

中国古代房事养生学

周一谋 著



样 本 库

中国古代房事养生学

周一谋 著



中医文化出版公司

1192559

中国古代房事养生学

周一谋一著

中华书局出版

各地新华书店经销 北京东光印刷厂印刷

787×1092 1/32 6.75印张 166千字 2插页

1989年1月北京第一版 1989年11月第二次印刷

印数130,000-600,000册

ISBN 7-80042-053-1/R·7 定价：3.50元

前 言

“饮食男女，人之大欲存焉”，中国古代对男女两性房室生活十分重视，特别是关于房中养生保健问题，更有许多精辟的论述。

我在深入研究长沙马王堆汉墓出土的房中养生著作时，对历代房中著作进行了广泛的涉猎，认为其中有相当部分内容非常合乎科学道理，价值较高，对发展今天的性医学、性保健、优生学乃至老年医学等，均有积极意义。以往有一种偏见，似乎一提房中著作，就视为淫秽之书，无不以糟粕目之。这是极不公平的。长期以来，古代房中著作无人问津，甚至不敢涉足。中国至今既没有一部房中医学史，也没有一本研究古代房中养生的专著，许多同志都引以为憾，无不感慨系之。

笔者不揣浅陋，以马王堆房中养生专著为重点，综合历代房中著作，纵贯古今，探求规律，经过多年的努力，四易其稿，终于撰写成这本《中国古代房事养生学》。本书共分两大部分，第一大部分为中国古代的房中养生学，下辖八个专题。前面五个专题按历史顺序编排，较系统地分析和介绍了自先秦至明清时期一些有代表性的房中著作。诸如马王堆医书论“合阴阳”，《千金要方》论“房中补益”。《医心方》引用《玉房秘诀》、《玉房指要》、

《素女经》和《玄女经》等论“房内”，《三元延寿参赞书》论“欲不可绝”与“欲不可纵”，《景岳全书》论同房“十机”及优生等，内容极其丰富，览之无不发人深省。六、七、八三个专题，分别就晚婚与优生、历代人口问题及“七损八益”等重大课题，综合古人的有关论述，进行了全面深入的分析研究，其教育意义更为深远。

第二大部分为马王堆房中养生著作释译。这个部分首先简介了全部马王堆帛筒医书的出土概况，特别是几部与房中养生有密切相关的文献，如帛书《养生方》、《杂疗方》和《胎产书》等，虽未作专门的释译，却在概述中作了较多的介绍。竹简《十问》、《合阴阳》及《天下至道谈》等，乃是长沙马王堆汉墓出土的三本房中养生专著。它们对男女两性生活的原则、方法及其养生保健作用等，均有许多精辟的论说。由于文字古奥，义理艰深，残缺破损的字数亦不少，一般人很难读懂。笔者多年潜心研究，参阅了国内有关专家学者的论著，经过反复考证，用较为通俗的语言文字，对上述三书作了全面的注释、语译和评介，力求做到使具有中学以上文化程度的读者能够全部看懂。

本书不仅可供医卫工作者参考，而且对广大已婚的老、中、青年夫妇，特别是对即将结婚的男女青年来说，细读或浏览此书，均将是很有裨益的。

本书在撰写过程中，多承王勛同志提出宝贵的修改意见，在此表示衷心的感谢。囿于水平，书中的缺点错误在

所难免，敬希读者惠予指正。

作者：1988年3月25日于长沙

本书第二大部分的释文中注码分两种：（ ）中的注码即注释码，而用汉语数码，如一二三，指对竹简原文的注码，供查阅时参考。

目 录

中国古代的房中养生学·····	1
一、古人对待房室生活的态度·····	2
(一) 敢不敢公开谈论房事·····	2
(二) 房室生活是人们的正常需要·····	4
二、先秦两汉时期的房中著作·····	7
(一) 马王堆医书中的房中养生著作·····	9
1. 《十问》论“接阴之道”·····	9
2. 《合阴阳》谈两性交合的方法·····	12
3. 《天下至道谈》论房室损益·····	12
4. 《养生方》与《杂疗方》等论性机能与胎教·····	13
(二) 《黄帝内经》论生殖与节欲·····	14
1. 《内经》论生长发育与生殖·····	14
2. 《内经》戒醉酒入房·····	15
(三) 《汉书·艺文志》所录诸家房中著作·····	16
1. 传说中最早的房中养生家——容成子·····	18
2. 务成子的养生术·····	19
3. 托名尧舜所撰的房中书·····	20
4. 托名汤与盘庚所撰的房中书·····	21
5. 《黄帝三王养阳方》探索·····	22
三、两晋南北朝及隋唐时期的房中著作·····	23

(一) 葛洪对房中医学的两大贡献·····	24
1. 《抱朴子》载录了部分佚失的古代房中著作·····	24
2. 葛氏对“阴阳之术”的精辟见解·····	26
(二) 《隋书》及《唐书》所录诸家房中著作·····	29
(三) 孙思邈在房中养生方面的突出成就·····	31
1. 《千金要方·房中补益》的精辟论述·····	31
2. 房中养生的四个要点·····	35
(四) 《医心方》论“房内”·····	39
1. 保存了许多珍贵的古代房中著作·····	39
2. 内容丰富的房室生活三十论·····	40
3. “采阴”诸说必须扬弃·····	48
四、宋元时期的房中著作·····	50
(一) 《云笈七笈》谈“急守精室”·····	52
(二) 《妇人大全良方》论房事与子嗣·····	53
1. 对房事与生育的论述·····	54
2. 论胎教和优生·····	56
(三) 朱震亨谈性欲·····	59
1. 朱氏的《色欲箴》·····	59
2. 朱氏的《房中补益论》·····	63
(四) 《三元延寿参赞书》论房欲·····	62
1. 欲不可绝·····	63
2. 欲不可早·····	65
3. 欲不可纵·····	65
4. 欲不可强·····	67
5. 欲有所忌·····	68

6. 欲有所避·····	70
7. 孕育与胎教·····	70
8. 妊娠所忌·····	71
五、明清时期的房中著作·····	72
(一) 《医方类聚》论房事有生杀之异·····	73
(二) 《万氏家传养生四要》论情欲·····	74
1. 重视房室生活·····	75
2. 认为早婚有害·····	75
3. 节制情欲在于“谨独”·····	76
4. 寡欲有利于优生·····	78
(三) 《古今医统》论房室节度·····	79
1. 养生有五难·····	79
2. 关于房中节度·····	80
(四) 《景岳全书》论阴阳交会与优生·····	82
1. 房中术与子嗣·····	82
2. 十分重视优生·····	83
3. 男女交合有“十机”·····	86
4. 房事与药食的关系·····	91
5. 有关男性病的论述·····	92
6. 批判地继承前人对房事的论述·····	94
(五) 《遵生八笺》论戒色欲·····	96
1. 强调色欲当知所戒·····	96
2. 戒色欲有十大延年之功·····	98
(六) 《勿药元诠》与《养病庸言》论房事·····	99
1. 《勿药元诠》论“色欲伤”·····	99

2. 《养病庸言》论房事要拍外谨慎·····	99
六、古人主张晚婚和“同姓不婚”·····	102
(一) 古人提倡晚婚和稀育·····	102
1. 古人主张晚婚, 反对早婚·····	102
2. 古人主张稀育·····	107
(二) 古人主张“同姓不婚”·····	108
1. “同姓不婚”的积极意义·····	108
2. “同姓不婚”的局限性·····	109
七、马王堆医书论“七损八益”·····	110
(一) 《黄帝内经》论“七损八益”·····	111
1. 《内经》论房事之损益·····	111
2. 历代注家的解说·····	113
(二) 《天下至道谈》论“七孙(损)八 益”·····	115
1. 医学悬案得以冰释·····	115
2. 与《玉房秘诀》所论“七损八益”各有异同··	118
3. “七孙(损)八益”的重要意义·····	121
八、房中养生与历代人口问题·····	124
(一) 古代的人口繁衍·····	124
1. 注重增殖人口·····	124
2. 古代人口数字的增减·····	128
(二) 主张晚婚晚育, 控制人口增长·····	132
1. 韩非认为人口多则“供养薄”·····	132
2. 徐光启提出人口每三十年增加一倍·····	133
3. 冯梦龙最早提倡节制生育·····	134

4. 洪亮吉认为人口增殖过快有害·····	135
5. 汪士铎提出人口“万万不容过多”·····	138
(三) 注重房中养生与提高人口素质·····	139
1. 王吉认为早婚使“民多夭”·····	140
2. 马端临强调人口质量·····	141
3. 汪士铎认为人口增长过快则质量下降·····	141
4. 薛福成的人口质量观·····	142
5. 梁启超反对早婚，主张提高人口质量·····	144
马王堆房中养生著作释译·····	148
一、竹简《十问》释译·····	156
二、竹简《合阴阳》释译·····	208
三、竹简《天下至道谈》释译·····	227

中国古代的房中养生学

祖国医学把男女两性生活称之为房室生活，又叫房帙之事，简称入房、行房或房事。凡有关性医学、性保健的论述，古代称为房中术或房中养生学，也叫房中医学。古人认为：“房中之事，能杀人，能生人”，就象水能载舟，水亦能覆舟一样，这是很有道理的。我国自古以来，就有不少学者和医家注意房中养生的研究，曾流传过许多房中著作。如长沙马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》和《天下至道谈》等，堪称是我国迄今发现的最早的房中养生专著，其中有不少论述至今还很有积极意义。

从先秦、两汉，直至隋唐时期，研究房中养生者代不乏人，流传的房中著作也较多，其研究成果亦比较突出。这些成果大多反映在有关专著及史志目录中。北宋以后，由于程、朱理学盛行，他们鼓吹“存天理，灭人欲”，房中医学也受到了压抑，业医者既不敢大胆研究和撰写这方面的专著，诸史志目录也几乎完全不载录房中著作。唐以前和宋以后，显然有一条鸿沟。但作为社会文化重要组成部分的性文化，并未因此而中断。统治者越是压制性文化，民间偏要发展性文化。在医学界，一部分医家在其所撰综合性医著或养生著作中，继续研究和探讨房中养生。在文学艺术界，如宋元的话本、戏曲及明清的小说

等，却大量增加了性文化的内容。关于历代文学作品中的性文化内容，本书不拟作研究。这里着重就古代有关房中养生的著作，较系统扼要地加以分析和介绍。

长期以来，存在着这样一种偏见，似乎一提房中著作，就视为淫秽之书，一概以糟粕待之，很少有人进行专门的整理和研究。这是很不公平的。笔者在深入研究马王堆汉墓出土的房中养生著作时，曾对历代房中著作进行过广泛的涉猎，发现问题并不那么简单，不能轻率地全盘加以否定。其实房中著作也和其他古代文献一样，既有精华，也有糟粕。其精华部分，包含着丰富的科学内容，至今还能给人以多方面的有益启示；其糟粕部分，不容讳言，是有其消极作用的。倘能运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，对历代房中著作进行科学的研究和分析，吸收其精华，剔除其糟粕，那么对于发展今天的性医学、性保健、优生学乃至老年医学来说，都将是很有裨益的。

一、古人对待房室生活的态度

（一）敢不敢公开谈论房事

古人对房室生活抱着截然不同的两种态度。一种是正视它，积极认真地予以研究，而且撰写论著加以阐发，如道家和房中医家就是如此。他们对房中术的论述颇多，既有专著，也有散见于其他各种文献中的片断论说。另一种是歧视它，把它视为下流褻渎之事，认为公开谈论男女

两性生活不雅，故“缙绅先生难言之。”例如鼓吹纲常伦理的儒家就是这样。那些正襟危坐的儒雅君子，尽管在公开场合缄口不谈房事，而在实际行动上却完全是另外一套。他们往往言行相悖，表里不一。无怪乎人们要谴责他们是“满口仁义道德，一肚子男盗女娼”了。

东汉时期，有个颇通儒术的士大夫，名叫赵宣，他以隐居不仕而沽名钓誉。据说他是个大孝子，曾在墓道内为死去的双亲服丧二十余年。根据封建礼教，在守丧期间必须斋戒沐浴，独居静处，绝对不许过夫妻生活。赵宣既然能够长期守丧，按常理就应该是长期不过性生活的。人们见他久处墓室，认为孝心可嘉，便有许多人宣扬他的所谓孝行。乡邑及州郡皆礼请表彰，赵宣因而名声大振，载誉也越来越高。后来州郡长官陈蕃亲自查访，这才发现，赵宣在墓道内守丧期间不但与妻子同居，而且已经生了五个孩子。原来所谓不过性生活的大孝子，竟然是一个欺世盗名的伪君子，因而遭到州郡的惩罚。关于此事，《后汉书·陈蕃传》有明确记载：“民有赵宣葬亲，而不闻诞隧（墓道），因居其中，行服二十余年，乡邑称孝，州郡数礼请之。郡内以荐蕃，蕃与相见，问及妻子，而宣五子皆服中所生。蕃大怒曰：‘圣人制礼，贤者俯就，不肖企及。且祭不欲数，以其易黷故也。况乃寝宿冢藏，而孕育其中，诳时惑众，诬鬼神乎？’遂致其罪。”陈蕃当时任乐安郡太守，他认为赵宣在服丧期间，竟然与妻子同居而又孕育儿女，实属大逆不道，于是把赵宣当作犯罪分子加以惩罚。赵宣沽名钓誉固然不对，但仅仅因为在守丧期间过夫妻生

活而获罪，殊属冤枉，实在不合情理，反映了封建纲常礼教对人的情欲的禁锢与扼杀。

(二) 房室生活是人们的正常需要

其实人们有房室生活的要求，是很自然的事。我们应当理直气壮地说，性生活是人们正常生活的一个重要组成部分，问题是如何正确地对待它。这一点，无论什么圣贤都是否定不了的，即使是极力宣扬“男女授受不亲”的儒家亚圣孟轲，也直言不讳地说：“食、色，性也。”（《孟子·告子上》）《礼记·礼运》又说：“饮食男女，人之大欲存焉。”可见他们都承认性生活是人们所必须的。古代道家 and 房中医家绝不讳言房事。特别是马王堆汉墓出土的医书，常常把房室生活放在突出的地位加以论述。竹简《十问》指出：“竣（脛）气宛（同苑，读郁）闭，百脉生疾。”认为精道闭塞不通，阴阳不能相交合，就必然产生疾病。竹简《合阴阳》又说，房室生活“能发闭通塞”，使“中府受输而盈”，也就是使全身气血通畅，五脏六腑均可受到房中补益。《十问》还讲了许多“接阴以为强”，即通过性生活补益身体的道理。晋代道家兼医学家葛洪曾经指出：“人不可以阴阳不交，坐致疾患。”（《抱朴子内篇·微旨》）又说：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。”（《抱朴子内篇·释滞》）梁代医药学家陶弘景亦在《养性延命录》中写道：“阴阳不交伤人。”唐代医学家孙思邈说得更明确：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动

则神劳，神劳则损寿。”（《备急千金要方·卷二十八·房中补益》）他们的论述说明了这样一个道理，凡健康的成年人，必须有正常的房室生活，如果坚持僧侣式的禁欲主义，使阴阳不能相交，反而会导致疾病，甚至还会损伤年寿。

葛洪和孙思邈等人的论述，并非危言耸听，而是确有事实根据。查一查古代文献，就可找到不少因阴阳失交而生病的医案记载。据《史记·仓公传》所述，济北王侍者韩女病腰背痛，不时发寒发热，淳于意诊脉后说，内寒，月事不下，此“病得之欲男子而不可得也。”元代李鹏飞在《三元延寿参赞书》中也曾谈到，有个富家子弟叫唐靖，因阴部生疮而溃烂不已，实在痛苦不堪，道人周守真诊断说：“病得之欲泄而不得泄”。以上两例，都是因为缺乏性生活而生病，前者系女子失于交接而酿成经闭腰痛之症，后者乃男子失于交接，致使精道不通而生阴部溃烂之疾。清代诗人袁枚在所著《小仓山房文集》里曾为当时名医徐灵胎立传。该传谈到商人汪令闻因长期不过夫妻生活而得病，延请徐灵胎氏诊之。徐氏诊断后并不开方处药，只劝说汪氏回家与妻子同居而愈。书中写道：“商人汪令闻，十年不御内，忽气喘头汗，彻夜不眠。（徐灵胎）先生曰：‘此阳亢也，服参过多之故’。“命与妇人一交而愈。”由此可知，房室生活不仅可以密切夫妻感情，给家庭带来和睦与幸福，而且还能预防某些疾病，促进双方的身心健康。许多事实说明，房室生活乃健康人之正常需要。鲁迅先生曾指出：“英雄也是要性交的。”（《且介亭杂文二

集·题未定草六》)

古人早已认识到，房室生活适度则有益，过度则有害。在古代房中著作中，既充分肯定了房室生活的必要性，又指出了极情纵欲的危害性。不容置疑，适度的房室生活能够增进人们的身心健康。有人说，一对恩爱夫妻与体质及生活条件大体相当的鳏夫或孀妇相比，前者要多活好些年。至于与互相反目、感情恶劣的夫妻相比，这种差别就更大了。有人调查，凡是夫妻不和的，男的一般要缩短12岁的寿命，女的要缩短5—6岁的寿命。究其原因，并无什么特殊奥秘，恩爱夫妻之所以健康长寿，除了彼此间互相支持，互相鼓励，互相体贴，互相慰藉等重要因素之外，适度而协调的房室生活也起了积极作用。适度而协调的房室生活能给家庭带来和睦、温暖、幸福和精神愉快，能留下许多甜美的记忆和联想。正如滕守尧同志在《性与文明》一书的“译者前言”中所说：“在当今文明世界中，性欲不再仅仅是种族延续的神奇力量……对于那些驾驭它的人来说，性欲永远是幸福的象征。它为老年人对自己青少年时代的回忆增添了光彩；它使青年人产生各种健康的追求和工作动力倍增；它是可使大学生宿舍气氛轻松活泼的催化剂，也是青年工人饭桌上的特殊调味品；它使艺术家的作品镀上一层耀眼夺目的光彩，也是当今产品设计者的最有力的诱饵。一句话，它也许是人类日常生活键盘上最强有力和丰富的音符。”（见该书第2页，西·弗洛伊德著，滕守尧译，1987年2月安徽文艺出版社出版）最近日本医学家清保有川谈到：工作紧张的男性脑力劳动