

中国性文化名著

浙江大学出版社

中华民族性格的形成与发展

——《中国文化经典名著大系》总序

张岱年 石 翔

中国是一个历史悠久的文明古国，中华文化更是源远流长，博大精深。春秋战国时期，诸子并起，百家争鸣，出现了学术思想空前发展的兴盛局面，奠定了中华文化的基础。其后二千年来，虽然朝代兴替，世事沧桑，但中华文化却如江河行地，日月经天，虽然也曾经过曲折，然而总体趋势却是不断发展、不断前进的。许多卓越的思想家、政治家、军事家、史学家、文学家和自然科学家的不断涌现和浩如烟海的鸿篇巨著的屡屡诞生，便是使中华文化卓立于人类文明史的明证。

中华民族是一个尊重历史传统的民族，在这样一个民族社会背景下，中华文化思想对于中国历代政治、经济、军事的巨大影响是不言而喻的。特别是，中华文化思想对于世世代代中国人民思想的渗透和浸润更是不可估量的。可以说，是中华文化思想铸造了国人的灵魂，培育

了民族性格。

《论语》原是儒家先师孔子的一部言行录，受到了人们的普遍尊崇；汉代以后，从蒙童的诵读开始，成了读书人的“圣经”；到了宋代，经过朱熹的注释之后，便成为科举考试的重要教科书。科举制度废除之后，《论语》的生命力仍然不衰；就是到了现代，《论语》的发行量无论是在国内还是在海外一版再版仍然是惊人的。其中的名句，仍然在印刷品里大量被引用。

何止《论语》如此，在中华文化灿烂的园地里，其它思想体系经过历史的考验与筛选，也各领风骚，连峰叠起。道家学说，至今仍使超然者愉悦；孙子兵法，千秋传诵；佛禅之道，信奉者不乏其众，秦汉之前就已吹响的要求变革的号角，一直或高亢或暗哑地回响在中国历史上；鸦片战争的炮声，震惊了我们这个东方的泱泱大国，把中华文化推向了新的时代，变革思想对民族的觉醒与前进产生了巨大作用……每一位哲人的每一本宏著，每一种思想、每一种文化的巨大影响力，都在塑造着民族的灵魂与性格，也感召着每一代人奋然前进。

思想文化与民族灵魂、民族性格的关系即然如此密切，自然引发了历代学者的关注。到底哪些书、哪些思想最能体现中华文化的精神，最能影响历史的发展进程，最能渗入人们灵魂，从而潜移默化地塑造了民族性格呢？1923年胡适之撰写了《一个最低限度的国学书目》，梁启超亦撰写了《国学入门要目及其读法》，等等。这些书目，虽然仁者见仁、智者见智，但都为我们提供了一些有益的

参考。《中国文化经典名著大系》也是为对此有兴趣的学人比较集中地提供一些资料和参考意见。

延边大学出版社组织有关专家、学者，从塑造民族灵魂与性格这一特殊的视角出发，在浩如烟海的名著中，将最能体现中华文化精神的著作或全录或选其要按儒、道、佛、兵、法和神秘文化、性文化、帝王文化、处世文化、革新文化十大类别，集中编纂，加以作者简介、注释与简析，呈现给广大读者。这样分类，当然只是相对的，各卷之间有些交叉是难免的，命题也不一定都那么准确。例如“神秘文化”，近年来此类图书的出版虽然屡见不鲜，但这一概念的内涵与界定到底应该如何理解，其中一些著作，宣扬迷信等消极层面如何加以分析与剔除，还有待于进一步进行讨论。然而考虑到在漫长的封建社会中此类著作在坊间的较大生命力与民间现实生活中的一定影响，在舍与存的选择上，还是以保留为较完整。再如“帝王文化”，本是政治文化之一种，其内容虽然大都是关于封建专制统治者治国御人之道的，然而它们的认识价值与经过分析之后的借鉴作用还是有其可取之处的。如此等等。每卷书之前均有该卷主编撰写的导言，对上述之问题有一定的分析，请读者留意之。

我们正处在世纪之交的关键时刻，新世纪的曙光已经出现在地平线上，那将是人类更加文明的新起点。中华民族是一个伟大的民族，理所当然要为此做出新的贡献。这就要求我们弘扬优秀的传统文化，总结并分析中华民族灵魂与性格形成的渊源与脉络，对其精华部分发扬光

大，对于束缚我们民族前进的糟粕部分加以批判并摒弃之，在新的历史时期更好地武装自己，放下包袱，重铸民族魂，再塑民族性格，大踏步地前进，从而跻身于世界优秀民族之林。

中国的思想文化不是一座山，而是一个绵亘的山系，其宏富、深邃与复杂是无与伦比的。同时它也不是一个固定不变的形态，随着历史的推衍，自身也经历着一个发生、发展、碰撞、转变的过程。它对国人灵魂的影响与铸造更是复杂而多变的。它与历代统治者强化灌输、学者文人著作的感召与感染、学校教育的潜移默化、人与人之间的互相作用等等诸多因素有关。《中国文化经典名著大系》的编选主旨与方法，包括它所划分的类别、每一类别所选列的名著、对名著的注释与解析等等，当然只能是一种尝试，因为这是一项既有意义又相当困难的工作，希望得到有识之士的指导与批评。

1995 年 11 月

目 录

中华民族性格的形成与发展

——《中国文化经典名著大系》总序

.....	张岱年	石 翔	1
导 论	李 森	樊友平	1
马王堆房中书三种	佚 名		6
《天下至道谈》			7
《十 问》			26
《合阴阳》			44
《黄帝内经》			53
《论 衡》	王 充		60
《七 发》	枚 乘		63
《黄庭经》	佚 名		65
《素女经》	佚 名		69
《抱朴子》	葛 洪		84
《褚氏遗书》	褚 澄		90
《御女损益编》	陶弘景		95
《诸病源候论》	巢元方		101
《千金方·房中补益》	孙思邈		108
《玉房秘诀》	冲和子		114
《洞玄子》	洞玄子		124

《天地阴阳交欢大乐赋》	白行简	132
《修真演义》	邓希贤	144
《混俗颐生录》	刘 词	157
《医心方》	丹波康赖	161
《延寿第一绅言》	愚谷老人	186
《妇人大全良方》	陈自明	196
《既济真经》	佚 名	218
《三元延寿考赞书》(节选)	李鹏飞	223
《医方类聚》	金礼蒙	235
《古今医统大全》	徐春甫	241
《养生四要》	万 全	268
《广嗣纪要》	万 全	333
《遵生八笺》	高 濂	377
《摄生总要》	洪 基	407
《宜麟策》	张介宾	477
《妙一斋医学正印种子编》	岳甫嘉	509
《秘本种子金丹》	叶天士	541
《华陀神医秘方真传》	佚 名	567
《男女房中秘密医术》	怡养老人	592

导 论

李 淼 樊友平

性文化名著主要荟萃中国历代房中文化名著，予以注释介绍，有批判地总结我国古代房室文化遗产。

性文化著作，一言以蔽之即是关于性学的著作，主要是研究性生活的著作。这方面的著作在我国古代渊远流长。它源于殷周，成于秦汉，盛行于魏晋隋唐，隐于宋元明清，其中虽有曲折嬗变，但文献资料浩瀚丰富，形成多种学说流派，留下了极其珍贵丰富的遗产。我国古人在性生活研究探索上所取得的成就和对人类的贡献，也是当时世界上任何国家和民族难以望其项背的。对这份珍贵的文化遗产我们应该继承弘扬。

早在远古时期，我们的祖先就认识到性爱、房事是关系到人们幸福、生命寿夭及子孙繁衍兴旺的大事，是每个正常人不可或缺的大事，古人正确地推崇为“天下之至道”。正因为如此，人们公开的讨论，深入地研究探索，有关著述言论流衍于经史百家。诸如老子、孔孟诸儒及秦汉医家的著述和言论，就多有这么方面的内容。例如，《易经》中的《咸》卦和《归妹》卦，就是最早描写男女闺房生活秘事的文字，《咸》卦的爻辞甚至极细致地描写性交前男子按顺序摸索女子腿肚、大腿和互相亲蜜接吻并接触到舌头的动作。在春秋

战国时期,有关房中生活的话题,逐渐增多,性成为人们所热衷所关注的内容,在上层有教养的人士中,性生活知识相当普及,那时可谓性观念开放时代,当时人们认为适当的性生活对人身健康大有益处,并非什么见不得人的卑丑之事。因此,常常公开谈论它。最有名的例子是《战国策·韩策》所载秦国宣太后对韩国派来求救的使臣尚靳的谈话。作为堂堂国太后在与外国使臣的对话中,竟把自己和先王的性生活作为比拟,公然直言不讳大谈与先王的性交姿势与性快感程度,即先王把一条大腿放在她身上,她便感到沉重支持不住,但是先王把整个身体压在她身上时,她却不仅不感到沉重反而乐不可支。这样赤裸裸地谈性生活,显得极为平常,听的人也毫无惊异之感。当时性知识的普及、性医学的发达也多有事例。如《十问》载大禹问大臣师癸自己因劳累风寒性能力下降,引起后宫不满,该如何办。师癸就告诉他如何导引行气,早起收缩阴囊,伸屈肢体,使筋骨得到锻炼,并常饮牛羊乳,大禹照着做果然身体强壮,房事生活又和谐起来。在先秦性文化勃兴的标志是马王堆帛书中的多部性文化名著《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》等,这都是系统探讨男女性生活的专著,内容涉及到性交前到性交结束全部过程中男女的表情、反映、姿势、动作以及协调配合等诸方面。中有各种性交姿势。对性生活的基本原理,性生活中如何注意七损八益等性保健养生内容都有精到论述,不少观点用今人眼光看来仍有科学性合理性。在秦汉六朝,房中术、谈论房事生活的专著也极多。《黄帝内经》论述如何注意房事生活的规律性,节制房事,也多精辟之谈。在汉代,也视房室生活为至道,而不视为邪门外道,班固在《汉书·艺文志》中指出:“房中者,性情之极,至道之际。”把房中术看成是探讨男女情感的高度表现。《汉书·艺文志》记载,当时流行著作共有八家,多至一百八十卷,虽已失

传,但也可见当时人们对研究性生活的热衷。在晋代,房中文化也很发达,房室著作也甚多。最重要的巨著是葛洪所撰《抱朴子》,此书中就搜罗了十几种房中专著。对房室生活又多有精辟高论。隋唐时期,更是古代房中文化鼎盛时期。唐代性自由度颇大,社会上性生活相当宽松,远不如宋代以后那样严酷。性自由度较大主要表面在婚前性行为较多,婚外性行为较多,离婚和再婚比较普遍。宽松开放开明的时代,人们对性的研究探索自更积极,这一时期,性文化名著也多有新作。《隋书·经籍志》即著录房中著作十一部,《旧唐书》也著录多部。著名古代医学家孙思邈的巨著《千金要方》对房中术就有极深的研究。如论述交合原则和方法,列出性生活周期表等,多有精辟见解。也正是在那样开放的时代,才有白行简那样热烈大胆赞颂性生活的《天地阴阳交欢大乐赋》出现。此赋对新婚之夜性生活的描写细致动人,当时人们家有房中书,性知识普及面更广。从上可见,从远古到隋唐,古人对性生活的研究十分积极热衷,人们不讳谈性,人们对性的谈论健康正常,到宋代后,才出现转折,理学盛行,“存天理、灭人欲”的封建意识占了统治地位,这时期谈论房室之事才开始成为大逆不道,房中开始成为禁区,学者视为畏途,性从此成为万恶之首,被判处终生囚禁,此后这种反常现象成为了封社会一种传统意识。但是就是在禁欲主义统治宋元明清时期,也仍不断有探索性生活的专著问世,如《医心方》、《云笈七签》、《妇人大全良方》、《三元延寿参赞书》、《医方类聚》、《万氏宗传养生四要》、《古今医统大全》、《遵生八笺》等,这说明,即便是封建意识统治严酷时期,也还是扼制不住人们对性科学的探索。

本书精选历代性文化名著,主要是房中术名著。这些名著集中探讨了性爱、子嗣、优生医药除疾及养生长寿等内容,概括说来是关于健康的性生活的房室养生文化著作。其中,主要是合阴阳

术,即男女性生活术。又包括房中养生术,回春还阳术,房中求子术。其中还有采阴补阳术、还精补脑术。这些著作涉及养生、除疾、医药、气功、导引、房术、优生、婚姻以及生理学、心理学、遗传学、社会学等多方面多领域。从这些名著中,可以充分看到古人观察的细致、探索的深入全面。古人一代一代不断地作出艰苦的努力,丰富和补充,积累和充实,才创构了如此全面、系统、辉煌显赫的古代房中学。今天看来,古人所论房中术,绝大部分和现代科学知识吻合,和现代性医学吻合,是完全符合性科学规律的。比如,重视性交前的“戏道”之乐,重视双方和谐一致的性兴奋产生,细致入微观察性伴侣交合前后的征候,重视房中生活的条件和禁忌,还有其他种种有关性生活的方法、技巧,都表明古代性探索者称得上是性学专家,都说明古代性医学,有重大创建,对性的认识水平不仅在当时和其他民族相比,处于最先进地位,在今天和现代性学相比,也毫不逊色。又如房中养生学,其中强烈的生命意识,以人为贵以生为贵,精、气、神上药三品,行气聚精、重在节欲、全生为上,摄生之道当避损伤,静躁刚柔各得其宜,养生之要四季不同,等等房中养生方法,也充分表明中国古代房中养生文化的卓绝,与古代所有类似文化相比,也是最具特色相当成熟,结构完整独立的体系。古代的回春还阳说,认定衰微者皆伤阴阳交接之道,交接之病还以交接愈之,即以性疗治交接之病,如《素女经》所提出十五种性疗方法,也有其独创性。尤其值得注意的是,中国古代性文化著作所特有的民族文化特征,如气功导引,性交合的东方民族仿生学姿势,性交合特殊规律,道家特有采阴补阳术,还精补脑术以及源于中国古代道德观念的禁忌,都渗透民族文化心态、文化习俗的种种因素,具有本民族文化的特有内涵。这种东方民族独有的房中学,对人类性学的贡献也是极可珍贵的,有大量珍藏可供挖掘研究。

当然,无庸讳言,孕育于中国古代封建社会的性文化著作不可避免地渗有封建意识乃至迷信落后因素,如封建帝王的享乐主义 封建道德轻视妇女,等等,这些是我们今天所不取的。古人对性探索的部分观点落后于今日性科学,或不精确乃至错误的,也在所必有,不足为怪。还有,不同学派的观点分歧,论断不一,互相反驳者,也多有所在,这也是正常的,其孰是孰非,难断然定案,只能留待人们继续思考探索。

本书的编撰参阅和吸取了国内外研究成果,部分注释酌用宋书功编著《中国古代房室养生集要》,特作说明,并衷心表示谢意。

马王堆房中书三种

〔先秦〕佚 名

作者简介

马王堆房中书，选自马王堆汉墓帛书。1973 年底，在长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书和部分竹简、木简。经帛书整理小组清理后，其中有医学文献 15 种，属于古代房中医书的为五种，帛书整理小组分别定名为《天下至道谈》、《十问》、《合阴阳》、《养生方》、《杂疗方》这是我国现存最早的房中书。这些书均写在竹简上，也简称“竹书”，字体介于篆隶之间，即带有篆味的汉隶。各书的内容均为房中养生。其成书年代，依据与我国古代传世医书《黄帝内经》的比较，马王堆房中书中有古代灸法，但不见针法，《黄帝内经》不但有针法，还有九种形制，用途不同的医针。可见，《黄帝内经》成书当晚于马王堆房中书，如果以《黄帝内经》成书于战国时间来推定，那么，马王堆汉墓房中书成书年代则可上溯到春秋战国之际，甚或更早。

《天下至道谈》

黄神问于左神^①曰：“阴阳(与)九窍(窍)十二节俱产而独生死^②，何也？”

左神曰：“力事弗使^③哀乐弗以^④，饮食弗右^⑤，其居甚阴而不见阳^⑥，萃(猝)而暴用^⑦，不寺(待)其庄(壮)，不刃(忍)两热^⑧，是故亟伤^⑨。讳其名，匿其体^⑩，至多暴事而毋(无)礼^⑪，是故与身俱生而独生死。”

注 释

①左神：假托之人名。后为道教神名，《黄庭内景经》中有“左神公子发神语”之语。②阴阳九窍句：当为“阴与九窍”。阴，阴器，即生殖器。侧重指外生殖器阴茎。九窍，七窍加阴窍二窍，前阴窍，后阴窍。十二节，十二经脉。九窍、十二节代指身体各器官。③力事弗使：谓劳力之事用不着生殖器。劳动干活时不使用它。④哀乐不以：谓喜怒哀乐之事也用不着生殖器。以，用的意思。⑤饮食弗右：谓进饮进食也用不着生殖器来相助。右，《说文》：助也，助祐。⑥其居甚阴而不见阳：生殖器官隐匿在人体下部而不外露。阳，阳气。⑦猝而暴用：急促而频繁地用于交合。猝，急促。此有随便、任意之义。暴，《孟子·告子》注：妄行滥用之意。⑧不忍两热：两热，男女双方交媾发热之热。忍受不了两性交媾的消耗。⑨亟伤：受到严重损伤。亟，通极。⑩讳其名、匿其体：避免直呼生殖器名，也不让它露在外面。⑪暴事而无礼：暴事，意谓滥用。事，用

事,使用。礼,节制或约束的意思。性生活频繁而无节制,生殖器暴用。

二

怒而不大者,肌不至也^①;大而不坚者,筋不至也^②;坚而不热者,气不至也^③。

肌不至而用则痿^④,【筋不至而用则腫】,气不至而用则避^⑤。三者皆至,此胃(谓)三脂(旨)^⑥。

注 释

①怒而不大者,肌不至也:怒,谓阴茎勃起。肌,肌气,血气流注于阴部肌肤。②大而不坚者,筋不至也:筋,筋气,指气血流注于阴部筋脉。③坚而不热者,气不至也:气,当指神气。言气血流注于阴部,使阴茎勃起,坚而且热,神气充旺。反之,则不坚不热。④肌不至用而则痿:指阳痿。言阴部气血不至,想行房事,而阴茎就阳痿,萎靡无力。⑤避:回避。气血不至,阴茎阳痿,房事交合就应回避。⑥脂:当作旨,至也。肌气、筋气、神气三者皆至方能交合。

三

如水沫淫^①,如春秋气^②,往者弗见,不得其功,来者弗睹(睹)^③;吾乡(享)其赏^④。

於(鸣)虡(呼)慎(慎)才(哉),^⑤神明之事^⑥,在于所闭^⑦。审操玉闭^⑧,神明将至^⑨。

凡彼治身,务在积精。精羸(羸)必舍^⑩,精央(缺)必布^⑪(补),布(补)舍之时,精央(缺)为之^⑫。

为之合坐，闾(𪔐)尻鼻口^⑬，各当其时。物(忽)往物(忽)来，至精将失^⑭，吾奚以止之？

虚(虚)实有常，慎(慎)用勿忘^⑮。勿困勿穷，筋骨凌强^⑯。

虚(动)以玉泉^⑰，食以粉(芬)放(芳)^⑱，微出微入，待(待)盈是常^⑲，三和气至^⑳，坚劲以强。

将欲治之，必害(审)其言^㉑。虚(动)以玉闭，可以壹迁(仙)^㉒。

壹虚(动)耳目葱(聪)明，再虚(动)声音章，三虚(动)皮革光，四虚(动)脊骨强，五虚(动)尻脾(髀)方，六虚(动)水道行，七虚(动)致(至)坚以强，八虚(动)志骄以阳(扬)，九虚(动)顺彼天盖(英)^㉓十虚(动)产神明。

注 释

①如水沫淫：沫，通昧。淫，浸淫，渗透。像水一样幽深暗昧，隐秘奥妙。②如春秋气：指不寒不热的中和之气。③往者弗见，不得其功，来者弗睹：三句顺序当为“往者弗见，来者弗睹，不得其功”，意谓对流逝的事物和将要来到的事物，亦即对事物发展变化的规律不加考察研究，则不能给人带来功益的。④吾乡其赏：乡，通响，享也，亦通赏，通馈，馈赠。意我独自享受房中养生之道的馈赠。⑤於虚慎才：呜呼慎哉。感叹语，意谓对两性交合事要谨慎啊！⑥神明之事：谓关于人之精气和神奇的事情。⑦在于所闭：房中养生保养神明的关键在于闭精勿泄。⑧审操玉闭：审，审慎。操，持也，持守。玉闭：玉谓玉茎。闭，即闭精勿泄。⑨神明将至：谓元精元神之气将会来到。或谓精神才智。⑩精赢必舍：赢，当为羸之误，通盈。舍，即泻舍。⑪精央必布：央当为缺。布，当为补。⑫布舍之时，精央为之：谓补精，当视精气耗损的情况来进行。布舍，即补泻，偏义复词，义偏于补。⑬为之合坐，闾尻鼻口：谓进行

补气要男女合坐，鼻、口、下身阴部相对，互相亲昵。阙，通髓，尾骨。尻，指臀部，合指代下身阴部。⑭至精：真精，即精液。⑮慎用勿忘：慎重不肆意妄行。⑯凌强：坚强。⑰踵以玉泉：接着吞服口中津液。⑱芬芳：指新鲜空气，或指女子面部脂粉香。⑲侍盈是常：侍，等待精液补充盈满。⑳三和气至，坚劲以强：各种精气合，则身体健壮刚强。㉑必害其言：当为“必审其言”。意谓在行房事前一定要审慎地思考下面有关“十动”的说法。㉒踵以玉闭，可以壹仙：接着注意闭精勿泄，就可以合乎养生长寿之道。壹，合一，动词。㉓九竈顺彼天璫：竈，此处读为动。天璫，一说为天英，因《十问》有“寿参日月，为天地英”。之语；一说为天壤，即天地。

四

气有八益，有(又)有七孙(损)①。不能用八益、去七孙(损)，则行年卅而阴气自半②也，五十而起居③衰，六十而耳目不聪(聪)明④，七十下上枯脱(脱)⑤，阴气不用⑥，课泣留(流)出⑦。

令人复壮有道，去七孙(损)以振其病⑧，用八益⑨以贰其气，是故老者复壮，壮【者】不衰。君子居处安乐，饮食次(恣)⑩欲，皮奏(膝)曼密⑪，气血充赢，身体轻利。

疾使内⑫，不能道，产病⑬出汗喘息，中烦气乱；弗能治，产内热；饮药约(灼)灸⑭以致其气，服司⑮以辅其外，强用之，不能道，产座穰(肿)囊⑯，气血充赢，九激(窍)不道⑰，上下不用⑱，产座睢(疽)。

故善用八益、去七孙(损)，五病者不作。

八益：一曰治气⑰，二曰致沫⑱，三曰智(知)时，四曰畜(蓄)气，五曰和沫⑲，六曰窃气⑳，七曰寺(待)赢㉑，八曰定顷(倾)㉒。

七孙(损)：一曰闭，二曰泄，三曰渴(竭)，四曰勿，五曰烦㉓，六曰绝，七曰费㉔。