

中国
古代

房中养生

主编 段成功 刘亚柱

秘笈

中医古籍出版社



中国古代 房中养生秘笈

(上 卷)

王者悦	樊友平	策划
胡永盛	周一谋	顾问
段成功	刘亚柱	主编

中医古籍出版社

中国古代 房中养生秘笈

(中 卷)

王者悦	樊友平	策划
胡永盛	周一谋	顾问
段成功	刘亚柱	主编

中医古籍出版社

中国古代 房中养生秘笈

(下 卷)

王者悦	樊友平	策划
胡永盛	周一谋	顾问
段成功	刘亚柱	主编

中医古籍出版社

责任编辑:王庆福

封面设计:李 萌

图书在版编目(CIP)数据

中国古代房中养生秘笈/段成功等编. - 北京:
中医古籍出版社, 2001.3
ISBN 7-80013-961-1

I. 中… II. 段… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73475 号

中国古代房中养生秘笈

段成功 刘亚柱 主编

中医古籍出版社出版发行
(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国新华书店经销

北京朝阳科普印刷厂印刷

787×1092毫米 16开 印张:120.75 字数:2430千字

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

印数:1—3800套

ISBN 7-80013-961-1/R·957 全套定价:698.00元

開展性醫學
研究為人類
健康服務

庚辰冬



中国古代房中养生秘笈

编辑委员会

策 划：王者悦 樊友平
顾 问：胡永盛 周一谋
主 编：段成功 刘亚柱
副主编：阎桂银 傅景龙 武跃进 王彭龄
编 委：段成功 刘亚柱 阎桂银 傅景龙 武跃进
王彭龄 石志超 胡 滨 陈希久

前 言

中国养生学是在中国古代独特的哲学思想指导下,研究人类生命规律,探讨如何增进人体健康,对抗过早衰败,达到人的寿命的自然极限的一门科学。它的基本任务是:正确揭示人类生命规律、宇宙自然规律、自然界与人的关系,找出危害人体健康与生命的各种内外因素,为人类从事争取健康与长寿的活动提供正确的理论与方法。

中国养生学在几千年的发生、发展、形成的漫长历史过程中,就已经为中华民族的繁衍、人民的健康长寿,做出了巨大的贡献。它的理论与方法,不仅在中国得到继承和发扬,同时也为世界上许多国家重视和利用。

正如“民以食为天”一样,“食、色、性也。”也是中华民族的至理名言。在中国养生学中,饮食养生和房中养生,都占有相当大的比重。历代不同门派的养生学家,在“男女授受不亲”的时代,冲破封建观念的禁锢,对人类生存与生活不可缺少的房中养生,做了不懈地探索,积累了丰富的经验,总结出成套的理论。这些理论与经验,不仅对古代人的养生保健活动,起过积极作用,就是对今天性科学、性医学(包括计划生育、优生优育、防治疾病、抗衰老等方面)的研究,无疑也具有不可低估的参考价值。这些丰富多彩的房中养生知识,分散在各个学派的著作之中,对这些闪烁古代东方人智慧之光的历史文献进行全面地挖掘和整理,并最大信息量地提供给当代学者加以研究和利用,是推动科学发展必不可少的工作环节。正是为

了这个目的,我们立意编辑了这部《中国古代房中养生秘笈》,藉以提供更多的原始文献为研究者所用。

但是,必须指出:由于社会制度和科学水平所限,古代人的认识能力必然要受到限制。诚如吴阶平博士所言:“世界上其他古代文明,诸如古印度、古希腊、古埃及等,对于性的探索与研究方面,也留下了大量珍贵的文献资料,如印度的《卡玛箴言》、阿拉伯的《芳香园》、罗马奥维德所著的《爱的艺术》。这些文献与一切文化遗产一样,是对古代人类性实践的总结,是古人智慧的结晶,但因受历史条件限制,不可避免地带有局限性,精华与糟粕同在,科学与迷信共存……”(引自《中国性科学百科全书》)。

由于人类的认识发展过程,具有同一的规律性,我国古代文化遗产也不可能超越历史的局限,许多文献也同样是“精华与糟粕同在,科学与迷信共存。”为了给研究人员及相关读者提供完整的古代房中养生文献,因此,有些掺杂封建迷信的甚至是违反科学和社会道德内容的篇章,也收入本书之中,如“采战御女”、“女胎转男”、“采补修炼”、“补精还脑”、“丹方术势”等。我们深信,本书读者能够用历史唯物主义和辩证唯物主义的观点,正确对待古代文化遗产,本着“取其精华,去其糟粕”的科学态度阅读本书,达到“古为今用”、“推陈出新”的目的。

王者悦

2000年12月于北京

目 录

(上 卷)

马王堆汉墓医书

..... (1)

《马王堆汉墓医书》，指1973年底出土于湖南长沙马王堆三号汉墓的14种古代医书。其中帛书10种，竹木简4种。经帛书整理小组整理，并由文物出版社出版。

据专家考证，其中竹简《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》及帛书《养生方》、《杂疗方》的主体，属古代房中类著作。这些帛书、竹木简抄写的年代，当在秦汉之际。为研究我国古代养生学、性医学和性保健，提供了重要文献资料。

由于年代久远，帛书残损相当严重。虽经精心修复，仍有诸多缺文，也不可读。故在收录整理时，参校《马王堆医书考注》本又作了适当删节。

黄帝内经

..... (17)

《黄帝内经》是我国现存最早的医学经典之一，成书约在春秋战国期间，托名黄帝所著。据《汉书·艺文志》载：“《黄帝内经》十八卷”。汉

魏以后有多种版本,唐代经王冰(启玄子)整理、注释,原为《素问》、《灵枢》两帙各八十一篇。宋代再经林亿等校正、孙兆重改误,所缺七十二《刺法论》、七十三《本病论》据刘温舒《黄帝内经素问遗篇》补入。

此处所选《上古天真论》为《素问》中黄帝与岐伯关于精、神、气、血问答的第一篇,主要论述人类生理生殖发育过程与自然规律。据上海古籍出版社《二十二子》整理。

黄庭经 (21)

《黄庭经》,撰者佚名。传说魏晋之际,南岳魏夫人华存从景林真人处取得秘藏书稿,撰为是本流传于世。该书遂成为方士修道之金科,学仙之玉律。

《黄庭经》一名首见于晋·葛洪的《抱朴子·遐览》,该书实分为《黄庭内景经》、《黄庭外景经》和《黄庭中景经》。此书被收入《道藏》,也收入《云笈七签》,历代有不少注释本。这里辑录的该书关于房事保健的几段语录,是据《道藏》本逐录的。

抱朴子内篇 (25)

《抱朴子内篇》二十卷,晋·葛洪撰。葛洪,字稚川,号抱朴子,丹阳句容人。《晋书》有传。葛氏自幼好学,喜神仙导养之术。先从郑隐学炼丹,后从鲍靓习“内学逆占”之法。元帝时以平贼功赐关内侯,迁咨议参军。晚年辞官,居罗浮山炼丹、著书,81岁卒。著有《抱朴子》内、外篇及《肘后备急方》等传世,《隋书》著录《序房内秘术》等今已亡佚。本书“至理”、“微旨”、“释滞”、“遐览”、“极言”各篇较集中反映了葛氏关于房中养生的见解,其中提到的许多著作,也为研究古代文献亡佚情况提供了线索。

这里所收各篇是据《道藏》整理的。

褚氏遗书 (49)

《褚氏遗书》一卷，南齐·褚澄撰。褚澄，字彦道，阳翟人。尚宋文帝女，拜駙马都尉，入齐为吴郡太守，官至左民尚书、右军将军。澄精医术，名盛一时，《南齐书》有传。

《褚氏遗书》，《宋史·艺文志》始有著录，《四库全书总目》称：“其书于《灵枢》、《素问》之理颇有发明”。全书分受形、本气、平脉、津润、分体、精血、除疾、审微、辨书、问子十篇。这里所选受形、精血、问子属论述生理、房室、保健等内容。收录时据乾隆敬修堂刻本并《四库全书》等版本整理。

养性延命录 (53)

《养性延命录》一卷，南朝·陶弘景撰。陶弘景，字通明，自号华阳陶隐居，丹阳秣陵人。据《南史》载：陶氏读书万余卷，善琴棋，工隶草，齐高帝作相，引为诸王侍读，除奉朝请。后辞官隐居修道。梁武帝即位召不至，而帝每有大事，必使人咨询，故时人称“山中宰相”。年81岁卒，谥贞白先生。陶氏不仅是杰出学者，也是著名的医药学家。生前所著颇多。如《本草集注序录》、《养性延命录》等。

这里所收为《养性延命录》第六篇，辑有当时房中著作的论述，较有文献价值。据《道藏》本整理。

医心方 (59)

《医心方》三十卷，日本丹波康赖撰。关于作者和书，荷兰高罗佩在《秘戏图考》中写道：“这部由唐及更早时期的几百种书籍的摘要组成的著作，由中国血统的著名日本医师丹波康赖收集并分类。他982年开始编撰此书，984年成书。”（按公元984年为宋太宗太平兴国九年（雍熙

元年))。该书辑录的许多内容,原书在中国已亡佚,而从《医心方》中却可以看到。近人叶德辉整理的《洞玄子》、《素女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》即从《医心方》卷二十八中辑录的。这里选录该书卷二十一、二十八专论“妇科”和“房内”两卷。据原书影印件并叶氏刊本整理的。

素女经 (107)

《素女经》,古代房内秘书,早佚,作者不可考。今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八,后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊素女经序》中写道:“《隋书·经济志》子部医家类有《素女秘道经》一卷,注云:‘并《玄女经》’,又有《素女方》一卷,新旧唐志均不著录。惟日本宽平中见在书目有《素女经》一卷,而无《玄女经》、《素女方》,疑其时合为一书不复分列也。”

这里所收已据叶氏癸卯观古堂刊本及《秘戏图考》所收校理。

玉房秘诀 (117)

《玉房秘诀》,古代房内秘书,早佚,今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道:“日本丹波康赖所撰《医心方》书中,到《玉房秘诀》、《玉房提要》,详言房中阴阳之本。所称黄帝、彭祖之说,亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类,载有《玉房秘诀》十卷,又重出八卷,均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷,冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘诀》十卷,张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者,仅寥寥数条。或即一书异名,或撮书中要指别为卷帙,俱未可知。“……丹波之所称述,不过存什一于千百之中。而其书若存若亡,不传于中土,不入于《道藏》……今幸同州之国,文教相通,秘本流传,还吾故土。”上述叶氏之说,已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理的。

玉房指要

..... (125)

《玉房秘诀》，古代房内秘书，早佚，今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道：“日本丹波康赖所撰《医心方》书中，到《玉房秘诀》、《玉房提要》，详言房中阴阳之本。所称黄帝、彭祖之说，亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类，载有《玉房秘诀》十卷，又重出八卷，均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷，冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘诀》十卷，张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者，仅寥寥数条。或即一书异名，或撮书中要指别为卷帙，俱未可知。“……丹波之所称述，不过存什一于千百之中。而其书若存若亡，不传于中土，不入于《道藏》……今幸同州之国，文教相通，秘本流传，还吾故土。”上述叶氏之说，已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本刊本逐录的。

洞玄子

..... (129)

《洞玄子》一卷，作者真实姓名、籍贯、生平均不详，文献目录亦未见著录。

此书为近人叶德辉从日本丹波康赖《医心方》卷二十八中辑出，并据书中“洞玄子曰”，题名《洞玄子》。叶氏《新刊洞玄子序》称：“其书不见于隋唐史志……其文辞尔雅，多似六朝人绮语，非杂事秘辛控鹤监记诸伪书，所可同日论”。书中运用阴阳五行之理，论述房事养生、养性延年之道较为完整系统。高罗佩在《秘戏图考》中全文翻译了《洞玄子》。这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理。

素女方

..... (137)

《素女方》，古代养生医方。见于《隋书·经济志》。新旧唐书却未见著录。但据近人叶德辉考察，《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》中著录的《古今录验方》中收有题为《素女经四季补益方》七方，然实际只有五方。叶氏进而从孙思邈《千金要方》卷二十七中获茯苓方二方，与前书以花萼方为君之五方合，故补录之。此事已由叶氏《素女方序》说明，并推论此方“唐时无独行之本，故新旧唐志并经不载”。

天地阴阳交欢大乐赋

..... (145)

《天地阴阳交欢大乐赋》不分卷，唐·白行简撰。白行简，白居易之弟，字知退。新旧唐书有传。唐贞元末进士，授秘书省校书郎，后任左拾遗，迁司门员外郎。简文笔有兄风，辞赋尤称精密，文士皆师之。

《大乐赋》据叶德辉郁园校刊记介绍，“出自敦煌县鸣沙山石室，确是唐人文字，而原抄讹误甚多，无别本可据以校改。又末一段文亦未完，读之令人怏怏不乐也。……此类书，终以古籍之故，吾辈见之，即当为之刊传。”

这里据《双梅景暗丛书》刊本整理。

医方类聚

..... (153)

《医方类聚》365卷，朝鲜·全礼蒙等编撰。成书于1443年，原书已亡佚。1861年日人丹波元坚整理刊行有江户字训堂本266卷。该书为大型中医类书，辑录大量珍贵文献资料，如《修真秘诀》，既不见于《四库全书总目》，也不见于《道藏提要》，而《医方类聚》中却录有此书原文资料。

这是所收为《医方类聚》辑录《修真秘诀》的“房中补益”和“总论”。

据人民卫生出版社 1981 年排印本校理。

诸病源候论 (159)

《诸病源候论》又名《巢氏诸病源候论》(简称《巢氏病源》)五十卷,隋·巢元方等撰。巢元方,据文献记载:“大业中为太医博士,奉诏撰《诸病源候论》五十卷。”该书实为集体编撰,“凡六十七门,一千七百二十论。”《四库全书总目》云:“其言深密精邃,非后人之所能及。《内经》以下,自张机、王叔和、葛洪数家书外,此书为最古。究其旨要,亦可云证治之津梁矣。”

这里所选关于房事、男性虚劳、男女阴阳易、妇科杂病等,据《四库全书》逐录。

千金要方 (173)

《千金要方》又称《备急千金要方》或《千金方》三十卷,唐·孙思邈撰。孙思邈,华原人。《新唐书》有传。据载,孙氏少时通百家说,被誉为“圣童”。及长,帝以国子博士召不受,后拜谏议大夫,又固辞。孙氏晓阴阳,精医药,孟诜、卢照邻等均曾师事之。永淳(公元 682 年)初卒,弁百余岁。

《千金要方》总括唐以前医学成就,对后世医家影响较大,在中医学史上有重要地位。这里所录为孙氏论摄生养性之作,其中“房中补益”专论房事宜忌,对后世有较大影响。据人民卫生出版社影印本参考《四库全书》本整理。

延寿第一绅言 (201)

《延寿第一绅言》一卷,宋·愚谷老人撰。愚谷老人,籍贯、生平不详。全书论述了纵欲之害、子嗣优生、节欲保精、气功修炼、精气保养

等,肯定了养生益寿的一些做法,同时,也指出古代房中术的一些弊端。

这里按《丛书集成》初编应用科学类收录,并稍加整理。

三元延寿参赞书 (209)

《三元延寿参赞书》五卷,元·李鹏飞撰。李鹏飞,字澄心,池州人。《元史》有传。

该书辑录历代养生文献而成,总论“人说”,卷一论天元之寿,卷二论地元之寿,卷三论人元之寿,卷四论却老还童之诀,卷五论神仙警世和阴阳延寿之说,可谓集古代养生之大成。其中房室养生收在卷一。这里据《道藏》选录其中部分内容。

格致余论 (219)

《格致余论》一卷,元·朱震亨撰。朱震亨,字彦修,婺州义乌人,因居丹溪,故人称丹溪先生、丹溪翁。朱氏自幼好学,日记千言。稍长,从乡先生治经,为举子业。后益闻道德性命之说,乃悉焚弃向所习举子业,遍访名师,专一致力于医,终千成为中医学史上金元四大家之一。所著之书凡七种,多为学者诵习而取则。戴良《九灵山房集》有丹溪翁传,所述甚详。朱氏关于房事保健的论述,集中于《格致余论》一书。这里所选是据《书集成》本迳录,并略加校理。

养生四要 (227)

《养生四要》又名《万氏家传养生四要》五卷,明·万全撰(参见《万氏妇人科》题解)。《养生四要》一书为万氏养生理论系统之作。卷一论“寡欲”,强调坚忍;卷二论“慎动”,强调保气;卷三论“法时”,强调合阴阳;卷四论“却疾”,强调慎医药;卷五为“总论”,总结养生之道说:“只要不思声色,不思胜负,不思得失,不思荣辱,心无烦恼,形无劳倦,而兼之