

<<中国古代房室养生集要>>

图书基本信息

书名：<<中国古代房室养生集要>>

13位ISBN编号：9787544322959

10位ISBN编号：7544322955

出版时间：2011-2

出版时间：海南

作者：宋书功

页数：721

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国古代房室养生集要&gt;&gt;

## 内容概要

中国古代房室养生集要（最新增补本）荟萃中国古代医家、道家、儒家等有关房室养生的文献，予以校勘、句读、训诂、析义、阐微，以见几千年来中国古代医家、养生家在房室养生、优生、子嗣、胎教、医药除疾、延年益寿等方面的学术积淀。

作者在对中医房室养生学的产生和发展觅其源、探其流、荟其精、释其义，着力彰显其资料价值、学术价值的同时，以通俗语言行文，力求将历来被神秘化的房室养生学说及房中术讲解给普通读者，告诉人们房室养生是怎么一回事，房室养生与健康、长寿的关系，以及怎样进行房室?生。

房室养生学是养生第一学。

养生之学有先天养生和后天养生两方面的内容。

人们通常所说的养生是指后天养生，按唐代医药养生学家孙思邈的话说，人到了四十岁以后体质衰退，就要注意养生了。

无非就是食补、药补、运动锻炼、慎房事、慎起居等。

所谓先天养生是父母对子代来说的，也就是要从父母那里获得良好的遗传基因，优生优育，得到优良的健康体质。

而房室养生学既是对子代的先天养生，又是对己身的后天养生，所以说它是养生第一学。

从对子代的先天养生来说，就关系到父母代的择偶、婚姻、房事、种子、受孕、胎教、优生优育等内容?从己身的后天养生来说，除了药补、食补、运动锻炼等方面以外，在房室养生中，则关系到科学安排房事、掌握房术技巧、和谐夫妇感情、活跃生命动力、宝精惜气养神、节欲、爱液采补等。

从人类生命的承传来说，先天养生比后天养生更为重要，它是人体生命质量的关键所在，是健康长寿的根本前提。

房室养生学是一门极其重要的人体生命科学！

中国古代房室养生学源远流长，上下几千年，文献浩繁，散见于经史子集及历代各家著作中，不见于经传者亦多有之，故今整理此类文化遗产在寻觅搜集文献资料方面颇为困难。

有些文献不见于馆藏书目，但在?籍中，或在一些著作的引用中常常被提到，如《龙虎真经》《张果老阴丹》《青城玉房秘诀》等，上世纪文革前曾有人见于馆藏，而今却消息渺茫，也许有一天会重新面世。

从历史文献学和中医性学的角度来整理这些文化遗产，进行科学的分析研究，非只不无裨益，而且甚有必要。

中国古代房室养生学开创最早，历史悠久，内容极其丰富，早就流传到日本、三韩等境外国家和地区，深得外国学者的喜爱和推崇。

荷兰学者高罗佩用毕生精力，往来于日本和中国，广搜资料，编著了《中国古代房内考》《秘戏图考》等书，刊印五十部赠送给五十个国家的图书?（不含我们中国）；上世纪末在北京亮马河大厦召开中美国际性学会，一位美国男科医生在发言中说，在他的诊所里治疗阳痿、不孕不育等症就是运用中国古代的《枕边书》。

而这些，特别是我国古代房中学著作，其内容、其价值、其魅力，国人很多都是不知道的，这实在是一种不正常的现象。

一九九一年，本人编著了一本《中国古代房室养生集要》（不到40万字），由中国医药科学出版社出版，立刻出现了哄抢的局面，随即盗版书风靡南北。

可见人们对这类书籍还是很需要的。

此事已经过去近二十年了，现在看来，此书实有修改增补的必要。

现应海南出版社之约，成此增补本《中国古代房室养生集要》。

此次增补，从道学流派、儒家学派、医家学派三个系统来搜集资料，因为中国古代房中学著作主要在这三个系统内。

特别是道学流派，他们是以养生学为其基本事业的，房中学又是其重中之重，其著作可谓浩如烟海，一部《道藏》中有关房中学的内容就不知有多少万言，且大量秘诀流散于民间很难寻觅，故只能择其要者。

## <<中国古代房室养生集要>>

儒家、医家之书亦只能择要而选，旨在能反映中国古代房中学的基本内容即可。

本书编写体例为：一、所选各流派著作大体以历史先后为序，以便反映出中国房室养生学传承发展变化的情况。

二、在编列出每本所选著作后，有一段题解性的文字，用以介绍作者、版本来由、内容说明等。

三、词语注释。

四、语译。

五、简述。

或对有关内容作简要的说明，或点评其意义、价值等。

有话则长，无话则短。

还有一点要说明的，那就是关于注释和语译，采取详古略近、详难略易的原则，有的篇目内容通俗简明，则不注不译，或者该文虽有一定的难度，但其本身有训诂注释，或参阅他篇之注释可以读懂者，则亦不予以注释和语译。

此次增补，比初版约增加50余万字，增选了各流?中的一些重要作品，但仍然非大全大成之书，因为它在古代此类文献中还只是沧海之一粟，故仍以“集要”名之。

然而足可为医药学家、养生学家、房中家研究中国古代房室养生学时提供必要的文献资料。

欲行房室养生者，其理、法、方、药、术，足可供参考使用。

当然，这些著作毕竟是封建时代的东西，其糟粕与精华共存，运用时应注意取舍。

愿这本书给你带来婚姻美满、家庭幸福、子孙发达，给你带来健康长寿！

<<中国古代房室养生集要>>

作者简介

宋书功，北京中医药大学医学人文学系中医古汉语基础教研室教授，硕士研究生导师，中国性学会常务理事，《中国性科学》杂志编委，《中华医学论坛》主编。  
长期从事《中医古汉语基础》等课程的教学工作和古籍整理及其研究工作。

## &lt;&lt;中国古代房室养生集要&gt;&gt;

## 书籍目录

中国古代房室学说略考一 中国古代房室学说之命题及正名二 中国房室学说之起源及其学术流派1.道学流派2.儒家学派3.医家学派三 中国房室文化之历史分期四 中国古代房室文化史上的学术之争1.魏晋方士倡纵欲闭精之说2.关于“生男生女”、“转女为男”及交合择王相日之说的争论3.提倡晚婚、疏字，反对早婚的一些科学论述五 中国古代房室文化的主要成就1.开创最早，文献丰富2.学术多样，涉及面广3.关于子嗣优生问题4.关于兼性人的讨论5.在解剖学方面的成就6.在医药学方面更有其卓越的成就

历代道学流派论房中一 道家学派论房中老子论保精《文始真经》行气铭玉杖饰二 黄老学派论房中马王堆房中医书《黄帝内经》中的房中学论述《黄帝外经》黄帝授三子玄女经《周易参同契》（节选）《广弘明集》二论《阴真君还丹歌注》《太平经》（节选）《太平经释文》（节选）三 汉魏以后方术道士房中著作选《黄庭经》《素女经》（并《玄女经》）《素女方》葛洪论房中养生陶弘景《御女损益篇》王屋真人授阴丹秘诀赤将子舆《還元化真诀》孙思邈《房中补益》《玉房秘诀》附《玉房指要》《洞玄子》陈希夷《房术玄机中萃纂要》玉溪子丹房语录《道枢·容成篇》《悟真篇》（节选）《紫团丹经》《中和集·傍门九品·下三品》《某氏家训》（残叶）三丰丹诀张三丰祖师《无根树词》孙汝忠《金丹真传》《金丹真传》续编朱权《房中炼己捷要》洪基《摄生总要·房术秘诀》《既济真经》《修真演义》《素女妙论》《玄微心印》《紫闺秘书》历代医家论房中华佗结毒（花柳病）科秘传《褚氏遗书》房中论巢元方论阴阳易及梦与鬼交陈自明《妇人良方》房中方论选李鹏飞《三元延寿参赞书》论天元之寿朱震亨论色欲和房室保健金礼蒙《医方类聚·房中补益》徐春甫《古今医统大全·房中节度篇》万全《万密斋医学全书》论寡欲与优生李时珍《本草纲目·人部·人傀》论两性畸形张介宾《宜麟策》岳甫嘉《种子编》论交合与优生叶桂《秘本种子金丹》历代儒士论房中《周易》孔孟诸儒论男女和节欲王充论疏字与优生《汉书·艺文志·方技略·房中》枚乘《七发》论纵欲之害白行简《天地阴阳交欢大乐赋》刘词《混俗颐生录》论房中节欲苏轼戒色欲三题愚谷老人《延寿第一绅言》高濂《色欲当知所戒论》《高子论房中药物之害》龙遵叙《食色绅言·男女绅言》汪昂《勿药元诠·色欲伤》石成金论房室养生沈嘉澍《养病庸言》论养病与戒欲

## &lt;&lt;中国古代房室养生集要&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一中国古代房室学说之命题及正名人类的夫妇房室之事，是一种文化现象，这与动物有本质的区别。

动物虽亦有发情、择偶、交合、生子之事，但这只是动物的本能，是不学而会的事。

人到了一定的年龄阶段，对于这种男女交合之事虽然也是不学而会的，但作为人尚有区别于动物的情爱、婚姻、家庭、礼仪、法度等社会属性问题，又有优生优育、养生保健、除疾延年等科学知识问题。

而这些综合起来就是房室文化，或称房室学说，又可称做房事学、房中学、房内学、房帙学等。班固《汉书·艺文志》将房中学著作与医经、经方及神仙类著作一起列入《方技略》，意即属于医学著作，但实际上它的内容要比医学的范围大得多。

就医学而言，我国古代的医学家、养生学家们，围绕房室问题讨论了婚姻、性爱、子嗣、优生、胎教、医药除疾及养生长寿等方面的学术问题。

而稍稍浏览一下古代房中著作，就可以发现，我国古代房室学说是以人体生命之学为主干，而关乎养生学、疾病学、治疗学、药理学、生理学、心理学、遗传学、法律学、教育学、伦理学、社会学等多学科的大命题。

中国古代房室学说，现在多称之为古代性学或古代性医学。

人们都以为“性学”或“性医学”之“性”是现代名词，其实它在周秦时期就已经产生了。

考“性”，许慎《说文解字》曰：“性，人之（阳）气，性善者也。”

”段玉裁注引董仲舒曰：“性者，生之质也，质朴之谓也。”

”其字在《说文解字》与“情”字并提，曰：“情，人之阴气有欲者。”

”意思是说，“性”是人体生命的本质（没有性也就没有生命），是善的，属阳性；“情”，是人的欲望，属阴性。

王充《论衡·本性》云：“天之大经，一阴一阳；人之大经，一情一性。”

性生于阳，情生于阴。

”意思是说，自然界的法则是一阴一阳，人的法则是一情一性。

《说文诂林》引董仲舒曰：“情者，人之欲也，人欲谓之情。”

情非制度不节。

”又引《乐记》曰：“人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。”

”《礼运》曰：“何谓人情？”

喜怒哀惧爱恶欲，七者勿学而能。”

”意思是说，情是人体生命本能的欲望，性为静，情为动。

情欲之动必然引起生命的质朴之性动，亦即阴动则阳需应合。

这些是不学而会的事，但作为区别于禽兽的人，必须有法度来节制它。

于是在婚姻、嫁娶等礼节制度的形式下，进行性爱、交合以及生儿育女的事。

这些皆属于性学研究的范畴，因其是房室中的事情，所以古人称之为房中、房事、房帙之学等。

二中国房室学说之起源及其学术流派欲究中国古代房室文化之起源，须先究人体生命之起源。

《老子》四十二章曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

”意思是说，“道”是产生宇宙万物的原始物质，这个原始物质产生了浑一之气，或曰混沌之气，这个混沌之气化生阴阳二气，阴阳二气又化生了清气、浊气、和气这三气，三气化生为天、地、人。

《周易·系辞》曰：“天地氤氲，万物化醇。”

男女构精，万物化生。

”这就是说，人的生命是由男女构精的性活动产生的。

而性活动是人生本能的需要，正如孟子所说：“食色，性也。”

”《礼记》亦云：“饮食男女，人之大欲存焉。”

”现代养生学家则据以推论出人体生命有三大需要：一是物质生活，二是精神生活，三是性生活。

这样便可以使人体生命健康地生存，又可以繁衍后代。

## &lt;&lt;中国古代房室养生集要&gt;&gt;

但是性欲之事，正如陶弘景在《养性延命录》中所说：“能杀人，亦能生人。”

处理不好，则会成为“伐性之斧”，“如戏猛兽之爪牙”。

千古以来，多少人竟死于花色之下。

而处理得好，则可益身健体，长寿延年，生活美满幸福。

这就不得不迫使古代的贤哲们去探讨其中的奥秘，认识其中的道理，寻找其中的规律和方法，这样就产生了极为丰富的我国古代房室养生学说。

翻检我国古代文献，查阅其房室学著作，可以清楚地看到我国古代房室学说有如下三大流派，即道学流派、儒家学派、医家学派。

兹分别简述于下：1.道学流派所谓道学流派是指春秋战国时期的道家学派、秦汉之际的黄老学派、东汉以后道教人物中的一些道教学者。

春秋战国时期的道家学派，其创始人是老子（约前580～前500年）。

老子即老聃，姓李名耳。

据史书记载他曾当过周王室的史官，晚年看到周王朝日趋衰落，离周入秦，经过函谷关时，为关尹留下了五千余言的道家理论著作，即《老子》，又名《道德经》。

《老子》是一部哲学著作，其主要内容论及治国与治身两个方面。

老子认为治国之理与治身之理是一致的。

从现存的文献资料看，最早提出房室养生学术观点的人就是这位古代著名的哲学家和思想家——老子。

老子对于人体生命之学的研究，是从对婴儿的实验性观察开始的，从而探究出养生长寿之根蒂，进而提出了房室养生的理论和方法。

《老子》五十五章写道：含德之厚，比于赤子，毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。

骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明；益生曰祥，心使气曰强。

物壮则老，谓之不道，不道早已。

老子在观察中发现：婴儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，可小拳头却握得很紧；他不知道性交的事情，而小生殖器却常常勃起。

这是由于他精气充沛的缘故。

精，是人体生命之本源。

精气充足，则生命强健；精气虚弱，则生命衰败。

这是深究天地万物的本源之论。

婴儿为什么精气充沛而具有极强的生命力呢？

老子在继续观察中发现：婴儿终日号哭而音不嘶哑，这是由于他极度平和无欲，因而精气不耗的缘故。

婴儿无知无欲，无畏无惧，他所含元精最充足，所以生命力极强，不知道毒虫会咬他、猛兽会抓他、攫鸟会搏他。

善养生者，使所含元精深厚的程度，能比得上初生的婴儿。

老子认为：能做到平和无欲，就是懂得了生命常存的法则；懂得了生命常存的法则，就叫做智慧精明；贪图性欲就叫做自招灾殃；性欲耗费精气，就叫做硬性消精亡阳。

人成长到壮大，就会因耗精而衰老，这是因为不合平和无欲，保持柔弱的养生之道。

老子在这里精辟地提出了节欲保精的房室养生的根本观点。

这一观点揭示了人体生命的实质，遂成为几千年来中国房室学说的理论源泉，后世房室养生学家虽有种种理论、观点和方法，但在惜精爱气这一点上都以其为宗旨，遵而依之，无论是医家、道家，还是儒家都不敢违背。

道家人物庄子、关尹、列御寇等都恪守这一观点，如《庄子·达生》曰：“人之所取界者，衽席之上，饮食之间，而不知为戒者，过也。”

正是言节欲保精之意。

到战国末期，道家学派发展到一个新阶段而成为黄老学派，它继承了早期道学的理论，并有所改造和

## &lt;&lt;中国古代房室养生集要&gt;&gt;

发展而成为一种新道学。

所谓黄老之学，并非黄帝之学和老子之学的简单拼凑，而是秦汉之际的新道学家假托黄帝立言，改造老子学说，并综合先秦各家学说的重要内容而成的一种理论体系。

其主要著作有《黄老帛书》《冠子》《吕氏春秋》《淮南子》等。

这些著作中对于《老子》书中的“道”这一哲学概念都有所改造和发展，对于养生之学提出了“适欲节性”，“贵精重己”才可“长生久视”的理论，继承了老子的保精思想。

必须充分注意到，黄老之学是特别重视医学和养生学的研究的。

1973年长沙马王堆汉墓出土的《马王堆医书》，还有长期以来被称为医学经典的《黄帝内经》等，都是黄老之学在这方面所取得的重大成果。

在这些著作中对于房室养生学说有科学而系统的论述，特别是《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《养生方》等，奠定了我国古代房室学说的理论基础，且成为后世道学人物修炼的主要内容。

而《黄帝内经》则成为祖国医学理论的万世之源。

由此可见，祖国医学理论的形成源于黄老之学，在这一时期，医学与黄老之学是密不可分的，医学人物都是属于黄老学派的。

汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”，黄老之学遂衰落下去而转入民间。

其中有些人可能就成为职业医人。

由于儒学被宗教化，西汉末东汉初佛教传入中国，因此自战国时就已出现的神仙方术之士以及民间信奉黄老之学的人，就以《老子》为教义，尊老子为教祖，而形成中国自己的宗教，这就是道教。

道教追求长生不死，羽化登仙，以内丹、外丹、房中术为主要修炼内容。

这样，关于房中术的研究，遂在道士中成为专门。

早期的道教分南北两派。

南派最早，是东汉顺帝时张道陵创立的天师道，又称五斗米道。

据《神仙传》载：“张道陵者，沛国人也。

本太学生，博通五经。

晚乃叹曰：此无益于年命，遂学长生之道……其治病事，皆取玄素。

”



## <<中国古代房室养生集要>>

### 编辑推荐

《中国古代房室养生集要(最新增补本)》：本科学阅读房中书，正确看待房中术。

本房室养生——健康养生第一要义。

本篇目齐全，资料翔实，点评到位，解读精准。

集房室文化、房室科学、房室医学、房室风俗之大成。

从上古的生殖崇拜，到古代的房室养生术，乃至现代的性文化来看，“性”是人类取法自然的产物，是人性权利的基本保障，是家庭生活重要的内容，更是人伦大爱的基础。

而中国古代房室养生术，可说是世界上最早的性科学。

<<中国古代房室养生集要>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>