交合而生成精气。

〔8〕刑，通形。指交合时形体微动且宜轻缓而柔合。

〔9〕五声，指交合时女子产生快感，发出五种叹息声。

〔10〕承上句，当女子叹声发，男子才射精。

〔11〕稽，犹计，谓计谋、办法。意为谋求长生的办法，即长生之道。

〔12〕侦，指探窥，此处当作探索解。玉乃男子阴茎之雅称。全句释为探求交合时，玉茎闭守精液而不泻的方法。

〔13〕辟，通壁，此处当作坚固、坚密解。全句意为玉茎闭守精关而不泻，且又善于坚密之，其精气就可积聚。

〔14〕见，同现，作显现、显示义。章，同彰，有显著、彰明之义。意为精气蓄积必然会展现出其效果。

泉毋顷（倾）^{〔1〕}，则百疾弗婴^{〔2〕}，故能长生。接（接）阴之道，必心塞葆^{〔3〕}，刑（形）气相葆^{〔4〕}。故曰：“壹至勿星^{〔5〕}，耳目葱（聪）明；再至勿星，音气高阳（扬）^{〔6〕}；三至勿星，被（皮）革有光；四至勿星，脊肱不伤（伤）^{〔7〕}；五至勿星，尻脾（脾）能方^{〔8〕}；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬（终）身失（无）央（殃）；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明。”曹熬之接（接）阴治神气之道。

容成之治气抟精之道

黄帝问于容成曰：“民始蒲存（淳）溜刑^{〔9〕}，何得而生？溜刑成體（体），何失而死？何曳之人也^{〔10〕}，有恶有好，有夭有寿？欲闻民气羸屈施（弛）张之故^{〔11〕}。”容成合（答）曰：“君若欲寿，则顺察天地之道，天气月尽月盈^{〔12〕}，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久而不腐。君必察天地之请（情），而行之以身。

〔1〕玉泉，指口中唾液。此处当指其精液。全句释为务必要坚闭精关，不使精液随意倾泻。

〔2〕婴，绕也，即缠绕之意。意为玉泉毋倾，则身体就不会被各种疾病所缠绕。

〔3〕塞，安也。全句释为交接（男女）之道，必须保持心神安静。

〔4〕葆，安也。此处指形体与精神相安，有身心均健、形神安泰之意。

〔5〕星，散也。此处当耗散解。壹，谓交媾第一个回合而不泻精液。

〔6〕再，谓交媾第二个回合。音，声也。阳，通扬。意为发声嘹亮且能远扬之。

〔7〕肱（gōu，音去），亦指腋下，即臂肘关节。全句意为脊柱和臂肘关节不会损伤。

〔8〕尻，臀也。脾，同髀，即股也。方，意为大也、正也。这里是指臀部 and 两腿丰满壮健。

〔9〕蒲，读为敷或布。淳，通醇，和也。溜刑，即流布成器物之形体，故流刑又可写成流形。全句意为人们得天地、阴阳敷布之气，交媾而可育化成健康的形体。

〔10〕曳（yì，音毅），整理小组读为世。故何曳，解成何世。全句意为何世（时）之人，为什么有好恶、寿夭之区别。

〔11〕羸，盈也。屈，竭尽也。施，当为弛。故施长，即为弛张。引申为屈，即虚损之义；弛张，则指劳与逸。全句意为宜了解百姓们体力的盈虚与其劳逸状况。

〔12〕月尽月盈乃自然变化，此处借月之盈亏圆缺以说明天象是在不断变化的。