

六
禮
齊
匠
書

六
折
肱
漫
錄

二
件
中
堂

錄

折肱漫錄卷之四

檇李黃承昊履素撰

古吳程永培瘦樵校

養形篇上

人身中精氣雖分陰陽然真陰真陽原相樞之妙相生之理天下未有真陽固密而陰精不足之人亦未有陰精充滿而元陽不壯者但燥熱之陽乃能傷陰沉寒之陰乃能傷陽經固有少火壯火

之別則陰可類推矣至若飲食藥物之陰陽積寒
積熱必能傷氣傷精又不可不慎陰陽均不可偏
然凡人調攝則助陽必兼助陰陽辟則火也陰辟
則油也火有氣有形而無質油則純以質用矣氣
非形質則無所附麗厚其形質元氣乃充故如螢
者此火燎原者亦此火火原無衰旺因所附以爲
衰旺吾人日用飲食總是補之以味總是補其精
精補則氣自足若舍形下之器別無形上之道

補虛助弱用藥槩須溫和久服自能奏功乃無留
害如知母黃柏之屬太寒傷氣桂附之屬太熱傷
精卽有陰虛勞瘵亦宜投以清和之劑若折以苦
寒火未必退脾家元氣先傷卽有陽虛怯弱亦宜
佐以溫養之方若助以辛熱少火未生壯火先灼
養生者慎之

人身如天地和煦則春慘鬱則秋春氣融融故能
生物秋氣肅肅故能殺物明乎生殺之機者可與

論養生

心爲一身之宰脾爲萬物之母養心養脾攝生最要

王節齋云涼風寒露霧濕氣體弱者常須避之汗出及脫衣去襪之時莫當風取涼最易感冒惱怒尤忌之酒後亦忌當風取涼脫巾襪後便用手多磨擦令毛竅閉爲妙法子生平確守此忌蓋氣血本虛之人又以不慎招外邪再傷其氣血大非所

宜耳

子病時俗人相慰云常病大仙子時笑以爲迂後
見強壯者忽登鬼籙而多病者或得綿延始信恒
言却有至理蓋無病者以有所恃而縱恣常病者
以有所懼而冰兢故得失相反如此子當年筮病
得否之九五曰其亡其亡繫于苞桑意正與此合
慎之時義大矣哉

頻浴亦非病者所宜能耗元氣

予生平有滿奮之畏然有時衝風行路雖大風不
感有時坐臥間居偶微風竟病予深維其故蓋行
路時精神勇往向前我氣勝故風不能入坐臥時
精神懶散則腠理疎故風得襲之耳風中尤不可
睡睡卽腠理開邪最易入也

予中氣爲誤藥所傷遂覺虛弱不能耐饑丁巳歲
隨同邑卿大夫謁上臺談三邑田糧事日肝不了
予受饑一時中氣虛怯倦怠自汗服補中益氣湯

數十劑中氣方稍稍復然自此益不能耐饑予每
出必以乾糧從而對客多不便食予乃製補脾藥
爲大丸日攜之囊中偶值饑不得食卽服數丸腹
便果然予歷宦途幾二十載而脾胃不受病者賴
此藥之功

體弱人每事當知所節節慾節勞節飲食此其大
要子瞻云傷生之事非一而好色者必先人當好
色情濃時特提死之一字敵之可得衰減凡用心

用力及用目用耳一切事稍覺其勞即便却去以節省之稍息再勞庶不至受病若待病而後調之費力多而取效難矣失饑傷飽脾胃乃傷養生家有言未饑先食稍飽即止此是保脾胃良法然世途中人安能如此愜適但常存此心便不至於大饑大飽以傷天和矣

醉之爲害不可勝言其於節慾更須戒醉醉後最易犯慾內經言醉以入房養生大忌能致百病蓋

醉裏乾坤另一光景生平謹凜頃刻恣睢尊生一念遂置度外故攝養家切忌縱飲

凡人患膿癰子雖曰濕曰熱曰氣血不和畢竟還是氣血有餘故少年人多患此予弱冠前亦然及病以後永無此患想血氣不旺之故也至若癰疽之毒則有所以致之有因心懷鬱結者有因好飲火酒喜炙煖者有因陰血枯涸者不可不慎其因昔王損庵先生曾對予言人參養榮湯若人終

身服之可永免癰疽之患蓋以能調和氣血也忍冬藤時時釀酒服之亦可以解此

古人言毋以脾胃熱冷物毋以脾胃軟硬物毋以脾胃熟生物可謂至言

暑月勞役於暑中及炎房逼淺受暑而病者名中暑暍其避暑納涼於深林大廈之間而病者名中暑攝養家於三伏之候但居於寬廠稍涼之處使不至中暍卽已切不可因熱貪涼處於陰寒之地以

爲快暑中勞役非人情所樂此必出於不得已然
名利與此身亦須稍分輕重至於遇涼招疾乃所
白取於人何尤

四時偶遇怪風切須謹避內經所言厲風殆謂此
內經論風之爲害獨詳要知避風亦是攝養家要
事古云避風如避箭避色如避仇真藥石之言也
風固宜防露尤須避風屬陽露屬陰陰氣中人最
易得疾故夏月不宜久坐露下納涼秋來多致患

瘧每日將昏時卽有露氣其氣能直透房櫳故夜臥須閉窗而後睡次日體自舒健

諺云早飯要蚤中飯要飽夜飯要少語語皆格論空腹莫多言最能傷氣中午必須飯飯必滿量而止則神氣自旺晚餐微酣不可過醉亦不可過飽自然神清氣爽

予少年血氣不足十日九病自慮不能老幸延殘喘以迄於今中丞給諫兩兄生平精神大王竟年

不滿六旬蓋予以病萬分加意保攝所以得全其
生兩兄役役世法中藥餌調攝不知爲何事以有
所恃而促其算予病原因於色後來極其節慾腴
理虛不禁風坐臥必於屏風處不敢肆覺饑卽食
覺寒卽衣覺煖卽減覺勞卽息不敢強力以作生
平藥餌無一日輟初未知醫藥頗有誤後識岐黃
妙理大得其益居官甚有碍於調攝上鑒兩兄皆
以勞心政務得疾而殞故未老卽掛冠予之重養

生也蓋如此

晉侯求醫於秦秦伯使醫和視之曰疾不可爲也是謂近女室疾如蠱非鬼非食惑以喪志公曰女不可近乎對曰節之而引樂以爲喻謂五降之後不容彈矣於是乎有煩手淫聲滔堙心耳物亦如之至於煩乃舍也已無以生疾又以六淫配六疾曰陰淫寒疾陽淫熱疾風淫末疾雨淫腹疾晦淫惑疾明淫心疾女陽物而晦時淫則生內熱惑蠱

之疾今君不節不時能無及此要知女色不能絕
必須節之淫則犯兩疾人皆知女爲陰不知其外
陰而內陽元門亦有取坎填離之說故好色最能
傷陰以其熱也凡人獨宿書齋自有一種清明之
氣日與婦人作緣便覺志意昏憤故謂之惑疾子
產聘晉問疾叔向問焉子產謂君子有四時朝以
聽政晝以訪問夕以修令夜以安身於是乎節宣
其氣勿使有所壅閉湫底以露其體今無乃壹之

則生疾矣蓋壹與節相反壹則耽於女色而聽政
訪問諸務俱廢安得無疾然則吾人應酬交際小
勞其身不能以了世法亦所以節宣其氣而養生
調性之道也無論一於好內者之必生疾卽一於
安逸者恐亦非保身之道耳古人之言不可不省
清淨家尊老氏守中之說大都心息相依以神御
氣而守之之處言人人殊有主臍下一寸三分者
有主臍上一寸三分者有主臍內一寸三分者有