

醫學辨害



大不友益者亦不爲不大欲便于攝生之道當
先知此不友矣凡人所好多是從友其善難從
不善易從故善人少類不善人多類自王公以
至於庶人大率從友而有損益儒家於修身醫
家於攝生無能知其損益豈有能教人乎

夜氣不足以存論第十

孟子曰牛山之木嘗美矣以其郊於大國也斧
斤伐之可以爲美乎是其日夜之所息雨露之
所潤非無萌蘖之生焉牛羊又從而牧之是以

若彼濯濯也人見其濯濯也以爲未嘗有材焉
此豈山之性也哉雖存乎人者豈無仁義之心
哉其所以放其良心者亦猶斧斤之於木也旦
旦而伐之可以爲美乎其日夜之所息平旦之
氣其好惡與人相近也者幾希則其旦晝之所
爲有梏亡之矣梏之反覆則其夜氣不足以存
夜氣不足以存則其違禽獸不遠矣人見其禽
獸也而以爲未嘗有才焉是豈人之情也哉故
苟得其養無物不長苟失其養無物不消孔子

曰操則存舍則亡出入無時莫知其鄉惟心之
謂與予憑據此一章得曉攝生之道儒家註解

既詳也今又撮其約而註焉蓋人心日盡之間
物慾枯亡之猶山木斧斤伐之牛羊又牧之也
苟得其養有夜氣暫以償枯亡之害雖然枯亡
展轉夜氣頻受其害故其夜氣不足以存不足
則違禽獸不遠其心存亡必在人操與舍是以
列孔子之辭而立教矣夫陰陽者天地之氣陽
動而主晝陰靜而主夜晝氣使人能動夜氣使

人能靜是陰陽自然之常也故人有動靜寤寐
即爲陰陽之道從之則不生病逆之則必生病
因物慾措亡心無寐則害夜氣是逆陰道人爲
之私也儒家以爲失操心之道醫家以爲失攝
生之道唯非違禽獸不遠又不可無必生病矣
今由此思之夜氣爲人身之寶是無他自然陰
氣也凡欲存夜氣宜寐而忘物慾臥起早晚宜
從四氣調神論矣予見俗子得詩者晝務恒座
以少所欲夜因勞倦以早就睡啓手伸足曰唯

寐極樂故少惜亡多有夜氣已不知而自契道

其得詩不亦宜乎李太白春夜宴桃李園曰夫

天地者萬物之逆旅光陰者百代之過客而浮

生若夢爲歡幾何古人秉燭夜遊良有以也况

陽春召我以煙景大塊假我以文章會桃李之

芳園序天倫之樂事李氏此宴雖有當時爲歡

其所不寐卽逆陰道者也且有賓主乘興不能

無爲酒亂矣汪穎曰人知戒早飲而不知夜飲

更甚既醉既飽睡而就枕熱擁傷心傷目夜氣

收歛酒以發之亂其清明勞其脾胃停濕生瘡
動火助慾因而致病者多矣今好夜宴者未嘗
知此言羅珍序樂事非李氏所及其則乘興以
至晨至晨則必爲晝寐顛倒動靜晝夜大逆陰
陽之道未有不致病者也豈非失攝生之道乎
予有故微夜不寐神氣昏濁而如愚明日殆將
生病是害夜氣之證也李氏以下寐爲樂事俗
子以唯寐爲極樂其義甚反孰以是非或是李
氏而非俗子卽非孟子者也或非李氏而是俗

子卽是孟子者也予唯願後人是孟子而已張
介賓著大寶論特見陽氣以爲寶曰夫陽主生
陰主殺凡陽氣不充則生意不廣而況於無陽
乎又曰天地之和者惟此日也萬物之生者亦
惟此日也設無此日則天地雖大一寒質耳豈
非六合盡冰壺乾坤皆地獄乎人是小乾坤得
陽則生失陽則死陽衰者卽亡陽之漸也又曰
可見天之太寶只此一凡紅日人之太寶只此
一息真陽孰謂陽常有餘而欲以苦寒之物代

此陽氣欲保生者可如是乎是此等言一偏之見所以不知夜氣爲寶也予詳著論既辯其誤學者互爲相考當知陰陽共爲寶矣

生於憂患死於安樂論第十一

孟子嘗由知國亡之理然後又能知人之死生卽曰知生於憂患而死於安樂也予竊教人亦當知之豈止儒之教人也乎凡人貧賤則憂患憂患則必不驕恣常語淡薄無好濃厚其間所欲少至爲傷故多無病而長生或有病亦多易

愈福壽論曰貧者多壽以貧窮自困而常不足
無欲以勞其形伐其性此之謂也又雖處富貴
病則是憂患知守身者最能慎之未病則欲無
病已病則欲有愈飲食不失節房勞不過度喜
怒不傷心動作不費力衣服適寒溫避邪如矢
石如此則病無不愈求病者無不長生陳新安
曰憂患未必便生然憂患則驚戒而其慮深在
生全之理是也凡人富貴則安樂安樂則多易
驕恣飲食失節房勞過度喜怒傷心動作費力

衣服不適寒溫不畏邪氣侵身如此則無不致病有病者無不致死陳新安曰安樂未必便死然安樂則多怠肆而其志荒有死亡之理是也予見古之君子有安樂而得壽是卽不溺於所欲富貴不能淫之人孔子曰仁者壽蓋如斯人也乎予又見今之小人多反之途不知處憂患而有生理何況知有安樂而得壽乎是以張南軒曰死於安樂非安樂能死之以溺於安樂而自絕焉耳故在君子則雖處安樂而生理未嘗

不遂在小人則雖處憂患而死亦恐不免窮斯
濫是也又雖不處富貴無病則是安樂其人恃
其無病彌容身於安樂不有恐懼之心得放邪
僻之情且曰吾縱所欲未曾在病故積累之後
必以致大病卽臨死而不悔或有悔而不及朱
子曰傷於所恃是也予見實強之人往往恃其
實強或過飲食以損脾胃或耽色欲以亡腎精
或妄發喜怒以勞心或連侵風寒以傷肺諸虛
之證蜂起倉卒之間而死耳日日書曰有芭蕉

掩却牡丹因刪去之明年復茂再刪之又明年
遂不生夫蕉木易生之物而茂賊至再生意遂
槁可以爲恃精神壯健而過耗之者之戒是誠
傷於所恃之證也一商人患泄瀉晝夜四五次
大便不化飲食漸少肢體羸瘦請予治療曰雖
體瘦而自幼無病比於常人唯爲食少友云番
椒和味增以啖之開胃佐食而後易消吾便如
其言而啖之初有微過則覺易消故恃其易消
一日得太過爾來腹滿腸鳴欲瀉而不能瀉四

日之後遂患此病二十餘日之間更醫而無得
効予診其脉右關甚虛曰是脾胃虛損所致吾
子食少體瘦自幼至三十歲其間所以無病乃
稟受之常也吁妄恃番椒反而損脾胃豈非無
事生事乎仍與以參苓白朮散六日之後心痛
吐血病家大驚而請加減予曰番椒其毒破血
鬱積胃脘而發僅與二貼明日辭藥後醫亦不
得効心痛吐血自止飲食其絕而死矣又一士
人嗜溫鈍每食無不大過飽滿則啖生菜服曰

此物消化如神予與士人共食溫鈍戒曰麪是
壅熱難消縱雖吹解毒物太過則必爲傷與其
吹萊菔寧戒二三枕遂無用予言依然爲太過
一日卒發嘔吐昏悶而不知人予往診脉左右
共伏見其所吐皆是溫鈍欲盡宿滯尚行吐法
又吐七次脉稍得出于時知人煩渴引飲便嘔
七味白朮散去木香加麥門冬三日之後煩渴
既止更患泄瀉晝夜六七次飲食難進四肢倦
怠又加以藟藟蓮肉十餘日而不得効予見病

勢漸重使父兄求他醫兩月之間數醫無効小便澀少四肢浮腫後遂爲脹滿而歿矣又一士人九月上旬患病至十月中旬而不愈請用予治曰去年九月旣患此病二十餘日而愈今年難愈如此予曰嘗見每秋患病之人多因夏恣飲食生冷之物不知吾子所飲食如何也士人曰二三年嗜瓜下日十四五箇或至二十箇子慮誠爲當予診其脉左右虛細與加減益氣湯一月而得漸愈曰寇宗奭所謂多食深秋作痢

最爲難治。吾子難愈。便令此言。自今以後。心莫多食。士人曰。諾。吾將止矣。又至明年九月。患痢甚於前年。頻頻更醫。而無効。病家又請用子治。曰。去夏或人來云。麝香能解瓜毒。水服少許。多不爲傷。故病者恃麝香。恣食而爲此患。無早泰藥。是愧違教也。予時診脉微細。而數必知其不平復。與藥二日。而辭病家。雖盡醫。禍患候日出而死矣。大都如此者。皆傷於所恃。其餘恃藥爲傷。亦不可勝計之。如恃地黃丸。而過姪傷腎水。