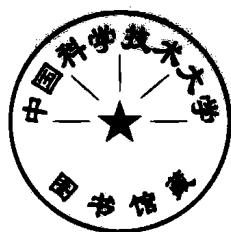


性与生育蕴秘

——《种子方剖》《宜男集》发微

陈和亮 编著



中国中医药出版社

京)新登字025号

内 容 提 要

本书结合现代性医学知识,阐发了中国古代对性与优生等问题的认识。此外还包括房中养生、不孕、不育、性功能障碍、房劳的机理及其治疗方药等方面的内容,是古代医家对生育学说和性问题认识之大观。作者还结合自己的临床经验和学识,对以上内容的科学性和实用性进行评价和发挥;同时,亦对其中迷信与糟粕之处进行了甄别。

全书文字流畅,说理透彻,逻辑性强;适用于从事妇科、男科工作的医护人员,亦适于一般中、青年读者。

性与生育蕴秘

陈和亮 编著

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3406

新华书店科技发行所发行 三河艺苑印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.25印张 118千字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数1—4000册

ISBN 7-80089-262-X/R·263 定价: 4.50元

目 录

1· 《种子方割》·····	(1)
1·1 续嗣珍宝·····	(1)
1·1·1 总论·····	(1)
1·1·2 种子法·····	(3)
1·1·3 调经法·····	(4)
1·1·4 种子交合时间·····	(6)
1·1·5 生男生女性事法·····	(8)
1·1·6 孕期忌欲与胎教·····	(10)
1·1·7 种子歌诀·····	(12)
1·1·8 种子的条件·····	(13)
1·1·9 种子须精血完实·····	(14)
1·1·10 种子吉辰歌·····	(18)
1·1·11 种子凶忌歌·····	(20)
1·1·12 男虚·····	(22)
1·1·13 女补·····	(25)
1·1·14 积阴功·····	(27)
1·1·15 温隐居求嗣篇方论·····	(28)
1·1·16 续嗣降生丹·····	(31)
1·1·17 续嗣方·····	(32)
1·1·18 种子方·····	(33)
1·1·19 不育方·····	(34)
1·1·20 松柏道人百补丸·····	(36)
1·1·21 摄生篇·····	(37)

1·1·22	轩辕黄帝简生后嗣论·····	(40)
1·1·23	跋(《祈嗣种子篇》后)·····	(50)
1·2	金精直指·····	(51)
1·2·1	乾坤与男精女血·····	(51)
1·2·2	八卦与生育机制·····	(52)
1·2·3	男精宜实不宜虚·····	(63)
1·2·4	优生与月信及性事·····	(68)
1·2·5	用不应时·····	(71)
1·2·6	不育女 专生男·····	(74)
1·2·7	乏嗣及断产药·····	(79)
2.	《宜男集》·····	(82)
2·1	种子·····	(82)
2·1·1	总论·····	(82)
2·1·2	种子宜男妇平居各自修德·····	(83)
2·1·3	种子当知可以回天·····	(87)
2·1·4	种子宜先寡欲·····	(89)
2·1·5	种子宜知时得诀·····	(94)
2·1·6	种子宜知避忌·····	(97)
2·1·7	种子性事戒期引·····	(99)
2·1·8	不孕不育之因及治则·····	(110)
2·1·9	种子优生重在阳精·····	(116)
2·1·10	种子宜预葆精·····	(119)
2·1·11	种子药方宜慎·····	(123)
2·1·12	种子宜知一言以蔽·····	(125)
2·1·13	种子当知戒谨饮食·····	(127)
2·1·14	种子须明地理·····	(130)
2·1·15	种子当知选种·····	(133)

2·1·16	种子不宜多置姬妾·····	(139)
2·1·17	纵欲与小产、暗产·····	(142)
2·2	男妇种子方·····	(146)
2·2·1	阴虚不孕·····	(146)
	加味地黄丸·····	(146)
2·2·2	调经种子·····	(147)
	正元丹·····	(147)
	坤厚资生丸·····	(148)
	百子建中丸·····	(148)
	神效墨附丸·····	(149)
2·2·3	女性无症状性不孕·····	(149)
	玉钥启荣丸·····	(149)
2·2·4	阳痿精少不育·····	(150)
	还少丹·····	(150)
	寒谷春生丹·····	(151)
2·2·5	精滑不育·····	(151)
	大补阴丸·····	(151)
	千金种子丹·····	(152)
2·2·6	精少不育·····	(153)
	聚精丸·····	(153)
	五子衍宗丸·····	(153)
2·2·7	延年益嗣·····	(154)
	延年益嗣丹·····	(154)
2·2·8	不孕不育俱用方·····	(154)
	种子神效方·····	(154)

1. 《种子方剖》

1.1 续嗣珍宝

1.1.1 总论^①

【原文】

夫有人民而后有夫妇，有夫妇而后有父子。是故婚姻之后，必求嗣续。乃人伦之大本也。

盖男女成夫妇之道，贵乎及时。男子二八而精通，则三十而娶。女子二七而天癸至，则二十而嫁。欲其阴气完备，阳气充实，然后交会，交而孕，孕而育，育而寿。此上古圣人之至教也。

今世则不然，男女未及冠笄^②，辄成夫妇。男则精气未充而早泄，女则天癸始至而有伤。所以交而不孕，孕而不育，育而不寿者多矣。

故上古之人，春秋皆度百余岁，而动作不衰，其知道欤。后世嫁娶太早，未及半百而衰。年逾七十者，几希矣。

切夫无子者，贫则计不能得^③，无如之何？富且贵者，则千思万虑，终夕不眠；或供佛饭僧，对神祈恫^④；不然，谋诸方药，计出百端。致妾媵^⑤无数，始终有不能遂其志者。

是皆心行有亏，非命也欤。

苟能革心之非，所行向善。以阴鹭^⑥扶持，积德累功，施恩布德，则上天之报施，自然庆流后裔。故先贤立方，垂训以启后人。此求嗣篇之所由作也。

【释疑】

① 总论：此标题系笔者据文意加。

② 冠笄：冠，这里指男子到二十岁；古代男子二十岁举行冠礼。笄：音 jī，古代女子成年时，即十五岁时，行成年礼，用簪子别住头发而使之盘起；这里笄指女子到十五岁。

③ 贫则计不能得：因贫穷无子之人，无钱供佛与施舍僧侣，亦无钱买药治疗而无计可施。

④ 对神祈悃：虔诚地向神祈祷。悃，音 Kūn，诚恳。

⑤ 媵，音 yìng，陪嫁之女，亦指妾。

⑥ 阴鹭：即阴德，旧谓暗中有德于人的行为。鹭：音 zhì，安定。

【提要】

结婚与生育，是男女所必须做的事情。男女必须晚婚（男子三十岁，女子二十岁），或至少要男达二十岁，女要达十五岁以上，才能结婚。因晚婚男女阴阳之气充足，精气充盛，男女交合才有利于优生优育。晚婚不仅对生育有利，亦促进男女的健康长寿。若早婚，男女阴阳之气未充，不仅易造成不孕不育，即使有子，亦多不寿。早婚亦多造成夫妇的早衰。

【评述】

文中对男子置“妾媵无数”仍不育，认为是其素不行善之结果，实际上男性生育并不是依靠积德累功可得的，决定于多方面的因素。文中还强调了晚婚对优生与健康长寿的意义。

1.1.2 种子法

【原文】

大①凡人乏嗣者，其故有三：一曰祖宗无德，自身无行，心地有亏；二曰丈夫阳气不足，不能施化②；三曰妻妾血寒不能受胎。曰：有何法而治之？曰：不难；但悔恶平生所为过恶，尽去心中人我一切③不平，便当内治身心④，外修功行⑤，久之则自然获福而上天报施。

所谓功德者，非谓修盖寺观、看经念佛。须要广行阴鹭，施恩布德，济困扶危；出无依之丧，嫁孤寒之女，常行方便，心存善念。如是三年之后，可以求嗣种子。

所谓内治身心者，奋志勇猛不与妇人同衾，戒禁房事，百日保养，神气壮盛，元气充实，方可待期种子。是以男子积精养气，女子调经对月。故曰：以实投虚⑥，是谓及时。以虚投实⑦，是谓不时。

所谓种子者，须择女子性行温良慈裕，无骄妬⑧之态者。为之配合，不惟要得其嗣，抑亦生子形容端正，而有异平人也。

【释疑】

① 大：底本作“夫”，据校本改。

② 不能施化：因阳气不足，不能振奋阳道而阳痿不举，或不射精。

③ 切：底本作“坊”，据校本改。

④ 内治身心：即保养精气，包括文中指出的“戒禁房事”，亦包括宁心养神，心无妄想，而不暗耗阴精。

⑤ 外修功行：指广行善事，施恩布德，以之感应上帝。

⑥ 以实投虚：实，指男子精气实；虚，指妇女血海空虚。古人认为月经刚净时，旧血已去，新血未生，这时血海空虚而易于受孕。若经净后超过六天，血海中血渐盛则不易受胎。以实投虚，意谓男子节欲宁心，精气充盛，与月经后六天内之妇女交合，则易于受孕。这亦是后谓“及时”之意。

⑦ 以虚投实：虚，指男子精气虚；实，指女子经尽六日后，血海之血渐盛而实。全句意谓男子精气虚时，与经净六日后的女子交合，则不能受孕。这亦即后谓之“不时”。

⑧ 骄妬：骄，指骄横而不温柔。妬，是妒之异体字，指有忌妒之性。如《玉房秘诀》“女子……嫉妒不御”。

【提要】

乏嗣之因有三，天命、心地不善及夫妇间的疾病。疾病方面，主要是丈夫精衰与妻妾“血寒”。乏嗣之补救方法，包括广行善事以感应上帝之“外修功行”，与节欲养精之“内治身心”。

【评述】

文中论述男女疾病可致不孕不育，重视男子精气充盛，女子月经调顺在生育中的重要性。其中节欲保精之思想，对养生与准备生育具有实践意义，但文中将不孕不育之因归结于天命与心行不善，是时代认识的局限。而将女子易于受孕之期定于经净血海空虚（经尽六日内）之时，亦多欠确。

1.1.3 调经法

【原文】

岐伯曰：女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事应时而下。

所以谓之月事者，平和之气，常以三旬一见，以象月盈则亏也。

若遇经脉行时，最宜谨于将理。将理失宜，似产后一般受病，轻为宿病^①，重则死矣，可不畏哉。

经行之际，若被惊，则血气错乱，经脉斩然不行。逆于上则从鼻口中出；逆于身，则为血分劳瘵^②之疾。若恚怒则气逆，气逆则血逆。逆于腰腿心腹背胁之间，遇经行时则疼痛不已，过期即安。凡此之时，中风则病风，感冷则病冷，久而不愈^③，变证百出。

故妇人调经最宜谨慎，戒喜怒，少忧思，勿骄妬，和性情，常悦乐，调饮食，则自然血气和平而百病不生。百病不生而后孕育成矣。又孝敬公姑，柔顺夫主，体古人三从四德之行，则上天荫佐，必得贵子。若遇天癸至时，急报郎君知之。应时种子，百无一失。

【释疑】

① 宿病：即慢性病。宿，素来就有。

② 血分劳瘵：因血亏虚或逆乱等造成的虚损重证。劳瘵，《杂病源流犀烛》曰：“五脏之气，有一损伤，积久成瘵，甚而为瘵。瘵者，劳也，劳困疲惫也；瘵者，败也。……虚损瘵瘵，两病相因”。

③ 愈：底本作“逾”，据校本改。

【提要】

文中指出月经随着具有促进生殖功能的“天癸”的产生而至，其象月之盈亏，三十天一周期，属正常生理现象。行经时失于保养，可产生难以治愈的慢性病，甚至危重症。若突然受惊或被激怒，便会血行逆乱而产生闭经、倒经、疼痛、虚劳等症。经行时，六淫之邪亦易侵袭而发病，俱不易治愈。

故行经时，女子要避七情所伤，使饮食寒温适宜，勿冒六淫之邪。只有这样月经才能按期而至，血气和平。按时交合，则能孕育。

【评述】

根据文中所述，经期失于保养所致疾病有三个特点：一者，属慢性而不易治愈；二者，病症多而不固定，且易造成不孕；三者，病机关键在于血气逆乱。因而强调月经期须避六淫之邪，戒情志过极，饮食寒温适宜。这种观点对女性养生保健具有指导意义。

1.1.4 种子交合时间①

【原文】

诀曰：

何为种子法，经里②问因由；

昨日红花谢③，今朝是对周。

对周种白玉④，子午⑤叙绸缪⑥。

三五成丹桂⑦，二四白梅抽⑧。

【释疑】

① 种子交合时间：此标题系笔者据文意加。

② 经里：指月经；古代根据月经期推算最佳交合孕育时期。

③ 红花谢：比喻月经刚净。

④ 种白玉：指男女交合播下生育的种子。

⑤ 子午：指时间。子时，相当于晚间 23 点至 1 点；午时，相当于昼间 11 点至 13 点。子午之时，人体生气正旺，阳气正盛，是交合孕育的最佳时期。如《千金要方·房中补

益论》谓“以生气时夜半后乃施泻，有子皆男，必寿而贤明，高爵也。”

⑥ 叙绸缪：喻交合之前，男女互相触摸与用言语表示爱慕，以激发强烈的欲望，然后交合，促进双方达到性高潮而利于生育；《广嗣纪要》：“于衽席之间，体虽未合，神已先交，阳施阴受，血开精合，所以有子”。对于叙绸缪的方法，《洞玄子》已有阐述，“勒纤腰，抚玉体，申熾婉，叙绸缪，同心同意，……”。

⑦ 丹桂：旧时以丹桂比喻科举及第者。因古代科举及第者，均男子，所以，这里丹桂喻生男孩，并聪明厚富。

⑧ 白梅抽：喻生女。

【提要】

该诀提出了以生育为目的性交时间。一天中，以生气最旺，阳气正盛之夜半后至午时前最佳。且性交前男女互相嬉戏，促进双方的性高潮以利生育。

【评述】

文中述及性交时，只有在双方都达到高潮时才能优生。此因女性性高潮的激发较男性慢，故诀中强调“叙绸缪”，以促进性高潮的到来。如《广嗣纪要》：“其夫媚其妇，而女心未惬，则玉体才交，琼浆先吐，阳精虽施，而阴不受矣。妇依其夫，而士志或异，则桃浪虽翻，玉霜未滴，阴血虽开，而阳无入矣。阴阳乖离，成天地不交之否。如之何，其能化生万物哉”。这种观点，是阴阳相济理论的反映，也是中医生育观之特点。

现代医学认为，男性精子与女性卵子的结合是孕育的基本条件。精子可时常排泄，而卵子每月仅排一次，大约在下次月经来潮前 14 天左右排放，在输卵管及子宫仅停留 1~3 天；

故文中确定孕育的交合时间在经净后六日内欠确。

1.1.5 生男生女性事法①

【原文】

诀曰：

玉湖须②浅泛③，重载却成忧④。

阴血先参聚⑤，阳精向后流⑥。

血开包玉露⑦，平步到瀛洲⑧。

男女会合，精血交感。浅则阴血先聚⑨，深则阳精易耗⑩。若阴血先聚阳精后冲，血开裹精，阳内阴外，阴包阳胎，则男形成矣。若阳精先泻，阴血后参，精开裹血，阴内阳外，阳包阴胎，则女形成矣。

【释疑】

① 生男生女性事法：此标题系笔者加。

② 玉湖：指女子阴道。

③ 浅泛：《广嗣纪要》“浅乏，即《素女论》（疑为《素女经》—笔者注）所谓九浅一深之法也；盖男女交媾，浅则女美，深则女伤。”

④ 重载却成忧：重载，指性事时男子的深刺。本书后有一段原文对这句话有解释：“洞里桃源何处寻，都来一寸三分深。……子宫也，在阴内一寸三分深，泄精之时不可深入；深入则泄精他处，胎不结而子难成，是区区无益也”。

⑤ 阴血先参聚：阴血，古代房中家认为，女子获得快感时，阴道内亦有津液流出。《万寿丹书》：“……候其声娇色变，眼慢口合，手冷心烦，彼时急缩下部，蹲身如龟，其牝中（指阴道—笔者注）津液自我灵柯（指阴茎—笔者注）吸

入，合自己元阳。……盖女一身属阴，惟津液属阳；故曰：水中铅，阳数也，又名为红娘子”。“吸他（即她一笔者注）真气精液，想玉茎如受气之管……”。“凡与妇人交合，先须温存怀抱，……男以手指深入妇人金炉，候有淫水流出，此乃妇人淫情动矣。……此乃阴家先输之”。《玉房秘诀》将女子有快感时排出的精液称为阴精。由于受“父精母血相合而孕育”观点的影响，故又将其称为“阴血”。故“阴血先参聚”。意谓（交合时）女方先获性高潮而阴精（或阴血）先泄。

⑥ 阳精向后流：指在交合中，男子在女方性高潮到来后才泄精。

⑦ 血开包玉露：血，阴血；玉露，阳精，即男子之精。该句是：“阴血先参聚，阳精向后流”的概括，亦即下文“血开裹精，阳内阴外”的互词。

⑧ 平步到瀛洲：瀛洲，唐李世民为网罗人才，作文学馆，凡被选中者，为天下所慕，谓之“登瀛洲”。该句喻生男且聪明富贵。

⑨ 浅则阴血先聚：指交合时，男子浅刺则女性易于兴奋而先于男子达到性高潮，随之阴血（或阴精）泄。《广嗣纪要·协期篇》亦有“浅则女美”之说。现代医学认为阴蒂，小阴唇与阴道外 $\frac{1}{3}$ 对性刺激较敏感。

⑩ 深则阳精易耗：指交合时，男子深刺则易先于女子达性高潮而射精。

【提要】

交合时，行九浅一深之法，勿行深刺，以利阳精直射子宫与激发女子性高潮。若要生男，则要使女方先达高潮而“阴血”先泄，然后男子才能泄精，形成“血开裹精”之势。生女者，男子先泄精而女方后达高潮，形成“精开裹血”之势。

【评述】

强调男女双方都要达到性高潮，是本书优生学的一个观点，但也不能认为女方未达高潮就不能孕育。

“玉湖须浅泛”的观点，对改善夫妇的性生活不和谐状态有指导作用。生男生女的选择观点，目前尚未证实。现代医学认为，生男生女的关键在于男性。若带X染色体的精子与卵子结合，则成女；Y染色体的精子与卵子结合，则成男。

1.1.6 孕期忌欲与胎教^①

【原文】

诀曰：

从斯相暂别^②，牛女隔河游^③。

二月花无发，方知喜气忧^④。

好事常传与，谗言莫妄调。

妇人经行过后，凡六日，宜种子之时行事，既毕，须当禁止，不可恣其淫佚，恐有触伤胎气。故言牛女相别，不得相会也。

花无发，谓有孕则次月经水不潮也。

且夫至精才化，一气方凝，始受胞胎，渐成形质。子在腹中，随母听闻。自此之后，则须行坐端严，性情和悦，常处静室，多听美言，令人讲读诗书，陈说礼乐。耳不听非言，目不观恶事。如此则生子贤明，忠孝敦厚福寿。不然，则男女既生，多祸、残、愚顽，不得其寿。此因外象而内感^⑤也。

昔太姒娠文王^⑥，目不视恶色，耳不听恶声，口不道恶言，生文王而明圣，此胎教之道也。

【释疑】

① 孕期忌欲与胎教：此标题系笔者自加。

② 从斯相暂别：指从“妇人经行过后，凡六日，宜种子之时行事”后起，夫妇间应停止性生活。

③ 牛女隔河游：借牛郎织女的故事，比喻夫妇不能进行性生活。

④ 喜气忧：指已妊娠。

⑤ 外象而内感：指孕妇的言行能影响胎儿，胎儿能感应孕妇的言行。

⑥ 太姒：周文王之妻，周武王之母。娠文王，当是娠武王之兆。

【提要】

文中阐发了胎教对优生的重要作用。

夫妇依时交合后，应停止性生活，以防触伤胎气。交合后第二月，若月经未来潮则表示已妊娠。为达优生优育的目的，就要从这时起进行胎教。

“外象而内感”就是要“行坐端严，性情和悦，常处静室，多听美言及诗书、礼乐，不听庸俗之语，不观凶恶之事，这样生子才能贤明福寿。否则，生子或畸形、或低弱智能，或夭折不寿。

【评述】

该诀指出，受孕的标志表现为月经的停止，孕期停止性生活有利于优生。现代医学亦认为在妊娠期的头3个月和末期2个月，性行为可以刺激子宫，加之女性有性高潮，可使子宫收缩，所以容易发生流产，即文中“恐触伤胎气”之语。后期则容易早产，并可发生羊水感染。

妊娠中期偶可进行性生活，但动作应轻柔，腹部不能重压，采用跪位、蹲位、或者后位浅插入。