

佚名

宜

麟

策

上海科學技術出版社

宜麟策目錄

總論一則

天時二則

時氣

陰陽

地利二則

地利

基址

人事二則

十機附小產論

畜妾

藥食二則

論方

戒飲

疾病二則

男病

女病附衍慶篇調經至言

辨古五則

目錄

宜麟策續編

大意一則

畜德二則

乾道

坤道

培原五則

精血盛衰之驗

聚精之道有五

葆真爲種子首務

藥忌燥熱

色戒男淫

布種三則

合男女必當其年

百脈齊到則孕成

種子須知細細之時

胎教十一則

一

振子論	一六
逐月養胎	一六
胎教彌言	一八
保孕六說	一九
防蹉跌	一九
忌多浴	二〇

論胎育	二〇
修造犯胎不足信	二〇
轉女爲男之理	二〇
飲食忌	二一
藥物忌	二三
附保命延生戒期	二二

宜麟策

著者佚名 紹興袁去生校

總論

天地絪縕。萬物化醇。男女構精。萬物化生。此造化自然之理也。亦無思無爲之道也。故有人道。卽有夫婦。有夫婦。卽有子嗣。又何有乏嗣之說。然天有不生之時。地有不毛之域。則人不能無乏嗣之流矣。然則生者自生。乏者當乏。而求嗣之說。又何爲也。果可求耶。果不可求耶。則其中亦自有說。亦自有法矣。所謂說者。非爲不生不毛者而說也。亦非爲少壯強盛者而說也。蓋不生不毛者。出於先天之稟賦。非可以人力爲也。少壯強盛者。出於妙合之自然。不必識。不必知也。惟是能子弗子者。無後難堪。本非天付。衰老無兒者。精力日去。豈比少年。此所以有挽回之人力。則有說而有法矣。雖法之垂諸古者。已不爲少。然以余覺之。則若有未盡其妙蘊者焉。因而臚列其法。曰天時。曰地利。曰人事。曰藥食。曰疾病。但犯其一。便足敗乃公事矣。竇於晚年得子。率鑒乎此。凡苦於是者。惟察之信之。則嗣續之歛。或非渺小。故命之曰宜麟策。

時氣天時一

凡交會下種之時。古云宜擇吉日良時。天德月德。及干支旺相。當避丙丁之說。顧以倉猝之頃。亦安得擇而後行。似屬迂遠不足憑也。然惟天日清明。光風霽月。時和氣爽。及情思清寧。精神閑裕之况。則隨行隨止。不待擇而人人可辦。於斯得子。非惟少疾。而必且聰慧賢明。胎元稟賦。實基於此。至有不知避忌者。犯天地之晦冥大霧。則受愚蠱迷蒙之氣。犯日月星辰之薄蝕。則受殘缺刑尅之氣。犯雷霆風雨之慘暴。則受狼怒驚狂之氣。犯不陰不陽。倏熱倏寒之變幻。則受奸險詭詐之氣。故氣盈則盈。乘之則多壽。氣縮則縮。犯之則多夭。顧人生六合之內。凡生長壯老。已何非受氣於生成。而知愚賢不肖。又孰非稟質於天地。此感兆元始之大本。苟思造命而

贊化育。則當以此爲首務。

陰陽天時二

乾道成男。坤道成女。此固生成之至道。然亦何以見之。亦何以用之。蓋乾坤不用。用在坎離。坎離之用陰陽而已。夫離本居陽。何以爲女。以陽之中而陰之初也。坎本居陰。何以爲男。以陰之中而陽之初也。蓋中者盛於上。盛者必漸消。初者生於下。生者必漸長。故陽生於坎。從左而漸升。升則爲陽而就明。陰生於離。從右而漸降。降則爲陰而就晦。此即陰陽之用也。而千變萬化。莫不由之。由之推廣。則凡冬至夏至。一歲之陰陽也。子東午西。一日之陰陽也。有節有中。月令之陰陽也。或明或晦。時氣之陰陽也。節前節後。消長之陰陽也。月光潮汛。盈虛之陰陽也。再以及人。則老夫少妻。陰若勝矣。有顛之倒之妙。彼強此弱。陽亦在也。有操之縱之之權。顧無往而非陰陽之用也。知之而從陽避陰。則乾道成男。不知而背陽向陰。則坤道成女矣。明眼人其鑒而悟之。筆有難於盡意也。

地利地利一

地利關於子嗣。非不重也。有陰宅之宜子孫者。常見蠡斯之多。有陽宅之宜子孫者。惟生氣天乙方爲最吉。然吉地吉人。每多不期而會。所謂有德斯有人。有人斯有土。此其所致之由。自非偶然。故曰必先有心地而後有陰地。信非誣也。第其理深義邃。有非一言可悉。然宗枝攸係。誠有不可不知者。此外如寢室交會之所。亦最當知宜忌。凡神前廟社之側。井竈塚樞之傍。及日月火光照臨。沉陰危險之地。但覺神魂不安之處。皆不可犯。倘有不謹。則天枉殘疾。飛災橫禍。及不忠不孝之流。從而出矣。驗如影響。可不慎哉。

基址地利二

欲縣瓜瓞。當求基址。蓋種植者必先擇地。破礫之場。安望稻黍。求子者必先求母。薄福之婦。安望熊羆。倘欲爲子嗣之謀。而不先謀基址。計非得也。然而基址之說。隱微叵測。察亦誠難。姑舉其顯而易者十餘條。以見其槩云。

耳大都婦人之質。貴靜而賤動。貴重而賤輕。貴厚而賤薄。貴蒼而賤嫩。故凡唇短嘴小者不堪。此子處之部位也。耳小輪薄者不堪。此腎氣之外候也。聲細而不振者不堪。此丹田之氣本也。形體薄弱者不堪。此藏蓄之宮城也。飲食纖細者不堪。此倉廩血海之源也。髮焦齒豁者不堪。肝虧血而腎虧精也。睛露聲削者不堪。藏不藏而後無後也。顏色嬌艷者不堪。與其華者去其實也。肉肥勝骨者不堪。子宮隘而腎氣拙也。嫵娜柔脆筋不束骨者不堪。肝腎虧而根幹不堅也。山根唇口多青氣者不堪。陽不勝陰。必多肝脾之滯逆也。脈見緊數弦濡者不堪。必真陰虧弱。經候不調。而生氣杳然者也。此外如虎頭熊項。橫面豎眉。及聲如豺狼之質。必多刑剋不吉。遠之爲宜。又若剛狠陰惡。奸險尅薄之氣。尤爲種類源流。子孫命脈所係。烏可近之。雖曰堯亦有丹朱。舜亦有瞽瞍。然二氣相合。未必非一優一劣之所致。倘使陰陽有序。種址俱宜。而稼穡有不登者。未之有也。惟一有偏勝。則偏象見矣。是種之不可不擇者有如此。不然則麟趾之詩。果亦何爲而作者耶。余因人艱嗣之苦。復見人有不如無之苦。故日願天常生好人。

十機人事一

陰陽之道。合則聚。不合則離。合則成。不合則敗。天道人事。莫不由之。而尤於斯道爲最。合與不合。機有十焉。使能得之。權在我矣。

一曰闔闢。乃婦人之動機也。氣靜則闔。氣動則闢。動緣氣至。如長鯨之飲川。如巨觥之無滴。斯時也。吸以自然。莫知其入。故未有闔而不受者。未有受而不孕者。但此機在瞬息之間。若未闔而投。失之太早。闔已而投。失之太遲。當此之際。自別有影響情狀。可以默會。不可以言得也。惟有心人能覺之。帶雨施雲。鮮不穀矣。

二曰遲速。乃男女之合機也。遲宜得遲。速宜見速。但陰陽情質。稟有不齊。固者遲。不固者速。遲者嫌速。則猶饑待食。及嘯不能。速者畏遲。則猶醉添杯。欲吐不得。遲速不侔。不相投矣。以遲遇疾。宜出奇由徑。勿遲先聲。以疾遇遲。宜靜以自持。挑而後戰。能反其機。適逢其會矣。

三曰強弱。乃男女之畏機也。陽強陰弱。則長如蜂蟻。避如戈矛。陽弱陰強。則聞風而靡。望塵而北。強弱相凌。而道同意合者鮮矣。然撫弱有道。必居仁由義。務得其心。克強固難。非聚精會神。安奪其魄。此所以強有不足畏。弱有不足虞者。亦在乎爲之者之何如耳。

四曰遠近。乃男女之會機也。或以長材排闥。唐突非堪。或以偷覲踞門。敢窺堂室。欲拒者不能。欲吞者不得。睽隔如斯。其能姤乎。然歛迹在形。致遠在氣。歛迹在一時。養氣非頃刻。使不有教養之夙謀。恐終無剛勁之銳氣。又安能直透重圍。而使鳩居鸛巢也。

五曰盈虛。乃男女之生機也。冒有盈虛。飽則盈而饑則虛也。腎有盈虛。蓄則盈而泄則虛也。盛衰由之。成敗亦由之。不知所用。則得其幸而失其常耳。

六曰勞逸。乃男女之氣機也。勞者氣散而怯。逸者氣聚而堅。既可爲破敵之兵機。亦可爲種植之農具。動得其宜。勝者多矣。

七曰懷抱。乃男女之情機也。情投則合。情悖則離。喜樂從陽。故多陽者多喜。鬱怒從陰。故多陰者多怒。多陽者多生氣。多陰者多殺氣。生殺之氣。卽孕育賢愚之機也。莫知所從。又胡爲而然乎。

八曰暗產。乃男子之失機也。勿謂我強。何虞子嗣。勿謂年壯。縱亦何妨。不知過者失佳期。強者無酸味。而且隨得隨失。猶所莫知。自一而再。自再而三。則亦如斯而已矣。

附小產論

凡小產有遠近。其在二月三月爲之近。五月六月爲之遠。新受而產者其勢輕。懷久而產者其勢重。此皆人之所知也。至若猶有近者。則隨孕隨產矣。凡今艱嗣之家。犯此者十居五六。其爲故也。總由縱慾而然。第自來人所不知。亦所不信。茲謹以筆代燈。用指迷者。倘躋後人。實深願也。請詳言之。蓋胎云始肇。一月如珠露。二月如桃花。三月四月而後血脈形體具。五月六月而後筋骨毛髮生。方其初受。亦不過一滴之玄津耳。此其囊籥正

無依。根莖尙無地。鞏之則固。決之則流。故凡受胎之後。極宜節慾。以防泛溢。而少年縱情。罔知忌憚。雖胎固慾輕者。保全亦多。其有兼人之勇者。或恃強而不敗。或既敗而復戰。當此時也。主方欲靜。客不肯休。無奈狂徒。敲門撞戶。顧彼水性熱腸。有不啓扉而從。隨流而逝者乎。斯時也。落花與粉蝶齊飛。火棗共交梨並逸。合汚同流。已莫知其昨日孕而今日產矣。朔日孕而望日產矣。隨孕隨產。本無形迹。蓋明產者胎已成形。小產必覺。暗產者胎仍似水。直溜何知。故凡今之術術家。多無大產。以小產之多也。娶娼妓者多少子息。以其子宮滑而慣於小產也。今嘗見艱嗣求方者。問其陽事。則曰能戰。問其功夫。則曰儘通。問其意況。則怨嘆曰。人皆有子。我獨無。亦豈知人之明產。而爾之暗產耶。此外如受胎三月五月而每有隨者。雖衰薄之婦常有之。然必由縱慾不節。致傷母氣而隨者爲尤多也。故凡恃強過勇者多無子。以強弱之自相殘也。縱肆不節者多不育。以盜損胎元之氣也。豈悉由婦人之罪哉。欲求我方者。當以此篇先讀之。則傳方之思。已過半矣。

九曰童穉。乃女子之時機也。方苞方萼。生氣未舒。甫童甫笄。天癸未裕。曾見有未實之粒。可爲種否。未足之蠶。可爲繭否。強費心力。而年衰者能待乎。其亦不知機也矣。

十曰二火。乃男女之陽機也。夫君火在心。心其君主也。相火在腎。腎其根本也。然二火相因。無聲不應。故心宜靜。不靜則火由欲動。而自心挑腎。先心後腎者。以陽燦陰。出乎勉強。勉強則氣從平降。而丹田失守。已失元陽之本色。腎宜足。腎足則陽從地起。而由腎及心。先腎後心者。以水濟火。本乎自然。自然則氣主平升。而百脈齊到。斯誠化育之真機。然伶薄之夫。每從勉強。故多犯虛勞。詎云子嗣。朴厚之子。常由自然。故品物咸亨。奚慮後人知機君子。其務陽道之真機乎。

畜妾人事二

無故置妾。大非美事。凡諸反目敗亂。多有由之。可已則已。是亦齊家之一要務也。其若年邁妻衰。無後爲大。則勢有不得不置者。然置之易而畜之難。使畜不有法。則有畜之名。無畜之實。亦仍與不畜等耳。而畜之之法。有情

況焉。有寢室焉。以情況言之。則主母見妾。大都非出樂從。所以或多嗔怒。或多罵詈。或因事實其起居。或假借加以聲色。是皆常情之所必至者。而不知產育由於血氣。血氣由於情懷。情懷不暢。則衝任不充。衝任不充。則胎孕不受。雖云置妾。果何益與。凡畜妾之不可過嚴者以此。再以寢室言之。則宜靜宜遠。宜少近耳目者。蓋私構之頃。銳宜男子。受宜女人。其銳其受。皆由平氣。當此時也。專則氣聚而直前。怯則氣斂而不攝。此受與不受之機也。然勇怯之由。其權在心。蓋心之所至。氣必至焉。心有疑懼。心不至矣。心有不至。氣亦不至矣。倘臨期驚有所聞。則氣在耳。而不及器矣。疑有所見。則氣在目。而不及器矣。或忿或畏。則氣結在心。而不至器矣。氣有不至。則如石投水。而水則無知也。且如兩陣交鋒。最嫌奸細之偵伺。一心無二。何堪讒間以相離。閨思兵機。本無二致。凡妾室之不可不靜而遠者以此。雖然。此不過爲錦囊無奈者設。倘有高明賢淑。因吾言而三省。惟宗祧之是慮。不惟不妬。而且相憐。則愈近愈慰。而遠之之說。豈近人情。又若有恭謹良人。小心奉治。則求容已幸。又安敢有遠而敬之之念。其然其然。吾未如之何也已。

越不食論方

種子之方。本無定軌。因人而藥。各有所宜。故凡寒者宜溫。熱者宜涼。滑者宜澀。虛者宜補。去其所偏。則陰陽和而生化著矣。今人不知此理。而但知傳方。豈宜於彼者亦宜於此耶。且或一人偶中。而不論宜否。而徧傳其神。競相製服。又豈知張三之帽。非李四所可戴也。

飲食戒飲

凡飲食之類。則人之臟氣各有所宜。似不必過爲拘執。惟酒多者爲不宜。蓋胎種先天之氣。極宜清楚。極宜充實。而酒性淫熱。非惟亂性。亦且亂精。精爲酒亂。則濕熱其半。真精其半耳。精不充實。則胎元不固。精多濕熱。則他日痘疹驚風脾敗之類。率已受造於此矣。故凡欲擇期布種者。必宜先有所慎。與其多飲不如少飲。與其少飲猶不如不飲。此亦胎元之一大機也。欲爲子嗣之計者。其毋以此爲後著。

男病疾病一

疾病之關於胎孕者。男子則在精。女子則在血。無非不足而然。凡男子之不足。則有精滑精清精冷者。及臨事不堅。或流而不射者。或夢遺頻數。或便濁淋瀝者。或好色以致陰虛。陰虛則腰腎痛憊。或好男風以致陽極。陽極則亢而亡陰。或過於強固。強固則勝敗不治。或素患陰疝。陰疝則肝腎乖離。此外則或以陽衰。陽衰則多寒。或以陰虛。陰虛則多熱。若此者。是皆男子之病。不得盡諉之婦人也。倘知其由而宜治則治之。宜反則反之。必先其在我而後及婦人。則事無不濟矣。

女病疾病二

婦人所重在血。血而構精胎孕乃成。欲察其病。惟於經候見之。欲治其病。惟於陰分調之。蓋經即血也。血即陰也。陰以應月。故月月如期。此其常也。及其爲病。則有或先或後者。有一月兩至者。有兩月一至者。有枯絕不通者。有頻來不止者。有先痛而後行者。有先行而後痛者。有淡色黑色紫色者。有瘀而爲條爲片者。有精血不充而化作白帶白濁者。有子宮虛冷而陽氣不能生化者。有血中伏熱。而陰氣不能凝成者。有血癥氣瘕。子藏不收。月水不通者。凡此皆真陰之病也。真陰既病。則陰血不足者。不能育胎。陰氣不足者。不能攝胎。是以求子之法。首重調經。

附衍慶編調經至言

天地生生之理。止陰陽二氣。合則生之理全。分別人之質定。故男秉陽。女秉陰。男肖日。女肖月。男子生氣。一日一動。女子生氣。一月一週。夜半子時。男子生機所發。月經行日。女子生意所萌。能於此生生之時。加意保護。便可却病延年。此一定之理也。每思世間女子。較男子頗逸。至于富貴之家。閨閣婦女。錦衣美食。曲房深室。無飢寒風露筋力勞苦之事。然癆瘵偏多。疾病時作。此何故哉。蓋其受病甚微。起于所忽而不自知也。大抵女子年十四則天癸至。月事時下。此時生意勃然。凡以生以育。皆由于此耳。第其將行之時。新者未生。舊者欲去。意中

必有煩躁之態。異於平日。彼時能自知經將欲行。一切起居。便當加意調攝。勞碌氣惱。俱不宜犯。最不可飲食冷物。坐臥冷處。蓋寒冷乃肅殺之氣。最害生意。況經行之時。凡百骸四肢。毛孔皆開。然後舊血入於衝脈而下。彼時若一受寒氣。不論何處。其欲下之血。即停留不行。初則止須毫毛之聚。逐日血行周身。至于所凝之處。則滯而不行。日積日多。此瘀血癆。癥瘕痞塊。瘰癧膈噎。行經疼痛短縮。所由來也。至於淨後一二日內。則百骸四肢。皆生新血。此時一受冷氣。則生機鬱遏。無論何處受冷。則此處便不生發。此血枯癆症。黃瘦無力。心脾脹悶。月經過期白帶諸病。所由生也。當其時感之至微。原不知覺。至病已成。醫家又隨病施治。不究所由。此婦人所以多病也。況富貴之家。婦女素習驕恣。又善於掩飾。甜瓜冷果。一時可口。禁之不能。且好吃生冷。則胃氣內寒。見熱便怕。不知一時之爽利有限。日久之疼痛難當。以致不能生育。種種受害皆由於此。今特指出。凡天下婦女。能于經行時。戒生冷氣惱。如產後調攝一般。每月不過五六日。使百病自除。此時服藥。亦易收效。故去積行瘀。須於經行之時。趁勢下之。補養調理。須于經淨一日。乘機助之。其奏功必速於往日。此中實具至妙元機。奈天下庸醫。茫如霧露。嗣後見此書者。信而遵行。若有疾婦女。半年之內。有不脫體安吉者。誓斷吾舌。茲因衍慶編成。特著此論。以贅於後。使天下婦女知之。不惟永無疾苦。而廣嗣多男。亦庶幾少助天下大生之德耳。

辨古

種子之法。古人言之不少。而余謂其若未盡善者。蓋亦有疑而云然。謹并列而辨之。亦以備達者之裁正。一廣嗣訣云。三十時辰兩日半。二十八九君須算。落紅滿地是佳期。金水過時徒霍亂。霍亂之時枉費功。樹頭樹底覓殘紅。但解開花能結子。何愁丹桂不成叢。○按此言婦人經期方止。其時子宮正開。便是布種之時。過此佳期。則子宮閉而不受胎矣。然有十日半月。及二十日之後受胎者。又何爲其然也。又一哲婦曰。若依此說。則凡有不端者。但於後半月爲之。自可無他慮矣。善哉言也。此言果可信否。

一道藏經曰。婦人月信止後。一日三日五日合者。乾道成男。二日四日六日合者。坤道成女。○按此以單數屬陽。

故成男。偶數屬陰。故成女。果若然。則誰不知之。得子何難也。總未必然。

一 褚氏遺書云。男女之合。二情交暢。若陰血先至。陽精後衝。血開裏精。精入爲骨。而男形成矣。陽精先至。陰血後參。精開裏血。血入爲本。而女形成矣。○按此一說。余初見之。甚若有味有理。及久察之。則大有不然。蓋相合之頃。豈堪動血。惟既結之後。則精以聲基。血以滋育。而胎漸成也。卽或以血字改爲精字。曰陰精先至。似無不可。然常見初笄女子。有一合而卽孕者。彼於此時。畏避無暇。何云精泄。但其情動則氣至。氣至則陰開。陰開則吸受。吸受則無不成孕。此自然之正理也。若褚氏之說。似穿鑿矣。

一 東垣曰。經水斷後。一二日。血海始淨。精勝其血。感者成男。四五日後。血脈已旺。精不勝血。感者成女。○按此說亦非確論。今見多生女者。每加功於月經初淨。而必不免於女者。豈亦其血勝而然乎。

一 丹溪曰。陰陽交搏。胎孕乃凝。所藏之處。名曰子宮。一系在下。上有兩歧。中分爲二。形如合鉢。一達於左。一達於右。精勝其血。則陽爲之主。受氣於左子宮。而男形成。精不勝血。則陰爲之主。受氣於右子宮。而女形成。○按此乃與聖濟經左動成男。右動成女之說同。第以子粒驗之。無不皆有兩瓣。故在男子亦有二丸。而子宮之義。諒亦如此。惟左受成男。右受成女之說。則成非事後。莫測其然。卽復有左射右射之法。第恐陰中闔闔自有其機。卽欲左未必左。欲右未必右。而陰陽相勝之理。則在天時人事之間。似仍別有一道耳。

宜麟策續編

著者佚名 紹興裘吉生校

大意

張景岳先生宜麟策爲求嗣者必讀之書。今採諸書名論編爲四類以續之。曰畜德。曰培元。曰布種。曰胎教。或補其未備之義。或發其未暢之旨。合而讀之。遵而行之。無弗子者矣。

乾道畜德一

孕元立本章云。天地之大德曰生。人者天地之心也。具此生理。生生無窮。乃有無子者曷故。觀夫層冰積雪。天行肅殺之令。地合閉蟄之德。斯時生物亦鮮矣。人之氣稟無偏。而生機偶歇者。非其心之所趨。冬秋陰慘之氣深。春夏陽和之氣少乎。故不可錄曰。殘惡之人多無子。陰賊之人多無子。好殺之人多無子。淫亂之人多無子。財聚之人多無子。清刻之人多無子。狷隘之人多無子。好潔之人多無子。是豈天定之哉。由人心之自致耳。然人心至靈。如舟之有舵。一捩便轉。其損轉之術如何。曰存仁而已矣。仁者生之德。是以草木蔬穀百菓之核。名之曰仁。植之無有不生者也。人能在存仁。隨地隨時。不放過去。如有言責者用其言。如林給事疏。賊賑米。妻戶貧絕。則奏疏活人。有官職者盡其職。如虞允文養民。溺女。將兵者不嗜殺。如曹彬徐達子。掌刑者不妄刑。如馬默除島囚投海之例。富者不私其富。得之合。死者得之生。財聚於我。寬一分。則人受一分之福。其仁豈不博哉。貧賤者能盡其誠。如任奔走效口舌。以解人之厄。恤人之難。隱人之過。成多男之慶。有必然者。凡此皆自盡其心而已。然已默契夫天地生物之心。種莖者其苗必荳。種瓜者其苗必瓜。斷斷然矣。夫所謂振轉云何。即改過之謂也。人非聖賢。孰能無過。過而能改。即求仁得仁。是故存仁之道。以改過爲先。欲求有子而且賢者。可不以此爲首務哉。

坤道畜德二

又云。夫子贊乾元。資始曰大。贊坤元。資生曰至。坤者順承乎天。以成其生物之功。故曰妻者齊也。是以子嗣之有無。重在男子。尤重在婦人。婦人雖不與戶外事。倘其悖謬。垂戾之性成。而門內先受其禍。既失其坤順之德。豈能著生物之功。或孕而不育。育而不壽者多矣。婦人之心。求子最切。禱祀求神。神弗福也。曷若近而求之門內耶。公姑孝之。夫主敬之。妯娌和之。奴婢恤之。庶事寬之。如是則戾氣消。和氣溢。作善降祥。瓜瓞之慶。神必福之矣。又有婦人焉。性非兇暴。貌似柔和。亦艱於子嗣者。蓋婦人秉質於陰。易流爲毒。其家庭日用之常。處心積慮之地。煞有關係。常見有能幹之婦。其營家也勤而儉。其持己也謹而嚴。錙銖之數無差。恩怨之分至晰。揆其大較。不過自私自利之心多。恕人寬人之地少。似乎無大失德。然而家業暗替。子息杳然何哉。蓋婦人之德。不期於寬厚。卽流於刻薄。剝削元氣於冥冥之中。是爲隱隱。故不特悖謬乖戾。爲無嗣之顯端。卽事事義勝於恩。已非坤厚生物之體矣。婦人無子。卽千七出之條。可不痛自修省。贊夫爲善。以期螽斯麟趾之慶哉。

精血盛衰之驗培原一

褚尙書曰。飲食五味。養髓骨肉。血肌膚毛髮。男子爲陽。陽中必有陰。陰中之數八。故一八而陽精升。二八而陽精盜。女子爲陰。陰中必有陽。陽中之數七。故一七而陰血升。二七而陰血溢。陽精陰血。皆飲食五味之秀實也。方其升也。智慮開明。齒牙更始。髮黃者黑。筋弱者強。暨其溢也。凡充身肢體手足耳目之餘。雖針芥之瀝。無有不下。凡子形肖父母者。以其精血嘗於父母之身。無所不歷也。是以父一肢廢。則子一肢不肖其父。母一目虧。則子一目不肖其母。精未通而御女。以通其精。則五體有不滿之處。異日有難狀之疾。陰已痿而思色。以降其精。則精不出內敗。小便道澁而爲淋。精已耗而復竭之。則大小便道牽疼。愈疼則愈欲。大小便愈便則愈疼。女人天癸既至。踰十年無男子合。則不調。未踰十年。思男女合。亦不調。不調則舊血不出。新血謬行。或漬而入骨。或變而之腫。或雖合而難子。合男子多則瀝枯。虛人產乳衆則血枯殺人。觀其精血。思過半矣。

聚精之道有五培原二

袁了凡先生云。聚精之道。一曰寡慾。二曰節勞。三曰息怒。四曰戒酒。五曰慎味。今之談養生者。多言採陰補陽。久戰不泄。此爲大謬。腎爲精之府。凡男女交接。必擾其腎。腎動則精血隨之而流。外雖不泄。精已離宮。未能堅忍。者亦必有真精數點。隨陽之痿而溢出。此其驗也。如火之有烟焰。豈有復反於薪者哉。是故寡慾。精成於血。不獨房勞之交。損吾之精。凡日用損血之事。皆當深戒。如目勞於視。則血於視耗。耳勞於聽。則血以聽耗。心勞於思。則血於思耗。吾隨事而節之。則血得其養。而與日俱積矣。是故貴節勞。主閉藏者腎也。司疎泄者肝也。二臟皆有相火。而其系上屬於心。心君火也。怒則傷肝而相火動。動則疎泄者用事。而閉藏不得其職。雖不交合。亦暗流而潛耗矣。是故當息怒。人身之血。各歸其舍。則常凝。酒能動血。人飲酒則面赤。手足俱紅。是擾其血而奔馳之也。血氣既衰之人。數月無房事。精始厚而可用。然使一夜大醉。精隨薄矣。是故宜戒酒。內經云。精不足者。補之以味。然醲郁之味。不能生精。惟恬淡之味。乃能補精耳。蓋萬物皆有真味。調和勝而真味衰矣。不論腥素。淡煮之得法。自有一段冲和恬淡之氣。益人腸胃。洪範論味而曰。稼穡作甘。世間之物。惟五穀得味之正。但能澹食穀味。最能養精。又凡煮粥飯。中有厚汁。滾作一團者。此米之精液所聚也。食之驟能生精。試之有效。

葆真爲種子首務培原三

大生要旨云。大寒之後。必有陽春。天地之道。不蟄封則不發育也。今人之無子者。往往勤於色慾。豈知施泄無度。陽精必薄。縱慾適情。真氣乃傷。妄欲得子。其能孕乎。夫男象天主施。女象地主受。一施一受。其姪始成。今其所施。全非先天濃郁之氣。不過後天澆漓渣滓之物。縱使陰受可化。而實無陽施之用矣。故有心種子者。毋傷於思慮。毋耗其心神。毋意馳於外而內虛。毋志傷於內而外駁。毋以酒爲色媒。毋以藥而助火。葆精養神。靜養日久。及至陰陽交媾。兩神相搏。其一點先天元真之氣。勃勃生育之機。即寓於情慾大動之時。萬舉而萬當矣。內經云。陰平陽秘。精神乃治。陰陽離決。精氣乃絕。老子曰。必清必靜。毋搖爾精。人鏡經曰。精氣盛則生二男。諺云。

寡慾多男子。歷歷名言。不特老而無子者。當奉爲龜鑑。卽壯年難子者。亦須尊爲節符。○寡慾廣嗣篇云。世人無不急於生子。亦知生子之道。精氣交媾。鎔液成胎。故少慾之人。恆多子。且易育。氣固而精凝也。多慾之人。恆艱子。且易夭。氣泄而精薄也。譬之釀酒。然斗米下斗水。則酒濃。且耐久。其質全也。斗米倍下水。則淡。三倍四倍。則酒非酒水。非水矣。其真元少也。今人夜夜淫縱。遍御妾婢。精氣妄泄。邪火上升。邪火愈熾。真陽愈枯。安能成胎。卽僥倖生子。亦不能育。或殤於痘。或殤於驚。痘者熱毒。驚者熱風。毒者父母之真精不足。風者父母之真氣不固也。○昔有人艱於子息。醫者教以節慾靜攝。勿勞心神。心靜則精不搖。神完則氣不走。每妻經淨。乃一交媾。否則各榻。如是半年。妻果有娠。娠後卽異榻。足月之後。果生男子。後來天花只三五粒。彼求子而廣蓄婢妾。不知節慾。豈有當哉。

藥已忌燥熱 培原四

大生要旨云。天地之道。祇貴和平。太熱則陽亢。太寒則陰凝。陰凝肅殺。人果知之。陽亢消燥。人都不察。常見世之艱於子嗣者。搏覓傳方。希圖種子。其方大抵與陽壯熱之品居多。甚至煅煉金石。及製取毒穢悍劣諸物。劫盡其陰。以爲培陽。益以房帷重耗。漸至髓消肉減。神昏氣奪。毛瘁色枯。尙不知爲藥所悞。可勝道哉。

色戒男男淫 培原五

陳成卿曰。養生家言男淫損人。尤倍於女。蓋男爲陽。兩陽相亢。必竭其精。精竭則寒。寒則不能生育。故求嗣者當首戒男淫。且穀道爲幽冷穢濁之地。屢屢犯之。氣偏爲戾。縱陽未衰而有子。非生而不育。卽長亦爲敗家之子。知以後嗣爲重者。可不畏乎。况溺於此者。或痿廢。或失明。未老先衰。不一而足。是以有子者亦當深戒也。人能痛自改悔。誓不再蹈前非。外資藥力。內養生機。久久堅持。陽和漸復。不特寧馨有慶。且康壽可期矣。

合男女必當其年 布種一

褚尙書求男論云。建平孝王妃姬。皆麗無子。擇民家未笄女子入御。又無子。問曰。求男有道乎。澄對曰。合男女必