

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





古代中国

主编 段成功 刘亚柱

# 房中养生

# 秘笈

ISBN 7-80013-961-1



9 787800 139611 >

ISBN 7-80013-961-1/R·957

定价：698.00元(全三卷)





# 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

开展性医学  
研究为人类  
健康服务

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,有些掺杂者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,字雅川,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，拜驸马都尉，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、辩书、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》,详言房中阴阳之术。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，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》，详言房中阴阳之术。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，并根据书中“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》迻录。

**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,终于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》本迻录,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