

中国
古代
房室养生
集要

宋书功 编著

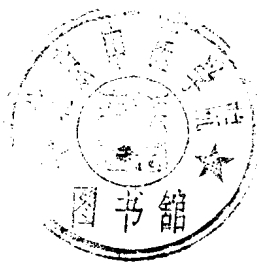
中国医药科技出版社



样 本 库

中 国 古 代
房 室 养 生 集 要

宋书功 编著



中国医药科技出版社

1210153

1210153

21048 印

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

《中国古代房室养生集要》是荟萃中国古代医家、道家、儒家等有关房室养生的文献，予以校勘、句读、训诂、析义、阐微的学术性著作，以见几千年来中国古代医家和养生家在房室养生、优生、子嗣、胎教、医药除疾、延年益寿等方面的学术论述。作者在对中国古代房室养生学的产生和发展，觅其源，探其流，理出主线，析出分期，纲举目张，荟萃成集。因此该书对研究中国古代房室养生学，以为现今之优生优育、提高人口素质、养生延年，从而建立新的房室养生学有重要的参考作用和学术价值。

中国古代房室养生集要

宋书功 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
(邮政编码 100810)

北京市朝阳区东华印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 18¹/₄
字数 395 千字 印数 10001—30000
1991 年 10 月第 1 版 1992 年 7 月第 2 次印刷

ISBN7-5067-0432-3/R·0372

定价：12.00 元

版权所有 翻印必究

序(一)

《中国古代房室养生集要》一书，荟萃中国历代主要房室养生学著作，予以注释、阐微，有分析、有批判地总结认识我国古代房室养生文化遗产，这是一件很有意义的工作。作者在把握大量资料进行探讨的基础上，概括了中国房室文代源流嬗变的三个发展阶段；归纳其漫长历史时期的主要学术之争论；总结其主要成就。应该说，这是一本颇有见地的学术专著。

我国古代房室养生学说，滥觞流衍于经史百家，似璞玉浑金，长期处于封闭状态，一方面遭禁锢，一方面蒙伪讳，亟待扬弃、研究以造福人民。作者长期从事医古文与古代养生文献的教学与研究，曾有《医古文注译题解》、《养生长寿诗歌诀》、《古今名人长寿要妙》等多种著作问世，对房室养生学之研究颇有造诣。这本集要，将有助于对青少年进行青春期性教育，有助于预防和治疗房室疾病之滋染，有助于夫妻生活和谐美满和家庭幸福，有助于中、老年养生康健，有助于优生优育民族昌盛。

应当指出，祖国文化遗产极为丰富，由于历史的原因，诸多观点论证以至文字释义均呈百家之见，特别是房室文化更加隐晦难解，因之需要结合当代科学研究进行分析，予以扬弃，这有待学术界进一步探讨深化。

改革开放以来，窗牖敞启，免不了蚊蝇袭入，当代性传播性疾病以至爱滋病瘟疫，是违背自然规律和社会规律的必然后果，是对性乱（“性解放”、“性自由”）的惩罚。中国性学

学会本着既反对性禁锢，又反对性放纵的方针开展活动，宋书功教授积极参与并殊多贡献。

是为序。

中国性学会(筹)主任委员

中国心理卫生协会常务理事、组织工作委员会

主任委员兼特殊职业群体专业委员会主任委员

北京医科大学医学心理学教授

王效道

1990年初冬于北京医科大学

序(二)

中国古代房室养生学说，是以人体生命之学为主干，而缘系生理学、心理学、遗传学、教育学、社会学等多学科的大命题。从历史文献资料来看，它源于周朝，成于秦汉，盛于魏晋隋唐，而隐于宋元明清，虽然曲折嬗变，但毕竟源远流长，文献浩瀚，学说多样。中国古代文化在这方面的成就和对人类的贡献，也是世界上任何国家和民族所无与伦比的。几千年来，我国古代的医学家、养生学家们围绕房室问题，讨论了婚姻、性爱、子嗣、优生、胎教、医药除疾及养生长寿等方面的学术问题。《中国古代房室养生集要》一书中，即充分反映出这些方面的内容及其研究成就。作者在该书的编著中，首先精心地觅其源，继而深入地探其流，充分搜集与我国古代房室学说所有相关的文献资料，择其主要，荟萃成集，且予训诂发微，综述概介。因此，该书是一部研读我国古代房室养生等多方面有重要参考价值的学术性著作。

早在远古时期，我们的祖先就清楚地认识到婚姻、性爱、房事，是关系到生命寿夭及子孙繁衍兴旺与否的重大问题，是每个正常人都不可缺少，不可回避的重大问题。正因为如此，人们公开地讨论它，知识阶层广泛深入地研究它，以探寻其有利于人体生命健康长寿及子孙兴旺发达的方法、规律和措施，这从老子、孔孟诸儒及秦汉医家的著述和言论中即可看出来。但自宋代以后，在封建意识形态中出现了“存天理、灭人欲”的统治思想意识，以为谈论房室之事就

是大逆不道，研究房室之学就是犯罪行为；社会以此为禁区，学者视此为畏途，这种奇怪的现象遂成为中华民族的一种传统的意识，科学家们对此欲言不得，欲罢不能，于是在一种封闭式的状态下曲折嬗变地流衍下来，甚至沿袭至今。其实，这是一种违背科学规律的不正常现象，越是回避不了的问题，硬要回避它，必然导致主观愿望与客观效果相违背的结果。历史地看，性病的发生、传播和漫衍，性犯罪等问题，在很大程度上都是由于人们的性盲所致。如果公开地正视它，科学地研究它，正确地对待与引导它，对提高人们生殖生理的科学文化水平，提高人体素质；对计划生育、优生优育，必将做出应有的贡献，必然会使人类的性科学朝着健康、进步的方面突飞猛进，学术空气空前活跃。对于性科学的研究也出现了生机，这是一种可喜的现象。宋书功撰著《中国古代房室养生集要》，即是整理、研究我国古代房室学说的可喜尝试。愿借本书出版之机，谈如上看法。权以为序。

中国解剖学会常务理事、秘书长、组织工作
委员会主任

中国体视学会常务理事

北京中医学院组织胚胎教研室主任、教授
贾长恩

1990年11月19日于北京中医学院

序（三）

灿烂的东方文化，尤其是中国医学，千百年来蕴藏着极为丰富的内容，随着社会文明程度和人民生活水平的提高，养生防病已日益受到人们的普遍关注。有关食疗、气功、美容等专著层出不穷，但与生命攸关而又深奥复杂的性事保健却一直由于缺乏专门论述而披着神秘的面纱，使人们长久困惑。尽管古人早在 2000 多年前就总结了“合男女必有则”的养生之道，但至今仍未被人重视、了解和掌握运用。适宜的饮食调补固然可以增加生命的物质和能源，而有违正常的房事和色情活动却是使人早衰夭亡的根源。性与命紧紧相连，由于种种原因，人们或讳莫如深，或留下一片空白。宋书功教授著《中国古代房室养生集要》的问世，无疑给养生学留下的一页作出了奉献。

《集要》的起点和立意较高，它把房室保健作为文化现象渗透到哲学、政治、礼仪等各个方面，并融医、道、儒三者为一炉，使人感受到这是我们祖先遗留下来的亟待开拓的人类文明精华。

我国房室之学散见于经史，流行于百家。《集要》旁搜远绍，遴选我国古代房室养生著作 40 余家，积累丰厚，纵横历史 2000 余年，不仅使人视野顿开，而且具有珍贵的史料价值。

《集要》内容广博，它以房室养生为中心，涉及到气功、导引、优生、优育乃至性生理、性心理等诸多方面，有继承有发扬，对丰富现代性医学、长寿学、优生学以及社会

医学无疑多有裨益。

《集要》对原文所作的评介，态度是严肃、科学的，糟粕就是糟粕，精华就是精华，一一剖析道明，无哗众取宠之意，有实事求是之心，泾渭分明，难能可贵。

性医学的研究是全人类关切的重要命题。有人认为性医学创始于欧美，而我国古代对性医学的开拓研究，较现代性医学至少要早 2000 多年，孔子早有“饮食男女，人之大欲存焉”的明训，《黄帝内经》、马王堆汉墓竹简亦有性事专论，《汉书·艺文志·方技略》记载有房中八家，诸子百家中的房中家更是著述众多，表明我国古代对此研究早登大雅之堂。今天，《中国古代房室养生集要》的出版，不仅是养生防病的需要，也是弘扬祖国文化，在世界性医学的研究中保持自身的竞争优势，依其自身灵采造福于人。然乎？否乎？是为序。

王 琦

1990 年 11 月 17 日于回龙观宾馆

凡 例

一、本书遴选我国古代主要房室养生学著作 40 余家，基本上包括了我国古代房室养生学著作的主要内容，且以年代先后为序加以排列，以反映出中国房室养生学的源流嬗变，可为房室养生学研究者及房室养生学史研究者提供系统的研究资料。

二、本书所选古代房室养生学著作，主要为医家、道家、儒家的著作，以见各家研究房室养生学的内容和观点，从而了解其学术之争的历史概况。

三、本书内容涉及养生、除疾、医药、气功、导引、房术、子嗣、优生、婚姻，以及生理学、心理学、解剖学、生物遗传学等方面，从而可了解我国古代房室养生学的成就及不足，取其精华，剔其糟粕，为今人之卫生健康事业及性学研究事业服务。

四、本书所选中国古代房室养生学著作亦有外人书名，如日人丹波康赖的《医心方》和朝鲜人金礼蒙的《医方类聚》，但他们所编之书，均系辑录我国古代医学文献，故不但与本书书名不相牴牾，且可看出我国古代房室养生文化的国际影响。

五、本书对所选古代房室养生著作的撰写体例为：

(一) 所选各家著作，篇前皆有一段说明性文字，用于作者介绍、时代背景概述、内容简介以及交代版本依据等。

(二) 排印正文，加以标点和注释号。

(三) 对原文中难字僻词予以注释，以助一般读者。

(四) 文词古远，对一般读者仅予注释仍感困难者，则

为语译。

(五) 最后有“简述”，或析其内容主旨，或略加发挥，或辨其精华与糟粕之分而是其是，非其非。

六、本书所选，虽属于古代房室医药养生科学方面的著作，但由于历史的原因，其中混杂有不少封建糟粕和伪科学的内容，读者当以马克思主义的历史唯物主义和辩证唯物主义的科学态度予以严肃对待，有分析，有批判地吸取其科学性内容，摒弃其伪科学糟粕，以使用于睦夫妇、和家庭、优生优育及养生延年等方面。

绪 论

—— 概述中国房室养生学的源流嬗变及其成就

中国古代房室养生之学，又可称为房事之学、房帷之学、房中之学等。班固《汉书·艺文志》将房中学著作与医经、经方及神仙类著作同人《方技略》，意即属于医学著作。现代则称之为性学或性医学。人们都以为性学之“性”是现代名词，实际上它在周秦时期就已产生了。考性，许慎《说文解字》曰：“性，人之易（阳）气。性，善者也。从心，生声。”段玉裁注引“董仲舒曰：性者，生之质也。质朴之谓也。”意思是说，性是人体生命的本质，其质为阳性。其字常与“情”连用，考情，《说文》曰：“人之阴气有欲者。从心，青声。”王充《论衡·本性》云：“天之大经，一阴一阳；人之大经，一情一性。性生于阳，情生于阴。阴气鄙，阳气仁，曰性善者，是见其阳也；谓恶者，是见其阴者也。”段玉裁注引“董仲舒曰：情者，人之欲也，人欲之谓情。情非制度不节。”又引《孝经·神契》曰：“性生于阳以理执，情生于阴以系念。”又引《礼记》曰：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者不学而能。”意思是说，情是人体生命存在的本能的欲望，其质为阴性。情欲之动必然引起生命的质朴之性动，亦即阴动则阳需应合。这些是不学而会的事，但作为区别于禽兽的人，必须有制度来节制它，于是在婚姻、嫁娶等礼节制度的形式下，进行性爱、交合、生儿育女的事。这些活动就是性学研究的范畴，因其是在房室中事

情，所以古人称之房中、房室、房帷之学。

作为具有 5000 年文化史的华夏古国，于性文化，或曰房室文化，实即人体生命文化的研究，亦有其无比悠久的历史 and 辉煌的成就，它跟中国其他方面的文化一样，要比世界上很多国家、民族早得多也优秀得多。但此道在近千年来的长期的中国社会中，也曾遭到扭曲、变形，自北宋程朱理学作为封建社会的意识形态盛行于世后，“缙绅大夫耻言之”，连历朝纵欲淫乐的封建统治者居然也将其视为禁区，人们不敢公开讨论研究性学问题，一些性文学甚至涉及性文学的作品遭到查禁，像白行简的《天地交欢大乐赋》久埋于地下，《金瓶梅》甚至《红楼梦》也被查禁，即使到今天为止，能读到《金瓶梅》的人，也是为数寥寥。新中国成立后，只 1956 年出版过王文彬的《性的知识》和于光远主编的《性知识》两本小册子，此后有 20 余年不见动静。甚至学生课本中人体九大解剖系统，只讲八大系统，唯生殖系统不讲。直到 1963 年周总理指示医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给男女青年们，让他们用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育，这才将这方面的知识写入教材。但对性学的研究，总的说来，仍处于封闭的状态，人们依然谈性色变，深怕有诲淫之嫌。

诚然，我国古代的房室学著作，毕竟是封建时代的文化产物，里面自然有不少糟粕或伪科学内容，如不加以正确引导，会给青少年带来不良影响。但如果因噎废食，把婴儿连脏水一起泼掉，这也不是科学的唯物主义态度。

进入 80 年代，在改革开放方针的推动下，科学文化事业也随之活跃起来。就性学而言，一方面外国的性学著作可以传入国内，但这只是次要的，主要方面是，医学家要深入

研究其疾病治疗问题，生理学家、遗传学家、解剖学家、社会学家、心理学家、法学家、伦理道德学家、教育家等，均要从自己的专业出发而对性学问题进行广泛深入的研究，70年代末以后，随着人民物质文化生活的提高，养生之学大兴，益寿延年之学具有广泛的魅力，于是气功养生著作、饮食养生著作，甚至美容、减肥等也大量涌现。但学者们渐渐发现，气功、食疗等并非是长寿的根本问题，在综合古今的研究中人们越来越深刻地认识到遗传、优生与长寿有极其重要的关系，因而，婚姻、恋爱、健康、血缘、房室交合等都对优生起着重要的作用，则科学本身的规律，就势必至于冲破这个禁区，于是在不到十年的时间内，竟出版了性学著作90余部，其中关于中国古代的房中学著作亦有二三。此外，各地性学会的成立和性学杂志的问世，使中国文化界在性学研究方面出现了蔚为可观的崭新气象。

但是，对于我国古代房室医药养生学的整理研究来说，仍然感到不足，迄今为止，尚无一本较为系统全面的中国古代房室养生学的资料汇编以供研究之用，由于古代文献的散失，古籍存本的不多，以及记载的零星，要进行这方面的研究，必然有一个寻觅文献资料的困难问题，这实在是一件令人遗憾的事情。

1990年5月，香港亚洲性学会之后，中国性学会（筹）在桂林召开第四届学术会议，我以《重视古代性医学文献的整理研究》一文参加了会议。撰著大型专著《实用性医学》，约我撰著该书总论之第八章《中医性医学》。我在搜集资料准备撰写的过程中设想在此基础上撰著一本选集性的著作以应当前研究之需。于是检寻书目，查找刊本，理其脉络，择其要者，予以句读、注释、语译、阐述，以及顺序编

排列目，遂成此《中国古代房室养生集要》。

希望通过这本书，能使人们了解我国古代房室养生学的源流嬗变；了解我国房室养生学的历史概况及其学术之争；了解我国古代房室养生学的研究成果，从而吸取其有益的内容，以便在现代科学的基础上产生出适合现代需要的新的中医房室养生学，为人类的健康、长寿延年、子孙兴旺发达服务。这就是本书撰著的宗旨。

欲究中国古代房室养生学的起源，须先究人体生命之来源。《易·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生。”这就是说，人的生命是由男女构精的性活动产生的。而性活动是人生本能的需要，孟子曰：“食、色，性也。”《礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”现代养生学家则据以推论出人体生命有三大需要：一是物质生活，二是精神生活，三是性生活。这样便可使人健康正常地生存，又可以蕃衍后代。但是性欲之事，正如陶弘景在《养性延命录》中所说：“能杀人，亦能生人。”处理不好，则会成为“伐性之斧”，“如戏猛兽之爪牙”，千古以来，多少人竟死于花色之下；而处理得好，则可益身健体，生活美满幸福。于是古代的贤哲们就要去探求其中奥秘，认识其中道理，找寻其规律和方法，于是就开始了我国房室养生学的研究。

从现存的文献资料看，最早提出房室养生学理论的人，当推春秋时期的老子。

老子对于人体生命之学的研究，是从对婴儿的实验性观察开始的，从而探究出养生长寿之根蒂，也从而提出了房室养生的理论和方法。《老子》五十五章写道：

“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不

搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”

老子在观察中发现：“婴儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，小拳头却握得很紧；他不知道性交的事情，而小生殖器却常常勃起。这是由于他精气充沛的缘故。”精，是人体生命之本源。精气充足，则生命强健；精气虚衰，则生命败弱。这是深究天地万物的本源之论。

婴儿为什么精气充沛而具有极强的生命力呢？老子在继续观察中发现：“婴儿终日号哭而音不嘶哑，这是由于他极度的平和无欲，因而精气不耗的缘故。”

婴儿无知无欲，无畏无惧，他所含元精最充足，所以生命力极强，不知道毒虫会咬他，猛兽会抓他，鸢鸟会搏他。善养生者，应使所含元精深厚的程度，能比得上初生的婴儿。老子认为：能做到平和无欲，就是懂得了生命常存的法则。懂得了生命常存的法则，就叫做智慧精明，贪图性欲就叫做自招灾殃，性欲耗费精气，就叫做硬性消精亡阳。人成长到壮大，就会因耗精而衰老，这就叫做不合平和无欲，保持柔弱的养生之道。

老子在这里精辟地提出了节欲保精的房室养生的根本观点。这一观点揭示了人体生命的实质，遂成为几千年来中国房室养生学的理论纲领，后世房室养生学虽有种种理论、观点和方法，但在惜精爱气这一点上，都以其为宗旨，遵而依之，无论是医家、道家，还是儒家都不敢违背。

然而，纵观中国房室养生学的源流嬗变，可以划分为三个时期，第一个时期是先秦两汉时期，这一个时期以节欲保精为宗旨；第二个时期是汉末魏晋以降，直至隋唐五代时

期，这一个时期的房中学著作过多地宣扬闭精不泄，还精补脑之说，因此以固精纵欲为其特点；第三个时期是宋元明清时期，这一个时期由于程朱理学“存天理、灭人欲”的思想影响，以及“不孝有三，无后为大”这一封建道德观的作用，因此性压抑和房中求嗣就成为这一时期房中著作的主要方面。当然这不是绝对的，在方术道士和一些封建士大夫中，仍在散布闭精纵欲之说。

一般来说，先秦两汉时期的医家，其对房中学的研究态度是比较严肃的，正如班固《汉书·艺文志》所云：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’”乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命”。从而可以看出秦汉医家和养生家研究房中之学的态度、目的和意义。班固认为，房中著作能使人既享房事之乐，而又有所节制，那么就会使人气血和平，生命长久。若不重视这种房室养生之道，就会导致疾病，甚至断送性命。这种学风，其态度是严肃的，其目的是正确的，是具有其房室养生保健的科学意义的。

从秦汉时期的房中著作来看，所讨论的是夫妇之间如何过好性生活的，即使最高统治者的帝王，如《十问》第八问禹问师葵治神气之道，因禹治天下操劳伤神，失去性功能，因而“家大乱”，得师葵治神气之道后，性功能恢复，从而“安后姚，家乃复宁”。说明研求房中之道，可以和睦夫妇，增进健康。因此，这一时期的房中著作没有什么淫乱的内容。即使在《十问》第二问《大成之起死食鸟精之道》中有“接阴将众”一语，亦非魏晋房中家所说的“御女多多益善”之意，而是指注意房中食补，如服食柏实、雀卵、公鸡睾丸、