

宜 麟 策

(清) 佚 名 著

导 读

《宜麟策》，2卷，著者佚名。作者抄录了明代著名医家张景岳《景岳全书·妇人规·宜麟策》1卷，又根据历代对嗣育的认识及作者自身体会再续1卷，分大意、畜德、培原、布种、胎教等内容（上卷详见《妇人规》），强调人类生殖中男精女血的重要作用，反对男淫（即男性同性恋），力主调养身心而生子，药忌燥热。



总 论

天地發緼，万物化醇；男女媾精，万物化生。此造化自然之理也，亦无思无为之道也。故有人道，即有夫妇；有夫妇，即有子嗣，又何有乏嗣之说？然天有不生之时，地有不毛之域，则人不能无乏嗣之流矣。然则生者自生，乏者当乏，而求嗣之说，又何为也？果可求耶，果不可求耶？则其中亦自有说，亦自有法矣。所谓说者，非为不生不毛者而说也，亦非为少壮强盛者而说也。盖不生不毛者，出于先天之禀赋，非可以人力为也。少壮强盛者，出于妙合之自然，不必识，不必知也。惟是能子弗子者，无后难堪，本非天付；衰老无儿者，精力日去，岂比少年？此所以有挽回之人力，则有说而有法矣。虽法之垂诸古者，已不为少，然以余觉之，则若有未尽其妙蕴者焉，因而胪列其法，曰天时，曰地利，曰人事，曰药食，曰疾病。但犯其一，便足败乃公事矣。宾于晚年得子，率鉴乎此。凡苦于是者，惟察之信之，则嗣续之猷^①，或非渺小，故命之曰《宜麟策》。

时 气天时一

凡交会下种之时，古云择吉日良时，天德月德，及干支旺象，当避丙丁之说。顾以仓猝之顷，亦安得择而后行？似属迂远，不足凭也。然惟天日清明，光风霁月，时和气爽及

① 猷（yóu，音由） 道术，方法。



情思清宁、精神闲裕之况，则随行随止，不待择而人人可办，于斯得子，非惟少疾，而必且聪慧贤明，胎元稟赋实基于此。至有不知避忌者，犯天地之晦冥大雾，则受愚蠢迷蒙之气；犯日月星辰之薄蚀，则受残缺刑克之气；犯雷霆风雨之惨暴，则受狠怒惊狂之气；犯不阴不阳、倏热倏寒之变幻，则受奸险诡诈之气。故气盈则盈，乘之则多寿；气缩则缩，犯之则多夭。顾人生六合之内，凡生长壮老已，何非受气于生成？而知愚贤不肖，又孰非稟质于天地？此感兆元始之大本，苟思造命而赞化育，则当以此为首务。

阴 阳_{天时二}

乾道成男，坤道成女，此固生成之至道。然亦何以见之，亦何以用之？盖乾坤不用，用在坎离。坎离之用，阴阳而已。夫离本居阳，何以为女？以阳之中而阴之初也。坎本居阴，何以为男？以阴之中而阳之初也。盖中者盛于上，盛者必渐消；初者生于下，生者必渐长。故阳生于坎，从左而渐升，升则为阳而就明；阴生于离，从右而渐降，降则为阴而就晦。此即阴阳之用也。而千变万化，莫不由之，由之推广，则凡冬至夏至，一岁之阴阳也；子东午西，一日之阴阳也；有节有中，月令之阴阳也；或明或晦，时气之阴阳也；节前节后，消长之阴阳也；月光潮汛，盈虚之阴阳也。再以及人，则老夫少妻，阴若胜矣，有颠之倒之之妙；彼强此弱，阳亦在也，有操之纵之之权。顾无往而非阴阳之用也，知之而从阳避阴，则乾道成男；不知而背阳向阴，则坤道成女矣。明眼人其鉴而悟之，笔有难于尽意也。



地 利

地利一

地利关于子嗣，非不重也。有阴宅之宜子孙者，常见蠡斯之多；有阳宅之宜子孙者，惟生气天乙方为最吉。然吉地吉人每多不期而会，所谓有德斯有人，有人斯有土，此其所致之由，自非偶然。故曰必先有心地而后有阴地，信非诬也。第其理深义邃，有非一言可悉，然宗枝攸系，诚有不可不知者。此外如寝室交会之所，亦最当知宜忌。凡神前庙社之侧、井灶冢柩之傍，及日月火光照临、沉阴危险之地，但觉神魂不安之处，皆不可犯。倘有不谨，则天枉残疾、飞灾横祸，及不忠不孝之流，从而出矣。验如影响，可不慎哉。

基 址

地利二

欲绵瓜瓞^①，当求基址。盖种植者必先择地，砂砾之场，安望稻黍？求子者必先求母，薄福之妇，安望熊罴？倘欲为子嗣之谋，而不先谋基址，计非得也。然而基址之说，隐微叵测，察亦诚难，姑举其显而易者十余条，以见其概云也。大都妇人之质，贵静而贱动，贵重而贱轻，贵厚而贱薄，贵苍而贱嫩。故凡唇短嘴小者不堪，此子处之部位也；耳小轮薄者不堪，此肾气之外候也；声细而不振者不堪，此丹田之气本也；形体薄弱者不堪，此藏蓄之宫城也；饮食纤细者不堪，此仓廩血海之源也；发焦齿豁者不堪，肝亏血而

① 瓞（dié，音迭） 小瓜。



肾亏精也；睛露臀削者不堪，脏不藏而后无后也；颜色娇艳者不堪，与其华者去其实也；肉肥胜骨者不堪，子宫隘而肾气浊也；袅娜柔脆、筋不束骨者不堪，肝肾亏而根干不坚也；山根、唇口多青气者不堪，阳不胜阴，必多肝脾之滞逆也；脉见紧数弦涩者不堪，必真阴亏弱、经候不调，而生气杳然者也。此外，如虎头熊项、横面竖眉，及声如豺狼之质，必多刑克不吉，远之为宜。又若刚狠阴恶、奸险克薄之气，尤为种类源流，子孙命脉所系，乌可近之？虽曰尧亦有丹朱，舜亦有瞽瞍，二气相合，未必非一优一劣之所致，倘使阴阳有序，种址俱宜，而稼穡有不登者，未之有也。惟一有偏胜，则偏象见矣。是种之不可不择者有如此，不然则麟趾之诗，果亦何为而作者耶？余因人艰嗣之苦，复见人有不如无之苦，故曰愿天常生好人。

十 机

人事一

阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则败。天道人事，莫不由之，而尤以斯道为最。合与不合，机有十焉，使能得之，权在我矣。

一曰阖辟，乃妇人之动机也。气静则阖，气动则辟。动缘气至，如长鲸之饮川，如巨觥之无滴。斯时也，吸以自然，莫知其入，故未有辟而不受者，未有受而不孕者。但此机在瞬息之间，若未辟而投，失之太早；辟已而投，失之太迟。当此之际，自别有影响、情状，可以默会，不可以言得也，惟有心人能觉之。带雨施云，鲜不谷矣。

二曰迟速，乃男女之合机也。迟宜得迟，速宜见速。但阴阳情质，稟有不齐，固者迟，不固者速；迟者嫌速，则犹



饥待食，及咽不能；速者畏迟，则犹醉添杯，欲吐不得。迟速不侔，不相投矣。以迟遇疾，宜出奇由径，勿逞先声；以疾遇迟，宜静以自持，挑而后战，能反其机，适逢其会矣。

三曰强弱，乃男女之畏机也。阳强阴弱，则畏如蜂蛰，避如戈矛；阳弱阴强，则闻风而靡，望尘而北。强弱相凌，而道同意合者鲜矣。然抚弱有道，必居仁由义，务得其心；克强固难，非聚精会神，安夺其魄？此所以强有不足畏，弱有不足虑者，亦在乎为之者之何如耳？

四曰远近，乃男女之会机也。或以材排闼，唐突非堪，或以偷觑踞门，敢窥堂室，欲拒者不能，欲吞者不得，睽隔如斯，其能媾乎？然敛迹在形，致远在气；敛迹在一时，养气非顷刻。使不有教养之夙谋，恐终无刚劲之锐气，又安能直透重围，而使鸠居鹊巢也。

五曰盈虚，乃男女之生机也。胃有盈虚，饱则盈而饥则虚也；肾有盈虚，蓄则盈而泄则虚也。盛衰由之，成败亦由之，不知所用，则得其幸而失其常耳。

六曰劳逸，乃男女之气机也。劳者气散而怯，逸者气聚而坚，既可为破敌之兵机，亦可为种植之农具。动得其宜，胜者多矣。

七曰怀抱，乃男女之情机也。情投则合，情悖则离。喜乐从阳，故多阳者多喜；郁怒从阴，故多阴者多怒；多阳者多生气，多阴者多杀气，生杀之气，即孕育贤愚之机也，莫知所从，又胡为而然乎。

八曰暗产，乃男子之失机也。勿谓我强，何虞子嗣？勿谓年壮，纵亦何妨？不知过者失佳期，强者无酸味，而且随得随失，犹所莫知，自一而再，自再而三，则亦如斯而已矣。

附小产论



凡小产有远近，其在二月三月为之近，五月六月为之远，新受则产者其势轻，怀久而产者其势重，此皆人之所知也。至若犹有近者，则随孕随产矣。凡今艰嗣之家，犯此者十居五六，其为故也，总由纵欲而然。第自来人所不知，亦所不信，兹谨以笔代灯，用指迷者，倘济后人，实深愿也，请详言之。盖胎之始肇，一月如珠露，二月如桃花，三月四月而后血脉形体具，五月六月而后筋骨毛发生。方其初受，亦不过一滴之玄津耳，此其橐籥^①正无依，根荄^②尚无地，巩之则固，决之则流，故凡受胎之后，极宜节欲，以防泛滥。而少年纵情，罔知忌惮，虽胎固欲轻者，保全亦多，其有兼人之勇者，或恃强而不败，或既败而复战，当此时也，主方欲静，客不肯休，无奈狂徒，敲门撞户，顾彼水性热肠，有不启扉而从，随流而逝者乎？斯时也，落花与粉蝶齐飞，火枣共交梨并逸，合污同流，已莫知其昨日孕而今日产矣，朔日孕而望日产矣。随孕随产，本无形迹。盖明产者，胎已成形，小产必觉；暗产者，胎仍似水，直溜何知？故凡合之□□家，多无大产，以小产之多也；娶娼妓者，多少子息，以其子宫滑而惯于小产也。今尝见艰嗣求方者，问其阳事，则曰能战；问其功夫，则曰尽通；问其意况，则怨叹曰：人皆有子我独无。亦岂知人之明产，而尔之暗产耶。此外，如受胎三月五月而每有堕者，虽衰薄之妇常有之，然必由纵欲不节致伤母气而堕者为尤多也。故凡恃强过勇者多无子，以强弱之自相残也；纵肆不节者多不育，以盗损胎元之气也。岂悉由妇人之罪哉？欲求我方者，当以此篇先读之，则传方之思，已过半矣。

① 橐籥（tuó yuè，音佗月）为古代冶炼鼓风机的器具。橐，鼓风器，即鞴囊；籥，送风的管子。

② 根荄（ā i，音该）同义复词。即植物之根。



九曰童稚，乃女子之时机也。方苞方萼，生气未舒，甫童甫笄，天癸未裕，曾见有未实之粒，可为种否？未足之蚕，可为茧否？强费心力，而年衰者能待乎？其亦不知机也矣。

十曰二火，乃男女之阳机也。夫君火在心，心，其君主也；相火在肾，肾，其根本也。然二火相因，无声不应，故心宜静，不静则火由欲动，而自心挑肾，先心后肾者，以阳烁阴，出乎勉强，勉强则气从乎降，而丹田失守，已失元阳之本色。肾宜足，肾足则阳从地起，而由肾及心，先肾后心者，以水济火，本乎自然，自然则气主乎升，而百脉齐到。斯诚化育之真机。然伶薄之夫，每从勉强，故多犯虚劳，诟云子嗣；朴厚之子，常由自然，故品物咸亨，奚虑后人？知机君子，其务阳道之真机乎？

畜 妾 人事二

无故置妾，大非美事。凡诸反目败乱，多有由之，可已则已，是亦齐家之一要务也。其若年迈妻衰，无后为大，则势有不得不置者。然置之易而畜之难，使畜不有法，则有畜之名，无畜之实，亦仍与不畜等耳。而畜之之法，有情况焉，有寢室焉。以情况言之，则主母见妾，大都非出乐从，所以或多嗔怒，或多骂詈，或因事责其起居，或假借加以声色，是皆常情之所必至者，而不知孕育由于血气，血气由于情怀，情怀不畅，则冲任不充，冲任不充，则胎孕不受，虽云置妾，果何益与？凡畜妾之不可过严者以此。再以寢室言之，则宜静宜远、宜少近耳目者为妙。盖私媾之顷，锐宜男子，受宜女人，其锐其受，皆由乎气。当此时也，专则气聚



而直前，怯则气馁而不摄，此受与不受之机也。然勇怯之由，其权在心。盖心之所至，气必至焉；心有疑惧，心不至矣；心有不至，气亦不至矣。倘临期惊有所闻，则气在耳而不及器矣；疑有所见，则气在目而不及器矣；或忿或畏，则气结在心而不至器矣。气有不至，则如石投水，而水则无知也。且如两阵交锋，最嫌奸细之侦伺，一心无二，何堪谗间以相离？闺思兵机，本无二致，凡妾室之不可不静而远者以此。虽然此不过为锦囊无奈者设，倘有高明贤淑，因吾言而三省，惟宗祧之是虑，不惟不妒，而且相怜，则愈近愈慰，而远之之说，岂近人情？又若有恭谨良人，小心奉治，则求容已幸，又安敢有远而敬之之念？其然，吾未如之何也已。

药 食

论方

种子之方，本无定轨，因人而药，各有所宜。故凡寒者宜温，热者宜凉，滑者宜涩，虚者宜补，去其所偏，则阴阳和而生化著矣。今人不知此理，而但知传方，岂宜于彼者亦宜于此耶？且或一人偶中，而不论宜否，而偏传其神，竞相制服，又岂知张三之帽，非李四所可戴也。

饮 食

戒饮

凡饮食之类，则人之脏气，各有所宜，似不必过为拘执，惟酒多者为不宜。盖胎种先天之气，极宜清楚，极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精。精为酒乱，则湿势其半，真精其半耳。精不充实，则胎元不固；精多湿热，则



他日痘疹、惊风、脾败之类，率已受造于此矣。故凡欲择期布种者，必宜先有所慎，与其多饮，不如少饮；与其少饮，犹不如不饮。此亦胎元之一大机也，欲为子嗣之计者，其母以此为后着。

男 病疾病一

疾病之关于胎孕者，男子则在精，女子则在血，无非不足而然。凡男子之不足，则有精滑、精清、精冷者，及临事不坚，或流而不射者，或梦遗频数，或便浊淋涩者。或好色以致阴虚，阴虚则腰肾痛急；或好男风以致阳极，阳极则亢而亡阴；或过于强固，强固则胜败不治；或素患阴疝，阴疝则肝肾乖离。此外，则或以阳衰，阳衰则多寒；或以阴虚，阴虚则多热。若此者，是皆男子之病，不得尽诿之妇人也。倘知其由而宜治则治之、宜反则反之，必先其在我而后及妇人，则事无不济矣。

女 病疾病二

妇人所重在血，血而媾精，胎孕乃成。欲察其病，惟于经候见之；欲治其病，惟于阴分调之。盖经即血也，血即阴也。阴以应月，故月月如期，此其常也。及其为病，则有或先或后者，有一月两至者，有两月一至者，有枯绝不通者，有频来不止者，有先痛而后行者，有先行而后痛者，有淡色、黑色、紫色者，有瘀血而为条为片者，有精血不充而化作白带、白浊者，有子宫虚冷而阳气不能生化者，有血中伏



热而阴气不能凝成者，有血癥气痞、子藏不收、月水不通者，凡此皆真阴之病也。真阴既病，则阴血不足者不能育胎，阴气不足者不能摄胎。是以求子之法，首重调经。

附：衍庆编调经至言

天地生生之理，止阴阳二气，合则生之理全，分则人之质定。故男秉阳，女秉阴；男肖日，女肖月。男子生气，一日一动；女子生气，一月一周。夜半子时，男子生机所发；月经行日，女子生意所萌。能于此生生之时，加意保护，便可却病延年，此一定之理也。每思世间女子，较男子颇逸。至于富贵之家，闺阁妇女，锦衣美食，曲房深室，无饥寒、风露、筋力劳苦之事，然癆瘵偏多，疾病时作，此何故哉？盖其受病甚微，起于所忽而不自知也。大抵女子年十四则天癸至，月事时下，此时生意勃然。凡以生以育，皆由于此耳。第其将行之时，新者未生，旧者欲去，意中必有烦躁之态，异于平日，彼时能自知经将欲行，一切起居，便当加意调摄，劳碌气恼，俱不宜犯，最不可饮食冷物，坐卧冷处。盖寒冷乃肃杀之气，最害生意，况经行之时，凡百骸四肢，毛孔皆开，然后旧血入于冲脉而下，彼时若一受寒气，不论何处，其欲下之血，即停留不行，初则止须毫毛之聚，逐日血行周身。至于所凝之处，则滞而不行，日积日多，此瘀血癆、痞瘕痞块、癰疔噎膈、行经疼痛短缩，所由来也。至于净后一二日内，则百骸四肢皆生新血，此时一受冷气，则生机郁遏，无论何处受冷，则此处便不生发，此血枯癆症，黄瘦无力，心脾胀闷，月经过期，白带诸病，所由生也。当其时，感之至微，原不知觉，至病已成，医家又随病施治，不究所由，此妇人所以多病也。况富贵之家，妇女素习骄恣，又善于掩饰，甜瓜冷果，一时可口，禁之不能，且好吃生冷，则胃气内寒，见热便怕，不知一时之爽利有限，日久之



疼痛难当，以致不能生育。种种受害，皆由于此，今特指出。凡天下妇女，能于经行时，戒生冷气恼，如产后调摄一般，每月不过五六日，使百病自除。此时服药，亦易收效。故尝积行瘀，须于经行之时，趁势下之；补养调理，须于经净一日，乘机助之，其奏功必速于往日，此中实具至妙元机。奈天下庸医，茫知雾露，嗣后见此书者，信而遵行，若有疾妇女，半年之内，有不脱体安吉者，誓断吾舌。兹因衍庆编成，持著此论以赘于后，使天下妇女知之，不惟永无疾苦，而广嗣多男，亦庶几少助天下大生之德耳。

辨 古

种子之法，古人言之不少，而余谓其若未尽善者，盖亦有疑而云然。谨并列而辨之，亦以备达者之裁正。

一、《广嗣诀》云：三十时辰两日半，二十八九君须算，落红满地是佳期，金水过时徒霍乱；霍乱之时枉费功，树头树底觅残红，但解开花能结子，何愁丹桂不成丛按：此言妇人经期方止，其时子宫正开，便是布种之时，过此佳期，则子宫闭而不受胎矣。然有十日半月，及二十日之后受胎者，又何为其然也？又，一哲妇曰：若依此说，则凡有不端者，但于后半月为之，自可无他虑矣。善哉言也！此言果可信否？

一、《道藏经》曰：妇人月信止后，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：此以单数属阳，故成男；偶数属阴，故成女。果若然，则谁不知之，得子何难也，总未必然。

一、《褚氏遗书》云：男女之合，二情交畅，若阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成矣；阳精先至，阴血后参，精开裹血，血入为本，而女形成矣按此一说，余初见之，甚若有味有理，及久察之则大有不然。盖相合之顷，岂堪动血？惟既结之后，则精以肇基，血以滋育，而胎渐成也。即或以血字改为精字，曰阴精先至，似无不可。然常



见初笄女子，有一合而即孕者，彼于此时，畏避无暇，何云精泄？但其情动则气至，气至则阴辟，阴辟则吸受，吸受则无不成孕，此自然之正理也。若褚氏之说，似穿凿矣。

一、东垣曰：经水断后一二日，血海始净，精胜其血，感者成男；四五日后，血脉已旺，精不胜血，感者成女按：此说亦非确论。今见多生女者，每加工于月经初净，而必不免于女者，岂亦其血胜而然乎？

一、丹溪曰：阴阳交媾，始孕乃凝，所藏之处，名曰子宫。一系在下，上有两歧，中分为二，形如合钵，一达于左，一达于右。精胜其血，则阳为之主，受气于左子宫而男形成；精不胜血，则阴为之主，受气于右子宫而女形成按：此乃与《圣济经》左动成男、右动成女之说同。第以子粒验之，无不皆有兩瓣，故在男子亦有二丸，而子宫之义，諒亦如此。惟左受成男、右受成女之说，则成非事后，莫测其然，即复有左射右射之法。第恐阴中閭辟自有其机，即欲左未必左，欲右未必右，而阴阳相胜之理，则在天时人事之间，似仍别有一道耳。



续 篇

大 意

张景岳先生《宜麟策》，为求嗣者必读之书，今采诸书名论，编为四类以续之，曰畜德、曰培元、曰布种、曰胎教，或补其未备之义，或发其未畅之旨，合而读之，遵而行之，无弗子者矣。

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，生生无穷，乃有无子者曷故。观夫层冰积雪，天行肃杀之令，地合闭蛰^①之德，斯时生物亦鲜矣。人之气稟无偏，而生机偶歇者，非其心之所趋，冬秋阴惨之气深，春夏阳和之气少乎？故不可录。曰残恶之人多无子，阴贼之人

① 闭蛰（zhé，音哲） 闭藏，潜伏。



多无子，好杀之人多无子，淫乱之人多无子，财紧之人多无子，清刻之人多无子，狷隘^①之人多无子，好洁之人多无子，是岂天定之哉？由人心之自致耳！然人心至灵，如舟之有舵，一振便转，其振转之术如何？曰存仁而已矣。仁者生之德，是以草木蔬谷百果之核，名之曰仁，植之无有不生者也。人能在在存仁，随地随时，不放过去，如有言责者用其言如林给事疏减赈米，妻梦神责，二子皆死，门户遂绝，则奏疏活人者，后嗣蕃昌必矣。

有官职者尽其职如虞允文禁民溺女，本无子而有子之类。

将兵者不嗜杀如曹彬、徐达子孙贵盛之类。

掌刑者不妄刑如马默除岛囚投海之例，本无嗣而有子之类。

富者不私其富一切众生，以财为命，冻者得之暖，饥者得之饱，离者得之合，死者得之生，财聚于我，宽一分，则人受一分之福，其仁岂不薄哉？多男之庆有必然者。

贫贱者能尽其诚如任奔走效口舌，以解人之厄，恤人之难，隐人之过，成人之善，步步是仁，所谓不费钱功德也，非求嗣之捷径乎？

凡此，皆自尽其心而已，然已默契。夫天地生物之心，种豆者其苗必豆，种瓜者其苗必瓜，断断然矣。夫所谓振转云何？即改过之谓也。人非圣贤，孰能无过？过而能改，即求仁得仁。是故存仁之道，以改过为先，欲求有子而且贤者，可不以此为首务哉！

坤 道 畜德二

又云：夫子赞乾元资始曰大，赞坤元资生曰至。坤者顺承乎天，以成其生物之功。故曰：妻者，齐也。是以子嗣之有无，重在男子，尤重在妇人。妇人虽不与户外事，倘其悖谬乖戾之性成，而门内先受其祸，既失其坤顺之德，岂能著生物之功？或孕而不育，育而不寿者多矣。妇人心，求子

① 狷隘（juàn ài，音绢爱） 心胸狭窄。



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，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，性非凶暴，貌似柔和，亦艱于子嗣者，蓋婦人秉質于陰，易流為毒，其家庭日用之常，處心積慮之地，煞有關係。常見有能干之婦，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^①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，不期于寬厚，即流于刻薄，剝削元氣于冥冥之中，是為隱慝，故不特悖謬乖戾，為無嗣之顯端，即事事義勝于恩，已非坤厚生物之體矣。婦人無子，即干七出之條，可不痛自修省？贊夫為善，以期螽斯麟趾之慶哉。

精血盛衰之驗_{培原一}

褚尚書曰：飲食五味，養髓骨肉血肌膚毛髮。男子為陽，陽中必有陰，陰中之數八，故一八而陽精升，二八而陽精溢。女子為陰，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，發黃者黑，筋弱者強。暨其溢也，凡充身肢體、手足、耳目之余，雖針芥之瀝，無有不下。凡子形肖父母者，以其精血嘗于父母之身，無所不歷也。是以父一肢廢，則子一肢不肖其父；母一目亏，則子一目不肖其母。精未通而御女以通其精，則五體有不满之處，異日有難狀之疾；陰已痿而思色以降其精，則精不出而^②

① 揆（kuí，音葵） 揣測，猜度。

② 而 原脫。據《褚氏遺書》補。



内败，小便道涩而为淋。精已耗而复竭之，则大小便道牵疼，愈疼则愈欲大小便，愈便则愈疼。女人天癸既至，逾十年无男子合则不调，未逾十年思男女合亦不调，不调则旧血不出，新血误行，或渍而入骨，或变而之肿，或虽合而难子。合男子多则沥枯虚人，产乳众则血枯杀人。观其精血，思过半矣。

聚精之道有五 培原二

袁了凡先生云：聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫，未能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂有复反于薪者哉！是故贵寡欲。精成于血，不独房劳之交，损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒，如目劳于视，则血于视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血于思耗。吾随事而节之，则血得其养，而与日俱积矣。是故贵节劳。主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不交合，亦暗流而潜耗矣。是故当息怒。人身之血，各归其舍则常凝。酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之人，数月无房事，精始厚而可用，然使一夜大醉，精随薄矣。是故宜戒酒。《内经》云：精不足者，补之以味。然浓郁之味，不能生精；惟恬淡之味，乃能补精耳。盖万物皆有真味，调和胜而真味衰矣。不论腥素淡，煮之得法，自有一



段冲和恬淡之气，益人肠胃。《洪范》论味而曰稼穡作甘，世间之物，惟五谷得味之正，但能澹食谷味，最能养精。又凡煮粥饭，中有厚汁滚作一团者，此米之精液所聚也，食之骤能生精，试之有效。

葆真为种子首务 培原三

《大生要旨》云：大寒之后，必有阳春。天地之道，不蛰封则不发育也。今人之无子者，往往勤于色欲，岂知施泄无度，阳精必薄，纵欲适情，真气乃伤，妄欲得子，真能孕乎？夫男像天，主施；女像地，主受。一施一受，其妊始成。今其所施，全非先天浓郁之气，不过后天浇漓渣滓之物，纵使阴受可化，而实无阳施之用矣。故有心种子者，毋伤于思虑，毋耗其心神，毋意驰于外而内虚，毋志伤于内而外驳，毋以酒为色媒，毋以药而助火，葆精汇神，静养日久，及至阴阳交媾，两神相搏，其一点先天元真之气，勃勃生育之机，即寓于情欲大动之时，万举而万当矣。《内经》云：阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。《老子》曰：必清必静，毋摇尔精。《人镜经》曰：精气盛则生二男。谚云：寡欲多男子。历历名言，不特老而无子者当奉为龟鉴，即壮年难子者，亦须尊为节符。《寡欲广嗣篇》云：世人无不急于生子，亦知生子之道，精气交媾，熔液成胎。故少欲之人恒多子，且易育，气固而精凝也；多欲之人恒艰子，且易夭，气泄而精薄也。譬之酿酒然，斗米下斗水，则酒浓，且耐久，其质全也；斗米倍下水，则淡，三倍四倍，则酒非酒、水非水矣，其真元少也。今人夜夜淫纵，遍御妾婢，精气妄泄，邪火上升，邪火愈炽，真阳愈枯，安能成



胎？即侥幸生子，亦不能育，或殁于痘，或殁于惊。痘者热毒，惊者热风。毒者，父母之真精不足；风者，父母之真气不固也。昔有人艰于子息，医者教以节欲静摄，勿劳心神，心静则精不摇，神完则气不走，每妻经净，乃一交媾，否则各榻。如是半年，妻果有娠。娠后即异榻，足月之后，果生男子，后来天花只三五粒。彼求子而广蓄婢妾，不知节欲，岂有当哉！

药忌燥热^① 培原四

《大生要旨》云：天地之道，只贵和平。太热则阳亢，太寒则阴凝。阴凝肃杀，人果知之；阳亢消烁，人都不察。常见世之艰于子嗣者，构觅传方，希图种子，其方大抵兴阳壮热之品居多，甚至煅炼金石，及制取毒秽悍劣诸物，劫尽其阴，以为培阳，益以房帑重耗，渐至髓消肉减，神昏气夺，毛痒色枯，尚不知为药所误，可胜道哉！

色戒男淫^① 培原五

陈成卿曰：养生家言男淫损人，尤倍于女。盖男为阳，两阳相亢，必竭其精，精竭则寒，寒则不能生育，故求嗣者当首戒男淫。且谷道为幽冷秽浊之地，屡屡犯之，气偏为戾，纵阳未衰而有子，非生而不育，即长亦为败家之子。知以后嗣为重者，可不畏乎？况溺于此者，或痿废，或失明，

① 男淫 即男性同性恋。



未老先衰，不一而足，是以有子者，亦当深戒也。人能痛自改悔，誓不再蹈前非，外资药力，内养生机，久久坚持，阳和渐复，不特宁馨有庆，且康寿可期矣。

合男女必当其年 布种一

褚尚书“求男论”云：建平孝王妃姬，皆丽无子。择民家未笄女子入御，又无子。问曰：求男有道乎？澄对曰：合男女必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实，然后交而孕，孕而育，育而子，坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不寿，此王之所以无子也。然妇人有所产皆女者，有所产皆男者，大王诚能访求多男妇人至宫府，有男之道也。王曰：善。未再期生六男。夫老阳遇少阴，老阴遇少阳，亦有子之道也。

百脉齐到则孕成 布种二

程鸣谦云：褚澄氏言男女交合，阴血先至、阳精后冲而男形成，阳精先入、阴血后参而女形成，信斯言也。人有精先泄而生男，精后泄而生女者，独何欤？东垣曰：经水才断一二日，血海始净，感者成男，四五日，血脉已旺，感者成女，至于六七日后，则虽交感亦不成胎，信斯言也。人有经始断交合生女，经久断交合生男者，亦有四五日以前交合无孕，八九日以后交合有孕者，独何欤？俞子本撰《广嗣要



略》，著方立图，谓实阳能入虚阴，实阴不能受阳，即东垣之故冗也。又谓微阳不能射阴，弱阴不能摄阳，信斯言也。世有尪羸之夫，怯弱之妇，屡屡受胎，虽欲止之而不能止者，亦有血气方刚，精力过人，顾乃艰于育嗣而莫之救者，独何欤？朱丹溪论治，专以妇人经水为主。然富贵之家，侍妾已多，其中宁无月水当期者乎？有已经前夫频频生育，而娶此以图其易者，顾亦不能得胎，更遣与他人，转盼生男矣，岂不能受孕于此，而能受孕于彼乎？愚以为父母之生子，如天地之生物。易曰：坤道其顺乎，承天而时行。夫知地之生物，不过顺承乎天则，知母之生子，亦不过顺承乎父而已。知母顺承乎父，则种子者果以妇人为主乎？然所谓主于男子者，不拘老少强弱，康宁病患，精易泄难泄，只以交感之时百脉齐到为善耳。交感而百脉齐到，虽老弱病患易泄，亦可以成胎；交感而百脉参差，虽少强，虽康宁，虽难泄，亦难成胎矣。妇人所构之血，固由于百脉合聚，较之男子之精，不能无轻重之分也。孔子赞乾元资始曰大，赞坤元资生曰至，得无意乎？若男女之辨，又不以精血先后为拘，不以经尽几日为拘，不以夜半前后交感为拘，不以父强母弱、母强父弱为拘，只以精血各由百脉齐到者别胜负耳。是故精之百脉齐到，有以胜乎血则成男矣，血之百脉齐到，有以胜乎精则成女矣。至有既孕而小产者，有产而不育，有育而不寿者，有寿而黄夭无疆者，则亦精血之坚脆，分为修短耳。世人不察，其精血之坚脆，已定于禀受之初，乃以小产专责之母，以不育专付之儿，以寿夭专诿之数，不亦谬乎？



种子须知穆缊之时

布种三

袁了凡云：天地生物，必有發缊之时。万物化生，必有乐育之时。猫犬至微，将受娠也，其雌必狂呼而夺跳，以發缊乐育之气，触之而不能自止耳。此天然之节候，生化之真机也。世人种子有云：三十时辰两日半，二十八九君须算。此特言其大概耳，非的论也。《丹经》云：一月止有一日，一日止有一时。凡妇人一月经行一度，必有一日發缊之候于一时辰间，气蒸而热、昏而闷，有欲交接不可忍之状，此的候也，于此逆而取之则成丹，顺而施之则成胎矣。其曰三日月出庚，又曰温温铅鼎，光透帘帟，皆言其景象也。当其欲情浓动之时，子宫内有如莲花蕊者，不拘经净几日，自然挺出阴中，如莲蕊初开，妇人洗下体，以手探之自知也。但含羞不肯言耳，男子预密告之，令其自言，一举即中矣。

娠子论

胎教一

《娠子论》云：至精才化，一气方凝，始受胞胎，渐成形质，子在腹中，随母听闻。自妊娠之后，则须行坐端严，性情和悦，常处静室，多听美言。今人讲读诗书，陈说礼乐，耳不闻非言，目不观恶事，如此则生男女，福寿敦厚，忠孝贤明；不然，则生男女，多鄙贱不寿而愚顽，此所谓外像而内感也。昔太妊怀文王，耳不听恶声，目不视恶色，口不出恶言，世传胎教之道，此之谓也。



逐月养胎_{胎教二}

徐之才曰：妊娠一月，名胎胚。饮食精熟，酸羹受御，宜食大麦，毋食腥辛，是谓才正。是月足厥阴脉养胎，不可针灸其经。足厥阴属肝，主筋及血。一月之时，血行否涩，不为力事，寝必安静，无令恐畏。

妊娠二月，名曰始膏。母食辛燥，居必静处，男子勿劳，百节皆痛，是谓胎始。是月足少阳脉养胎，不可针灸其经。少阳属胆，主精。二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。

妊娠三月，名始胎。此时未有定像，见物而化，欲生男者，操弓矢；欲生女者，弄珠玑；欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，端坐清虚，是谓外像而内感者也。是月手心主脉养胎，不可针灸其经，属心，毋悲哀思虑惊动。

妊娠四月，始受水精以成血脉，食宜稻、宜鱼，是谓盛血气，以通耳目而行经络。是月手少阳脉养胎，不可针灸其经，内输三焦。此时儿六腑顺成，当静形体，和心志，节饮食。

妊娠五月，始受火精以成其气，卧必晏起，沐浴浣衣，深其居处，厚其衣服，食稻粱羹牛羊，和以茱萸，调以五味，是谓养气以定五脏。是月足太阴脉养胎，不可针灸其经，属脾。此时儿四肢皆成，毋太饥饱，毋食干燥，毋自炙热，毋太劳倦。

妊娠六月，始受金精以成其筋，身欲小劳毋逸，出游于野，食宜鸷鸟猛兽之肉，是谓变腠理、纫筋，以养其力，以坚背膂。是月足阳明脉养胎，不可针灸其经，属胃，主口



目。此时儿口目皆成，调五味，食甘美，母太饱。

妊娠七月，始受水精以成其骨，劳身摇肢，母使定止，动作屈伸，以运血气，居处必燥，饮食避寒，食稻粱以密腠理，是谓养骨而坚齿。是月手太阴脉养胎，不可针灸其经，属肺，主皮毛。此时儿皮毛已成，母多言哭，母洗浴，母薄衣，母饮冷。

妊娠八月，始受土精以成肤革，和心静息，无使气极，是谓密腠理而光泽颜色。是月手阳明脉养胎，不可针灸其经，属大肠，主九窍。此时儿九窍皆成，母食燥物，母辄失食，母忍大便。

妊娠九月，胎受万精以成皮毛，六腑百节，莫不毕备，饮醴食甘，缓带自持而待之，是谓养毛发，致才力。是月足少阴脉养胎，不可针灸其经，属肾，主续缕。此时儿脉络续缕皆成，母处湿冷，无着炙衣。

妊娠十月，五脏俱备，六腑齐通，纳天地气于丹田，故使关节人神皆备，只俟时而生。是月足太阳脉养胎，不可针灸其经，属膀胱。宜服滑胎药。

胎教迺言 胎教三

张石顽曰：胎教之说，世都未谙，妊娠能遵而行之，不特无产难之虞，且生子鲜胎毒殇夭^①之患，诚为广嗣要旨，姑以大概陈之。妇人经后四十余日不转，即谨房室，慎起居，薄滋味，养性情，刻刻存心，与执持宝玉无异。举趾必徐，行立勿仰，坐不实其前阴，卧勿久偏一侧，弗举手攀高

① 殇夭 (sh ng y o, 音伤么) 同义复词。未及成年而死。



取物，勿擎沐浴篋头，不可看异形，不可独处暗室，毋登高，毋临深，毋移重，毋蹉跌，忌耽坐嗜卧，使气血凝滞。虽不可负重作劳，然须时时小役四体，则经络流动，胎息易于运动。腰腹渐粗，饮食不宜过饱，茶汤更须节省，大热大凉，总非所宜，犬羊蟹螯等一切有毒之物，固宜切禁，即椒姜常用之品，亦须少尝。其豕肉醇酒湿面之类，纵不能摒绝不食，亦不可恣啖。归精于胎，过于蕃长，致母临蓐难产，而子在胞中，稟质肥脆，襁褓必多羸困，即如沃壤之草木，移植脊土，枝叶得不凋萎乎？甫交三月，即当满裹其腹，胎气渐长，仅可微松其束，切勿因其气急满闷而顿放之。在夏洗澡，须避热汤；冬时寤寐，勿迫炉炭。其最甚者，尤在不节交合，淫火尽归其子，以酿痘疹癩之毒。然妊娠稟性安静，不假强为，方遵实济。若强制以违其性，则郁火弥炽。此与恣情无禁者虽截然两途，而热归胎息则一。尝见有切于求嗣者，得孕即分处房帷，而子仍殁于痘，岂非强制，其火弥炽之明验乎？盖人之志欲匪一，苟未能起出寻常，又须曲体母情，适其自然之性，使子气安和，是即所谓胎教也。当知胎教原非一端，若怀子受惊，则子多胎惊；怀子抱郁，则子多结核流注；怀子恐惧，则子多癫痫；怀子常起贪妄之念，则子多贪吝；怀子常挟愤之心，则子多暴狠；怀子常造绮语诡行，则子多诈伪。非但怀子之后，当检束身心，而经净交感，慎毋恣肆，以遗胎息之患。若在醉后媾精，精中多著酒湿，则子多不育；大怒后媾精，精中多挟怒火，即子多乖戾；大劳后媾精，精中不满真气，则子多孱弱。若夫热药助战，作意秘精，精中流行毒悍，则子多异疾。至于风雨雷电媾精，感触震气，则子多怪类。以此言之，则三元五腊，宜确遵禁戒，诞育自是不凡。宗祧重务，安得视为嬉戏哉！



保孕六说

胎教四

《胎前节养篇》云：一除恼怒：凡受胎后，切不可打骂人。盖气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则否塞不顺。肝气上冲，则呕吐衄血，肺脾受伤；肝气下注，则血崩带下，滑胎小产。欲生好子者，必先养其气。气得其养，则生子性情和顺，有孝友之心，无乖戾之习。所谓和气致祥，一门有庆，无不由胎教得之。

二禁房劳：保胎以绝欲为第一要事。试观猫犬至微，尚知有孕不复交合，何况人为万物之灵，岂反不如之耶？所以妇人于经过一二日，交感之后，只宜分床独宿，清心静养，则临盆易生易育，得子少病多寿。倘或房劳不慎，以致阴虚火旺，半产滑胎，可不谨欤！

三戒生冷：胎前喜食生冷，只因怀孕以后，多恼多气，不慎房劳，以致火旺口渴。殊不知生冷等物，岂能退血分之热？徒使脾胃受伤，疟疾、痢疾、呕吐、泄泻诸病，皆由此起。病则消耗精液，口渴愈甚。惟戒恼怒，慎房劳，服健脾补血之药，调理本原，可保平复。否则临产之虚脱，产后之绝证，断不免也。

四慎寒温：胎前感冒外邪，或染伤寒时证，郁热不解，往往小产堕胎，攸关性命。要知起居饮食，最宜调和。夏不登楼，宜著地气；夜不露坐，宜暖背腹。古人有言，不受寒，自不发热；不伤风，自不咳嗽。此为胎前紧要关头。

五服药饵：胎前产后，药能起死回生。世人鉴误治之害，遂言胎产不必服药，迷乱人意，以致失于调补，株守含忍，勉强临盆，诸证蜂起。若知接养有方，随时调治，其所



安全母子者，药餌之功正复不浅也。

六宜静养：胎前静养，乃第一妙法。不校是非，则气不伤矣；不争得失，则神不劳矣；心无嫉妒，则血自充矣；情无淫荡，则精自足矣。安闲宁静，即是胎教。绍宗祧之重，承舅姑之欢，叶琴瑟之和，衍螽斯之庆，所以古人必先静养，无子者遵之，即能怀孕；怀孕者遵之，即为易育。静养所关，岂不大哉？

防蹉跌胎教五

《保生辑要》云：孕妇切忌倾跌^①。怀子之初，胎元未固，一遭蹉跌，多致损堕，至月伤已多，儿神识初生，魂魄怯弱，母身倾跌，心在母腹，如山崩地陷，神惊气乱，无论胎堕子母不保，即幸而生育，其子必有胎惊夭折之虞，可不慎哉！

忌多浴胎教六

《护生编》云：凡觉受妊，不可抬手洗头，不可曲身洗足，不可热汤多洗下体，易致窍开胎堕。初受胎及临月，尤宜禁戒，关系不小也。

① 跌（zh，音朱） 倾跌，跳行貌。《左传·昭公二十五》：“鸛鹄倾跌。”



论胎肖

胎教七

月令先雷三日，奋木铎以令兆民，曰雷将发声，有不戒其容止者，生子不备，必有凶灾。是可知民生，垂疣枝指，朦聋喑哑，侏儒跛□，形体不备者，其来有故矣。圣人早戒于生身受气之初，后人征验于凝质象形之际，所谓胎肖之说，其言岂不可信哉！《霏雪录》云：矾昌高八舍家，轩墀间畜龟，数年生育至百余，其家产子四五人，皆龟胸伛偻。至正末，越有夫妇二人，于大善寺金刚神侧，缚苇而居，其妇产一子，首两肉角，鼻孔昂缩，类所谓夜叉形。陈白云家，篱落间植决明，家人摘以下茶，生三子，皆短而跛，而王氏女甥亦跛，予皆识之。会稽民朱氏，一子亦然，其家亦多种之，悉拔去。《胎养保真论》云：吾见鄙俗妇人，怀胎时看搬傀儡、装神像、舞猴戏者，后生子貌多肖之。《便产须知》云：孕妇应避免宰杀凶残之事，不见残废秽毒之人。种种琐言，其旨衷于圣训，可忽乎哉！盖胎元化始，未有定仪，如鉴纳形，有感随象，自然之理也。

修造犯胎不足信

胎教八

《便产须知》云：不利嗣息，动必成灾。虽邻家自家，修造动土，犯其胎气，令子破形损命，刀犯者形必伤，泥犯者窍必壅，打击者色青黯，系缚者相拘挛等说，此为术者妄言，百无一验，必不可信。惟修造兴工，下樁动土，皆非娠妇所宜见，谨避之可也。



转女为男之理胎教九

《乾坤秘窍》云：古人有转女为男之法。夫男女媾精，阳胜成男，阴胜成女，气以成形，岂有法焉？可以人力转变之哉！其法于始觉有娠之时，以斧仰置孕妇床下，弗令知之，则生男。又为之说曰：如不信，待鸡抱卵时，置斧窠中，则一窠尽雄。又法取弓弩弦缚孕妇腰下，满百日去之。又法三月以前，或取雄鸡尾尖上长毛三茎，或取夫发及手足甲，潜安妇人卧席下，弗令知之。又法带雄黄袋，或佩宜男草。是琐琐者，岂竟能夺造化之功哉！此难凭信者也。然而术不可信，理有可凭，转女为男，实有良法，人能方寸之地，刻刻栽培，积功累行，则阳长阴消，阴从阳化，不弄瓦而弄璋，有断断然者，则人定可胜天，特恐人之不能自畜其德耳。

孕妇饮食忌胎教十

鸡肉合糯米食，令子生寸白虫。食犬肉，令子无声。鲙鲤同鸡子食，令子生疳多疮。兔肉食之，令子缺唇。羊肝，令子多厄难。鳖肉，令子短颈。鸭子与桑堪同食，令子倒生心寒。鳝鱼同田鸡食，令子暗症。雀肉合豆酱同食，令子面生雀斑黑子。食螃蟹，横生。食子姜，令子多指生疮。食水浆，冷绝产。食雀肉饮酒，令子多淫无耻。食茨菰，消胎气。干姜蒜鸡，毒胎无益。黏腻难化，伤胎。食山羊肉，子多病。无鳞鱼勿食。菌有大毒，食之令子风而夭。食雀脑，



令子雀目。

孕妇药物忌 胎教十一

斑斑水蛭及虻虫，乌头附子配天雄，野葛水银并巴豆，牛膝薏苡与蜈蚣，三棱代赭芫花麝，火戟蛇蛻黄雌雄，牙硝芒硝牡丹桂，槐花牵牛皂角同，半夏南星与通草，瞿麦干姜蟹甲爪，硼砂干漆兼桃仁，地胆茅根莫用好。

附：保命延生戒期

从来娶妇，必期偕老；生子，必望长成。乃人有伉俪极笃而中道死亡，产育艰难而半途夭折者，只因肆情纵欲，暗犯禁忌，而不自知也。《道经》云：男女交媾，最有避忌，若犯所忌，天夺其算，神降之殃，生子丑貌怪相，性行不良，残疾夭札实有明验，故君子不独外色锄之务尽，即房帟之内，琴瑟之欢，俱有克治之道焉。

正月初一名天腊玉帝下界，校世人禄命，犯者削禄夺纪 初三万神都会，犯者夺纪 初五五虚 初六六耗 初七上会 初九玉皇上帝诞，犯者绝嗣 十四三元下降，犯者减寿 十五天官诞 十六三元下降 二十五每月二十五为月晦日，犯者减寿 二十七北斗下降，犯者夺纪，每月如此 二十八每月二十八神人在阴，犯者恶疾 三十每月三十灶君奏事，犯者减寿。如逢月小，即戒二十九，嗣后每月初三皆宜避忌。

二月初一犯者夺纪，每月如此 初三文昌帝君诞，又万神都会，犯者削禄夺纪 十五犯者夺纪，每月如此 十八至圣先师孔子诞辰，犯者，削禄夺纪 十九观音大士诞，犯者夺纪 二十五 二十七 二十八 三十俱同前。

三月初一同前 初三玄天上帝诞，犯者夺纪 初九牛鬼神出，犯者产恶胎 十五同前 十六准提菩萨诞，犯者夺纪 十八中岳帝诞 二十五 二十七俱同前 二十八东岳帝诞，犯者削禄夺纪 三十同前。

四月初一同前 初四万神善化，犯者，失暗 初八佛诞，又善恶童子



降，犯者血死 十四吕祖诞 十五同前 二十五 二十七 二十八
三十俱同前。

五月初一同前 初五各地腊五帝考校生人官爵，犯者削禄夺纪 自初
五 初六 初七 十五 十六 十七 二十五 二十六 二
十七此九日名九毒日，犯者夭亡。十五子时，犯者，男女三年内双亡。十六为天地万物
造化之辰，最忌 十三关圣帝君成神日 二十八 三十俱同前。

六月初一同前 十五同前 十九观音得道 二十三火神诞 二
十四关帝圣诞，又雷祖诞 二十五 二十七 二十八 三十俱同前。

七月初一同前 初七各道得腊五帝校生人善恶 初十阴毒日 十五
地官校籍，犯者夺纪 十九太岁诞 二十五 二十七 二十八同前
三十地藏菩萨诞，犯者夺纪。

八月初同前 初三灶君诞，又北斗诞，犯者夺纪 初十北岳帝诞 十
五太阴朝元焚香守夜 二十五同前 二十七至圣先师孔子诞，犯者削禄夺纪
二十八 三十俱同前。

九月初一同前 初九斗母诞，犯者夺纪 十五同前 十七金龙四大
王诞 十九观音出家，犯者困苦 二十五 二十七 二十八 三十俱
同前。

十月初一岁腊 初五下会 初六天曹考察 初十西天王降，犯者暴
亡 十五水官校籍，犯者夺纪 二十五同前 二十七北极紫微大帝诞 二
十八 三十俱同前。

十一月初一同前 十一太乙救苦天尊诞 十五同前 十七阿弥陀佛
诞，犯者夺纪 二十五 二十七 二十八 三十俱同前。

十二月初一同前 初七犯者恶疾 初八 初旬戊日各王侯腊
十五同前 十六南岳帝诞 二十天地交道，犯者夺纪 二十四司命上奏善恶
二十五上帝下界考察 二十七 二十八同前 除夕诸神考察，犯者夺
纪。

每岁二至之日夏至冬至，乃阴阳相争、死生分判之时，宜禁欲事，二分
春分雷将发声，犯者生子五官四肢不全，父母有灾；秋分杀气浸盛，阳气日衰，前后数日
俱宜戒，三元日犯之减寿五年，四始、二分、二至、社日犯之减寿四



年，三伏日、弦日、晦日犯之减寿一年，庚申、甲子日、祭祀前斋戒日、父母诞日、讳日、夫妇诞日、本命日犯之减寿一年，丙丁日犯之得病，白昼星月下、灯光下犯之损寿，烈风雷雨、日月薄蚀、高山大川之上犯之损寿，产恶胎，酷暑严寒犯之得重疾，寺庙之中、井灶坑厕冢墓尸柩之傍犯之恶人降胎，郁怒大怒伤肝，犯之必病，远行行房百里者病，百里行房者死，醉饱醉后入房，五脏反覆，空腹犯之伤元神，胎前犯之伤胎，产后百日内犯之妇病，天癸来时犯之男女俱损，病后犯之变症，一夕勿两度，勿忍蓄不泄，竹席竹性寒凉，犯之恐感寒气，薄衾犯之寒气入骨，牖罅有风宜避，夜深就枕宜戒。

陈抟曰：上士异室，中士异床，下士异被。守此戒期者，非异室异床不可。谨按《礼记·月令》：日夜分，雷乃发声，先雷三日，奋木铎以令兆民曰：雷将发声，有不戒其客止者，生子不备，必有凶灾。可知禁忌，自古有之。日长至，则曰止声色，毋或进；日短至，则曰去声色，禁嗜欲。盖冬夏二至，阴阳相争之时，最难保护，前后数日，皆宜绝欲。语云：乐极生悲，纵欲成患。谨劝世人，须为长久之欢，弗逞暂时之乐。夫欲浓则暂，欲淡则长，其理不爽，其事不诬也。凡一切非地非时者，能不严戒乎！笃信之士，贤德之妇，每逢禁忌，必谨遵之，不特身其康强，自能多生好子矣。



目 录

本草纲目

《本草纲目·人部·五十二卷》

人傀 (4)

遵生八笺

饮饌服食笺下卷

高子论房中药之害 (12)

灵秘丹药笺上卷

丹药 (16)

延年却病笺下卷

色欲当知所戒论 (38)



霉疮秘录

自序	(46)
不破元澄序	(46)
望震百里序	(47)
霉疮总说	(49)
霉疮或问	(51)
霉疮治验	(58)
霉疮方法	(66)
结毒方法	(74)
霉疮宜忌	(81)

摄生总要

石渠阁精订摄生秘剖卷一	(95)
石渠阁精订摄生秘剖卷二	(105)
石渠阁精订摄生秘剖卷三	(117)
石渠阁精订摄生秘剖卷四	(131)
精订摄生种子秘剖卷上	(143)
养生心法	(143)
治心	(146)
导引法	(146)
保养精神	(147)
种子秘剖真传	(148)
起算胎数	(149)



十月受胎图	(150)
精订摄生种子秘剖卷下	(156)
安置炉鼎篇	(156)
大锁方闭篇	(157)
回躬御女篇	(158)
从心求味篇	(159)
还精采气篇	(159)
赫赫金丹篇	(160)
炉中呼吸诀	(161)
展龟秘诀	(162)
进火还元气	(162)
玉泉无漏法	(163)
运精填脑诀	(163)
搬运秘诀	(163)
取火煮海诀	(164)
子午流通诀	(164)
消息散气法	(165)
六字延生诀（存缩抽吸闭展）	(165)
就炉铸剑法	(167)
吕公安乐歌	(167)
三峰采战房中炒术秘诀	(167)
宽皮汤洗龟法	(168)
兴阳蜈蚣袋	(169)
武则天花心动房术	(169)
锦帐生春丹	(170)
固本壮阳丹	(170)
延寿固精丸	(170)
春方药性歌	(171)



助阳丹歌	(171)
滋阴壮阳丹	(171)
一度终身想	(172)
一捻丹	(172)
神仙至妙诀	(172)
兴战立阳丹	(173)
四时入门欢	(173)
固真膏贴脐法	(173)
相思锁	(174)
鸳鸯扣	(174)
滋阳快活丹	(174)
固本丹	(174)
一度十年想	(175)
始皇童女丹	(175)
鱼水相投散	(175)
强龟益女丹	(175)
陶真人养生丹诀	(176)
种子方剖	(179)
继嗣珍宝	(179)
种子法	(180)
调经法	(180)
种子歌诀	(182)
种子吉辰歌	(183)
种子凶忌歌	(184)
男虚	(184)
女补	(184)
当补过	(185)
温隐居《求嗣篇》方论	(185)



摄生篇	(188)
轩辕黄帝简生后嗣论	(189)
妇人	(191)
跋祈嗣种子篇后	(195)
金精直指	(196)
房术奇书序	(200)
陈希夷房术玄机中萃纂要	(202)
一、筑基	(202)
二、铸剑	(202)
三、调神	(203)
四、聚财	(204)
五、结友	(204)
六、择地	(204)
七、择鼎	(205)
炼己捷要序	(216)
房中炼己捷要	(217)

妙一斋医学正印种子编

上卷 男科

先天灵气	(222)
交合至理	(222)
交合有时	(223)
养精有道	(224)
炼精有诀	(225)
胎始从乾	(225)
父精母血	(227)



脉息和平	(227)
服药节宣	(228)
服药要领	(229)
成效举略	(229)
附方	(230)
附方	(232)
附方	(233)
附方	(239)

广嗣要语

总论	(258)
附方	(264)
广嗣附方	(272)
附篇一篇	(284)
论童壮	(284)
论衰老	(286)

广嗣五种备要

种子心法

要回天	(294)
要选雌	(295)
要寡欲	(295)
要知时	(296)
要知窍	(297)



要疗治	(297)
-----------	-------

(吕纯阳) 房术秘诀

安置炉鼎篇	(304)
大锁方闭篇	(306)
回躬御女篇	(308)
从心求味篇	(309)
还精采气篇	(310)
赫赫金丹篇	(311)
炉中吸呼诀	(312)
展龟秘诀	(312)
进火還元诀	(313)
玉泉无漏法	(313)
运精填脑诀	(314)
搬运秘诀	(314)
取火煮海诀	(315)
子午流通诀	(315)
消息散气法	(315)
六字延生诀	(316)
就炉铸剑法	(318)
孙真人金丹妙诀	(319)
孙真人金丹诀	(319)
生死从坎离	(320)
归根复命诀	(320)
度量情意诀	(320)
采取玄妙诀	(321)



回避入室诀	(321)
补养长生诀	(322)
进火运水诀	(322)
举要歌十二首	(323)
长生导引总括	(324)
宫选经验春方（采战秘方）	(325)
三峰采战房中妙术秘诀	(325)
宫选经验奇妙春方	(332)
又附春方三种	(340)

妇科玉尺

卷一

求嗣	(346)
治男女求嗣方	(353)
附前人效方	(355)

秘本种子金丹

秘本种子金丹卷上

种子总论	(362)
种子脉诀	(363)
相女有法	(363)
子嗣专责男子	(364)
种子必先养精	(365)
养精须寡欲	(365)



养精须节劳	(366)
养精须息怒	(366)
养精须戒酒	(367)
养精须慎味	(367)
炼精之法	(368)
君相二火须知	(368)
男女情兴	(369)
论种子时候	(369)
进火妙诀	(369)
男有三至	(370)
女有五至	(370)
女有五伤	(370)
女有五候	(371)
迟速异势	(371)
强弱殊情	(372)
童稚不孕	(372)
交合避忌	(372)
暗产须防	(373)
畜妾之法	(374)
种子药食宜慎	(375)
男子艰嗣病源	(375)
妇人不孕病源	(376)
种子误治辨明	(377)
男子阴虚艰嗣	(377)
男子精少艰嗣	(378)
男子精薄艰嗣	(379)
男子精滑艰嗣	(379)
男子精清艰嗣	(379)



男子精冷艰嗣	(380)
男子精寒艰嗣	(381)
男子虚寒艰嗣	(381)
男子阳痿艰嗣	(381)
男子阳虚艰嗣	(382)
男子火盛艰嗣	(383)
男子阳极艰嗣	(383)
男子鸡精艰嗣	(384)
妇人虚弱不孕	(384)
妇人脏寒不孕	(385)
妇人形肥不孕	(386)
妇人瘦弱不孕	(386)
妇人素弱不孕	(387)
妇人相火盛	(387)
妇人脾胃寒	(388)
妇人气郁不孕	(388)
妇人血滞不孕	(388)
妇人经乱不孕	(389)
妇人经水不调	(389)

宜 麟 策

总论	(396)
时气	(396)
阴阳	(397)
地利	(398)
基址	(398)



十机	(399)
畜妾	(402)
药食	(403)
饮食	(403)
男病	(404)
女病	(404)
辨古	(406)

续篇

大意	(408)
乾道	(408)
坤道	(409)
精血盛衰之验	(410)
聚精之道有五	(411)
葆真为种子首务	(412)
药忌燥热	(413)
色戒男淫	(413)
合男女必当其年	(414)
百脉齐到则孕成	(414)
种子须知穆緼之时	(416)
娠子论	(416)
逐月养胎	(417)
胎教迕言	(418)
保孕六说	(420)
防蹉跌	(421)
忌多浴	(421)
论胎肖	(422)
修造犯胎不足信	(422)
转女为男之理	(423)



孕妇饮食忌	(423)
孕妇药物忌	(424)

