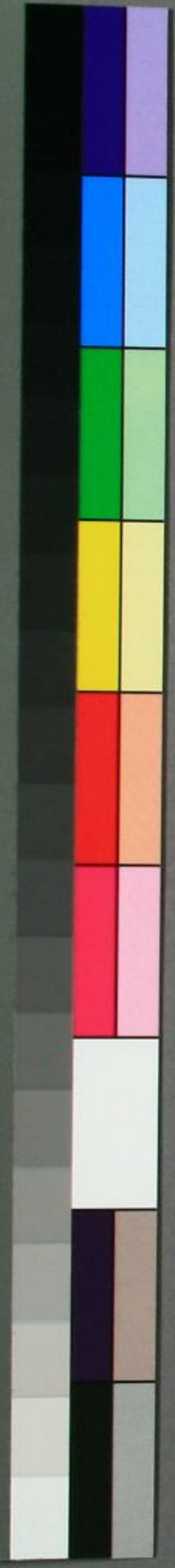


KODAK Clary Scale

LICENSED PRODUCT

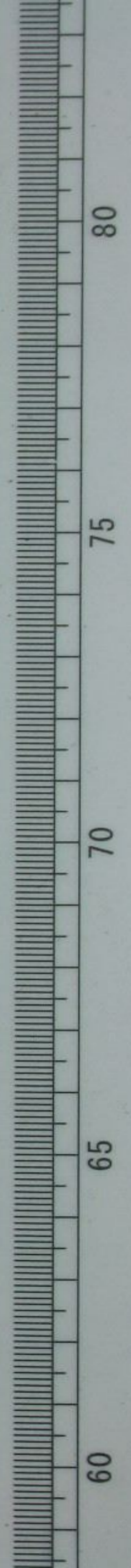
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



子孫の福



中武  
65  
2



明正武  
卷之二

四六

貝原先生養生論卷之二

不節飲食

程子曰慎言語以養其德節飲食以養其體事之至近而所繫至大者莫過於言語飲食

朱子曰諺云禍從口出病從口入甚好此語前輩會用以解頤之象慎言語節飲食

王氏曰易之頤君子以節飲食蓋疾病之起本於氣體之不和始於飲食之不節蓋飲食人之本也本得其養無物不長本失其養無物不消於無事之

竹田定直編次



時而頌道之有道疾病何自至哉此食醫所以設也

周禮集說

丹溪飲食箴曰人身之貴父母遺體為口傷身滔滔皆是人有此身飢渴游興迺作飲食以遂其生眩彼昧者因縱口味五味之過疾病蜂起病之生也其機甚微饒涎所牽忽而不思病之成也飲食俱廢憂貽父母醫禱百計山野貧賤淡薄是謂動作不衰此身亦安均氣同體我獨多病悔悟一萌塵開鏡淨曰節飲食易之象辭養小失大孟子所譏貝口能致病亦敗爾德守口如瓶服之無斃

尹真人曰三慾者食慾睡慾色慾三慾之中食慾為根吃得飽則昏睡多起色心止可吃一二分飯氣候自然順暢

古今醫統曰百病橫夫多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕而踰飲食不可廢一日為益亦多為患亦多

郝敬時習新知曰飲食難節甚于色慾管子曰食莫妙于勿飽邇言至教

宛丘張耒明道雜誌曰食取補氣不饑即已飽生眾疾至用藥物消化尤傷和也

福壽全書曰世間事須留餘地有餘地即動轉自如  
如飲食不節若過醉飽使腹中無復餘地真氣不  
舒往往致病甚至悶絕而死者有之

達生錄曰四百四種病宿食為根本

延命錄曰飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿令虛  
不饑強食則脾勞不渴強飲則胃脹冬則朝勿令  
虛夏則晝勿令飽

千金方曰不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而  
飲飲不欲過多饑食過多則結積聚渴飲過多則  
成痰滯

居家必用曰善治病者不如善慎疾善治藥者不如  
善治食

達生錄曰怒後不可便食食後不可發怒

又曰寧可飽中飢不可飢中飽寧可殺勝肉不可肉  
勝穀寧可夜飢不可夜飽

又曰大飢不大食大渴不大飲恐血氣不常卒然不  
救

又曰飲食不可過多不可太速

千金方曰善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而  
少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中饑饑中

飽耳蓋飽則傷肺饑則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨  
故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入  
腹人之當食須去煩惱暴數為煩如食五味必不  
得暴嘔多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜  
生百病常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生  
菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿  
食生肉傷胃一切肉惟須煮爛停冷食之食畢當  
漱口數過令人牙齒不敗口香

又曰魚肉果實取益人者而食之凡常飲食每令節  
儉若貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中膨脹短氣

或致暴疾仍為霍亂夫在身所以多疾者皆因春  
夏取冷大過飲食不節故也又魚膾諸腥冷之物  
多損於人斷之益善

又曰勿食一切腦大損人  
居家必用曰飲食務取益人者

內經曰五穀為養五畜為益五果為助五菜為充氣藏

論法時

又曰五味所禁辛走氣氣病毋多食辛鹹走血血病  
毋多食鹹苦走骨骨病毋多食苦甘走肉肉病毋  
多食甘酸走筋筋病毋多食酸是謂五禁無令多

食宜明氣篇

又曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密生氣通天

千金方曰五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味剋五藏五行自然之理也

達生錄曰凡五味俱不宜過食淡薄令人神爽氣清少病甘多傷脾苦多傷心鹹多傷腎酸多傷肝辛多傷肺況醬醋之味皆人為之過食尤能傷人直定竊按千金方之說以五味所剋言之即靈樞五味論所謂五味之走各有所病及大素五裁之意達

生錄之說以五味所入言之即五味論五禁及素問宜明五氣篇之意兩說初不相悖

篤信今試之甘多停滯食氣酸多妨發生之氣苦多損胃氣辛多耗散真氣鹹多燥血液

論語曰食不厭精膾不厭細食饅而餲魚飯而肉敗不食色惡不食臭惡不食失飪不食不時不食割不正不食不得其醬不食肉雖多不使勝食氣惟酒無量不及亂朱子曰醬非今所謂醬如內則中數般醬李時珍曰不得醬不食亦兼取其殺飲食百藥毒也饒雙峰曰古之制飲食者使人食某物則用其醬必有意義不是氣味相宜必是相制不得之則非特

不備食之亦必有害故不食也

北山陳氏曰聞之老壽者言人得元氣以生穀氣以養肉氣以輔肉氣勝則滯穀氣穀氣勝則滯元氣元氣充行者壽夫子不使多肉勝穀食氣者養生之理當然也

楊泉物理論曰穀氣勝元氣其人肥而不壽元氣勝穀氣其人瘦而壽養生之術常使穀氣少則病不生矣

東垣脾胃將理法曰切禁淫麪如食之覺快勿禁

論下

李笠翁閑情寓寄曰本性酷好之物可以當藥又曰

飲食道膾不如肉肉不如蔬

簡便諸方曰白蘿蔔生者耗血不可食若折去青葉

連硬梗煮熟食之最清痰健脾又能理氣可常食

也脾虛多痰之人尤宜煮熟常食

李廷飛曰水滴肺肉食之或癢癢生惡瘡又簷下雨

滴菜亦有毒不可食之

李時珍食物本草註云凡飲食不宜錯雜物性之相

反甚多一或犯之輕則致病重則殞身不可不慎

知者避之

癸辛志載風極蒼僧得奇薑事死者十餘人凡薑之  
奇且大者有毒無疑輩受溼熱之氣謹疾者宜詳  
之兩河初夏生磨菰即薑也極大者亦不可食惟  
種出者無毒

月令廣義曰米麪團餅難剋化極能傷脾

達生錄曰雞卵多食動氣動風有毒醋解之

又曰戒滿意之食省爽口之味

又曰蔬食菜羹歡然一飽鳥啣鼠盜勿食其遺為殺

勿食家殺勿食聞殺勿食見殺勿食勿以口食巧

設網穿勿以味失咎責烹調一粥一菜情所從來

木一顆一粒不忽狼藉

又曰東坡居士在黃州嘗書云自今已往早晚飲食  
不過一爵一肉有尊客則三之可損不可增名我  
者預以此告一曰安分以養福二曰寬胃以養氣  
三曰省費以養財

張耒續明道雜志曰世言眉毫不如耳毫耳毫不如  
老號食此言老人饕餮嗜飲食最年老之相也此語  
未必然某見數老人皆飲食至少其說亦有理內  
侍張茂則每食不過麤飯一盞許濃膩之物絕不  
向口老而安寧年八十餘卒茂則每勸人必曰且



少食無大飽王哲龍圖造食物必至精食不盡一  
器食包子不過一二枚耳年八十卒臨老尤康強  
精神不衰王爲余言食取補氣不饑卽已飽生衆  
疾至用藥物消化尤傷和也劉几祕監食物尤薄  
僅飽卽止亦年八十而卒劉監尤喜飲酒每飲酒  
更不食物啖少菓實而已循州蘇侍郎每見某卽  
勸令節食言食少卽藏氣流通而少疾蘇公貶瘴  
鄉累年近六十而傳聞亦康健無疾益得其力也  
蘇公飲酒而不服藥每與客食未飽已捨匕筋  
朱子晚年親書一帖戒其子曰年來衰病多因飲食

過度以致近覺肉多爲害尤甚自丁巳正旦以往  
早勉飯各不得過一肉如有肉羹不得更設肉釘  
如是菜羹熟水下飯卽肉釘不得用大碟只用菜  
碟大小一般勉食尤須減少不肉更佳一則寬胃  
養氣一則節用省財庶幾全生盡年儉德避難之  
萬一墊等如有愛親之心切宜浚體此意篤信按  
當慶元二年朱子六  
十八歲塾朱子名  
范忠宣公平主自奉養無重肉不擇滋味麤糲每退  
食自公易衣短褐率以爲常親族子弟有請教者  
公曰惟儉可以助廉惟恕可以成德

張莊簡性素清約見風俗奢靡益崇節儉以率子孫  
書屏間曰客至留饌儉約適情殺隨有而設酒隨  
量而傾雖新親不擡飯雖大賓不宰牲匪直戒奢  
侈而可久亦將免煩勞以安生連生錄

養老新書曰倪正父曰魯直作食時五觀其言深切  
可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每  
食先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五  
味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不  
假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱  
苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡

易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無美

蔬亦自可了處貧之道也受食五觀一計功多少二量彼來處三付已德行

全缺應供三防心離過貪等為宗四政事  
良藥為療形枯五為成道業應受此食

又曰東坡云江南一老人年七十三狀貌氣力如四  
五十人問其所得初無異術但言平生習不飲湯  
水耳常人日飲數升吾日減數合只沾唇而已脾  
胃惡溼飲少胃強氣盛液行自然不溼或冒暑遠  
行亦不念水此可謂至言不煩

又曰陳書林云友人陳昊卿年六十二面色光澤扣  
之以何道致此云常時絕不飲湯水雖羹汁亦少

呻吟參以坡公之說方審吳卿之言為信

張介賓真陰論曰嘗見多壽之人無不慎節生冷所以得全陽氣有老人亦喜涼者正以元陽本足故能受寒

醫說曰進士劉遁遇異人曰世人奉養往往倒置食冷物必飲湯將溫其脾又何溫之有不若未食冷物先飲湯溫之繼食冷即無患

凡食先微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病又先食熱者次食溫煖者次食冷者此是養生法

李笠翁閑情寓奇

東谷贅言曰人身以脾胃為本然脾胃有好惡焉好

溫而惡寒好燥而惡溼好甘而惡苦好樂而惡憂好靜而惡思好熟而惡穢好軟脆而惡堅硬好鮮新而惡陳腐好精膩而惡粗糲攝生者能順其所好違所惡則脾胃和平疾斯寡矣

月令廣義曰臟腑喜芳潔而忌腥羶遵生八牋曰凡食欲得恒溫煖宜人易銷勝於習冷達生錄曰飲食須用煖蓋脾胃喜溫不以冷熱犯又曰尤忌生冷硬物

壽養叢書曰凡人飲食無論四時常欲溫煖夏月伏陰在內煖食尤宜

又曰食熱物後不宜再食冷物食冷物後不宜再食熱物冷熱相激必患牙齒

又曰食鹹物後不得飲冷水喜失聲成尸咽

又曰熟食不宜熟嚼生食不宜麤吞

古今醫統曰淡食而徐飽者當有大益吾見牧羊者必驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥無疾羊猶爾況人乎

達生錄曰凡吃食雖細嚼細嚥以津液送之然後精味散於脾家華色充肌粗則祇為糟粕填塞腸胃耳

又曰軟蒸飯爛者肉少飲酒獨自宿此養生之妙法也

又曰夜飯減數口則穀食易消脾胃條暢氣自和矣朱子語類曰或云俗語夜飯減一口活得九十九曰

此出古樂府三叟詩

壽養叢書曰不欲夜食脾好音聲聞聲則動而磨食日入之後萬響都絕脾乃不磨食之則不易消則損胃

閑情寓寄曰倦時勿食防瞌睡也瞌睡則食停于中而不得下

正字通云勞倦合眼坐睡日瞌睡

千金方曰觸寒來者寒未解食熱食成刺風人不得  
夜食又曰夜勿過醉飽食

月令廣義曰早飯宜早午飯宜飽晚飯宜少

參贊書曰凡空腹勿食生菓

養生要訣曰莫喫空心茶休飲卯時酒更兼戌後飲  
禁之當謹守

千金方曰飲酒不欲使多則速吐之爲佳勿令至  
醉卽終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃潰髓蒸  
筋傷神損壽

張本斯五湖漫聞曰余嘗於都大僕坐上見張翁一

百十三歲普福寺見王瀛洲一百三十歲毛間翁  
一百三歲楊南峰八十九歲沈石田八十四歲吳  
白樓八十五歲毛礪菴八十二歲諸公至老精敏  
不衰升降如儀問之皆不飲酒若文衡翁施東岡  
葉如巖耄耄動靜與壯年不異亦不飲酒此見酒  
之不可以沈湎也

達生錄曰暮勿大醉恐酒毒停聚臟腑

古云節飲食以養其身吾獨怪夫耽麪蘗者韜精沈  
飲爲長夜之歡擲雉呼盧須傾百斗竟醉矣乃  
服葛根湯以解醒嗜滋味者恣意烹調羅肥甘於

几席盤食擺列不厭飫不休竟飽矣乃啜苦茗以消悶夫任情醉飽又憑茶葛二物以消磨是何異揖盜入門伏兵勦殺真以吾腹爲戰場損傷腸胃多矣與其消解於後孰若適可於前故節之一字當味也語窺今古

朱子曰飲酒但以半酣爲節可也

攝生雜忌篇曰古語云一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉云云蓋謂暮乃偃息之時人若飽食則腹中空虛之地少空氣之居內以養形者寡癖瘕壅滯之患作矣故暮忌飽食謂之一日蓋日日

慎之也酒毒酷悍飲至大醉則毒氣必壞真氣沉暮醉而卧氣溢形止腸胃由之腐爛經絡以之橫解一時不覺久乃成疾雖少壯之人不可使一月之內有此一醉也況中年以往之人乎

弘景曰夫寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠羣物藥家多用以行其勢人飲多則體弊神昏是其有毒故也博物志云王肅張衡馬均三人冒霧晨行一人飲酒一人飽食一人空腹空腹者死飽食者病飲酒者健此酒勢辟惡勝於作食之効也

時珍曰酒天之美祿也麩麴之酒少飲則和血行氣

壯神禦寒消愁遣興痛飲則傷神耗血損胃亡精  
生痰動火邵堯夫詩云美酒飲教微醉後此得飲  
酒之妙所謂醉中趣壺中天者也若夫沈湎無度  
醉以為常者輕則致疾敗行甚則喪邦亡家而隕  
軀命其害可勝言哉此大禹所以疏儀狄周公所  
以著酒誥為世範戒也

薛氏醫按云大約酒之為物少飲則通經壯氣甚益  
人多飲則助火生痰大傷人然舉盃忘懷謹能適  
可則止者凡人疾病因酒而成者甚多竊見多飲  
酒而少食穀者每每不壽蓋色之傷人也易見而

酒之中人也不知斷色猶易斷酒最難明知其害  
而不能禁吾儕其猶猩猩也夫

三冬每早宜服藥酒一二杯立春則止百病不生情

寄寓

糟臘月泥封藏貯四時取用為佳味鹹平溫中消食

殺魚腥去菜毒潤皮膚調臟腑食物本草

本草綱目藏器曰茶苦寒久食令人瘦去人脂使人  
不睡飲之宜熱冷則聚痰胡洽曰與樵同食令人  
身重李廷飛曰大渴及酒後飲茶水入腎經令人  
腰腳膀胱冷痛兼患水腫攣脾諸疾大抵飲茶宜

熱宜少不飲尤佳空腹最忌之

本草綱目李時珍云唐補闕毋景休茶飲序云釋滯消壅一日之利暫佳瘠氣侵精終身之累斯大獲益則功歸茶力貽患則不謂茶災豈非福近易知禍遠難見乎又宋學士蘇軾茶說云除煩去膩世故不可無茶然暗中損人不少空心飲茶入鹽直入腎經且冷脾胃乃引賊入室也惟飲食後濃茶漱口既去煩膩而脾胃不知且苦能堅齒消蠹滋得飲茶之妙古人呼茗為酪奴亦賤之也時珍早年氣盛每飲新茗必至數椀輕汗發而肌骨清頗

覺痛快中年胃氣漸損飲之即覺為害不啻悶嘔惡即腹冷洞泄故備述諸說以警同好焉又濃茶能令人吐乃酸苦涌泄為陰之義非其性能升也達生錄曰孫真人云慎勿將鹽去點茶分明引賊入其家恐傷腎也

東坡曰人固一日不可無茶然或有忌而不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而脾胃自清凡肉之在齒間者得茶滌之乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自去矣然卒用中下茶



居家必用曰茶令入瘦下焦虛冷惟飽食後一二盞不妨消渴也飢則尤不宜令人不眠

達生錄曰用水宜清忌濁易曰井泥不食謹之城市溝渠污水雜入井中成酸用須煎滾停頓俟酸下墜取上清水用之

又曰雨後水濁須搗桃杏仁連汁入水攪勻少時則渾濁墜底矣

又曰溫泉有毒切不可飲下有硫黃故令水熱

又曰屋漏水大有毒誤食必生惡疾以洗犬咬瘡可即愈

又曰熱湯須百沸過若半沸者食之病脹

又曰諸水日常所用人多忽之殊不知天之生人水穀以養之故曰水去則榮散穀消則衛亡水之於人不亦重乎故人之形體有厚薄年壽有長短多由於水土稟受滋養之不同驗之南北水土人物可見矣

凡人客寓或官邸初到地方水土不服先食豆腐則

漸漸調妥時珍食  
物本草

千金方嵇康曰穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中土地俗好儉嗇厨膳備羞不過茹醬而已其

人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮮儲無所  
不備土俗多疾而人早夭北方仕子遊官至彼遇  
其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉  
夜長霍飽四體熱悶赤露眠臥宿食不消未逾某  
月大小皆病或患醉亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡  
核丁腫或癰疽痔漏或偏風狼退不知醫療以至  
於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知  
病之所由靜言思之可為大息者也學者先須識  
此以自誠慎

吳興沈穆石匏氏撰本草洞詮卷九曰煙草一名相

思草言人食之則時時思想不能離也味辛氣溫  
有毒治寒溼痺消胸中痞隔痰塞開經絡結滯入  
之腸胃筋脈惟喜通暢煙氣入口直循胃脈而行  
自內達外四肢百骸無所不到其功有四一曰醒  
能使之醉蓋火氣薰蒸表裡皆徹若飲酒然二曰  
醉能使之醒蓋酒後啜之寬氣下痰餘醒頓解三  
曰飢能使之飽四曰飽能使之饑蓋空腹食之充  
然氣盛如飽飽後食之則飲食快然易消人遂以  
之代酒代茗終日食之而不厭也然人之宗氣一  
呼脈行三寸一吸脈行三寸晝夜一萬二千五百

息五十周於身脈行八百一十丈此自然之節度也藏府經絡皆稟氣於胃烟入胃中頃刻而周於身不循常度而有馱疾之勢是以氣道頓開通體俱快然火與元氣不兩立一勝則一負人之元氣豈堪此邪火終日薰灼乎勢必真氣日衰陰血日涸暗損天年人不覺耳凡病內痞外痺者藉其開通之力驅除寒溼痰滯亦有殊功若陰虛有火者得之是益之焰矣戒之按本草肇於神農本經三百六十種歷代名賢各有增益至明萬曆間蘄州李東壁著綱目一書廣之爲一千八百九十二種

而大備矣然尚未載煙草迄今遂爲日用不離之物蓋天地之生物不窮人之用物亦無窮學者之格物又寧有窮耶

古吳蔣示吉仲芳氏醫意商曰烟氣味俱辛性熱有毒入手太陰足陽明二經善治凝寒能解瘴氣最消霧溼有此三功而從來本草未採者蓋霧溼之毒起于海山瘴之氣盛于山凝寒之苦極于北此三邪行至中土而毒微故解此三邪之藥亦不從中土生而無從載也自明季西洋人而以其種帶來中國至今處處有之而盛行焉其所以盛行者

借火力而行藥勢辛先入肺遍走經絡微風暴寒立可吹散又能強行榮衛驟開閉塞寒者使之暫熱飢者使之暫飽倦者使之暫健車塵馬足之下風雨霜雪之口用少而功速者莫此爲便故喜之者衆也殊不知投之者病者雖有熱毒而病當之矣若平人而酷好之我恐有頃刻之樂而爲終身之患也何則肺爲清淨之府胃爲生化之源惟與穀食相親醇酒厚味尚能發熱參苓白朮過則爲害何況此燥熱之氣哉但用之既少功微而毒亦微積之既久功去而毒仍在其害實非淺鮮也同志

君子能不商其方以解其厄乎

又曰烟性熱治之以寒借火燥治之以潤定法也烟筒爲烟煤所塞用砂糖泡湯淋之其煤盡消蓋治烟毒之藥必加砂糖矣北人曰柘榔解烟毒亦驗總之熱毒發狂用泥漿和藥服萬物歸于土而性解用之亦可

錢塘倪朱模純字本草彙言曰烟草通利九竅之藥也門吉士曰此藥氣甚辛烈得火然取烟氣吸入喉中大能禦霜露風雨之寒辟山靈鬼神之氣小兒食此能殺疳積婦人食此能消癥痞北人日用

為常客至即然烟奉之以申其敬如氣滯食滯痰  
滯飲滯一切寒凝不通之病吸此即通如陰虛吐  
血肺燥勞瘵之人勿胡用也偶有食之其氣閉悶  
昏潰如死則非善物可知矣所以陰虛不足之人  
不宜也

定直按烟酒於本邦亦近世盛行老少貴賤  
愛好不厭其不嗜者什一二耳雖似無甚害而  
非善物固如先輩所論且吸烟者喜嗜古人云  
口中津液是金醴玉漿故修養家以燕津為要  
今日夜吸烟多睡而不已則真  
氣豈不為之衰耗耶良可惜也

同食禁忌

猪肉忌生薑蕎麥胡荽梅子炒豆牛肉  
麋鹿龜鼈鶴鶉○牛肉忌黍米韭薤生薑栗子○

兔肉忌生薑橘皮芥末雞肉鹿肉獾肉○麋鹿忌  
生菜雞雉蝦○雞肉雞子並忌胡蒜芥末生蔥糯  
米李子魚汁鯉魚兔肉獾肉鼈野雞○雉肉忌  
蕎麥木耳薄荷胡桃鯽魚鮎魚○野鴨忌胡桃木  
耳○鴨子忌李子鼈肉○鶴鶉忌菌子木耳○雀  
肉忌李子蠶○鯽魚忌芥末蒜糖鹿肉○魚鮮忌  
豆薑麥醬蒜綠豆○鱒魚忌乾笋○鼈肉忌莧菜  
芥菜桃子鴨肉○螃蜃忌柿子橘子軟棗○李子  
忌蜜○橙橘忌獾肉○棗子忌蔥魚○枇杷忌熱  
麪○楊梅忌生蔥○銀杏忌鰻鱧○慈姑忌菜黃

○諸瓜忌油餅○黍米忌蜜○綠豆忌榧子殺人  
○莧菜忌蕨○乾笋忌沙糖○胡桃忌酒本草綱目下同  
芥莖和醋食損齒○薄和醋食令人骨疼○蓼葉  
和生魚食令人脫氣○小蒜同生魚食奪氣陰核  
疼○大蒜作蘘以噉鱸肉損性命○紫蕪莖葉不  
可同鯉魚食生毒瘡○草石蠶與諸魚同食令人  
吐○鯽魚同芥菜食成腫疾同雞肉雉肉鹿肉食  
生癰疽與沙糖同食成疔蟲○鱸魚和蕎麥食失  
音○鮓魚同野豬野雞食生癩○魚膾不可同瓜  
食勿飲冷水生蟲○鮓肉有髮害人○諸鮮皆不

可合麥醬蜂蜜食○越瓜不可與鮓同食○炙鯉  
魚烟入目損光○煮河豚忌煤炆落中○酒後食  
芥及辣物緩筋骨○酒後飲茶傷腎臟○茗茶同  
榧食身重

定直嘗聞之民間云以蕨粉為餅勿糝綠豆食  
燔鱸魚火中慎有木綿實並能殺人胡椒不可  
合沙菰米食及忌桃李實楊梅南瓜不可和  
魚膾食及忌鱸魚勿以松菰置儲米器中

諸果有毒 凡果未成核者食之令人發癰瘡及寒  
熱凡果落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏凡  
果雙仁者有毒殺人凡瓜雙帶者有毒殺人凡果  
忽有異常者根下必有毒蛇食之殺人

諸魚有毒 諸魚目有睫者目能開合者二目不同者逆腮者無腮者腦中白連珠者連鱗者白鬚者腹下丹字者形狀異常者並皆有毒 證類本草 諸鳥有毒 凡鳥自死目閉自死足不伸白鳥玄首玄鳥白首三足四距六指四翼異形異色並不可食食之殺人

諸肉有毒 六畜自死首北向六畜自死口不閉諸獸赤足諸畜肉中有米星諸獸中毒箭死脯沾屋漏米甕中肉脯諸肉經宿未煮脯曝不燥生肉不斂水肉汁器盛閉氣並不可食殺人病人經夏臭

脯痿人陰成水病

妊娠食忌 妊娠食鱧鱺令胎有疾 懷孕人不可

食慈姑 產婦尤忌杏實 婦人月事來時食

蒜喜為淋 以上並本草綱目 摘取其關日用者 食兔肉令子無聲

缺唇 食雞子乾魚令子多瘡 食桑椹鴨子令

子倒生 食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞恥

食雞肉糯米令子生寸白蟲 食雀肉豆醬令

子面生野黯 食鼈肉令子項短 食驢肉令子

延月 食水醬絕產 達生錄 食鯉魚膾及雞子令

兒成疳多瘡 食螃蠏令子橫生 食豆醬合藿

香食之墮胎○食生薑令子多指生瘡○食鱓魚

令兒疳症證治

定直按妊娠食忌不止於此凡粘膩酸澁辛辣燥熱生滄黃臭肥甘膏粱之類皆所不宜也每食平淡微涼新鮮溫煖之物而可也苟犯禁則或墮胎或難產或令生子多疾尤慎之古云不食邪味割不正不食亦是胎教所係其可忽乎哉

本草陳藏器曰凡酒忌諸甜物時珍云酒後食芥及辣物緩人筋骨○篤信謂酒後飲燒酒或一時合飲皆能緩人筋骨為煩悶且燒酒不可與熱物及炙豉同食飲又飲後不可喫熱物飲熱湯皆能為患

喫麪而後忌吞酒酒能發麪者麪條加酒則轉張大且雖歷一時之久不敗斷故食麪而後飲酒則腹脹大久而不消化足為傷或曰食麪而後飲酒則消化非也篤信

琅琊代醉云余嘗聞人與六畜血氣相同故其肉補入功逾藥餌篤信曰中華人氣體強健與六畜肉相得有補益本邦人稟氣薄弱六畜肉堅硬氣厚重恐不易消化則非風土之所宜如脾胃強健之人則微啖之亦可也然過多復能生病且損傷



吾聞之矣漁家及魚肆市人常啖生魚多矣其壽逾六十者少矣以此見之多啖生魚有害于人身可知也古語曰山氣多壽且山中之人啖魚少所以益壽也篤信下並同

或曰每朝空腹吞溫米湯二三口勿多飲能開胃口溫心腹順血氣蠲積滯生津液久服而得其效云飲食本是養人之物不可以害人須取益人者而舍損人者損益之間不可不揀擇而取舍也大率溫補新鮮芳潔輕鬆熟煖脆軟味甘淡而性平和者皆能益人可食也生冷寒滑堅硬油膩陳腐稠黏

腥穢及五味偏勝而性酷烈者皆能損人不可食也若夫衰老之人腸胃脆弱飲食常易停滯故受傷多矣最宜禁啖此等物苟習于壯盛時而不禁或負其小康而不慎節則忽受傷害殞生命者往往有之凡老人受暴疾而卒死因食傷者十常八九可不畏乎哉

戒色慾 未嗣附

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾陰陽不和若春無秋若冬無夏因而和之是爲聖度故聖人不絕男女和合之道貴于閉密以守天真耳  
神仙傳彭祖曰夫遠思強力傷人憂愁悲哀傷人喜樂過差忿怒不解傷人汲汲所願傷人陰陽不順傷人有所傷者數種而獨戒於房中豈不惑哉男女相成猶天地相生也有所導養神氣使人不失其和天地得交接之道故無終竟之限人失交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術

則不死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十交而精氣和合故能生產萬物而不窮人能則之可以長存矣

丹溪色欲箴曰惟人之生與天地參坤道成女乾道成男配爲夫婦生育攸寄血氣五剛惟其時矣成之以禮接之以時父子之親其要在茲耽彼昧者徇情縱欲惟恐不及濟以燥毒氣陽血陰人身之神陰平陽秘我體長春血氣幾何而不自惜我之所生翻爲我賊女之耽兮其欲實多閨房之肅門庭之和士之耽兮其家自廢既惑厥德此身亦瘳

遠彼帷薄放心乃收飲食甘美身安病瘳

遵生八牋曰養生之方首先節慾夫元氣有限人慾

無窮慾心一起熾若炎火能于慾念初萌即強制

之思其所為如虎豹之墟幽冥之徑懼心一起而

慾心自消

參贊書曰一度不泄一度火滅一度火滅一度添油

若不制而縱情則是去其油故黃庭經云急守精

室勿妄泄閉而寶之可長活

名醫論曰思慾無窮所願不得意淫於外為白淫而

下因是入房太甚宗筋縱弛

書云男子以精為主女子以血為主故精盛則思室

血盛則懷胎若孤陽絕陰獨陰無陽慾心熾而不

遂則陰陽交爭乍寒乍熱久而為勞

彭祖曰男不可無女女不可無男若念頭真正無可

思者大佳長年也又曰人能一月再泄精一歲止

二十四泄得壽一百歲

千金方曰善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不

可縱心竭意以自賊也

齊大夫褚澄曰羸女則養血宜及時而嫁弱男則節

色宜待壯而婚又曰男破陽太早則傷其精氣女

破陰太早則傷其血脈。又云精未通而御女以通其精則五臟有不滿之處異日有難狀之疾又云未笄之女天癸始至已近男色陰氣早泄未完而傷。又云童男室女積想在心思慮過常多致苛損男則神色先敗女則月水先閉。

達生錄曰男子年未二十者精氣未足而慾火易動切宜謹慎。

或問抱朴子曰傷生者豈非色慾之間乎曰然長生之要其在房中上士知之可以延年祛病其次不以自伐下愚縱慾必損壽也故古人恒有節度二

十歲以前二日復二十歲以後三日復三十歲以後五日復四十歲以後十日復五十歲以後一月復六十歲以後五箇月方復六十四歲真精閉蓋時加搏節保惜真元以為身命之主不然雖勤於吐納導引藥餌之術而根本不固終無益也。抱朴子千金方曰人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有盛而過人者亦不可抑忍久而不泄致生癰疽若年過六十強有數旬不得交合意中平平者自

可閉固也

素女曰人年二十者四日一泄三十者八日一泄四

十者十六日一泄五十者二十日一泄此法語也

所稟者厚食飲多精力健或少過其度譬之井焉

源深流長雖隨汲隨滿又懼其竭也若所稟者薄

元氣本弱又食減精耗願強而為之是怯夫而試

馮婦之術適以投虎牙耳愈弱者亦須禁止不可

依此施泄醫統古今

定直按抱朴子說御女之節度比千金方為差  
多宜以千金方為法夫人各有強弱羸壯交合  
之度不可一律而定矣古人言其數者依平常  
之資質姑立中制耳醫統所論尤確況今俗稟

受之薄不及古遠矣交接之度愈少愈佳苟不  
量其虛實而偏拘日數則吾恐有過度而傷身  
者所謂怯夫而試馮婦之術慎之慎之凡男女  
之配出於天理人情之不容已焉故夫婦居室  
人之大倫也其為道也上奉宗廟中御家政下  
廣後嗣是而已矣非以中為真遊樂之地  
也今人以薄弱之身縱慾專情而殞身損壽甚  
則放蕩淫泆而喪家覆宗可哀哉又按抱朴  
子曰二十歲以前二日復此時血氣方盛似宜  
然而千金方只言二十已後而不言以前恐有  
以也蓋男子二十八而天癸至雖然古人心弱  
冠而後始許婚娶夫二十以前生機之盛如火  
始然泉始達其勢沛然而其慾難過然精氣未  
克體力未完於是慎則成賊其真元無以為  
發生之本如夫強實之人當時雖不覺暗損其  
天年沉弱質萎體豈能免天札乎吾嘗聞之同  
邑良醫鶴原雲鴻子人之死生係真元之存亡  
故雖有危急之證候而根本尚存者其疾多愈  
若夫失攝之身根本已發邪氣易乘一遇強暴  
之病則藥餌難及豈可不慎歟然真元之虧損

多緣少年之不慎譬如竹胎其初生窵壁衝墻  
 日長數尺其勢不可禦也然其軟脆柔弱往往  
 有風雨所摧兒童所摘而不得成者至其老大  
 則霜露不能侵力士不能折此克其體也在人  
 亦然如有少年不可恃生機之盛妄泄未克之  
 也故此少年之人不可恃生機之盛妄泄未克之  
 精此所以固根立本也苟不慎則中道必夭焉  
 千金方不言二十以前者蓋亦此之由歟至其  
 壯大之後則氣雖壯克實生機日衰之猶勁竿  
 無復長之勢矣壯大之人亦須不可恃其克  
 實而損已衰之精也保生之人宜慎之定直  
 又聞之鶴原氏云人有精力逾常人自少至老  
 任情行慾而不受傷者弱質之人不自量而強  
 習之則其害亦不旋踵矣又有受氣尤薄交接  
 未數而見陰虛之証候者自謂交接稀少必非  
 腎水之虛耗而忌滋潤之劑是亦惑也夫天性  
 薄弱之人有下交之交接當常人之十次者或  
 有侵禁忌而不知者此其虛損不可必以交接之  
 多少論之也且真氣之虛損不獨止於房中愁思  
 憂恐暗耗真元者愈於聲色之傷矣不察之而

謂非陰虛不亦悞乎然向所謂精力逾人者更  
 加調護則其緣過於上壽亦不可知其為任情  
 妄行纒終於者其而不能盡其天年耳若夫薄  
 弱之人亦調護得宜則當至中下之壽而免天  
 札是所宜深思也茲  
 錄所聞以示同志云

丹溪陽有餘陰不足論曰主閉藏者腎也司疎泄者  
 肝也二藏皆有相火而其系上屬於心心君火也  
 為物所感則易動心動則相火亦動動則精自走  
 相火翕然而起雖不交會亦暗流而疎泄矣所以  
 聖賢只是教人收心養心其旨深矣天地以五行  
 更迭衰旺而成四時人之五臟六腑亦應之而衰  
 旺四月屬之五月屬午為火大旺火為肺金之夫

火旺則金衰六月屬未爲土大旺土爲水之夫土旺則水衰沉腎水常藉肺金爲母以補助其不足故內經諄諄於資其化源也古人於夏必獨宿而淡味兢兢業業於愛護也保養金水二臟正嫌火土之旺爾內經曰冬不藏精者春必病溫十月屬亥十一月屬子正火氣潛伏閉藏以養其本然之真而爲來春發生分動之本若於此時恣嗜欲以自戕賊至春分之際下無根本陽氣輕浮必有溫熱之病夫夏月火土之旺冬月火氣之伏此論一年之虛耳若上弦前下弦後月廓月空亦爲一月

之虛大風大霧虹蜺飛電暴寒暴熱日月薄蝕憂愁忿怒驚恐悲哀醉飽勞倦謀慮勤動又皆爲一日之虛若病患初退瘡痍正作尤不正於一日之虛今人多有春末夏初患頭痛腳軟食少體熱仲景謂春夏劇秋冬差而脈弦大者正世俗所謂注夏病若犯此四者之虛似難免此夫當壯年便有老態仰重俯育一切墮壞興言至此突可驚懼古人謂不見所欲使心不亂夫以溫柔之盛於體膚音之盛於耳顏色之盛於目馨香之盛於鼻誰是鐵漢心不爲之動也善攝生者於此五箇月出居

於外苟值一月之虛亦宜暫遠帷幕各自珍重保  
全天和期無負敬身之教幸甚

千金方房中補益說曰

八十年至四十須行諸房中

三卷

之術夫房中之術其道甚遠而人莫能行其法一  
夕御十人閉固為謹此房中之術畢矣兼之藥餌  
四時勿絕則氣力百倍而智慧日新凡御女之道  
不欲令氣未感動陽氣微弱即交合必須徐徐  
調和使神和意感良久乃可令得陰氣云云進退  
欲令疎遲情動而止不可高自投擲但數交而慎  
密者諸病皆愈能百接而不施為者長生矣凡人

習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣  
丹溪房中補益論曰或問千金方有房中補益法可  
用否予應之曰傳曰吉凶悔吝生乎動故人之疾  
病亦生於動其動之極也病而死矣人之有生心  
為火居上腎為水居下水能升而火能降一升一  
降無有窮已故生意存焉水之體靜火之體動動  
易而靜難聖人於此未嘗妄言也儒者立教曰正  
心收心養心皆所以防此火之動於妄也醫者立  
教恬澹虛無精神內守亦所以遏此火之動於妄  
也蓋相火藏於肝腎陰分君火不妄動相火惟有



稟命守位而已焉有燔灼之虐發飛走之狂勢也  
 哉易兌取象於少女兌說也遇少男艮為咸咸無  
 心之感也艮止也房中之法有艮止之義焉若艮  
 而不止徒有戕賊何補益之有竊詳千金之意彼  
 壯年貪縱者水之體非向日之靜也故著房中之  
 法為補益之助此可用於質壯心靜遇敵不動之  
 人也苟無聖賢之心神仙之骨未易為也女法水  
 男法火水能制火一樂於與一樂於取此自然之  
 丹理也若以房中為補殺入多矣況中古以下風俗  
 且偷資稟日薄說夢向癡難矣哉

格致餘論

系問曰因而強力腎氣乃傷高骨乃壞註云強力入  
 房也強力入房則精耗精耗則腎傷腎傷則髓氣  
 內枯腰痛不能俛仰古今醫統下同○書云陰痿不能快  
 欲強服丹石以助陽腎水枯竭心火如焚五藏乾  
 燥消渴至○強勉房勞以成精極體瘦在羸驚悸  
 夢遺便濁陰痿裏急面黑耳聾○真人曰養生之  
 道莫強所不能堪爾○抱朴子曰才不迫強思之  
 力不勝強舉之傷也甚矣強之一字真戕生伐壽  
 之本夫飲食所以養生者也然使醉而強酒飽而  
 強食未有不疾以害其身況慾乎慾而強元精去

神氣散戒之。○書云飽食過度房室勞損血氣流  
溢滲入大腸時下清血腹痛病名腸痔。○大醉入  
房氣竭肝傷丈夫則精液衰少陰痿不起女子則  
月事衰微惡血淹留生惡瘡。○燃燈燭行房終身  
之忌。○忿怒中盡力房事精虛氣損發為癰疽恐  
懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗積而成勞。○  
遠行疲乏入房為五勞虛損。○月事未絕而交接  
生白駁又冷氣入內身面痿黃不產。○金瘡未瘥  
而交會動於血氣令瘡敗壞。○忍小便入房者得  
淋莖中痛面失血色或致胞轉臍下急痛死。○服

腦麝入房者關竅開通真氣走散重則虛眩輕則  
腹瀉。○本草云多食胡入房傷肝面黑無光。胡即  
蒜也  
○書云入房汗出中以勞風。○赤日當忌房事免  
內障。○時病未復犯者舌出數寸死。

千金方曰御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦  
朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥  
日月薄蝕虹蜺地動若御女則損人神不吉損男  
百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘖瘖聾聵躄跛  
盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之  
下神廟佛寺之中井竈園廁之側塚墓戶樞之傍

皆所不可

孟熙霏雪錄曰房室之戒多矣而天變爲尤月令先雷三日奮木鐸以令兆民曰雷將發聲有不戒其谷止者生子不備必有凶災謂其瀆天威也今人生子而形殘體缺者又安知其不犯斯禁耶爲人父母者宜識之噫迅雷風烈必變豈有是哉

達生錄曰大凡天地震動風雨雷電大寒酷暑日月薄蝕神祠社廟聖賢像前井竈前後火光闕哄神勞力倦忿怒驚恐疾病走移酒醉食飽病體方痊女子行經言語過多交接頻數行早睡遲纔下車

馬切忌不可交合交則致病損壽

又曰冬至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在下不可動泄

又曰冬至後十日戒容止

醫學入門曰娠後不得交合觸動慾火

又曰求嗣之理非玄微山無不草木人無不生育婦人要經調男子要神足男子陽精微薄雖遇血海虛靜流而不能直射子宮多不成胎蓋因平生嗜慾不節施泄太多所致宜補精元兼用靜工存養無令妄動候陽精充實依時而合一舉而成矣女

入陰血衰弱雖投真精不能攝入子宮雖交而不  
及雖孕而不育是以男女配合必當其年未笄之  
女陰氣未完慾盛之婦所生多女性行和者經調  
易挾性行妒者月水不勻相貌惡者刑重顏容媚  
者福薄太肥脂滿子宮不能受精太瘦子宮無血  
精不能聚俱不宜子不可不知以下求嗣  
又曰寡慾清心爲上策寡慾則不妄交合積氣儲精  
待時而動故能有子凡心有所動卽是慾心主血  
而藏神腎主精而藏志心神外馳則腎志內亂其  
於交會之際殊無靜一清寧之氣所泄之物同歸

腐濁而已安能發育長養於其間哉慾寡神全不  
惟多子抑亦多壽故養生莫善於寡慾  
達生錄曰男子交媾種子爲主男寡慾則實女寡慾  
則虛以實投虛又值落紅將盡無不結胎胎欲成  
男者須著意溫存候坤情動左行交合兩情湊合  
乃有應驗蓋陰精先洩陽精後發陽在內而陰在  
外此易坤求於乾之說也成男必矣  
廣嗣紀要古菴云婦人無子之因或經不勻或血不  
足或有疾病或交不時四者而已調其經而補其  
血去其病而節其慾夫如是則經調血足無病而

交有時豈有不妊娠者乎雖然人之後嗣係乎天命抑或人事之未盡者可不究其心歟

又種子歌云三十時中兩日半二十八九君須算落紅滿地是佳期經水過時空霍亂霍亂之時狂費功樹頭樹底覓殘紅但解開花能結子何愁丹桂不成叢仁齋云此蓋婦人月經方絕金水纔生此時子宮正開乃受精結胎之候妙合太和之時過此佳期則子宮閉而不受胎矣

萬病回春曰待婦人經水來時有兩日半淨者三日淨者亦有女人血旺氣盛六七日淨者不可拘定

張介賓曰有子之道必陰陽合而後胎孕成故天生水而成於地之六地二生火而成於天之七所以萬物之生未有不因陰陽相感而能成其形者此一陰一陽之謂道也至於成男成女之說按北齊褚澄曰男女之合二情交暢陰血先至陽精後衝血開裏精精入爲骨而男形成矣陽精先入女血後參精開裏血血入爲本而女形成矣啓玄子曰曰男女有陰陽之質不同天癸則精血之形亦異故自後醫家皆宗其說而近者玄臺馬氏駁之曰男女之精皆可以天癸稱今王註以女子之天癸

爲血則男子之天癸亦爲血耶易曰男女構精萬物化生故交構之時各有其精而行經之時方有其血未聞交構之時可以血言廣嗣諸書皆言精裏血血裏精者亦非此馬氏之說誠是也又按李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王精不勝血感者成女朱丹溪曰夫乾坤陰陽之情性也左右陰陽之道路也男女陰陽之儀象也陰陽交構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若此諸說不同未必皆爲確論然以愚見亦有謂焉如王氏以精血爲天癸蓋以經文言女子之血男子之精皆隨天癸而至故也此雖未得其真而其義猶不相遠至於褚氏之說則必所不然蓋男女相合兩精和本無血至之事惟是結胎之後男以精而肇其元女以血而成其體此以男精女血而謂之構自是正理若以交會之際而言其精裏血血裏精者誠然謬矣此不若丹家以陽精爲天壬陰精爲地癸

者爲受其說曰天壬先至地癸隨至癸裏壬則成  
男子地癸先至天壬隨至壬裏癸則成女子壬癸  
齊至則成雙胎一遲一速俱不成胎天壬地癸者  
乃天地元精元氣也雖然此固一說也但亦涉於  
渺茫耳若東垣之說則以數日之後感必成女第  
以近驗求男者每用三十時辰兩日半之法而有  
必不免於女者有在二十日以外而得男者此皆  
與東垣相反矣若丹溪以左右者陰陽之道路一  
句爲論乃指既受之後爲言而亦未明其所以然  
且左右者言陰陽升降之理豈此兩歧之謂尤屬

太奇若必欲得其實理則乾道成男坤道成女陽  
勝陰者爲男陰勝陽者爲女此爲不易之至論然  
陰陽盛衰之說固如此而亦何以見其詳如老陽  
少陰強弱判矣羸陽壯陰盛衰分矣壯而不畜同  
乎弱矣老而知養同於少矣期候有陰陽忿之者  
其氣衰起居有消長得之者其氣盛兩軍相對氣  
可奪於先聲一靜自持機待時而後動以寡擊衆  
孰謂無方轉弱爲強果由妙用受與不受在闔關  
不在淺深言遲疾者殊謬男與不男在盈虛不在  
衝裏道先後者尤差凡寡慾而得之男女貴而壽

多慾而得之男女濁而天何莫非乾坤之道乎知  
之者豈惟擅璋瓦之權而藍田久無烟燭者不外  
此也子女生而天弱者不外此也有子女之念者  
其留意於是焉

本草綱目時珍曰褚氏以精血之先後言道藏以日  
數之奇偶言東垣以女血之盈虧言聖濟丹溪以  
子宮之左右言各執一見會而觀之理自得矣  
袁了凡云天地生物必有絪縕之時萬物化生必有  
樂育之時如猫犬至微將受妊也其雌必狂呼而  
奔跳以絪縕樂育之氣觸之而不能自止耳此天

然之節候生化之真機也世人種子有云三十時  
辰兩日半二十八九君須算此特言其大槩耳非  
的論也丹經云一月止有一日一日止有一時凡  
婦人一月經行一度必有一日絪縕之候於一時  
辰間氣蒸而熱昏而悶有欲交接不可忍之狀此  
的候也於此時逆而取之則成丹順而施之則成  
胎矣其曰三日月出庚又曰溫溫鉛鼎光透簾幃  
皆言其景象也

又曰今婦人墮胎在二月五月七月者多在二四六  
月者少臟陰而腑陽三月屬心五月屬脾七月屬



肺皆在五臟之脈陰常易虧故多墮耳如昔曾三  
月墮胎則心脈受傷須先調心不然至三月復墮  
昔曾五月墮胎則脾脈受傷後至五月復墮宜先  
治脾惟有一月之內墮胎則人皆不知有胎但知  
不受妊不知其受而墮也一月屬肝怒則墮多洗  
下體則竅開亦墮一次既墮則肝脈受傷他次亦  
墮今之無子者大半是一月墮胎非盡不受妊也  
故凡初交之後最宜將息勿復交接以擾其子宮  
勿令怒勿令勞勿令舉重勿令洗浴而又多服養  
肝平氣之藥胎可固矣

程鳴謙曰父母之生子如天地之生物易曰坤道其  
順乎承天而時行夫知地之生物不過順承乎天  
則知母之生子亦不過順承乎父而已知母之順  
承乎父則種子者果以婦人爲主乎以男子爲主  
乎然所謂主於男子者不拘老少不拘強弱不拘  
康寧病患不拘精易洩難洩只以交感之時百脈  
齊到爲善耳交感而百脈齊到雖老雖弱雖病患  
雖易洩亦可以成胎交感而百脈參差雖少雖強  
雖康寧雖難洩亦難以成胎矣婦人所構之血固  
由于百脈合聚較之男子之精不能無輕重之分

也孔子贊乾元資始曰大贊坤元資生日至得無  
意乎若男女之辨又不以精血先後為拘不以經  
盡幾日為拘不以夜半前後交感為拘不以父強  
母弱母強父弱為拘只以精血各由百脈之齊到  
者別勝負耳是故精之百脈齊至有以勝乎血則  
成男矣血之百脈齊到有以勝乎精則成女矣至  
有既孕而小產者有產而不育者有育而不壽者  
有壽而黃耆無疆者則亦精血之堅脆分為脩短  
耳世人不察其精血之堅脆已定于稟受之初乃  
以小產專責之母以不育專付之兒以壽夭專諉

之數不亦謬乎

定直按得嗣之命在天而求子之道在人不可盡  
入而諉天者惑也故曰不孝有三無後為大蓋  
未子之道以固本為主知時為要本者何男欲  
盛精元女欲調經血男精盛女經調是有子之  
基也若夫強壯之男婦未得兒而羸弱之士女  
已有子者緣一時之虛實而已未可以為定  
理也時者何不必謂三十時辰之法也唯交會  
之際以女情濃動快美不忍為佳期正是子宮  
開關受精結胎之候也當此時施育則胎必成  
矣乾精實者健而成男坤精至者順而成女此  
理不可易也張景岳曰受與不受在闔闔男與  
不男在盈虛此言的正不必為紛紛之說而可  
也易曰天地絪縕萬物化醇男女構精萬物化  
生靈樞決氣篇曰兩神相搏合而成形夫不乘  
佳期則不能相搏不相搏則不能構合而成形  
苟能施受得時而兩神相搏則陰陽構合而形  
化行焉正所謂天地絪縕之光景  
也萬物化生之本根也其可忽乎

易學蒙引曰問男女交感之際陰陽各輸其精何以有成男成女之別曰精雖有俱盛之時物則無兩大之理方是時也非陽勝陰則陰勝陽陰勝陽則陰為主而陽為佐矣其成女也不亦宜乎陽勝陰則陽為主而陰為佐矣其成男也不亦宜乎故男女又皆為乾之所始坤之所成也二義並行不相悖

篤信曰方術家有成男成女之說未知是否蔡虛齋陰陽勝負之說近是

貝原先生養生論卷之二

