



醫心方房內方論其功法

宋书功
王耀堂◎编著

YIXINFANG
FANGNEIFANGLUN YU GONGFA



《医心方》

房内方论与功法

宋书功 王耀堂◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《医心方》房内方论与功法/宋书功, 王耀堂编著. —北京: 中医古籍出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1016 - 2

I. ①医… II. ①宋… ②王… III. ①方书 - 研究 - 中国 - 古代 IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 268512 号

《医心方》房内方论与功法

宋书功 王耀堂 编著

责任编辑 刘 婷

封面设计 映象视觉

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 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15. 375

字 数 280 千字

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1016 - 2

定 价 32. 00 元

前 言

本书包括《医心方房内方论校詮》和《现代房内保健功法》两部分内容。关于《医心方》这部伟大而辉煌的中医学巨著，本书将首先有专文介绍，兹不赘述，读者览其文即清楚了。一般读者都知道有《素女经》《玄女经》《玉房秘诀》《洞玄子》等房中学著作，但有的人不一定知道这些著作是1908年长沙叶德辉从日人丹波康赖所编著的中国古代医书《医心方》卷廿八《房内》中辑录而来，因为这些书在我国早已失传了；当然也不知道叶德辉氏所辑录的这些内容在《医心方》卷廿八处于什么位置、有没有遗漏？甚至更不知道在《医心方》中除了卷廿八《房内》外，在其他各卷中还有大量房中医药学的内容。须知，丹波氏的《医心方》所辑录的是我国唐代以前的医药学著作及其他有关经史子集中的内容，而我国的房中医药学时至唐代已经达到巅峰。为此，我们将人民卫生出版社影印出版的日人丹波氏的《医心方》卷廿八《房内》按原样辑录出来，又将其他各卷中有关房中医药学的内容按先后次序全部辑录出来，以便读者了解我国唐代以前的（含唐代）房中医药学的概况。但是由于丹波氏原著虽是用中文繁体字刊刻，然其中参杂了不少片假名、手体字和俗体字，不能方便读者阅读，于是我们进行了校勘、注释，并作了语译，又对各段内容作了扼要的简述，成《医心方房内方论校詮》之作，以飨读者。至于如何行校詮之事，该部分后有《校詮后语》一文，敬请参看。

本书第二部分是《房内保健功法十四种》。二十世纪九十年代在北京亮马河大厦举行中美国际性学研讨会，会上一位美国医生发言说：“我治疗阳痿、早泄、前列腺等病症，就是用的中国古代的枕边书。”所谓中国古代的枕边书，不就是《医心方》中所提到的《素女经》《洞玄子》等房中学著作吗？听了老美的这番话后心里不禁一阵刺痛，中国古代的东西外国人能用，而我们中国人为什么不能用呢？于是耀堂就钻研琢磨，十几年来也积累了不少这类功法，今遴选其十四种以就教于方家。将两部分名称合起来，因碍于字数较多，故减缩为《医心方房内方论与功法》而成书名。

目 录

关于《医心方》	1
---------------	---

上编：医心方房中方论校注

一、卷第二十八 房内	11
至理第一	12
养阳第二	20
养阴第三	23
和志第四	25
临御第五	31
五常第六	34
五微第七	35
五欲第八	36
十动第九	36
四至第十	38
九气第十一	40
九法第十二	42
三十法第十三	46
九状第十四	50
六势第十五	51
八益第十六	52
七损第十七	52
还精第十八	57
施泻第十九	61

治伤第二十	63
求子第二十一	69
好女第二十二	79
要(恶) ^① 女第二十三	81
禁忌第二十四	83
断鬼交第二十五	88
用药石第二十六	91
玉茎小第二十七	102
玉门大第二十八	102
少女痛第二十九	103
长妇伤第三十	103
二、诸卷房中方论辑录	105
卷第六	105
治肾病方第十四	105
治膀胱病方第十九	106
治筋病方第廿三	107
卷第七	107
治阴疮方第一	107
治阴蚀疮欲尽方第二	110
治阴痒方第三	111
治阴茎肿痛方第四	112
治阴囊肿痛方第五	114
治阴卵入腹急痛方第六	115
治阴囊湿痒方第七	115
治阴颓方第八	116
卷第十	118
治女劳疸方第廿九	118
卷第十三	118
治虚劳五劳七伤方第一	118
治虚劳羸瘦方第二	122
治虚劳梦泄精方第三	124

治虚劳尿精方第四	126
治虚劳精血出方第五	127
治虚劳少精方第六	128
治传尸病方第十三	128
治骨蒸病方第十四	131
卷第十四	132
治伤寒交接劳复方第四十七	132
卷第十七	133
治恶疮方第四	133
卷第十八	133
治金疮交接血惊出方第十一	133
治马啮人阴卵方第二十七	134
卷第十九	134
服石钟乳方第十六	134
卷第廿一	137
妇人诸病所由第一	137
治妇人妬乳方第四	138
治妇人乳痈方第五	139
治妇人乳疮方第六	141
治妇人阴痒方第七	142
治妇人阴痛方第八	142
治妇人阴肿方第九	143
治妇人阴疮方第十	143
治妇人阴中息肉方第十一	144
治妇人阴冷方第十二	145
治妇人阴臭方第十三	145
治妇人阴脱方第十四	146
治妇人阴大方第十五	146
治妇人小户嫁痛方第十六	147
治妇人阴丈夫伤方第十七	148
治妇人脱肛方第十八	148
治妇人月水不调方第十九	149

治妇人月水不通方第廿	150
治妇人月水不断方第廿一	150
治妇人月水腹痛方第廿二	151
治妇人崩中漏下方第廿三	151
治妇人带下卅六疾方第廿四	153
治妇人八瘕方第廿五	154
治妇人遗尿方第廿六	155
治妇人尿血方第廿七	155
治妇人瘦弱方第廿八	156
治妇人欲男方第廿九	156
治妇人鬼交方第卅	157
治妇人令断生产方第卅一	158
卷第廿二	158
治妊妇为男所动欲死方第十六	158
治妊妇欲去胎方第卅七	158
卷第廿三	160
妇人产后禁忌第十九	160
治产后阴开方第卅九	161
治产后阴脱方第四十	161
治产后阴肿方第四十一	162
治产后阴痒方第四十二	162
治产后淋病方第四十五	163
治产后尿血方第四十六	163
治产后月水不调方第四十七	163
治产后月水不通方第四十九	164
卷第廿四	164
治无子法第一	164
知有子法第二	167
知胎中男女法第三	167
变女为男法第四	170
相男子形色吉凶法第廿六	172
相女子形色吉凶法第二十七	173

卷第廿五·····	174
治小儿阴肿方第七十七·····	174
治小儿阴痛方第七十八·····	174
治小儿阴疮方第七十九·····	175
治小儿阴伤血出方第八十·····	175
治小儿阴囊肿方第八十一·····	176
治小儿阴颓方第八十二·····	176
治小儿差颓方第八十三·····	177
卷第廿六·····	178
美色方第二·····	178
芳气方第三·····	180
相爱方第五·····	181
卷第廿七·····	183
大体第一·····	183
养形第三·····	184
用气第四·····	184
杂禁第十一·····	184
卷第廿九·····	185
夜食禁第六·····	185
饱食禁第七·····	185
醉酒禁第八·····	185
治饮酒大醉方第十八·····	185
卷第卅·····	186
五谷部第一·····	186
五果部第二·····	186
五肉部第三·····	187
五菜部第四·····	189

附录一：素女方

说明·····	191
---------	-----

附录二：

“七损八益”考释	205
----------------	-----

《医心方》房内方论校诂后语

下编：现代房内保健功法

一、前列腺按摩新法	215
二、男性蹲式排尿疗法	217
三、阳痿手疗新法	219
四、呼吸强肾功法	221
五、还阳卧功法	222
六、混元卧功法	223
七、铁档功法	224
八、搓八穴功法	225
九、强肾功法	229
十、强化男性功能法	231
十一、治疗早泄功法	235
十二、助阳功法	236
十三、固精功法	237

关于《医心方》

首先要简介一下丹波氏的《医心方》这部中医学的辉煌伟著。

大约在我国东汉时期，我国一位医生东渡日本并定居，从此在日本出现了一个医学世家，并在日本朝廷供职医官，代代不绝。这就是著名的丹波氏家族。到了日本圆融帝永观二年，亦即中国宋太宗雍熙元年，亦即公元984年，一个叫丹波康赖的从五位下行封博士医官，用三年的时间完成了《医心方》这部医学巨著，于斯年十一月二十八日呈进给朝廷。过了十一年后，即日本长德元年，中国宋太宗至道元年，亦即公元995年四月十四日，这位著名的中国血统的日本医学家与世长辞了，享年84岁。



丹波康赖之图象

丹波康赖将中国唐代以前之医经方论，仿唐代医家王焘所著《外台秘要》之体例，按症列方，三十卷。其后世子孙丹波元坚（1795—1857年）校刻作序曰：“每卷各为一类，下分子目。其所引证，上根据之农、黄、扁、张之经，下贯穿之唐以上各家之著。其所论列，起《治病大体》，讫《食物》。每门上载症候，下列其方。遇有可注明者，附以案语。”

此书问世后，当时称为“希观”，视为“鸿宝”，誉为“伟书”“奇书”。“所征引逸书遗书经典”，史家所未及者数十部。丹波元坚认为，与《外台秘要》相比，“其引据之博与立论之精且确，则有过的无不及也。”

但是由于该书藏于日本皇家秘府，“人间莫得而窥”，虽别有抄本，但“保平以还，兵燹相踵，是书在若存若亡之间者，盖数百有余年。”

后来，到了日本宽政初年，即公元1789年，康赖的后世子孙丹波元德奉父遗命，据仁和王府抄本《医心方》誊写，储之医学，只是“其中残脱居半，学者仍憾不得窥其全貌”。

这里顺便说明一下，丹波氏家族自丹波元德这一辈开始，放弃了“丹波”这一姓氏，而改用“多纪”姓氏，但我国学者在习惯上仍称他们为丹波氏。

到日本安政元年（1854年）十二月十四日，朝廷访知典药官头半井氏家藏有斯书全帙，乃命执政传旨其家，俾送致之医学。使侍医尚药医学教谕法印官丹波元坚和侍医学教谕兼督务法眼官丹波元听奉旨校勘。于是元坚、元听组成了一个十一人的校勘班子，进行审检细勘，并遵依原本模刻。但他们校勘未完，元坚、元听相继去世，于是由他们的儿子元琰和元佶袭职继续校勘，于安政六年（1860年）十二月元日又重新组成了十一人的校勘班子，具眉注、旁注及校勘札记各有分工，终于使这部书照原样模刻问世。至清·光绪年间，该书传入中国，长沙叶德辉氏曾于1908年前后辑出其中的房中学著作。1955年6月人民卫生出版社据日本弘玄院文库所藏浅仓屋藏版之《医心方》影印出版。

据统计，《医心方》所收集我国唐以前医学、相学、房中学、养生学著作，其中早已在我国失传的奇书秘籍竟达204种之多，且即使流传下来的古籍，正如叶德辉所说：“一历宋人校改，往往失其本色，得据此书从以纠正其谬误”，可见其文献价值之大、之珍贵是无法估量的，故称其为奇书、宝书、伟书，是当之无愧的。

而其中卷二十八《房内》更是如此。我们不妨引用荷兰学者高罗佩所著《中国古代房内考》中话来说明这一点，他说：

这里我们感兴趣的是此书卷二八“房内”。该卷内容全是有关房中术的引文，它们摘自许多中国古书，其中包括房中书、古医书、相书和医方等。由于这些书大部分已无处可寻，所以此书具有无法估量的文献价值。

丹波康赖是个最认真的学者，他所选择的段落完全是按购自中国的原本重印，即使是明显的讹文和重出之文也不加改动。日本后来的翻印者继承了这种对于古代文献的审慎态度（这与优秀的日本学术传统是一致的）。他们用眉注说明讹误之处，但保持原文的本来面目。因此，这一文本保存了唐代原本的所有特点。

高罗佩氏所予以的这种高度评价是毫不为过的，其所论述是符合事实的。

《医心方》虽然在1860年重刻后不久就传入中国，虽然1955年人民卫生出版社加以影印出版，但是由于其中有“房内”的内容，却被作为准禁书而被封

藏起来，一直被冷落了好几十年，直到近几年来性科学研究的开放，它才得以广见天日。

但是，这部一千年前的珍奇古籍，不唯今之读者感到难以卒读，即使距今一百年前的丹波氏后裔亦感困难。丹波元琰、元信在其“跋”文中写道：“唯是此书之成，距今九百年矣，其所援引各书，并系唐人旧帙，在今日大率散逸不传；或者其所依之本，派别不一；或者今本经后人删改，猝难证明。矧乃其间字画僻异，不易辨识者有之；文义晦涩，不易读定者有之；简断墨暗，不可复问者有之……”另外，此书是古抄本模刻重印，所以其中有大量的古人所用的手体字、俗体字、异体字以及又有中、日文混杂的行草文字，这对于今之我国读者就更感困难了。

然而这部珍奇古籍，不能因此而束之高阁。近年来，虽出有一二种点校本，但仍不能适应普及之需。不揣浅陋，遂有详加诠注之想，但工程浩大，决非短时间可以卒就。自拙著《中国古代房室养生集要》依叶德辉氏所辑《医心方》中的房中著作收入集中问世后，不少读者仍感注释不足，语译阙如，尚有难读之感。且叶氏所辑诸书，显然不是其原有面貌，以讹传讹，久而久之将会以讹为是，岂不失真？再者，丹波康赖将其按三十篇列目，自有其锐意之构想，其前其后之顺序，自有内在逻辑之联系。若据叶氏所辑，就割断了丹波氏逻辑顺序而乖其构思了。丹波氏所引只是这些古籍的片段，而不可能将原书全部引入。因此辑片段而名其书自然失真，且有本为甲书而辑人乙书，以及有些内容无处辑入者，就不能窥知我国唐以前房中著作的大概了。有感于此，兼之读者的要求，遂决定将此部分单独校勘、诠释、语译而成专册出版。

丹波康赖《医心方·房内》征引下列唐以前中国古代房中书、医药书、养生书等片段组成：

《素女经》《玄女经》《玉房秘诀》《玉房指要》《彭祖经》《子都经》《养生要集》《洞玄子》《虾蟆图经》《延龄图》《华佗针灸经》《大清经》《新罗法师秘密要术方》《产经》《葛氏方》《范汪方》《耆婆方》《小品方》《陶弘景本草经集注》《僧深方》《删要方》《玄感传尸方》《医门方》《刘涓子方》《千金方》《如意方》《录验方》《集验方》《极要方》《诸病源候论》《孟诜食经》《子母秘录》《外台秘要方》《苏敬本草经注》

以上凡33种。可见尚有很多内容不见于叶德辉氏之辑本，且其所辑内容，有的也不一定就是其书原文。兹将这些古籍的存佚情况等，略作说明

《素女经》

此书最早见于西汉刘向（公元前77—前6年）所著《列仙传》之《女儿

传》中：“女几者，陈市上酤酒妇人也。作酒常美，遇仙人过其家饮酒，以《素女》卷为质。几开视其书，乃养性交接之术。几私家其文要，更设房屋纳诸年少，饮美酒与止宿，行文书之法。如此三十年，颜色更如二十时。仙人岁复来过，笑谓几曰：‘盗道无私，有翅不飞。’遂弃家追仙人去。”

但此书《汉书·艺文志》不载，可能是“仙人”所赠，只在极少数人中秘密流传，故班固未能得见。后至东晋葛洪所著《抱朴子》内篇之《遐览》篇中载有其篇目，可能是汉魏六朝之际道教人物对女几所得《素女经》增衍本广为流传于社会，至《隋书·经籍志》仍存有其目，唐宋之际仍流传于世，但此后史志再也不见著录，自宋以后显然是因遭禁而在我国失传了。

素女是传说中的黄帝时代的女神，最早见于《吴越春秋·勾践伐吴外传》，说是知阴阳天道的方术之士。战国时又被说成是擅长音乐的女神。到汉代始被说成是给黄帝传授房中术的老师，显然都系假托。因而，可以推知《素女经》产生的时代其上限为西汉早期，其下限约稍晚于马王堆房中医书产生的时期。书中还杂出采女其人，采女是汉代始有的下等宫女，亦被假托为黄帝的房中术之师。素、采二字，字义相对，故其编造假托之迹显见。

《玄女经》

玄女之名，要早于素女，在《全上古三代文存》中就已出现，她是被当作《玄女战经》《黄帝问玄女兵法》《玄女经要法》这三部兵书的作者，东汉时又出现了《黄帝授三子玄女经》的相书，是专论婚丧嫁娶的。而作为房中书的《玄女经》，最早则见于东晋葛洪所著《抱朴子·遐览》，其顺序排在《素女经》之前，玄女亦被说成给黄帝传授房中术的老师。《医心方·房内》所论四至、九气、九法，皆假托玄女之口。至《隋书·经籍志》，其书已不单独行世，而被并入《素女秘道经》中，故在《隋志》之《素女秘道经》一卷下，有“并《玄女经》”之小字注。而至宋以后亦已失传。

《玄女经》成书于何时？考《抱朴子内篇》，其中多次提到“玄、素”房中导养之法，如《释滞篇》云：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在还精补脑之一事耳……玄、素、子都、容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要者著于纸上者也。”又《极言篇》云：“论导养则资玄、素二女。”还有《遐览篇》则明确提到《玄女经》、《素女经》二书，且与汉代一些著作排列在一起，可见此书在汉代已很流行。

又据西汉刘向《列仙传》中之《女几传》云：“玄素有要，近取诸身，彭、

聃得之五卷以陈，女儿蕴妙，仙客来臻，倾书开引，双飞绝尘。”刘向是西汉初人，由此可以推知，《玄女经》在西汉前就已经问世了。

《彭祖经》

彭祖，是传说中的极长寿的人物，姓彭名翦。一云名铿，一云姓篋名铿。陆终第三子，祝融之孙，颛顼之玄孙，历事唐、虞、夏，至商为守藏史，年七百余岁，一云八百岁，有《养性经》一卷。全上古三代文收有其《摄生养性论》一文，其中有云：

“人所伤者甚众，而独责房室，不亦惑哉！男女相成，犹天地之相生也。所以导养神气，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限。人失交接之道，故有残折之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。”

此文实系后人伪托。以其长寿，故后人亦附会以养生术、房中术获长寿，因而亦伪托出房中书《彭祖经》。其目最早见于《抱朴子·遐览》，《医心方·房内》所录彭祖与采女问答数条，系该书片段，其书至《隋志》已不见载，丹波康赖著《医心方》时，或许是据其足本。

《子都经》

汉武帝时有方士巫炎，字子都，善阴道之术，葛洪《抱朴子·遐览》载有《子都经》一目，自系后人伪托之作。丹波氏《医心方·房内》只言其事，未录其书，可见丹波氏亦未见其书。

《大清经》

此书见目于《抱朴子·遐览》诸目之首，丹波氏《医心方·房内》仅录其“人相女人”一段，亦是黄帝与素女之问答，后之史志均不载其目，可能是东汉后至晋宋以前的房中著作，而丹波氏于公元十世纪尚能见到，亦大奇也。

《养生要集》

东晋学者张湛（字处度，生卒年月不详）所著。张湛通医药，晓养生之术。晋商平（今山东金乡县西北）人。著有《养生要集》十卷，《列子注》八卷，均已失传。丹波康赖《医心方》中收有《养生要集》大量内容，若广加辑录或恐能复原其主要的內容。

《玉房秘诀》

此书《抱朴子·遐览》不载。《隋书·经籍志》载有《玉房秘诀》十卷，又重出八卷，又有《新撰玉房秘诀》九卷，以上均不题撰人。还有题撰人者有

《序房内秘术》一卷，葛氏撰，以及徐太山《房内秘要》一卷。《旧唐书·经籍志》载《房秘录诀》八卷，云冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘诀》，云张鼎撰。

葛洪《序房内秘术》，可能是《玉房秘诀》的最古本，因其《抱朴子·遐览》中载有《人室经》一书，葛氏可能据此发挥阐述成书，但可能与其他《玉房秘诀》之内容会不尽相同。因葛氏是著名的医药房中养生家，他对房中养生，有独到的见解，如他对“御女多多益善”之说就持反对态度。如若内容相同，则当为后人托名之作。但此书久已失传，无从考知。至于《隋志》所载十卷本和八卷本《玉房秘诀》可能是在《玄女经》《序房内秘术》等书的基础上加以增删和发挥，故其卷数较多，且叶德辉氏从《医心方》中复原《素女经》时，在很多段落都标明是出自《玉房秘诀》。另外，丹波氏可能见到两种《玉房秘诀》的本子，一种是晋宋后至隋时不题撰人的《玉房秘诀》，另一种唐朝张鼎的《冲和子玉房秘诀》。冲和子乃唐代医家张鼎之号，又称中和先生，生平里居未详。史载其增补孟诜（647—741年）《食疗本草》，则可知其稍晚于孟诜后之人。除著有《冲和子玉房秘诀》十卷外，尚有《冲和先生中齿论》，《冲和子太清玄玑文》七卷，诸书早佚，唯有《食疗本草》辑本行世。《冲和子玉房秘诀》当是张鼎将晋末后至隋唐时传世的房中书编纂起来而成，若有补充，则冠以“冲和子曰”而已。

《玉房指要》

丹波氏《医心方》所引《玉房指要》文字仅寥寥数条，此书可能是摘录前人房中书的要点编辑而成，内容会有多与《素女经》《玉房秘诀》相同者。丹波氏引用时，凡他书所已引过而《指要》亦有者，则不冠以“玉房指要云”而归以他书云，唯见于《指要》者，则称“玉房指要云”，但此书历代史志均不见载，可能是唐代某个无名氏读房中书的笔记。

《洞玄子》

此书以作者的字号命名，但不见于史志。荷兰学者高罗佩说：“马伯乐（H·MA—SPERO）认为‘洞玄’就是学者李洞玄，他在七世纪中叶曾任太医之职。”唐太宗时确有医博士李洞玄其人，生平里居不详，工医术。据宋人周密《齐东野语》载，李洞玄曾为长孙皇后怀高宗难产而号脉诊治。叶德辉氏将《医心方》中“洞玄子曰”的内容全部辑出，则感首尾连贯，似为完帙。此书是综合古代房中著作，补阙阐微的，其内容出入于《隋志》《唐志》所载《素女经》《玉房秘诀》之间，语言多似六朝人绮语，故知是李洞玄编纂而成。书中运用阴