

主编

樊友平 朱佳卿
李家蓉 公晓颖

中华泌尿男科学

古典集成

中医古籍出版社



中华泌尿男科学古典集成

主编 樊友平 朱佳卿 李家蓉 公晓颖

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华泌尿男科学古典集成/樊友平等主编. —北京:中医古籍出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80174 - 533 - 0

I. 中… II. 樊… III. 男性生殖器疾病: 泌尿系统疾病—古籍—汇编—中国 IV. R277. 57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090439 号

中华泌尿男科学古典集成

主 编: 樊友平 朱佳卿 李家蓉 公晓颖

责任编辑: 刘从明

责任校对: 崔 静 朱定华

封面设计: 天水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京财经印刷厂

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 78

字 数: 1800 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 次出版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 533 - 0

定 价: 166.00 元

《中华泌尿男科学古典集成》

编委会

主 编 樊友平 朱佳卿 李家蓉 公晓颖

副主编 周正国 龙政荣 叶世龙 范静东 杨 静

编 委 (按姓氏笔画为序)

于 涛 王守友 王雨亭 王荣欣 王 勇 卢 泓

吕 鹏 吕翠玲 刘 刚 刘静君 刘 硕 李广文

李 戈 李冬梅 李 坤 李享辉 李春波 李家林

吴永红 杨宝林 金东成 郑丽红 贾玉龙 彭钦安

谭廷祖 翟宏业 戴居云

审 定

石志超 李传美 陈从祥

自序

华夏文明，肇始炎黄；中国医学，发端轩岐。昔先民渔猎，知万物之能，乃通乾坤之气象；神农百尝，达草木之性，遂发神明之灵化。阴阳剖判，由兹皇皇文化；五行肇基，而后巍巍医学。先贤乃探赜索隐，格致钩沉，神而明之，化而裁之。于是，万民仰之，黎庶赖之，厥功善莫大焉！

及其始也，探求太极阴阳之理，发掘汤液醪醴之性，都为一端，乃成《黄帝内经》，嗣后《伤寒杂病》，于兹推而广之，内外妇儿，靡不赅备。历百师之心血，方药化机，日臻完善，乃拯黎元，济羸劣，而使人民康健无恙；经万代之培育，各家学说，徽音累属，遂兴中华，播东洋，而致世界医林常青。

予何人斯！忝列门墙，窃习诵卅年，未尝不慨然叹其广森弘博也。然而，独男科一门，似流金散玉，未臻完备，殊甚憾惜！幸赖国内名耆王琦、李曰庆、徐福松、曹开镛、石志超诸师及吾侪同仁，建构方略，乃成泌尿男科学之大端。然审视其间，不足之感，每悬于心！思祖先典章，自当鸿篇含珠，故集约同仁，发掘数稔，始有所获，乃共襄《中华泌尿男科学古典集成》一部，兹不揣谫陋，付之剞劂，以灾枣梨；汲深绠短，当所不免，祈世之扬子巨斧，乃为郢政。

岁在甲申仲秋中国人民政治协商会议吉林省第九届委员会委员、吉林省中医中药研究院东方医院首席专家、中国中医药学会科技评审委员、吉林省中医药学会泌尿—男科专业委员会主任委员樊友平博士题于温知堂。

目 录

1. 马王堆汉墓帛书之泌尿男科文献	1
2. 黄帝内经	32
3. 金匱要略	50
4. 古代真本华佗神方	57
5. 养性延命录	63
6. 褚氏遗书	66
7. 诸病源候论	68
8. 备急千金要方	97
9. 圣济总录	136
10. 医心方	217
11. 世医得效方	263
12. 医方类聚	288
13. 万氏家传养生四要	292
14. 万氏家传广嗣纪要	318
15. 古今医统大全	333
16. 本草纲目	401
17. 东医宝鉴	405
18. 外科正宗	440
19. 妙一斋医学正印种子编	472
20. 种杏仙方	489
21. 万病回春	498
22. 寿世保元	524
23. 济世全书	558
24. 遵生八笺	581
25. 景岳全书	596

26. 证治准绳	616
27. 济阳纲目	640
28. 摄生总要	721
29. 福寿丹书	755
30. 外科活人定本	770
31. 紫闺秘书	773
32. 广嗣要语	813
33. 素女妙论	830
34. 既济真经	837
35. 修真演义	840
36. 张氏医通	847
37. 外科证治全生集	860
38. 杂病源流犀浊	864
39. 冯氏锦囊秘录	936
40. 疡科临证心得集	957
41. 广嗣五种备要	960
42. 秘本种子金丹	964
43. 外经微言	980
44. 辩证录	988
45. 洞天奥旨	1017
46. 杂病广要	1025
47. 赤水玄珠	1073
48. 医钞类编	1102
49. 毓麟验方	1144
50. 男女房中秘密医术	1164
51. 宜麟策	1173
52. 吕纯阳房术秘诀	1184
53. 医学纲目	1204

马王堆汉墓帛书之泌尿男科学文献

佚名[原著]

[说明]

公元1973年至1974年初,中国考古工作者从长沙马王堆三号汉墓中出土了一批帛书和竹简、木简。经整理发现,有15种为医学专著,其中,有5种为泌尿男科(含性医学)文献。这些珍贵文献的发掘,不但填补了我国秦汉时期医学文献上的空缺,亦为我国泌尿男科学——性医学的研究提供了极为宝贵的资料。文献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》,其中,详论了男女性活动中的生理、心理与行为,尤其重要的是,对两性活动的施行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)和按摩方法,并首创治疗男性性功能障碍的方药。极具学术价值和实践意义,值得泌尿男科学和性医学研究者深入学习和研究。

本次以文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》为底本,对上述5种文献进行整理。

十 问

[说明]

本文出土时,原与另一部竹简书《合阴阳》合成一卷,本卷在内,《合阴阳》在外。整理小组编为1至101简。

全文假托黄帝、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:万勿何得而行^[1]?草木何得而长?日月何得而明?天师曰:“玺察天请^[2],阴阳为正,万勿失之而不𦣻^[3],得之而赢。食阴一揆阳^[4],稽于神明^[5]。食阴之道,虚而五臧^[6],广而三咎^[7],若弗能出樞^[8]。食之贵静而神风^[9],距而两峙^[10],参筑而毋遂^[11],神风乃生,五声乃对^[12]。翕毋过五^[13],致之口,枚之心^[14],四辅所贵^[15],玄尊^[16]乃至。饮毋过五,口必甘味,至之五臧,刑乃极退^[17]。薄而肌肤^[18],及夫发末,毛脉乃遂^[19],阴水^[20]乃至,浅坡阳燂^[21],坚蹇不死^[22],饮食宾臆^[23],此胃复奇之方^[24],通于神明。”天师之食神气之道。

[1]万勿何得而行 万物为什么能够运动变化呢?勿当作“物”。下同。

[2]玺察天请 请你考察天地阴阳四时气候发展变化规律。玺,当作“尔”,下同。请,通“情”,下同。

[3]万勿失之而不𦣻 万物如果违背天地阴阳变化的规律,就不能继续生存。失,丢掉,引申为违背之意。𦣻,当为“继”,下同。

[4]食阴一揆(yí,音疑)阳 食滋阴药或食物以养阴扶阳,或交合时采阴以壮阳。揆,与“凝”通。“凝”可训“坚”。

[5]稽于神明 即通于神明。通晓阴阳变化规律,即可达到神明的境界。稽,至也。

[6]虚而五臧 补益你的五脏。虚,同“墟”;《说文》:大丘也。作壮盛或补益讲。臧,当为“脏”,下同。

[7]广而三咎 充实你的三焦。三咎,疑指三焦。广,扩充、充实。

[8]若弗能出樞(piāo,音朴) 如果食阴得之精气不逸全存于体内。樞,当为樞,帷樞。

[9]食之贵静而神风 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。神风,当指神气或精气。

[10]距而两峙 男子精气旺盛,交时始可与女方持久对峙。峙,当为“峙”,对峙。距,拒、抗也。

[11]参筑而毋遂 交合时,男子阴茎多次抽送而不泻精。参,三也。筑,戳、刺也。

[12]神风乃生,五声乃对 当精气产生,女子就会发出五种呼吸声或叹息声(交合时)。五声,犹五音。

[13]翕(xi 音吸)毋过五 宜适可而止。翕,指敛息也,缩阴根而行深呼吸。五,指一至九间之中数,即天地之数。

[14]致之口,枚之心 从口吸入精气,而收藏于内脏。致,得气,吸气。枚,收也。

[15]四辅所贵 四肢皆引精气而归之于全身。四辅,即指四肢。贵,通“归”。

[16]玄尊,指古代盛酒之器,常借以指酒。此处为借指口中津液。

- [17]刑乃极退 按上述要求做,形体即会发生迅急变化。刑,当为“形”,下同,指形体。极,急也。退,止也。
- [18]薄而肌肤 即逼迫精气使之充实于肌肤皮肤。薄,音义同薄,逼迫意。
- [19]及夫发末,毛脉乃遂 谓迫气直至头发末端,使周围的毛孔和经络都很畅通。毛,指皮毛。脉,指百脉。遂,通、顺也。
- [20]阴水 指精液或阴液。即男女阴器内的分泌物也。
- [21]浅坡阳拂(bó,音驳) 阴茎勃起的程度非常明显。浅,疑读为溅,激起之状。坡,为“彼”,下同。阳,阳物,即男子阴茎。拂,通“勃”。
- [22]坚蹇(jiǎn,音检)不死 即阳强而不萎。蹇,通“强”。
- [23]饮食宾臚 调和饮食以适合人体之需要。宾,服也。臚,同“体”,下同。
- [24]此胃复奇之方 补偿精气亏损的方法。复,补也;奇,亏也。

大成之起死食鸟精之道

黄帝问于大成曰:“民何失而暮色鹿𦍋,黑而苍^[1]?民何得而奏理靡曼^[2],鲜白有光?”大成合曰:“君欲练色鲜白,则察观尺汙之食方^[3],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^[4],助以柏^[5]盛良,饮走兽泉英^[6],可以却老复壮,泽曼有光^[7]。接阴将众^[8],𦍋以蜚虫^[9],春𦍋员𦍋^[10],兴坡鸣雄,鸣雄有精^[11],诚能服此,玉筴复生,大上执遇^[12],癰坡玉窠^[13],盛乃从之^[14],员𦍋送之;若不执遇,置之以𦍋^[15]。诚能服此,可以起死^[16]。大成之起死食鸟精之道。

- [1]民何失而暮色鹿𦍋,黑而苍 老百姓因何过失而使面色变得又粗又黑。失,过失。暮,为“颜”。鹿,为“麓”。𦍋(lí,音犁),即狸,亦可写作𦍋。苍,草色也,一般指青色。
- [2]民何得而奏理靡曼 奏,为“腠”,下同。靡曼,当作美丽。
- [3]尺汙(wū,音巫)之食方 尺蠖吃树上绿叶而形成其保护色的规律。汙,古汉语污、蠖同音,故尺汙即尺蠖(蛾的幼虫)。
- [4]君必食阴以为当 谓必须常服滋阴的食物或补品。当,为“常”。
- [5]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》)。
- [6]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食用。
- [7]泽曼有光 指肤色美丽而润泽。
- [8]接阴将众 则将多次与女子交合,或与多个女子相交,其阳强而不衰。接,当为接。
- [9]蜚虫 指飞鸟。蜚,通“飞”。
- [10]春𦍋员𦍋(dài,音殆) 服食春天的雀卵之类。春为“爵”,《说文》: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”。𦍋,古殆字音义同子。圆子,即圆形的鸟雀之卵。
- [11]鸣雄有精 公鸡睾丸,是一种补肾壮阳之品。精,指精子。
- [12]玉筴复生,大上执遇 身体健康者阴茎勃起,可形成与女子交合之势。筴为“策”。玉筴,指男子阴茎。大上,即太上。意为身体状态成上等水平。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。
- [13]癰坡玉窠 交合时阴茎塞住女子之阴道。癰为“廊”,通“壅”,指堵塞。玉窠,指女子阴道。
- [14]盛乃从之 性功能强,则可顺其自然。盛,意为强。从,意为顺。
- [15]置之以𦍋(fēng,音丰) 若阴茎不能勃起,可用鸟卵与麦芽、麦粥同服。
- [16]可以起死 指可以能治好阳痿类疾病,死,阴茎疲软,不能勃起,犹人物亡故。

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^[1]。侍坡合气^[2]，而微动其刑^[3]。能动其刑，以致五声^[4]，乃入其精^[5]。虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。长生之稽^[6]，慎用玉闭^[7]。玉闭时辟^[8]，神明来积。积必见章^[9]，玉闭坚精，必使玉泉毋顷^[10]，则百疾弗婴^[11]，故能长生。接阴之道，必心塞葆^[12]，刑气相葆^[13]。故曰：壹至勿星^[14]，耳目葱^[15]明；再至勿星，音气高阳^[16]；三至勿星，被革有光；四至勿星，脊肱不伤^[17]；五至勿星，尻脾能方^[18]；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬身失央；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明。曹熬之接阴治神气之道。

[1]（阴阳之合也）而取其精 两性相交时，采其阴精以补阴。阴阳之合也，原脱，据文义补。

[2]侍坡合气 等待阴阳交合阶王生成精气。侍，当为待。合气，意指男女交媾，阴阳合气。

[3]而微动其刑 指交合时形体微动且宜轻缓而柔合。

[4]五声 指交合时女子产生快感，发出五种叹息声。

[5]乃入其精 承上句，当女子叹声发，男子才射精。

[6]长生之稽 意为谋求长生的办法，即长生之道。稽，犹计，谓计谋、办法。

[7]慎用玉闭 探求焚古时，玉茎闭守精液而不泻的方法。慎，指探窥，此处当作探索解。玉，乃男子阴茎之雅称。

[8]玉闭时辟 玉茎闭守精关而不泻，且又善于坚密之，其精气就可积聚。辟，通“壁”，此处当作坚固、坚密解。

[9]积必见章 精气够积必然会显现出其效果。见，同“现”，作显现、显示义。章，同“彰”，有显著、彰明之义。

[10]必使玉泉毋顷 务必要坚闭精关，不使精液随意倾泻。玉泉，指口中唾液。此处当指其精液。

[11]则百疾弗婴 玉泉毋顷，则身体就不会被各种疾病所缠绕。婴，绕也，即缠绕之意。

[12]接阴之道，交接（男女）之道，必须保持心神安静。必心塞葆 接为“接”，下同。塞，安也。

[13]刑气相葆 此处指形体与精神相安，有身心均健、形神安泰之意。葆，安也。

[14]壹至勿星 星，散也。此处当耗散解。壹，谓交媾第一个回合而不泻精液。

[15]葱 即“聪”。下同。

[16]再至勿星，音气高阳 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。

[17]脊肱（qū，音去）不伤 脊柱和臂肘关节不会损伤。肱，亦指腋下，即臂肘关节。

[18]尻脾能方 臀部 and 两腿丰满壮健。尻，臀也。脾，同“髀”，即股。方，为大也、正也。

容成之治气抟精之道

黄帝问于容成曰：民始蒲存溜刑^[1]，何得而生？溜刑成臚，何失而死？何曳之人也^[2]，有恶有好，有夭有寿？欲闻民气羸屈施张之故^[3]。”容成合^[4]曰：“君若欲寿，则顺察天地之道，天气月尽月盈^[5]，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，而行之以身。有征可智^[6]，间虽圣人^[7]，非其所能，唯道者智之^[8]。天地之至精，生于无征，长于无刑，成于无臚，得者长寿，失者夭死。故善治气抟精者^[9]，以无征为积，精神泉益^[10]，翕甘潞^[11]以为积，饮摇泉灵尊以为经^[12]，去恶好俗，神乃溜刑。翕气之道，必致之末^[13]，精生

而不厥^[14]。尚下皆精^[15]，塞^[16]温安生？息必探而久^[17]，新气易守^[18]，宿气为老^[19]，新气为寿。故善治气者，使宿气夜散，新气朝最^[20]，以彻九微^[21]，而实六腑。食气有禁，春辟浊阳^[22]，夏辟汤风^[23]，秋辟霜潜^[24]，冬辟凌阴^[25]，必去四咎^[26]，乃探^[27]息以为寿。朝息之志^[28]，卞出也潜合于天^[29]，卞入也揆坡闾誦^[30]，如臧于渊，则陈气日尽，而新气日盈，则刑有云光^[31]，以精为充，故能久长。昼息之志，虚^[32]吸必微，耳目葱明，阴阳整气^[33]，中不荟腐^[34]，故身无苛央^[35]。莫息之志^[36]，深息长徐^[37]，使耳勿闻，且以安侵^[38]。云云柏安刑^[39]，故能生长。夜半之息也，觉悟毋变侵刑^[40]，探余去执^[41]，六腑皆发，以长为极^[42]。将欲寿神，必以奏理息^[43]。治气之道，出死入生，驩欣咪穀^[44]，以此充刑，此胃搏精^[45]。治气有经，务在积精，精盈必写^[46]，精出必补。补写之时，于卧为之^[47]。酒食五味，以志治气^[48]。目明耳葱，被^[49]革有光，百脉充盈，阴乃口生^[50]，繇使则可以久立^[51]，可以远行，故能寿长。

[1]民始蒲存溜刑 人们得天地、阴阳敷布之气，交媾而可育化成健康的形体。蒲，读为数或布。存为“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。

[2]何曳(yì,音毅)之人也，有恶有好，有夭有寿 何世(时)之人，为什么有好恶、寿夭(天?)之区别。曳，读为世。故何曳，犹何世。

[3]欲闻民气羸屈施张之故 宜了解百姓们体力的盈虚与其劳逸状况。羸，盈也。屈，竭尽也。施，当为“弛”，下同。故施长，即为弛张。引申为屈，即虚损之义；弛张，则指劳与逸。

[4]合 即“答”。下同。

[5]天气月尽月盈 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。

[6]智 即“知”。下同。

[7]间虽圣人 如今即使是圣人。间，乃闲之俗字，近也，现指如今。

[8]唯道者智之 只有掌握自然规律(即得道)的人才能知道。道者，为得道之人。

[9]故善治气搏精者 治气 即练气功导引。搏，当为搏，搏(抔)为结聚。搏精，即结聚精气。

[10]益 即“溢”。

[11]潞 即“露”。

[12]饮瑶泉灵尊以为经 经常饮用上等的泉水和乳汁。瑶，即为瑶。瑶泉，即瑶池之水，此处指上等泉水。灵尊，即乳汁。经，常也。

[13]翕气之道，必致之末 吸气导行于四肢末端或其外阴部分。末，指末端。

[14]厥 尽也、短也。此处当短缺解。

[15]尚下皆精 全身上下均有精气来护卫，来维系之。尚，为“上”。下同。

[16]塞 即为“寒”也。

[17]息必探而久 指呼吸要深长而持久。息，一呼一吸谓之息。探，即“深”。

[18]新气易守 新鲜的空气易为人所吸收。守，收也。

[19]宿气为老 承上句为陈旧的空气则能使人衰老。宿，旧也。

[20]新气朝最 新鲜空气在早晨聚积也。最，聚也。

[21]以彻九微 为九窍通畅。彻，通也。微，即为“窍”也。九微，指两耳、两目、两鼻孔、口腔、前阴及肛门。

[22]春辟浊阳 春天当避开导致温病的阳热之邪。辟，当作“避”，下同。浊阳，指邪热之阳邪。

[23]夏辟汤风 夏天应避开使人中暑的暑邪热风。汤，热水也。汤风，即热风。

[24]秋辟霜潜 秋天应避冒寒霜之邪气。潜即为“雾”，下同。霜潜，当为霜露。

[25]冬辟凌阴 冬天应避开严寒之邪气。凌，指积冰。凌阴系指严寒。

[26]必去四咎 咎，灾也、病也。四咎实指四灾。承上下指浊阳、汤风、霜雾、凌阴四者，皆可致病。

[27]探 即“深”。

[28]朝息之志 引申之，当谓早晨进行呼吸导引的标准(原则)和办法。朝，早晨。志，谓标志。

[29]卞出也潜合于天 呼出之气，务必与天地阴阳自然之气相合拍。卞，即为“其”，下同。

- [30] 卞人也揆坡闰誦 衡量吸气的标准足以肺部充满为度。闰,水门也。揆,度、测度。誦,读为满。
- [31] 则刑有云光 形体润泽多光云,多也。
- [32] 虚 即为“呼”。
- [33] 阴阳瘳气 胸中深藏着喜气。阴阳,形容深藏。瘳,通“釐”字,此处读为喜。
- [34] 中不荟(kui,音溃)腐 内脏不会发生溃瘍腐烂的疾病。中,指内脏。
- [35] 故身无苛央 苛,即为“疴”。央,即“殃”,下同。
- [36] 莫息之志 日落时进行呼吸吐纳的标准和方法。莫,同“暮”。
- [37] 深息长徐 呼吸深长而徐缓。
- [38] 且以安侵 此句承上文,意为深呼吸可以起到安眠的作用。
- [39] 云云柏安刑 句首“云”,为衍字当删。云柏,当为魂魄,指精神。安刑,安于体内。
- [40] 觉悟毋变侵刑 悟,即为“寤”。侵,即为“寝”。刑,“形”也。
- [41] 探余去执 呼吸当深长徐缓,不要用力过猛。探,即“深”。余,即“徐”。执,即“势”,力也。
- [42] 以长为极 此处当作呼吸宜以深长为标准。极,当作屋栋。而栋梁却在房屋之正中,故可引申为中、正也。而中和正,恰是人们处事的标准,故亦可引申为标准。
- [43] 必以奏理息 解为以皮肤肌腠进行呼吸。
- [44] 骧(huan,音桓)欣咪穀 此处指欢快舒服地进行呼吸吐纳、导引之事。骧,同“欢”,善也。咪,同“美”。穀,同“穀”。
- [45] 此胃搏精 胃,即为“谓”,下同。搏,即为“抔”。抔精,即聚结精气之意。
- [46] 写 即“泻”,下同。
- [47] 于卧为之 解为精气的补泻应当在夜晚睡卧时进行。
- [48] 以志治气 此处承上文,有以酒食、五味可资助治气之意。志,德也。德可训为利;志,当作资,即资助解。
- [49] 被 即“皮”。
- [50] 阴乃口生 阴精得以生成。乃,原脱。据周一谋《马王堆医书考注》,当补为得,或复。
- [51] 繇使则可以久立 此处连下文,当为可使善于治气者久立、远行,并能够长寿。繇,通“由”。繇使,即由使、以使。

舜之接阴治气之道

尧问于舜曰:天下孰最贵?舜曰:生最贵。尧曰:治生奈何?舜曰:审乎阴阳^[1]。尧曰:人有九缴十二节^[2],皆设而居^[3],何故而阴与人具生而先身去^[4]?舜曰:饮食弗以^[5],谋虑弗使^[6],讳其名而匿其體^[7],卞使甚多,而无宽礼^[8],故兴身俱生而先身死^[9]。尧曰:治之奈何?舜曰:必爱而喜之,教而谋之^[10],饮而食之,使其题颡坚强而缓事之^[11],必鹽之而勿予^[12],必乐矢而勿写^[13],材将积^[14],气将褚^[15],行年百岁^[16],贤于往者^[17]。舜之接阴治气之道。

[1] 审乎阴阳 审察阴阳变化的规律。乎,释为于。

[2] 人有九缴十二节 缴,即为“窍”。十二节,即人之十二经脉,此处指四肢大关节,即肩、肘、腕、股、膝、踝等。

[3] 居 犹处,谓人各器官皆有处所。

[4] 何故而阴与人具生而先身去 生殖器官虽与人体同时生长,但其功能容易衰退,且比其他器官早衰得多。阴,指生殖器官。具,即为“俱”。

[5] 饮食弗以 谓进饮食用不着生殖器官。

[6] 谋虑弗使 谓思考问题也不用生殖器官。

- [7]讳其名而匿其體 生殖器官隐藏于下体,人皆避忌直呼其名。體,即为“体”。
- [8]卞使甚多,而无宽礼 指过于频繁而不行宽缓和节制行房事。礼,有节制、约束之义。
- [9]故兴身俱生而先身死 生殖器官与身体同时生成,但生殖机能却先于身体而丧失。兴,即为“与”,下同。
- [10]教而谋之 指通过受教育和研究,来掌握有关的性知识。
- [11]使其题顿(cui,音翠)坚强而缓事之 要使阴茎保持坚硬,就要缓行并节制房事。题,额也、头也。顿,高也。题顿,在此指阴茎,俗称龟头。
- [12]必鹽(gu,音古)之而勿予 要使性交次数稀少,不要轻率地交合。鹽,稀疏的意思。
- [13]必乐矢而勿写 指处于性交快感时亦不要輕易泻精。写,即“泻”。
- [14]材将积 精液将得到蓄积。材,当为精。
- [15]气将褚(chu,音杵) 真气将得到蓄积。褚,通“储”,即蓄积之义。
- [16]行年百岁 即指可经历一百岁。
- [17]贤于往者 此承上文,谓虽已度过百岁,其身体反比既往更强健(更胜一筹)。贤,意即胜。

彭祖之养阴治气之道

王子巧父问于彭祖^[1]曰:人气何是为精虚^[2]? 彭祖合曰:人气莫如竣精^[3],竣气宛闭^[4],百脉生疾;竣气不成,不能繁生,故寿尽在竣^[5]。竣之葆爱,兼予成炷^[6],是故道者发明唾手循辟^[7],靡腹从阴从阳^[8]。必先吐陈,乃翕竣气^[9],与竣通息,与竣饮食^[10],饮食完竣,如养赤子^[11]。赤子骄悍数起^[12],慎勿出入^[13],以脩美湮^[14],轹白内成^[15],何病之有? 坡生有央^[16]必卞阴精漏泄,百脉宛废,喜怒不时,不明大道,生气去之^[17]。俗人芒生^[18],乃持巫医^[19],行年黍十^[20],刑必夭狸^[21],颂事白杀^[22],亦傷悲戕^[23]。死生安在^[24]? 彻士製之^[25],实下闭精^[26],气不扁^[27]泄。心製死生^[28],孰为之败? 慎守勿失,长生纍泄^[29]。纍泄安乐长寿,长寿生于蓄积。坡生之多^[30],尚^[31]察于天,下播于地^[32],能者必神^[33],故能刑解^[34]。明大道者,卞行陵云^[35],上自靡摇^[36],水溜^[37]能远,焚登能高^[38]。疾不力倦,□□□□□□□□。巫成招^[39]□□□不死。巫成招以四时为辅,天地为经,巫成招与阴阳皆生^[40]。阴阳不死,巫成招兴(与)相视^[41],有道之士亦如此^[42]。

- [1]王子巧父问于彭祖 王子巧父,当为王子乔,即周太子晋。彭祖,即彭铿,尧封之于彭城,因其遵法,故谓祖,传为享年800岁。
- [2]人气何是为精虚 人的生气是以什么为精华呢? 虚即“乎”。
- [3]竣 意为男生殖器官能蓄积精液。当作腩,下同。腩精,指男子精液。
- [4]竣气宛闭 男子精道闭塞不通,精气郁结而不能泄泻。宛,同“菀”,通“郁”。
- [5]故寿尽在竣 要想尽终天年,关键取决于保养阴精。寿尽,犹尽寿,即享尽天年。
- [6]兼予成炷 再兼予以辅佐上养阴之方法。炷,当为佐,即辅佐。
- [7]是故道者发明唾手循辟 道者,指善于养生的人。唾手,意为垂下两手。辟,即为“臂”。循臂,为按摩两臂。垂手、循臂皆为气功导引之动作。
- [8]靡腹从阴从阳 靡,为“摩”,即按摩。意为按摩腹部以导气运行而顺从阴阳。
- [9]乃翕竣气 指收敛精气。即吸气后,要将所吸之气导行到阴茎部位。
- [10]与竣饮食 指口吞津液或服食补养类药物,以滋阴壮阳。
- [11]如养赤子 此处是比喻,意即像爱护婴儿一样保养生殖器官。赤子,本指婴儿。
- [12]赤子骄悍数起 承上句,乃借赤子喻阴茎。骄悍,谓坚挺。阴茎能够多次勃起且坚挺。
- [13]慎勿出入 指要慎行房事,不可随意交合。

- [14]以脩美湮 要调养好身体肌腠。脩,同“修”,指调养。湮,同“理”,指腠理。
- [15]轹(gu,音姑)白内成 体内正气固附于形体,则内脏器官就会成长得健壮。轹,原指车,这里作坚固解。白,应读为薄,释为附。内成,指内脏长得健壮。
- [16]坡生有央 指房事太过精液会漏泄耗损。
- [17]生气去之 承上句,耗精太过,会使全身经脉郁闭不通。另一说谓因缺乏性生活,可造成百脉郁闭不通。
- [18]俗人芒生 一般人因愚昧而不懂得养生保健的道理。芒,昧也。
- [19]乃持巫医 愚昧之人只有仰仗巫医。持,即“恃”。
- [20]黍十 柒十。黍,即柒。
- [21]刑必夭狸 全句承上文,意为不善养生者,刚满七十岁就头倾视深,弯腰驼背,呈现出衰老的状态。夭,屈也,此处指身躯弯曲。狸,同“埋”,有埋藏、埋葬之意,此处引申为低头耷脑状。
- [22]颂事白杀 诉说疾病之痛苦,因感到无可奈何而自杀。颂,通“讼”,诉说之义。白,即为“自”。
- [23]亦傷悲戕 傷,即为“伤”。戕,即为“哉”。
- [24]死生安在 死生的关键问题在哪里?
- [25]彻士製之 通晓养生之道的人,能驾驭自己的性欲,而能节制房事。彻,通也。彻士製,指通晓养生之道的人。製,御也,驾御、控制之义。
- [26]实下闭精 实,塞也、充也。实下,即使下身充实。闭精,即闭守精关。
- [27]漏 即为“漏”也。
- [28]心製死生 用心地控制驾驭自己的生命,使能发挥主观能动性,以便掌握死生、寿命之短长。製,即“制”。
- [29]纍世 犹言永世,比喻时间长久。纍,通“累”,增也。世,当为“世”。
- [30]坡生之多 坡,当为“彼”。多,胜也,此处作旺盛解。
- [31]尚 当为“上”。
- [32]下播于地 下观地上事物的变化。播,扬也,犹施。
- [33]能者必神 善养生者,定能延长寿命。神,通伸、展也。引申为延长之意。
- [34]刑解 古代道家有羽化登仙之说,亦假托为形体以解化。刑解,即尸解。
- [35]卞行陵云 有升腾于云空意。卞,当为“其”。陵云,即凌云。凌,升也。
- [36]麋摇 麋,读作群或琼。摇,读为瑶。麋摇,即琼瑶,乃古代幻化之仙境。
- [37]溜 即“流”。
- [38]类登能高 指龙能高入云霄。类,即“龙”。
- [39]巫成招 即巫成昭。传说为舜之师,乃古代房中养生家。
- [40]巫成招与阴阳皆生 指务成昭能顺应四时的变化,以天地自然作为法度,故能够与阴阳同生共存。
- [41]巫成招兴相视 此处承上文,意为阴阳不死,而务成昭则可与阴阳相似也。兴,即为“与”。视,比也。
- [42]有道之士亦如此 指出凡能通晓阴阳变化,了解自然规律的人也都是这样。

耆老接阴食神气之道

帝盘庚问于耆老^[1]曰:闻子接阴以为强^[2],翕天之精^[3],以为寿长,吾将何处而道可行^[4]?耆老合^[5]曰:君必贵夫与身俱生而先身老者^[6],弱者使之强,短者使长^[7],贫者使多量^[8]。卞事壹虚壹实^[9],治之有节:一曰垂枝^[10]、直脊、桡^[11]尻;二曰疏股、动阴繇州^[12];三曰合走^[13]毋听,翕气以充脑^[14];四曰含卞五味^[15],饮夫泉英^[16];五曰群精皆上^[17],翕卞大明^[18],至五而止,精神日抬^[19]。耆老接阴食神气之道。

[1]耆(gou,音苟)老 高寿的老者。耆,老也、寿也。

[2]闻子接阴以为强 听说通过性生活得补益而健身强体。接,当为“接”。

- [3]翕天之精 指吸聚敛引天之精气(新鲜空气)。
- [4]吾将何处而道可行 该怎样办才能使长生之道可行。
- [5]合 即“答”。
- [6]与身俱生而先身老者 与身俱生,此处指生殖器官。该器官虽与身体其他部分同时产生,但容易早衰。
- [7]短者使长 谓寿命短促者能得到延长。
- [8]贫者使多量 使贫穷者获得足够的营养。量,当为粮。盖粮食为营养生命之品,引申为营养意。
- [9]卞事壹虚壹实 其有泻有补。
- [10]枝 即当为“肢”。
- [11]桡 即当为“挠”。
- [12]疏股、动阴繻州 疏股,指放松大腿。动阴,活动前阴或导气运行至阴部。繻,即为“缩”。州,臀也、窍也,此处指肛门;繻州,即紧缩肛门,又称提肛,气功家称之为搭鹊桥。以上皆房中气功导引动作。
- [13]走 即当为“睫”。
- [14]翕气以充脑 指吸聚天之精气,以充实于头脑。脑,当为“脑”。人精在脑。
- [15]含卞五味 指口含津液,自觉五味皆备。
- [16]饮夫泉英 指吞服舌下津液。
- [17]群精皆上 全身精气皆上聚于头部,即古称之还精以补脑。
- [18]翕卞大明 即谓聚敛全身诸阳。盖明者,阳也。
- [19]拾 当为“怡”。

师癸治神气之道

禹问于师癸曰:明耳目之智,以治天下,上均湛地,下因江水^[1],至会稽之山,处水十年矣^[2]。今四枝^[3]不用,家大乱^[4],治之奈何?师癸合曰:凡治正之纪^[5],必自身始。血气宜行而不行,此胃款央^[6],六极之宗也^[7]。此气血之续也,筋脉之族也^[8],不可废亡也。于脑也施^[9],于味也移^[10],道之以志^[11],动之以事。非味也,无以充卞中而长其节^[12];非志也,无以智其中虚兴实^[13];非事也,无以动其四支而移去其疾^[14]。故觉侵而引阴^[15],此胃练筋;既信有道^[16],此胃练骨。动用必当,精故泉出^[17]。行此道也,何遯不物^[18]?禹于是饮湏^[19],以安后姚^[20],家乃复宁。师癸治神气之道。

- [1]上均湛地,下因江水 在高出乎整被洪水淹没的土地,低处则疏通了江水。湛,通“沉”。湛地,指洪水淹没土地。因,即疏通。
- [2]处水十年矣 治水十年。处,治也。
- [3]枝 即“肢”也。
- [4]乱 即“乱”也。
- [5]治正之纪 治理国家政事的纲纪。正,即“政”也。
- [6]此胃款央 此指因血气郁闭不通而导致的疾病。胃,当为“谓”。款,塞也。央,即为“殃”,指疾病。
- [7]六极之宗也 此处可能指血极,因为血气不行乃六极中的最主要的病症。指六种疾患。《尚书》谓:凶短折、疾、忧、贫、恶、弱。《千金要方》:气极、血极、筋极、髓极、骨极、精极。宗,指为主要疾患。
- [8]筋脉之族也 为筋脉聚结之处。族,当为“族”,凑也,结聚之义。
- [9]于脑也施 指要让头脑松弛,不要老处于高度紧张的状态。脑,当为“脑”。施,通“弛”,松弛也。
- [10]于味也移 饮食口味要多样化,不要仅偏于某几种食物。移,变也;或当作侈(多也)。
- [11]道(导)之以志 志,犹知(智)也。指用智慧来启迪,开导人们。
- [12]非味也,无以充卞中而长其节 出如无食物,就没有可饱腹和使人生长的东西。味,指食物。
- [13]无以智其中虚兴实 智,当为“知”。兴,当为“与”,下同。

[14]无以动其四支而移去其疾 指经常活动你的四肢,就可以祛除你的疾患。支,即“肢”。

[15]故觉侵而引阴 盖阴部乃宗筋之所会,故下文有“练筋”之说。觉,指睡觉。侵,通“寝”。意谓晚上睡觉时导气运行于阴部。

[16]既信有诎 能伸能屈,才能锻炼筋骨。信,通“伸”。有,当为“又”。诎,屈也。

[17]动用必当,精故泉出 谓行房事适当,即劳逸适度,则精气才能源出不断。

[18]行此道也,何邈不物 谓倘能遵循着养生之道,还有哪个时代是行不通的呢?泄,当为“世”。

[19]湏(dòng,音冻) 指乳汁。意为禹饮牛、马之乳。

[20]后姚 指后宫之姬妾美女。

文挚与齐威王论食卧补养之道

文挚^[1]见齐威王,威王问道焉,曰:寡人闻子大夫之博于道也山^[2],寡人已宗庙之祠^[3],不暇其所,欲闻之要者,二三言而止。文挚合曰:臣为道三百编,而卧最为首^[4]。威王曰:子泽之^[5],卧时食何氏^[6]有?文挚合曰:淳酒毒韭^[7]。威王曰:子之长韭何邪^[8]?文挚合曰:后稷半鞮^[9],草千岁者唯韭^[10],故因而命之^[11]。卞受天气也蚤^[12],卞受地气也葆^[13],故辟褫肱者^[14],食之恒张^[15];目不蔡^[16]者,食之恒明;耳不闻者,食之恒葱;春三月食之,苛疾不昌^[17],筋骨益强,此胃百草之王^[18]。威王曰:善。子之长酒何邪^[19]?文挚合曰:酒者,五谷之精气也。卞人中散溜^[20],卞人理也彻而周^[21],不胥卧而九理^[22],故以百药繇^[23]。威王曰:善。然有不如子言者,夫春妖写人人以韭者^[24],何其不与酒而恒与卵邪^[25]?文挚合曰:亦可。夫鸡者,阳兽也^[26],发明声葱^[27],信头羽张者也^[28]。复阴三月^[29],与韭俱彻^[30],故道者食之。威王曰:善。子之长卧何邪?文挚合曰:夫卧,非徒生民之事也。举^[31]鳧雁,萧相^[32]、蚝檀^[33]、鱼鳖、夷动^[34]之徒,胥食而生者^[35];食者胥卧而成者也。夫卧,使食靡膏^[36],散药以流刑者也^[37]。辟卧于食,如火于金^[38]。故一昔^[39]不卧,百日不复。食不化,必如钝鞫^[40],是生甘心密墨^[41],糍汤剿惑^[42],故道者敬卧^[43]。威王曰:善。寡人恒善莫^[44]饮而连于夜,苟毋苛虐^[45]?文挚合曰:毋芳^[46]也。辟^[47]如鸣^[48]兽,蚤^[49]卧蚤起,莫^[50]卧莫起,天者受明^[51],地者受晦^[52],道者九其事而止^[53]。夫食气潜人(人)而黻移^[54],夜半而□□□□□气,致之六极^[55]。六极坚精,是以内实外平,痿痿弗处^[56],靡壹不生^[57],此道之至也。威王曰:善。

[1]执 当为“挚”也,下同。

[2]寡人闻子大夫之博于道也山 我听说大夫先生博通事物发展的规律。寡,当为“寡”。

[3]寡人已宗庙之祠 齐威王获得主祭宗庙的权利,即继承了齐国的王位。祠,指祀,祭祀。

[4]臣为道三百编,而卧最为首 谓在三百篇有关养生之道的论述中,首要的阐述是对睡眠的。可见古人极重视睡眠在养生保健当中所起的作用。编,即“篇”。

[5]子泽之 请您解释一下。泽,当作绎,陈也,即陈述之意。

[6]氏 当作“是”。

[7]淳酒毒韭 因韭菜丛生,故谓毒韭。淳酒,即美酒。毒,厚也,指草生茂密而厚。《名医别录》谓韭安五脏、利病人,可久食,子主梦精溺白,根主养发。

[8]子(zhang,音掌)之长韭何邪 您为何贵重韭菜。子,为“长”,指尊贵也。长韭,即以韭菜为贵重。

[9]后稷半鞮 后稷从事农耕种植。后稷,为周之始祖。半鞮,疑为重楼。

[10]草千岁者唯韭 故称草千岁者,唯有称韭尔。韭,长久也。

[11]故因而命之 取名韭菜之缘由。命,名也。