

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

晚明的養生文化與文人生活——關於身體史的考察 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 95-2411-H-004-020-
執行期間：95年08月01日至96年07月31日
執行單位：國立政治大學歷史學系

計畫主持人：陳秀芬

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理：范育菁

報告附件：赴大陸地區研究心得報告

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，1年後可公開查詢

中華民國 96年08月10日

※本文為以下研究計畫的成果報告：「晚明的養生文化與文人生活——關於身體史的考察」（行政院國家科學委員會申請補助專題研究計畫，NSC95-2411-H-004-020-）。

※本文將發表於「基調與變奏：七至二十世紀的中國」國際學術研討會，日本中國史學會主辦、國立政治大學歷史學系承辦，台北，2007.9.3-5。

※本文為會議論文初稿，未經作者同意請勿徵引。

養生與修身：晚明的養生文化與文人生活

陳秀芬

（國立政治大學歷史學系）

摘要

本文旨在探討晚明（十六世紀中葉到十七世紀中葉）中國文人的養生觀及其在日常生活的實踐。長久以來，養生一直是傳統中國醫家、道教甚至某些皇室貴族的重要課題，至於儒家對養生的態度，相較之下似乎隱微不張。自宋代以後，隨著印刷術的改良普及、商品經濟的繁榮發達，各式各樣主題的出版品大量湧現，連帶使得原本侷限於某些特定階層、身分的知識與技術，得以有廣泛流通的社會條件。此時，帶有濃厚宗教、方技色彩的養生思維與作為跨越原有軛域，開始在不同的社會場域中現身。到了晚明，除了道教修練手冊與醫學典籍，文人的文集、筆記與民間日用類書也大量摘錄養生法、攝生術，提出各種評論與看法。雖說這個現象非始自明代，但就其出版形式之繁、數量之多、內容之豐，卻是在晚明達到高峰。為了釐清這個養生「文人化」的現象在當時以及在整個中國歷史上的意義與重要性，本文將著重於考察晚明的養生文化與文人生活、個人修養與身體調攝之間的關係，提供一個關於傳統社會日常生活史的側面瞭解。

關鍵詞：晚明、養生、文人、身體、日常生活、物質文化

導論

養生文化在中國有非常悠久的歷史。從 1970 年代湖南長沙馬王堆與湖北張家山所出土的醫書與文物，顯示中國在先秦與秦漢時期已有脈學、氣論、房中、導引之類的養生術存在，證實《漢書·藝文志》對於古代「方技」（又稱為「方術」）的分類——醫經、經方、神仙、房中——確有其知識基礎。¹其中，醫經與經方涵蓋常人說的醫藥，神仙、房中則大抵與養生有關。古人把醫藥與養生納入方技的一環，說明它們的知識有相似之處，同時也指出它們的技術彼此相關。

¹ 見[漢]班固撰，[唐]顏師古注，《新校本漢書》（台北：鼎文書局，1985），卷 30，〈藝文志·方技略〉。

隨後道教在東漢崛起，大量吸收先秦以降諸子的養生思維與醫家的攝生知識，經過歷代道教修練者的持續挹注、創新，逐漸蔚為一門龐大的、獨特的道醫系統。道教修練向來兼顧「養神」與「養形」兩方面，範圍涵蓋存想、調息、靜坐、吐納、導引、按摩、氣功、服餌、內丹、房中等，其目標不外是要追求長生不老、羽化成仙的境界。這套養生思想與技法藉由口說與書寫的方式，代代相傳，不僅盛行於道教之中，也出現在部分醫家典籍裡，直到明清時期猶見其影響。²

與前代不同的是，中國近世養生術的實踐者並不限於道教修練者、醫術實行者，或少數對於神仙之術懷抱幻想的皇室貴族，而有漸被不同社會階層接納、吸收的趨勢。³事實上，自宋代以來，拜印刷術的改良與商品經濟的興起等因素之賜，不同類型、主題的出版品數量激增；儘管直到清末，識字人口仍佔全國總人口的少數，可讀的書籍種類卻越來越多，內容也益見龐雜多元。這種態勢在晚明（16世紀中葉到17世紀中葉）達到高峰。明代雖因人口大幅攀升，科舉考試競爭劇烈，能夠晉升仕宦、有始有終的幸運兒終究偏低，但不可諱言地，當時的菁英與通俗教育的確為帝國養成大量（無論得意或失意）的文人，成為閱讀、書寫甚至出版市場的主力。⁴在士人之外，明中葉之後因經商致富的人們也頗值得注意。自古以來，商人向來居「四民」（士農工商）之末，晚明的商人卻因財富的累積而得以攫取更多的權勢。當時社會禮制逐漸崩壞、階層僭越之風盛行，加劇了商人與士人之間的競爭與緊張關係。⁵在士商品味引領風騷、商品市場競爭激烈、印刷術普及、出版業蓬勃等條件加溫下，明代的商業出版品（坊刻）大量出現，與官刻、家刻互別苗頭，江南地區街肆、書坊充斥各種前代少有的主題之出版品販售，價錢雖有高有低，對於一般的讀書人來說勉強還可以負擔。⁶

在晚明汗牛充棟的出版物之中，筆者認為養生書的大量出現頗值得注意。除

² 關於道教養生的研究，重要的著作不少，例如：坂出祥伸，《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》（大阪：關西大學出版部，1999）；Kohn, Kohn ed., *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, in cooperation with Yoshinobu Sakade (Ann Arbor: Center for Chinese Studies, University of Michigan, 1989); Kohn, Livia, *Health and long life the Chinese way*, in cooperation with Stephen Jackowicz (Cambridge, MA: Three Pines Press, 2005)。

³ 關於唐代帝王與達官顯吏的服食，請參考：廖芮茵，《唐代服食養生研究》（臺北：臺灣學生書局，2004），頁137-191。

⁴ 關於中國近世教育的研究，可參看：Elman, Benjamin A. and Alexander Woodside eds., *Education and Society in Late Imperial China, 1600-1900* (Berkeley, L.A. and London: University of California Press)。

⁵ 柯律格(Craig Clunas)與卜正民(Timothy Brook)對於商人在晚明的角色及其對於士人的壓力與衝擊，有很精闢的分析。詳見：Clunas, Craig, *Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1991), pp.141-165; Brook, Timothy, *The Confusions of Pleasure: Commerce and Culture in Ming China* (Berkeley, L.A. and London: University of California Press, 1998), pp.210-218。

⁶ 關於明末江南的出版研究，可參考：大木康，《明末江南における出版文化の研究》，*廣島大學文學部紀要*，第五十卷特輯號一（廣島：廣島大學文學部，1991）。關於福建建陽地區的出版業，請見：Chia, Lucille, *Printing for Profit: the Commercial Publishers of Jianyang, Fujian (11th-17th centuries)* (Cambridge, M.A.: Harvard University Asia Center, 2002), esp. Chapter 5, 6。至於印刷與出版對於晚明社會的影響，例如才女文化的興起，請參考：Ko, Dorothy, *Teachers of the Inner Chambers: Women and Culture in Seventeenth-Century China* (Stanford: Stanford University Press, 1994), pp.34-51。

了道教與醫家所編撰的養生書，當時有不少文人的文集、筆記，以及標榜提供四民（或士民）參閱的日用類書、家庭手冊，大篇幅地收錄養生觀、攝生術，指導讀者該如何調養個人情志、飲食、起居、衛生、房室、生育等細節。⁷對於這些不同類型的著作所呈現的相同興趣，筆者以為並不能逕視為歷史的巧合，而必須詳加考察。雖然上述養生文本內容或節錄自宋元之前的醫學書籍與道教經典，或出自明代在朝、在野文人的新創，但至少晚明的編撰者、出版人一再傳抄、轉錄、改寫或創作這些文本，並非只為了炫耀自己的博學多聞、興趣廣泛，或純粹為了迎合市場需求、讀者口味而已。筆者認為：即便是一再重複的行為，亦可看出日常生活「例行化」(routinization)的歷程，呈現特定時空下社會風尚的某種樣貌。因此，上述現象出現的原委與因由實有深究的必要。

囿於篇幅，本文不擬處理晚明日用類書中的養生問題，而將把焦點放在養生文化與文人生活的關係之上。本文欲回答的問題如下：中國的文人養生傳統是從何而來的呢？相較於其他類型的養生文化有何歷史特色？晚明文人養生文本的生產、編寫、出版是在何種脈絡下進行的？這些養生思維與攝生指導對於晚明文人的日常生活有何實踐基礎與具體意義？透過對於晚明養生出版品的分析，將可對上述問題獲致初步的答案。

文人養生傳統之形成

本文一開始提及，以往學者們在討論養生的課題時，不外是從道教（家）與醫家的角度切入，較少論及儒家與養生的關係。這個相對性的陳述，意在指出目前學界研究不均衡的狀況，並不表示儒家從來就沒有提出對養生的看法，也絕不意味著之前從無學者注意到相關的課題。

目前關於儒家養生的研究，著重在先秦與宋代兩個時期。關於先秦儒家，常見的研究取徑有三。第一種說法是從具體的飲食習慣入手，例如以《論語·鄉黨》的記載，強調孔子非常注意飲食的細節與衛生：食物不嫌其精美，肉類不嫌其細緻；發酸的食物不吃；腐敗的魚肉不吃；顏色不對的不吃；氣味難聞的不吃；烹調不當不吃；不到用餐時刻不吃；切割不正不吃；沒有適當佐料不吃，等等。⁸據

⁷ 明版的日用類書除了養生，往往還收錄醫學、食療、藥補、祛病、胎產與育嬰等資訊，是筆者日後將深入研究的課題。若讀者欲進一步瞭解明代的日用類書，可參考下列著作：酒井忠夫，〈明代の日用類書と庶民教育〉，收入《近世中國教育史研究》（東京：國土社，1958）；小川陽一，〈日用類書による明清小説の研究〉（東京：研文出版，1995）；吳蕙芳，《萬寶全書：明清時期的民間生活實錄》（台北：政治大學歷史學系，2001）；王正華，〈生活、知識與文化商品：晚明福建版「日用類書」與其書畫門〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，41(2003.09): 1-85；Shang Wei, "The Making of the Everyday world: *Jin Ping Mei cihua* and Encyclopedias for Daily Use", in *Dynastic Crisis and Cultural Innovation: from the Late Ming to the Late Qing and Beyond*, ed. David Der-wei Wang and Shang Wei (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2005), pp.63-92。

⁸ 見：吉元昭治，《中國養生外史》（台北：武陵出版社，1996），頁116。《論語·鄉黨》的原文如下：「食不厭精，膾不厭細，食饅而（食曷），魚餒而肉敗，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，

說孔子的家族有貴族背景，對於飲食所彰顯的禮儀之講究是可以想見的。與其說他追求食欲與感官的極致，不如說其注重食物的潔淨衛生，是基於健康的考量。

第二種角度強調儒家對於生命的尊重、身體的看重。最常被提到的是《孝經》的訓示：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」⁹由於《孝經》曾經過孔子的校定，因此上述說法自然也被視為儒家身體觀的一種基調。

第三種說法則是在前述的基礎上，指出儒家「道德化」的身體論述與養生、修養（修身養性）之間的關係。孔、孟對於精神、情緒的修養之重視廣為人知，無庸置疑。¹⁰更值得注意的是他們對於身體的看法。前文雖提及孔、孟尊重生命、愛惜身體的態度，然而，若為了更高的道德原則，例如仁或義，則他們主張必要時是可以犧牲生命的。荀子亦說無論是「貴生」或「樂安」，都須依乎禮義的原則。養生當然也不例外。《禮記》則強調禮樂對於身心的陶冶與修養。簡言之，先秦儒家的養生講究的是個人的修養，不僅內（心）外（身）修養兼具，且須合乎道德原則。個人的身體是內在德性之外在表現，而且修身、養生與治理天下之間是無法切割的。¹¹

學界對於儒家養生的另一研究重點放在宋代文人的養生之上，最常被提及的有蘇軾與陸游二人。兼具官員與文人角色的蘇軾，其養生思維融合了儒、道、釋與醫的特色，強調養生首在養心，且養生要有德。他的養生實踐可分三方面：飲食起居、藥物調理與道教養生。他能活到近七十古稀的年歲，與其善於養生可能有莫大的關係。¹²觀諸明末王如錫針對蘇軾的養生散論所輯錄的《東坡養生集》（1635），大致可看出蘇軾的養生觀表現在多方面，諸如飲食、方藥、居止、遊覽、服御、翰墨、達觀、妙理、調攝、利濟、述古與志異等。¹³這些主題幾乎涵蓋了一位儒家文人生活的所有面向。陸游與蘇軾有異曲同工之妙。據學者研究，陸游活到八十五歲，在古代也算是長壽之人。他的養生興趣不限於知識探究，同時還戮力實行，具體表現在掃地、飲食、旅行、採藥、導引與按摩等行爲。陸游的這些養生興趣有源自家學者（例如他的藥物知識以及業餘行醫施藥的善舉，與其家族從事藥物買賣有關）；也有得之於藏書的興趣者（例如他的道教修練術有不少來自家中豐富藏書的啓發）。陸游的養生揉合儒、道兩家的色彩，雖然對道教的內外丹特別感興趣，卻強調修身與修心並重，主張以養氣作為身心修練的主要途徑。¹⁴這種身心一元的觀點使得他的養生主張有別莊子與同時期的朱子，獨具個

不及亂。沽酒、市脯，不食。不撤薑食，不多食。」，見[宋]朱熹注，《四書集注》（台北：世界書局，1995，初版31刷），頁125。

⁹ 內容詳見：吉元昭治，《中國養生外史》（台北：武陵出版社，1996），頁116。

¹⁰ 吉元昭治，《中國養生外史》（台北：武陵出版社，1996），頁120-121

¹¹ 柴田清繼，〈修養と養生——中国におけるその一体性〉，收入坂出祥伸編，《中国古代養生思想の総合的研究》（東京：平河出版社，1992，第二刷），頁177-195。欲更進一步瞭解孟、荀的身體觀，可參看：楊儒賓，《儒家身體觀》（台北：中央研究院中國文哲研究所籌備處，2003，修訂二版），特別是第一章與第三章。

¹² 劉文剛，〈蘇軾的養生〉，《宗教學研究》，56(2002.09): 13-18, 113。

¹³ [宋]蘇軾撰，[明]王如錫輯，《東坡養生集》，收入《四庫全書存目叢書》（台南：莊嚴文化事業，影印北京大學圖書館藏明崇禎刻本，1997），〈集部·別集類〉，冊13，〈目錄〉，頁94-95。

¹⁴ 三浦國雄，〈文人と養生——陸游の場合〉，收入坂出祥伸編，《中国古代養生思想の総合的研

人特色。

像蘇軾與陸游這類同受儒道釋影響的文人在對佛道頗為排斥的宋代或不多見，到了明代（尤其是晚明），主張三教調和或三教合一的文人卻有增多的趨勢。當時部分文人不僅雅好養生學、攝生術，並試圖將之具體落實在日常生活裡，與當時的文人文化緊密結合。

晚明文人養生的特色

山人小品與養生文本

要凸顯明代養生文化不同於前代之處，可從出版品的量與質分述。在數量方面，明代的養生出版品明顯比宋元時期多得多。以大陸地區現存宋元明養生通論的善本書為例，其中宋人著作只有 10 種，元人有 8 種，到了明代卻多達 66 種，且其中超過 70% 出版於公元 1550 年到 1644 年之間，即本文所說的晚明時期。¹⁵若再加上導引、氣功、煉丹等專門養生書之統計，則明代的出版品較諸前代亦有暴增的現象。¹⁶

在質的方面，明代的養生知識除了收錄於醫書、宗教書（例如《道藏》）之中，亦常以專書型態問世，或散見於其他類型的書籍中，諸如文人筆記與家庭日用類書。這些類型、性質不同的文本，分別代表了文人、庶民、道教與醫家等不同背景的人士對於養生的態度。當然，這樣的分法是相對而非絕對的，並不意味它們之間沒有模糊曖昧、相互滲透之處。從以下的例子，我們將發現晚明有不少文人同時涉獵道與醫的情況。

欲進一步觀察晚明養生著作的知識性格與時代特色，距其約有一個世紀之遙的圖書分類倒是提供了有趣的線索。眾所皆知，成書於清乾隆朝的《四庫全書》乃是以經、史、子、集分部的，在子部之下又細分成「醫家」、「釋家」與「道家」等類別。值得注意的是，除了醫、道兩家偶見宋元與明初養生書的蹤跡，《四庫全書》把所收錄的晚明養生書盡歸入「雜家類」之下，與晚明小品文著作並列——儘管它們有些只有存目，無內文。¹⁷例如，李豫亨的《推篷寤語》(1570)被納入「雜家類」之下的「雜學之屬」中；高濂的《遵生八牋》(1591)被歸為「雜品之

究》（東京：平河出版社，1992，第二刷），頁 383-392, 421-422。

¹⁵ 中國中醫研究院圖書館編，《全國中醫圖書聯合目錄》（北京：中醫古籍出版社，1991），頁 606-611。

¹⁶ 前引書，頁 618-626。

¹⁷ 被收入《四庫全書》〈子部·醫家類〉的有宋人陳直撰、元人鄒鉉續編的《壽親養老新書》(1307)；〈醫家類存目〉包括吳正倫的《養生類要》(1564)。被收入〈子部·道家類存目〉的有冷謙《修齡要旨》(1442)。比較特別的是瞿佑的《四時宜忌》(1425)被收於〈史部·時令類存目〉。見《四庫全書目錄索引》（上海：上海古籍出版社，2003），頁 144；[清]永瑤撰，《四庫全書總目提要》（上海：商務印書館，1933），卷一百四十七，〈子部五十七·道家類存目〉，頁 3081；《四庫全書總目提要》，卷一百五，子部十五，〈醫家類存目〉，頁 2157；《四庫全書總目提要》，卷一百三，〈子部十三·醫家類一〉，頁 2096；《四庫全書總目提要》，卷六十七，〈史部二十三·時令類存目〉，頁 1451。

屬」，與文震亨(1585-1646)知名的文集《長物志》並列；王象晉的《清寤齋心賞編》(1633)則算是「雜纂」。至於包含養生內容的叢書如《夷門廣牘》(1597)與《格致叢書》(1603)者，則收於「雜編之屬」。

上述作品在清初圖書分類中的位置，正反映了十八世紀文官對於它們的性質之理解。儘管清人基於外族入主中原、亟欲收編漢人的考量，致力於保存、統整中國歷代的知識體系，不得不在其官編大型叢書中收納前朝以筆記、叢談、小品文形式編寫的養生書，卻又對其知識價值有所保留。縱觀《四庫全書總目提要》，可發現四庫館臣對於晚明養生著作的評價常正反雜陳。例如，《遵生八牋》的提要說道「書中所載，專以供閒適消遣之用；標目編類，亦多涉纖仄，不出明季小品積習，遂為陳繼儒、李漁等濫觴」，又說「其訛誤亦復不少。特鈔撮既富，亦時有助於檢核；其詳論古器，彙集單方，亦時有可採。以視勦襲清言、強作雅態者，固較勝焉。」¹⁸這個評語可謂寓褒於貶。《四庫全書》評介《清寤齋心賞編》時則說「是書分六類...猶陳繼儒諸人之習氣也。」¹⁹在《夷門廣牘》的介紹中，清人除了標誌「履靖字逸之，能詩好事...。夷門廣牘，即其所編，蓋亦趙宦光、陳繼儒之流，明季所謂山人者也。」²⁰又謂「是編廣集歷代以來小種之書，并及其所自著，蓋亦陳繼儒祕笈之類」，且「其所自著，亦皆明季山人之窠臼，卷帙雖富，實無可採錄也。」²¹從上述提要所透露的訊息是多重的。其一，四庫館臣認定這些作品的編寫風格屬明季的小品。其二，小品文的寫作乃明代「山人」的習性。其三，在晚明「山人」當中最具指標性的人物當屬陳繼儒(1558-1639)。其四，這些作品的編排方式近乎雜記，特色為「標目編類」、「鈔撮既富」、「卷帙雖富」，卻可能出現「訛誤亦復不少」、「實無可採錄」等缺點。最後，像《遵生八牋》這類的作品被清人定位為「專以供閒適消遣之用」。總觀上述，小品、筆記寫作與文人、山人的閒散生活之間似乎有耐人尋味的關係。

據今人研究，「小品」一詞在明代的使用有很大的彈性，可泛指筆記雜俎、筆記小說之類的作品。其中，「小」字有自謙之意，「品」有品評、品級之意，兩字合為一詞代表的是一種閒散雅緻的趣味，以與館閣文字之類的經世大文相抗衡。²²「小品」寫作在晚明的風行，與當時士人廣學博覽、酷愛讀書之習性有關。這種文體介於傳統的散文與詩歌之間，自由而不拘形式，可以談心性，又可展露感性與審美。藉由描寫充滿雅趣的生活點滴或針對日常的藝術化設計，或者大量摘抄古書以與古聖賢神遊、逃避現實，小品文的寫作讓文人在壓縮的社會空間裡可暫得身心解放，維持清高品格。²³

從作者群來看，晚明小品寫作的興盛與某些布衣文人特別有關。這些文人由於無法通過科舉考試的窄門，僅獲取低階功名或甚至沒有功名，不能進入官僚社

¹⁸ 《四庫全書總目提要》，卷一百二十三，〈子部三十三·雜家類七·雜品〉，頁 2576。

¹⁹ 《四庫全書總目提要》，卷一百三十二，〈子部四十二·雜家類存目九·雜纂中〉，頁 2740-2741。值得注意的是《四庫全書總目提要》把《清寤齋心賞編》寫成《清寤齋欣賞編》。

²⁰ 《四庫全書總目提要》，卷六十，〈史部十六·傳記類存目二·名人下〉，頁 1326-1327。

²¹ 《四庫全書總目提要》，〈雜家類存目十一·雜編〉，頁 2771。

²² 張德建，《明代山人文學研究》（長沙：湖南人民出版社，2005），頁 281-285。

²³ 張德建，《明代山人文學研究》（長沙：湖南人民出版社，2005），頁 295-298。

會往上攀爬，卻又必須面臨養家糊口的壓力，因此不得不轉化為「山人」，以布衣、隱士、幕僚、清客等身分，周遊於高官、公卿、名士之間，試圖以一己文才分得經濟資源、社會認同甚至文化優勢。²⁴明人錢希言對於「山人」一詞曾有界定，涵蓋詞客、文士、徵君通儒、喜遊弟子、說客弁卿謀臣策士、地形日者醫相訟師，甚至放棄封爵的公卿大夫等，指涉頗為廣泛。²⁵

寫作《養生膚語》(1606)的陳繼儒，就是明代山人中的佼佼者。在《明史》為十二位明人撰寫的〈隱逸傳〉中，陳繼儒位列其一。根據《明史》記載，

陳繼儒，字仲醇，松江華亭人。幼穎異，能文章，同郡徐階特器重之。長為諸生，與董其昌齊名。太倉王錫爵招與子衡讀書支硎山。王世貞亦雅重繼儒，三吳名下士爭欲得為師友。繼儒通明高邁，年甫二十九，取儒衣冠焚棄之。隱居崑山之陽，構廟祀二陸，草堂數椽，焚香晏坐，意豁如也。時錫山顧憲成講學東林，招之，謝弗往。親亡，葬神山麓，遂築室東佘山，杜門著述，有終焉之志。²⁶

由於陳繼儒於 29 歲時即絕意仕途，雖因聲名遠播「屢奉詔徵用，皆以疾辭」，故被時人目之為隱士其來有自。²⁷只是，觀諸陳繼儒的生平事跡，其實他交往的對象甚廣，不分朝野貴賤，也積極參與地方事務，針對造橋鋪路、災荒稅賦等事提出建言，當可推測他的「隱」和隱居深山、與世隔絕的古代隱逸大不同，僅是立志不在朝、不當官為己，或意在藉此「市隱」（隱於市或城市近郊）之姿博得敬重與美名。²⁸加上陳繼儒編撰的著作極豐，又積極參與文壇活動，從錢謙益說「眉公之名，傾動寰宇。遠而夷酋土司，咸丐其詞章；近而酒樓茶館，悉懸其畫像」，以及《明史》稱其著作「遠近競相購寫，徵請詩文者無虛日」，可見他不僅名聲大，生活也多采多姿。²⁹日本學者大木康認為像陳繼儒這類的山人積極投入出版市場，乃是晚明「文人趣味的大眾化（俗化）」的具體表徵。³⁰此乃當時山人文化的一大特色。

²⁴ 張德建，《明代山人文學研究》（長沙：湖南人民出版社，2005），頁 24-52。

²⁵ 轉引自大木康，〈山人陳繼儒とその出版活動〉，收入奧崎裕司編，《山根幸夫教授退休記念明代史論叢》（東京：汲古書院，1990），下冊，頁 1235。

²⁶ 見：[清]張廷玉(1672-1755)撰，《新校本明史》（台北：鼎文書局，1986），〈列傳一百八六·隱逸〉，卷二百九八，頁 7631。

²⁷ [清]張廷玉(1672-1755)撰，《新校本明史》（台北：鼎文書局，1975），〈列傳一百八六·隱逸〉，卷二百九八，頁 7632。

²⁸ 關於陳繼儒的生平活動，可參看其家人所撰的年譜。[明]陳夢蓮編，《眉公府君年譜》，收於北京圖書館編，《北京館藏珍本年譜叢刊》（北京：北京圖書館出版社，影印明崇禎間刻本，1998），冊 53。

²⁹ [明]錢謙益，《列朝詩集小傳》，轉引自大木康，《明末江南における出版文化の研究》，廣島大學文學部紀要，第五十卷特輯號一（廣島：廣島大學文學部，1991），頁 140；《新校本明史》，〈列傳 186·隱逸/陳繼儒〉卷 298，頁 7631。

³⁰ 大木康，《明末江南における出版文化の研究》，《廣島大學文學部紀要》，第五十卷特輯號一，1991，頁 141。

如上所述，「山人」在晚明出版市場的活躍與「小品」寫作風氣的興盛有其特殊背景與關聯性。「山人」的光譜涵蓋甚廣，有名士，也有隱逸；既有韜光養晦、品德清高之人，也不乏矯揉造作、沽名釣譽之徒。李贄就曾指出「山人」一詞使用過於浮濫，連不寫作的商賈也自稱山人以便與公卿交結的怪現象。³¹到了十八世紀乾隆朝開館修《四庫全書》時，晚明的「山人小品」尤其受到貶抑與輕視。晚明文人求知論學務求「博（雅）」，視為文人必要的修養，但在清人的眼中，他們的「博」卻只是一種「雜」的表現。一如前述，《四庫全書總目提要》多把晚明「小品」放在「雜家」之下。具有小品特色的晚明養生著作亦然，分列於「雜學」、「雜品」、「雜纂」與「雜編」之中。《四庫全書》不僅認為晚明小品內容駁雜，也提及它們在抄錄前書時「訛誤亦復不少」。內容涉及道、釋者，尤其不為以考據與經學為重的清代學者所好。以《推篷寤語》為例，《四庫全書》的評價是：「其書參掇前聞，附以己見，多涉釋道二家言。原教、還真兩篇，尤為駁雜；餘錄一卷，則豫亨哀其友人周思兼往返書翰，附綴於後，所談皆修真鍊性之說，益不足道矣。」³²這類的評語固然與四庫館臣的個人好惡有關，更關鍵的問題在於滿清統治者的基本立場，以及晚明與盛清學風的迥異，造成兩方對寫作風格、論述目的及其反映的世界觀的想像非常不同。據謝國楨的說法，清政府之所以刻意貶抑明朝學風，除了有以考據學衡度陽明之學的偏見，更具有明顯的政治意圖，欲藉此提高清朝統治者的地位，維護其帝國秩序，使人民、群眾服從其權威而不敢造反。³³

在釐清晚明養生書的寫作風格與知識分類的特色之後，接下來要探討的是晚明較具代表性的養生書之作者及其編寫、出版目的。

養生、閱讀與書寫

就可辨識身分的晚明文人養生著作的作者而言，筆者發現他們其實不限於山人、隱士之類的科舉失意文人，同時也不乏政府官員、知名思想家等。這些人的寫作動機與目的容或不同。³⁴

先從擔任過帝國官僚的作者談起。著有《病榻寤言》(1592)的陸樹聲(1509-1605)算是晚明養生書作者群中資歷最顯赫的一位。他「舉嘉靖二十年(1541)會試第一，選庶吉士，授編修」，任嘉靖、隆慶與萬曆三朝高官，執掌過南京翰林院，累官至禮部尚書，死時則獲贈太子太保頭銜，諡文定。³⁵《名山藏》說他

³¹ 李贄(卓吾)認為，「今山人者，名為商賈，實不持一文。稱為山人，則非公卿之門不履，良可恠也。」見：[明]李紹文，《皇明世說新語》，收入《四庫全書存目叢書》(台南：莊嚴出版社，據中國科學院圖書館藏明萬曆刻本影印，1995)，〈子部·小說家類〉，冊244，〈輕詆〉，頁123a。

³² 《四庫全書總目提要》，〈雜家類存目一·雜學上〉，頁2609。

³³ 謝國楨，《明末清初的學風》(上海：上海書店，2005)，頁82-84。

³⁴ 至於以醫療為專業或道教修煉為志向的文人，筆者將另文專論，不在此細究。

³⁵ 《新校本明史》，列傳，卷二百十六，〈列傳第一百四〉，頁5694；《新校本明史》，列傳，卷二百二十，〈列傳第一百八〉，頁5784；[明]沈德符，《萬曆野獲編》(北京：中華書局，1997三刷)，卷十五，〈科場·魁元再甲子〉，頁406。

「登第六十年，立朝不盈數載，每遷一官，輒以病罷。」又因個性使然，與權臣如嚴嵩、張居正等皆不合。³⁶《明史》也記載，他在仕途上有好幾次「請急歸」、「復請告去」、「不赴」、「引病不拜」、「不就」的情況。³⁷除了政治與家庭因素，這些仕途上的波折或許真與其個人健康有關。³⁸據陸樹聲自述，他之所以寫作《病榻寤言》，且以「寤言」為題，乃因萬曆壬辰(1592)秋其臥病在床兩個月，於寤寐間對「死生之故，養生之旨」屢有領悟，遂將心得一一記下以便「自觀省」。³⁹按中國的計齡法，當時他已八十四歲。因此，《病榻寤言》可謂陸樹聲晚年的病中劄記，其中有他對人生的回顧、疾病的感受與養生的心得。

因疾病或體弱而對養生、攝生產生興趣，希冀藉由著書來提供自療、強身與養生法的例子還有周臣、高濂、陳邦泰與蔣學成。

嘉靖己酉(1549)，周臣時為衢州知府，由於病瘍不能視事，日坐郡齋。周潭石偶然向病中的周臣提到《顏氏家訓》、《袁氏世範》、《養生雜纂》、《便民圖纂》、《通書》、《居家必用》諸書，周臣借讀之後頗有心得；他認為這些書「其于民生日用，亦云備矣」，是以萌生抄寫的念頭。周臣「因摘取簡易者，自嬰至老，凡性情之動，飲食起居之節，推而處己、睦親、治家之大概，附以斷章名，云稍為隱括頗銓次成帙，令吏人抄錄」，並出示給周潭石看。後者認為這些條目有刊刻出版的價值，周臣笑說：「此直家庭為童子者設教耳，刻之何居？」潭石則回答：「不然，王者之政，自老老幼幼。始而居處笑語，日用飲食，詩人歌之，況茲生人之所厚，日遷去不識不知，蓋遯矣。推是以詒告斯人，俾由之生，生而咸登壽考之域，亦政也，奚不可者？」這番話甚具說服力，周臣於是「姑刻之以示衢民，如其禮樂，俟後之君子云。」⁴⁰從二周之間的對話，筆者認為至少隱含三層意義。一是當文人生病時，可能藉由閱讀修身、養生與家庭日用類書來排解病中寂寥，學習調養身體的方式。二是把養生書（《養生雜纂》）與家訓（《顏氏家訓》、《袁氏世範》）、曆書（《通書》）與日用類書（《便民圖纂》、《居家必用》）放在一起閱讀、作筆記，說明了養生知識與日常生活的緊密關係。三是摘取、抄錄書中精義的目的除了對個人有意義，還被認為可教育家中下一代，甚至是「王者之政」禮

³⁶ [明]何喬遠輯，《名山藏》，收入《四庫禁燬書叢刊》（北京：北京出版社，據北京大學圖書館藏明崇禎刻本影印，2000），〈史部〉，冊47，卷26，〈臣林記〉，頁47-685a。

³⁷ 《新校本明史》，列傳，卷二百十六，〈列傳第一百四〉，頁5694。

³⁸ 據《環溪集》的記載，陸樹聲的個性有為有守，儘管時人對當權者極盡阿諛諂媚之能事，他仍不為所動。《皇明世說新語》則有兩條記載提到陸樹聲因病告歸。見：[明]沈愷，《環溪集》，收入《四庫全書存目叢書》（台南：莊嚴出版社，據浙江圖書館藏明隆慶五年[1571]至萬曆二年[1574]沈紹祖刻本印，1995），〈集部·別集類〉，冊92，卷3，〈送少宰平泉陸公北上序〉，頁92-52b；[明]李紹文，《皇明世說新語》，收入《四庫全書存目叢書》（台南：莊嚴出版社，據中國科學院圖書館藏明萬曆刻本影印，1995），〈子部·小說家類〉，冊244，〈言語下〉，頁244-24a, b。

³⁹ 原文為：「余臥病榻間，冥心攝息，或警然起念，意有所得，欲言囁嚅，時復假寐，頃焉得寤，蹶然起坐，憑几捉筆，造次疾書，雖語無倫次，其於死生之故，養生之旨，間亦億中，存之以自觀省。曰寤言者，以其得之寤寐也。」見：[明]陸樹聲撰，《病榻寤言》（1644），收於《歷代中醫珍本集成》（上海：上海三聯書店，1990）冊18，頁1。

⁴⁰ [明]周臣，《厚生訓纂》，收入 [明]胡文煥（德甫、全庵、抱琴居士）編，《壽養叢書（全集）》（1592）（北京：中國中醫藥出版社，據明萬曆年間虎林胡氏文會堂初刻本清人精抄本打字排版，1997），〈厚生訓纂引〉，頁359。

樂教化的基礎。周臣的《厚生訓纂》有六卷，分育嬰、飲食、起居、御情、處己、睦親、治家、養老、法言九個主題，顯然是把養生、防老一事視為儒家修身、齊家等構想的一個環節。

晚明文人養生文化的高峰，當以高濂的《遵生八牋》(1591)為代表。高濂字深甫(父)，號瑞南道人、湖上桃花漁，浙江錢塘(今杭州)人，活躍於嘉靖至萬曆朝。高是戲曲名家，曾任北京鴻臚寺官，後隱居西湖。⁴¹《遵生八牋》題為「遵生」，可理解為「尊生」之意，表達尊重生命價值、遵循生命常軌的態度。「八牋」有時也寫成「八箋」。本書凡 19 卷，共輯叢書 8 種。其中，〈清脩妙論箋〉「博採三門妙論，律尊生之清修」，談論的是養生攝生總論；〈四時調攝箋〉「備集四時怡養，規尊生之調攝」，說的是四時修身之法；「起居宜慎，節以安樂之條」，故有〈起居安樂箋〉，著重器物頤養之法；「卻病有方，導以延年之術」，故有〈延年卻病箋〉，探討服氣導引之法；〈飲饌服食箋〉分析「防飲饌之困膏腴，修服食苦其口腹」的要旨，強調飲食服餌之法；〈燕閒清賞箋〉「虞燕閒之溺邪僻，敘清賞端其身心」之旨，著重於賞鑑清玩之法；〈靈秘丹藥箋〉內容為「永年以丹藥為寶，得靈秘者乃神，故集奇方於二藏」，展示煉丹方藥秘術；〈塵外遐舉箋〉肇始於「隱德以塵外為尊，惟遐舉者稱最，乃錄師表於百人」，旨在介紹歷代隱逸人物。⁴²根據屠隆(1542-1605)的說法，高濂之所以編寫《遵生八牋》這本卷帙浩繁、內容豐富的鉅著，實因「少嬰羸疾，有憂生之嗟，交游湖海，咨訪道術，多綜霞編雲笈，秘典禁方。」⁴³高濂也說「余幼病羸，復苦瞶眼，僻喜談醫，自家居客游，路逢方士，靡不稽首，傾囊以索奇方秘藥，計今篇篇焉，盈卷秩矣。即欲自治，羸疾頓壯，瞶疾頓明。」⁴⁴除了自幼體弱多病，加上「家世藏書，資其淹博」，高濂遂得以深入剖析攝生之理，說明其要，著作刊刻《遵生八牋》。⁴⁵高濂的《遵生八牋》在同儕與文人圈中流傳甚廣，頗見影響力，無論是屠隆的《考槃餘事》與文震亨的《長物志》，都可見《遵生八牋》內容的大篇幅轉錄。儘管《四庫全書總目提要》說道「書中所載，專以供閒適消遣之用」，⁴⁶不無輕蔑之意，但觀諸高濂及其友人對於養生、尊生的敬慎態度，實已超乎清人可以理解的範疇。

晚明因體弱多病而對養生術特別注重的文人尚有陳邦泰(大來)。他因「多

⁴¹〈校注後記〉，收入[明]高濂著，趙立助等校注，《遵生八牋校注》(北京：人民衛生出版社，1994)，頁 812-813。

⁴² [明]高濂，〈尊生八牋敘〉，收入氏撰，《雅尚齋遵生八箋》(北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988)，頁 7 與〈目錄〉。

⁴³ [明]屠隆，〈尊生八牋序〉，收入[明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》，據明萬曆十九年自刻本縮印(北京：書目文獻出版社，1988)，頁 4。屠隆，字長卿，一字緯真，號赤水，又號鴻苞居士、弢光居士，鄞縣(今浙江寧波)人。萬曆五年(1577)進士，除穎上知縣，有政績，累官至禮部郎中，為俞顯卿誣陷，罷官歸里。著有《考槃餘事》四卷。

⁴⁴ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八牋》(北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988)，卷 7，〈靈秘丹藥牋〉，頁 500a。

⁴⁵ [明]屠隆，〈尊生八牋序〉，收入[明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》(北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988)，頁 4。

⁴⁶ 《四庫全書總目提要》，卷一百二十三，〈子部三十三·雜家類七·雜品〉，頁 2576。

病」而對生死有許多感觸，特別強調人生在世應特別留意「全此生」、「修此身」的重要。這裡所謂的「修身」顯然不限於心性的修養，更強調身體的調養與鍛鍊。陳邦泰認為「玄門」的「修真」與儒家的「修身」道理相同，因此，他在閒暇時廣採道教攝修之法，把他認為合理且切用的內容編輯成書，名之為《類修要訣》(1592)，書中採錄與修練法有關的歌訣，以便於讀者記憶背誦。⁴⁷在同一年，「以弱冠登第起家」、「當強仕即謝政言歸」的蔣學成，因「嬰怔忡之疾，遇異人授禁方立愈，從茲得力于內養」，是以有《遵生要旨》(1592)的成書。這顯然又是一個致仕官員因罹病而對養生萌生興趣的例子。據本書的〈跋〉，蔣學成最後活到八十一歲。⁴⁸

在陸樹聲之後，晚明曾任高官、晚年致力寫作養生書的還有袁黃與王象晉。袁黃字坤儀，一字了凡，吳江人。萬曆 14 年(1586)進士，知寶坻縣，有善政，擢兵部職方主事。⁴⁹袁黃「於九流諸家，無所不窺」，向他請益問學者絡繹不絕於途。⁵⁰據載此人「凡河圖洛書、象緯律呂、水利河渠、韜鈴賦役、屯田馬政，以及太乙、奇門、六壬、岐黃、勾股、堪輿、星命之學，莫不洞悉原委。」⁵¹袁黃畢生以推行功過格聞名，時人評價不一，有肯定也有質疑。⁵²除了《攝生三要》(1591)，他還有《祈嗣真詮》傳世。⁵³王象晉字蓋臣，一字康宇，山東新城人，萬曆 32 年(1604)進士，官至浙江右布政使。⁵⁴因晚明政爭紛擾不斷，黨同伐異情況嚴重，王象晉為明哲保身，在壯年時即退出官場，悠遊林下二十餘年。明亡後，其子攜妻兒以死殉國，象晉「益絕人事，自號明農隱士，門闔謝賓客不為通。」時人說他「生平喜淡泊，室無媵侍。盛暑整衣冠，危坐讀書不輟。」他卒時年九十三。⁵⁵《清寤齋心賞編》(1633)乃王象晉閒暇時的讀書筆記：「暇日撮其素所欣豔，彙之於編，即語不必自己出，而時時相觀，心心相印，是亦足以滿志矣。」⁵⁶全書分〈葆生要覽〉、〈淑身懿訓〉、〈佚老成說〉、〈涉世善術〉、〈書室清供〉、〈林

⁴⁷ [明]陳邦泰(大來)，《類修要訣·序》，見[明]胡文煥(德甫、全庵、抱琴居士)編，《壽養叢書(全集)》(1592)(北京：中國中醫藥出版社，據明萬曆年間虎林胡氏文會堂初刻本清人精抄本打字排版，1997)，頁 227。

⁴⁸ [清]蔣速度，〈跋〉，見：[明]蔣學成，《遵生要旨》(北京：中國中醫科學院圖書館藏，明萬曆壬辰[1592]精抄本)。

⁴⁹ [清]阮元，《疇人傳》(北京：中華書局，1991)，卷 30，頁 367。

⁵⁰ [明]馮夢禎，《快雪堂集》，收入《四庫全書存目叢書》(台南：莊嚴文化，1997)，卷 6，頁 120b。

⁵¹ [清]朱鶴齡，《愚菴小集》，收入《景印文淵閣四庫全書》(台北：臺灣商務印書館，1983)，集部，冊 1319，卷 15，頁 189b。

⁵² [明]周汝登，《東越證學錄》(台北：文海出版社，據中央圖書館藏明萬曆卅三年(1619)刊本影印，1970)，卷 7，頁 567-570。

⁵³ 「黃持功過格甚謹，鄉里稱為愿人。是書分改過、積善、聚精、養氣、存神、和室、知時、成胎、治病、祈禱十門。雜引常言俚語，及醫方果報之事，頗為蕪雜。」見：《四庫全書總目提要》，卷一百二十五，〈子部三十五·雜家類存目二·雜學下〉，頁 2621。

⁵⁴ 「象晉字蓋臣，山東新城人。萬曆甲辰進士，官至浙江右布政使。」見：《四庫全書總目提要》，卷一百十六，〈子部二十六·譜錄類存目·草木鳥獸蟲魚〉，頁 2447。

⁵⁵ [清]姜宸英撰，黃叔琳編，《湛園集》，收入[清]紀昀等編，《景印文淵閣四庫全書》(台北：臺灣商務印書館，1983)，冊 1323，〈集部〉，頁 750b-752a。另參考：《明人傳記資料索引》(台北：中央圖書館，1966)，頁 60，「王象晉」條。

⁵⁶ [明]王象晉(蓋臣、康寧)編撰，《清寤齋心賞編》(北京：中國中醫研究院圖書館收藏，明崇

泉樂事》，主要是抄錄各家說法，涵蓋道教、陳希夷、王陽明、高濂、陸平泉、吳子彥、屠偉真、沈仕、陳眉公等名言。這再度說明明代文人閒暇時以讀書、抄書為樂，而養生、攝生則與其日常修養與為人處世緊密相連。此外，從王象晉所引用的書目，也可略推陸樹聲、陳繼儒、高濂及屠隆等人的作品在明末即享有某種程度的傳閱性。

至於文壇領袖、出版聞人與隱逸名士，則多兼具藏書家的身分。這些人雅好書籍，常抄錄前書精華、按主題編輯成書；行有餘力者，則竭力收藏古書與時人著作，編輯、整理後出版。此乃晚明養生書常被收錄在知名叢書、類書中，或由知名的出版界名人編撰的原因。這樣的養生著作出版特色乃前代少有。有些人不僅愛書、藏書、編書，還下海寫書。前面提過的陳繼儒就是一例。陳繼儒早在三十歲(1587)時就「嗜長生之術。設館委巷，一時負笈者皆知名士。」⁵⁷他在約四十九歲時出版《養生膚語》(1606)一書，也曾編輯一套叢書，名之為《寶顏堂秘笈》，所收書以宋元明居多，大多是筆記雜著、野史逸聞、藝術譜錄等。⁵⁸陸樹聲《病榻寤言》、龍遵敘(皆春居士)《食色紳言》(1615)等養生著作也收錄其中。以陳繼儒為名出版的民間日用類書《新刻眉公陳先生編輯諸書備採萬卷搜奇全書》中，亦有「養生門」，顯見養生知識在當時出版人的眼裡確有市場價值。⁵⁹

同時代的周履靖愛書的程度不下於陳繼儒。與他交往頻繁的李日華作傳見證「先生性好讀書，嘗散貲購書，披帙漏架。」⁶⁰潘耒芳也提及周履靖「性好藏書，每每留意古跡，館名閒雲。其所朝夕居也，左列諸品、丹經及諸子史，右列鼎彝、古墨及晉梁隱君子圖像」。⁶¹他所編輯的《夷門廣牘》(1597)含有不少養生著作，其中也收錄他自己寫作的養生書如《益齡單》、《赤鳳髓》等。周履靖對於養生的愛好並非紙上談兵而已，同時也在日常生活中躬身實踐。鄭琰說他「以養生之秘授人間世」，其著作《玉函秘旨》、《赤鳳髓》、《珎函》「諸書試之皆驗」，顯然修練功力在一般文人之上。⁶²

胡文煥同為晚明知名的文人，在出版界極為活躍。⁶³他在杭州設文會堂，在南京設思純館，曾出版《壽養叢書》(1592)與《格致叢書》(1603)兩種囊括養生文獻的類書。其中，《壽養叢書》收錄的書目計有[明]河濱丈人《攝生要義》、[明]

禎六年癸酉[1633]刻本)，〈清寤齋心賞編題詞〉。

⁵⁷ [明]陳夢蓮編，《眉公府君年譜》，收於北京圖書館編，《北京館藏珍本年譜叢刊》(北京：北京圖書館出版社，明崇禎間刻本，1998)，冊 53，頁 416。

⁵⁸ 繆詠禾，《明代出版史稿》(南京：江蘇人民出版社，2000)，頁 177。

⁵⁹ [明]陳繼儒編輯，存仁堂陳懷軒梓，《新刻眉公陳先生編輯諸書備採萬卷搜奇全書》(東京：國立國會圖書館收藏，明思宗崇禎元年刊本[1628])。

⁶⁰ [明]李日華，《梅墟先生別錄》，見：《夷門廣牘》，收入嚴一萍選輯，《原刻景印百部叢書集成》(台北：藝文印書館，1966)，卷上(25卷44a)。

⁶¹ [明]潘耒芳，〈梅顛道人小傳〉，轉引自張德建，《明代山人文學研究》(長沙：湖南人民出版社，2005)，頁 311。

⁶² [明]鄭琰，《梅墟先生別錄》，見：《夷門廣牘》，收入嚴一萍選輯，《原刻景印百部叢書集成》(台北：藝文印書館，1966)，卷下(25卷58b-59a)。

⁶³ 「文煥字德甫，號全菴，一號抱琴居士，錢塘人。」見：《四庫全書總目提要》，卷一百十四，〈子部二十四·藝術類存目·琴譜〉，頁 2385。

周臣（在山）編《厚生訓纂》、[明]汪汝懋《山居四要》、[明]胡文煥編《攝生集覽》、《類修要訣》、《食物本草》、《養生食忌》、《養生導引法》、[明]寧原《食鑑本草》、[明]鐵鋒居士《保生心鑑》等。⁶⁴《格致叢書》除了收錄「尊生書」十八種，也包含經翼、史外、居官、法家、訓誡、子餘、時令、農事、藝術、清賞、說類、藝苑。胡氏當年刻書時，收到數十種書，就刻一個目錄，沒有定規，以致後來類似內容的書有多種版本與不同書名。⁶⁵這樣的編輯、出版習性在晚明十分常見，陳繼儒的《寶顏堂秘笈》亦有類似的特色，但在《四庫全書》卻獲致不好的評價，認為《格致叢書》這類的坊刻書編排粗略草率，常稍改內容，就更新標題，讓人誤以為新書，有牟利之嫌。⁶⁶

嘉靖辛卯(1531)舉人出身的王文祿也以藏書聞名。⁶⁷與前面幾位出版人相似，他也曾編輯大型叢書，稱為《百陵學山》，內容包括明代學術思想、農業生產、風俗習慣等著作。⁶⁸王文祿自己撰寫的養生書《醫先》(1584)也收錄其中。據說王文祿「年七十餘應制長安，步履如少壯。」⁶⁹他走路時矯健的模樣，或與其平日注重養生不無關係。

在晚明養生書作者群中，聲名最顯赫、下場也最慘烈的思想家當屬李贄。李贄字卓吾，福建晉江人，萬曆中官姚安知府。他生性不羈，言行放浪，勇於挑戰世俗價值，遭勒令解任後，「居黃安，日引士人講學，雜以婦女，專崇釋氏，卑侮孔、孟。」李贄因崇尚佛教被時人目為「狂禪」，其演說極具煽惑力與影響性，後為給事中張問達所劾下獄，最後割喉自盡。⁷⁰袁中道說李贄有「所讀書皆抄寫為善本」的習慣。⁷¹從李贄的《養生醜酬》(1602)博引群書、內容涉及儒道釋的情況來看，此書應也是他的讀書筆記之一。⁷²

羅洪先亦曾晉身仕宦，以其名出版的養生書計有《萬壽仙書》(1565)與《仙傳四十九方》(1565)。據羅洪先自敘，「余幼嗜道，慕玄風，喜譚長生之術。」⁷³

⁶⁴ 見：[明]胡文煥（德甫、全庵、抱琴居士）編，《壽養叢書（全集）》(1592)（北京：中國中醫藥出版社，據明萬曆年間虎林胡氏文會堂初刻本清人精抄本打字排版，1997），目錄。

⁶⁵ 繆詠禾，《明代出版史稿》（南京：江蘇人民出版社，2000），頁 176-177。

⁶⁶ 《四庫全書》的評語為：「是編為萬曆天啓間坊賈射利之本，雜採諸書，更易名目，古書一經其點竄，並庸惡陋劣，使人厭觀。且所列諸書，亦無定數，隨印數十種，即隨刻一目錄，意在變幻，以新耳目，冀其多售。故世間所行之本，部部各殊，究不知其全書凡幾種。」見：《四庫全書總目提要》，卷一百三十四，〈子部四十四·雜家類存目十一·雜編〉，頁 2772-2773。

⁶⁷ 王文祿，「字世廉，海鹽人」。見：《四庫全書總目提要》，卷九十六，〈子部六·儒家類存目二〉，頁 1979；另見：[明]沈德符，《萬曆野獲編》，卷九，〈內閣·古道〉，頁 241-242。

⁶⁸ 繆詠禾，《明代出版史稿》（南京：江蘇人民出版社，2000），頁 175-176。

⁶⁹ [明]過庭訓，《本朝京省人物考》，收入《四庫禁燬書叢刊》（北京：北京出版社，據北京大學圖書館藏明末刻本影印，2000），史部，冊 61，〈王文祿〉，頁 406b。

⁷⁰ 「贄為姚安知府，一旦自去其髮，冠服坐堂皇，上官勒令解任。居黃安，日引士人講學，雜以婦女，專崇釋氏，卑侮孔、孟。後北遊通州，為給事中張問達所劾，逮死獄中。」見：《新校本明史》，列傳，卷二百二十一，〈列傳第一百九·耿定向李贄〉，頁 5817。

⁷¹ [明]袁中道，〈李溫陵傳〉，收入氏著，《珂雪齋前集》（台北：偉文出版社，1976），卷 16，頁 1615。

⁷² [明]李贄（卓吾）編，《（大雅堂訂正）養生醜酬》(1602)，收入李贄，《枕中十書》（台北：國立中央圖書館縮影室，明萬曆間刊抄補本，1981）。

⁷³ [明]羅洪先，〈衛生真訣敘〉，見：[明]朱神仙撰，羅洪先錄，《衛生真訣》（又名《仙傳四十九

《明史》記載他在「嘉靖八年(1529)舉進士第一，授修撰」，但對為官興趣不大，一直藉故拖延上任時日。嘉靖十八年(1539)羅洪先官拜春坊左贊善，隔年因上疏請皇太子受賀事獲罪，遂被除名。自此之後他致力於陽明之學，「甘淡泊，鍊寒暑，躍馬挽強，考圖觀史，自天文、地志、禮樂、典章、河渠、邊塞、戰陣攻守，下逮陰陽、算數，靡不精究。至人才、吏事、國計、民情，悉加意諮訪。」⁷⁴他自言在嘉靖辛酉年(1561)遊洛陽時，邂逅朱神仙於梨春院，與之相談甚歡，後者遂手持一卷《衛生真訣》授與他；羅依書中所言修練，甚有效驗，故藏為一家之書，不輕傳於世。⁷⁵這或可說明何以此書的明代版本只有手抄本，不見其他刊刻紀錄。

在晚明文人所撰的養生書中，比較特別的應該是以壽親、養老為名的書籍。此類作品始見於宋代陳直所寫的《養老奉親書》(1085)，經元代大德中泰寧鄒欽的續增，改名為《壽親養老新書》(1307)。《四庫全書總目提要》認為明高濂作《尊生八牋》，其中〈四時調攝牋〉所錄諸藥品，大抵本於《養老奉親書》；又說明季清言小品，實亦濫觴於《壽親養老新書》。⁷⁶姑且不論四庫館臣所言是否公允，至少，明清時期以壽親、養老為名的養生書多是受這兩本書所啟發殆無疑問。例如，明人劉宇《安老懷幼書》(1498)內容多抄自《養老奉親書》、《壽親養老新書》。明人洪楸的《食治養老方》(1566)內容亦是抄自《養老奉親書》。到了十八世紀，曹廷棟(ca. 1699-?)在 75 歲之時完成《老老恆言》(1773)，顯然也是基於養老、奉老、防老的思維來寫作。從養老與孝親觀點來詮釋養生文化，這是文人養生的特色之一，既符合儒家的孝親、敬老觀念，也有別於古代追求羽化成仙、探索黃白之術的道教丹家傳統。日本學者將《養老奉親書》、《壽親養老新書》視為中國退休文人與退居老人的代表作。⁷⁷筆者則將之視為中國養生文化「儒家化」、「文人化」的一個例證。

養生文本與商品經濟

歸納本節所言，可得出幾個結論：晚明養生書作者可分為生病或致仕官員以及布衣文人兩大類；他們往往兼具藏書家、出版人、山人作家或林間隱士等多重身分。晚明文人的養生書或得之於體弱多病的文人，欲藉此作為調養身體、自我治療的參考；亦不乏博學鴻儒以買書、藏書、讀書與寫書為樂，在日常的抄寫之間累積個人的養生、攝生知識，最後得以集結成書。更有人在閒暇退隱的生活或

方》)(北京：中醫古籍出版社，據北京中國中醫研究院圖書館藏手抄本打字排版，1987)，頁 1。須說明的是：本書的校定者任廷革認為此書以羅洪先為名「或係偽托」。然因他並無列舉具體證據，故筆者未採納其言。見：同書，〈前言〉。

⁷⁴ 《新校本明史》，列傳，卷二百八十三，〈列傳第一百七十一·儒林二〉，頁 7278-7279。

⁷⁵ [明]羅洪先，〈衛生真訣敘〉，見：[明]朱神仙撰，羅洪先錄，《衛生真訣》(又名《仙傳四十九方》)(北京：中醫古籍出版社，據北京中國中醫研究院圖書館藏手抄本打字排版，1987)，頁 2。

⁷⁶ 《四庫全書總目提要》，卷一百三，〈子部十三·醫家類一〉，頁 2096-2097。

⁷⁷ 坂出祥伸，〈退休文人の養生——衣食住のありかた〉，收入氏著，《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》(大阪：關西大學出版部，1999)，頁 147-176。

老之將至的年歲，藉由養生作為養老、防老、長生甚至孝親的方法。

自隋唐以來，由於科舉制度成為帝國取士、培養官僚的主要取徑，社會上為求功名與富貴的男性莫不以通過科舉考試、牟取一官半職為人生的依歸。到了明代中後期，由於人口持續增長，科考競爭自然也益見劇烈。⁷⁸由於能夠通過科考窄門、飛黃騰達的幸運兒畢竟是少數，有功名沒任官的生員與各式教育養成的文人，為生活計不得不轉向他途，例如擔任幕府、書吏、訟師、塾師、作家、編輯等不同職位。⁷⁹以賣文為生是他們共同的特色。也因明代政治墮落，政爭迭見，任官之人得以全身而退、不染是非亦屬少見，在仕途上徘徊猶疑甚至提早退場的人所在多有。這些失意官員與失志文人蔚為晚明龐大的作者群，在世俗成就標準之外以閱讀、書寫甚至出版明志。在（休）閒、（餘）暇的時光中，涉足養生遂成為這些文人修身的方式、心靈寄託的方向。

矛盾的是，養生寫作既可以是自我、美學與品味的展現，卻也可能淪為可販售的知識。柯律格(Craig Clunas)在討論晚明的物質文化時，曾指出當時不能當成「商品」(commodity)的東西少之又少。以文震亨的《長物志》為例，書中所列之物(things)既有美學的價值，卻也都是可販售的商品。⁸⁰明代園林有同樣的吊詭，不僅是文人寄情暢懷的空間，同時是可以炒作買賣轉讓的財產。⁸¹在商品化(commercialization)的世界裡，文人的養生作品一旦被納入坊刻的文集與叢書(例如陳繼儒的《寶顏堂秘笈》與胡文煥的《格致叢書》)中，則將脫離純粹以文抒情表意的意義，而涉入書籍作為商品的市場法則。在出版市場競爭激烈、唯利是圖的情況下，晚明難免出現翻刻、盜印、剽竊、造假、粗製濫造之風。⁸²這點非但當時的人已有察覺，更為後世之人所詬病。明人葉盛的《水東日記》曾觀察道：「今書坊相傳射利之徒，偽為小說雜書...農工商販，鈔寫繪畫，家畜而人有之；癡騃女婦，尤所酷好」。⁸³清人葉德輝也說：「明人刻書有一種惡習。往往刻一書而改頭換面，節刪異名。」⁸⁴前面提及《四庫全書總目提要》的作者對於胡文煥的《格致叢書》，就有動輒改換名目以射利的批評。類似的評價亦見於其他明版書。例如，周履靖的養生叢書《夷門廣牘》曾改名為《祇洹館叢刻》；王象晉的《清寤齊心賞編》被說成十之八九抄自陶宗儀的《說郛》而來。⁸⁵葉德輝則說陳繼儒的《寶顏堂秘笈》將所收錄古書之精核處加以刪削，「尤為陋劣」。⁸⁶為了抵制假冒偽劣圖書所帶來的利益損害，明代出版商也想出不同的方法，諸如以特定

⁷⁸ 據何炳棣估計，到了萬曆 28 年(1600)中國人口已達一億五千萬，較諸明初增加不少。見：何炳棣著、葛劍雄譯，《明初以降人口及其相關問題》(北京：三聯書店，2000)，頁 310。

⁷⁹ 請參考：陳寶良，《明代儒學生員與地方社會》(北京：中國社會科學出版社，2005)，頁 96-166。

⁸⁰ Clunas, Craig, *Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1991/2004), pp.116-140.

⁸¹ Clunas, Craig, *Fruitful Sites: Garden Culture in Ming Dynasty China* (London: Reaktion Books, 1996), pp.60-103.

⁸² 繆詠禾，《明代出版史稿》(南京：江蘇人民出版社，2000)，頁 402-407。

⁸³ [明]葉盛，《水東日記》(北京：中華書局，1980)，卷 21，頁 213-214。

⁸⁴ [清]葉德輝著，李洙、長澤規矩也校補，《書林清話》(台北：世界書局，1961)，卷 7，頁 182。

⁸⁵ 繆詠禾，《明代出版史稿》(南京：江蘇人民出版社，2000)，頁 403、405。

⁸⁶ [清]葉德輝著，李洙、長澤規矩也校補，《書林清話》(台北：世界書局，1961)，卷 7，頁 183。

標誌作為書坊出版品的商標，或在書頁中載明「翻刻（千里）必究」之類的聲明等。⁸⁷至於效果如何，就不得而知了。

無論如何，對大多數養生書的作者而言，商業利潤並非他們從事寫作的首要考量。的確，明代養生書內容出自明人自創者或許有限，多是他們傳抄、摘錄、改寫前人著作精華的結果，在前人的觀點之上加上自己的評論後，將之集結成冊。然而，這個現象的意義並非只是基於資本主義思維所說的「著作（版）權觀念薄弱」足以道盡。所謂「傳統」並非鐵板一塊，完全不能更動。有時候，單是「複製」本身也可以是一種「（再）創造」。更何況，明人並非只是純粹「複製」或「消費」先人的心血結晶，還有將之「轉化」、「再造」的努力。他們偏好在讀書時作筆記，把閱讀心得出版，除了有表現自我、與人溝通的用意，其實還隱含某種「好古主義」的深意，藉由與古人對話卻又不墨守成規的來繼承、開展屬於他們自己的傳統。不獨晚明的養生書如此，連當時的文集、醫書、類書、筆記、小說等，都具有此種「閱讀—傳抄—再造」的特色。

明人不僅從自身處境來詮釋古人的養生觀，也在其日常活動裡實踐這些攝生術。對大多數的作者而言，養生並非只是一種時髦或商品知識而已，更與其個人身體、生命與醫療緊密結合。從上述養生書作者群中不乏有長壽高齡之人，可見養生、攝生對他們來說除了有理論的意義，亦有實務的意義。本文將於下一節進一步闡釋養生思維如何在文人的日常生活點滴中呈現，又如何與文人的個人修身養性產生聯繫。

文人的生活：修身與養性

高濂與《遵生八牋》

前文提到，在晚明所有養生著作中，最受推崇與矚目的當屬高濂的《遵生八牋》。高濂為致仕文人，因自小體弱多病、受眼疾所擾，對於攝養之術甚感興趣，又因家庭經濟環境無虞而致力於蒐羅相關的方藥。加上高家藏書豐富，使其得以遍覽群書。這些都成為他寫作《遵生八牋》的豐厚成本基礎。既然《四庫全書》評斷高濂的《遵生八牋》「遂為陳繼儒、李漁等濫觴」，那麼以此書作為考察晚明文人養生文化的起點自屬合理。

目前學界關於高濂《遵生八牋》的研究不少。⁸⁸本文不想重複他人作過的介紹，而擬從前人鮮少注意的取徑：日常生活、修養工夫、物質文化與身體規範這四個面向，針對高濂的養生觀、攝生術進行考察，以此彰顯晚明養生文化的特色。

⁸⁷ 繆詠禾，《明代出版史稿》（南京：江蘇人民出版社，2000），頁409-410。

⁸⁸ 例如，毛文芳一系列的著作多是從「閒賞—美學」的角度來詮釋高濂的《遵生八牋》。見：毛文芳，〈閒賞—晚明美學之風格意涵析論〉，《中正大學中文學術年刊》（嘉義：中正大學中文系），第二卷，1999.3；毛文芳，〈晚明美學之祖體驗的美感型態〉，《國文學誌》（彰化：彰師大國文系），第二期，1998.6；毛文芳，《晚明閒賞美學》（台北：台灣學生書局，2000）。

日常生活的養生

高濂對於日常生活的養生之講究，可從《遵生八牋》的卷之八〈起居安樂牋〉下卷的「高子怡養立成」略窺究竟。⁸⁹這裡的「高子」指的是高濂自己；「怡養」意味著「怡情養性」；至於「立成」，當是高濂把一生養生心得濃縮為一個簡易法門，希冀有志於怡養之術的人可以很快地一窺堂奧。

俗謂「一日之計在於晨」。高濂的「恬養一日之法」，自然是從晨間起床時開始的。他說道：

雞鳴後醒睡，即以兩手呵氣一二口，以出夜間積毒，合掌承之，搓熱，擦摩兩鼻旁，及拂熨兩目五七遍。更將兩耳揉捏扯拽，捲向前後五七遍。以兩手抱腦後，用中、食二指彈擊腦後各二十四。左右聳身舒臂，作開弓勢，遞互五七遍後，以兩股伸縮五七遍。叩齒，漱津滿口，作三咽。少息。⁹⁰

清晨聽到雞叫後醒來，首先要呵氣於手，其作用有二：一來把夜間體內所累積的毒氣呼出，二來讓手掌心增溫。兩手搓熱之後，即以熱力按摩鼻柱與雙眼，再來指壓兩側的耳朵。在以指彈擊腦後之後，修練者接著把重心從頭部移到四肢與下半身。俗謂「通則不痛；痛則不通。」自古養生家與醫家即重視身體氣血的暢行。經過一夜睡眠，人體內的氣血或有積聚凝窒之處，藉由按摩、推拿與舒展肢體的動作，可產生暢通氣血、提神醒腦的作用。至於「叩齒」與「漱津」，都是道教常見的修練法。「叩齒」為上下牙齒交相擊，有堅固牙齒、牙齦的作用，早在六朝時道教養生家葛洪與陶弘景就極力提倡；「漱津滿口，作三咽」則是因道家認為唾液乃人之「玉液」（又稱「靈水」、「神水」、「金漿」、「玉泉」），若是能盈滿口腔、分三次嚥下，則可以灌溉臟腑、潤澤全身。⁹¹這些按摩法與推拿術十分簡單易學，即使沒讀過道教經典的人也很容易入門，亦見於明代其他通行的養生書，例如收入《夷門廣牘》中的《唐宋養生歌》（1597）。⁹²

在食衣住行方面，高濂也有細心叮囑。他建議要依四季氣候與平日溫度變化增減衣服：「因四時氣候寒溫，酌量衣服」、「時自酌量身服，寒暖即為加減，毋得忍寒不就增服。」。在飲食方面，可以三餐分述。早餐「少頃進薄粥一二甌，以蔬菜壓之。勿過食辛辣及生硬之物。」午餐時「量腹而入，毋以食爽過多，毋求厚味香燥之物以燻五內。」等到吃飽之後，可以飲清茶一二杯，並以茶漱齒，去牙縫積食。到了晚餐，仍得「量腹飢飽，或飲酒十數杯，勿令大醉，以和百脈。」

⁸⁹ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八牋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），卷8，〈起居安樂牋〉，下卷，「高子怡養立成」，頁216-217。

⁹⁰ 同上，頁216a。

⁹¹ 鄭金生，《中國古代養生》（台北：臺灣商務印書館，1999，初版二刷），頁12-16。

⁹² 《唐宋衛生歌》包括兩部分：據說其中〈衛生歌〉為唐代孫思邈所作，〈續衛生歌〉的作者為宋人真德秀。見：《唐宋衛生歌》，收入[明]周履靖編，《夷門廣牘》，今見於《叢書集選》9410（台北：新文豐出版公司，1987）。

⁹³高濂所設想的三餐，大抵秉持量力而為、不過飽、也不多食厚味的原則。茶與酒也是酌量飲用而已，著眼的是茶有「去積食」、酒有「和百脈」的作用。至於待客，除了「粉糕麵食一二物」與「啜清茗一杯」，須「忌食水團、粽子、油炸、堅滯、膩滑等食」。⁹⁴簡言之，無論是飲食的攝取、衣著的保護，都要著重「過猶不及」的中庸精神。

在行的方面，又可分室內散步與戶外活動兩種。室內散步主要是在餐後，例如早飯後「起步房中，以手鼓腹行五六十步」；午餐後「作氣起，復鼓腹行百餘步而止」。在此，以手鼓腹的目的是為了幫助消化。戶外散步可獨自一人，「於焉杖履門庭林薄，使血脈流通。」或是送客時，「或共步三二百步歸」。有時散步還可結合雅興與經濟活動。例如，若是拄杖入園林，則「令園丁種植蔬菜，開墾溝畦，芟草灌花，結縛延蔓，斫伐橫枝，毋滋冗雜。」雖然這位主人無須親自耕作，只消口頭指揮園丁就好，但他偶爾會「時即採花插瓶，以供書齋清玩。」⁹⁵

再來是關於睡眠。冬天的晚上適合「看詩，或說家」，直到一二鼓才去就寢。這點主張倒是與常見說法不同。古代養生家總認為睡覺與起床的時間應視季節而定；若是在冬季，最好早睡。⁹⁶但高濂的理由很特別——他認為「主人晏臥，可理家庭火盜生發。」⁹⁷對於冬天特別怕冷的老人，高濂也考量到保暖的重要：「老人衰邁，冬月畏寒，可以錫造湯婆注熱水，用布囊包以避濕，先時擁被團簇，臨睡甚暖，又可溫足，且遠火氣。」⁹⁸以簡易的熱水瓶溫被保暖，倒是個少見的創意。此外，若要睡眠品質佳，最好少作夢，尤其是惡夢。高濂建議睡前「心頭勿想過去未來，人我惡事，惟以一善為念，令人不生惡夢。」⁹⁹一旦被惡夢纏身，又該如何呢？他提供幾個方子供參考：「當以硃砂三錢，作紅絹袋盛之，置髮頂內。或以麝臍毛殼置枕內厭之。或臨臥時口誦婆刪婆演帝二十一遍，絕夢魘更驗。」¹⁰⁰根據與《遵生八牋》約略同時的《本草綱目》之記載，硃砂有「養精神、安魂魄、益氣明目、殺精魅邪惡鬼」的作用；麝臍香有「除邪，不夢寤魘寐」的功能。¹⁰¹至於絕夢魘的咒語「婆刪婆演帝」，又稱「婆珊婆演底」，據說為主夜神，可消除惡夢，其典故或出自佛教。¹⁰²

⁹³ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），卷8，〈起居安樂牋〉，下卷，「高子怡養立成」，頁216a, 216b。

⁹⁴ 同上，頁216b。

⁹⁵ 同上，頁216a, 216b。

⁹⁶ 鄭金生，《中國古代養生》（台北：臺灣商務印書館，1999，初版二刷），頁25。

⁹⁷ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），卷8，〈起居安樂牋〉，下卷，「高子怡養立成」，頁216b。

⁹⁸ 同上，頁217a。

⁹⁹ 同上，頁216b。

¹⁰⁰ 同上，頁216b-217a。

¹⁰¹ [明]李時珍，《本草綱目》（1593），據明萬曆金陵本打字排版（北京：華夏出版社，1998），卷9，頁368；卷51，頁1878。

¹⁰² [宋]李昉等編，《太平廣記》（北京：中華書局，1961），卷283，頁2261。原說出自《酉陽雜俎》。

儒家隱逸的修養工夫

由上述種種，大致可看出高濂所描述的「恬養一日」反映的是一位成年男性的生活形態。這位男性或因退休、退官、生病、學業不順或其他理由而半歸隱山林，得以享受片刻的閒散生活，不必為俗事奔波，無須因公務繁忙。而且，此人應算是生活無虞，經濟條件尚可，才會有園丁幫忙蒔花種菜，不必自己親耕養家餬口。這位男主人除了悠遊於庭園之間，也著重獨處時的修養工夫：「或就書室，作書室中修行事。」¹⁰³「或往理佛，焚香誦經，念佛作西方功德。」¹⁰⁴「歸室寧息閉目，兀坐定神。」¹⁰⁵從「就事歡然，勿以小過動氣，不得嗔叫用力」等語也可看出其內在修為與涵養。

當然也不是說立志修養就得與世隔絕。前面說過，晚明所謂的「隱逸」，毋寧較接近「山人」的「市隱」。高濂的「怡養」與「恬養」，若涉及人事的部分，常見於家務管理及與客交遊兩方面。在家庭方面，身為男主人，他上午仍得「或課兒童學業，或理家政」。到了下午，他也時得會客：「或接客談玄，說閑散話。毋論是非，毋談權勢，毋涉公門，毋貪貨利。」¹⁰³高濂在此特別提醒會客時不要談論與政治、權力、金錢有關的事，顯見這些可能正是當時男性社交場合裡的重要議題。著重怡養的山人清客寧可談玄論虛、說些雲淡風清的話，也要著意與官場是非保持距離，以免擾及心神，影響修為。除了會客，適於午後的活動還有「或晝眠起，或行吟古詩，以宣暢胸次幽情，能琴者撫琴一二操。」¹⁰⁴無論是午睡、吟詩或撫琴，都是悠閒與清趣的表現，唯有閒散之人才能消受。

值得注意的是用藥的部分。在古代道教養生傳統裡，辟穀、服食與藥餌常扮演重要的角色。高濂的一日養生法雖不主張以斷食、服藥作為修練的主要途徑，然而，他仍建議以藥劑進行日常的保養：「起服白滾湯三五口，名太和湯。次服平和補脾健胃藥數十丸。」睡覺前「當服消痰、導滯、利膈、和中藥一劑」。晚上睡覺前「榻前時焚蒼朮諸香，勿令穢污，以辟不祥。」¹⁰⁵

綜觀上述，高濂的「恬養一日之法」融會了儒、道、釋三教的精神。他雖沿用道教的按摩、叩齒、漱津等修練法，但對於念佛、持咒、焚香誦經也不排斥。這些具有佛道色彩的活動，在此實又融入儒家的精神與特色，成為文人修養（修身養性）的一部份。

就儒家教育所養成的文人而言，修養的重要性無庸多言。特別是對於晚明致仕或退隱的文人來說，既然立意遠離世俗的誘惑、逃離眾人所欣羨的名利，當要有一套能夠讓其覓得安身立命之所的修練工夫。高濂的「怡養立成」或「恬養一日之法」，無疑為文人提供一個修身的方便法門。他所建議的「怡養」，涵蓋「養形」與「養神」兩個面向。在「養形」方面，著重的是氣質、形體的鍛鍊，從起居、睡眠、飲食、衣著、步行、按摩、導引、藥物等分頭進行。在「養神」方面，

¹⁰³ 同上，頁 216b。

¹⁰⁴ 同上，頁 216b。

¹⁰⁵ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），卷 8，〈起居安樂賤〉，下卷，「高子怡養立成」，頁 216a-217b。

他強調的是心神、性情的陶冶，從情志的平和與雅興的培養入手。因此，無論是行住坐臥、琴棋書畫、獨處交遊等活動，他都可以無入而不自得，隨時隨地進行他的修練活動。此外，無論是「或課兒童學業，或理家政」或「或接客談玄」，都說明了高濂所設想的文人生活形態，從未排除他們應盡的社會義務與對於社交圈的參與。這樣的「怡養」之法正可說是晚明「市隱」理想的一個最佳註腳，也是晚明文人養生、修身的最大特色。

養生與物質文化

《遵生八牋》所代表的晚明養生文化的第三個特色，即其與物質文化的密切關係。

傳統的養生由於具有濃厚的道教、方外色彩，常標舉「虛」、「靜」、「羽化成仙」等玄深的理想。然而，晚明的養生文化卻處處可見當時物質文化的影響。高濂雖費了不少篇幅節錄道教（家）、佛教與古代養生家的養生規範與治病法則，但《遵生八牋》其實還細述居室、種植、旅遊、飲饌、文物鑑賞等細節。光是從《遵生八牋》的目錄來看，高濂所謂的「遵生」（尊生）分別涉及了對於藥物、食物、植物、器物、家俱、香具、文具等「物」的玩賞與應用。¹⁰⁶在「高子怡養立成」一節之後，高濂緊接著談論「怡養動用事具」，列出與怡養有關的器具包括二宜床、無漏帳、竹榻、石枕、藥枕、蒲花褥、隱囊、靠背、靠几、蘆花被、紙帳、（奇欠）床、短榻、籐墩、書枕、袖爐、蒲石盆、仙椅、隱几、梅花紙帳、滾凳、蒲墩、如意、竹鉢、禪椅、禪衣、佛堂、禪燈、鐘磬、念珠、聖蠟燭方、聖燈方與印香供佛方并圖。¹⁰⁷這些東西林林總總超過三十種，簡直就像一份家具目錄加佛具清單，顯見高濂對於養生的構想與一般怡情養性的活動是分不開的，而且相當程度是建立在物（質）的基礎上。關於這個特色，或許與一般人的認知不同，在當時曾引起質疑，因此高濂的好友屠隆在為《遵生八牋》作序時，才會特別提出如下的辯解：

或謂大道以虛無為宗，有身以染著為累，今觀高子所敘，居室運用，游具品物，寶玩古器，書畫香草花木之類，頗極煩冗。研而討之，馳擾神思；聚而蓄之，障閔身心，其於本來虛空，了無一法之旨，亦甚戾矣，何遵生之為？余曰不然，人心之體，本來虛空，奈何物態紛拏，汨沒已久，一旦欲掃而空之，無所栖泊。及至馳驟漂蕩而不知止，一切藥物補元，器玩娛志，心有所寄，庶不外馳，亦清淨之本也。及至豁然縣解，躍然超脫，生平寄寓之物，并劃一空，名為舍筏，名為甩手，嗟乎，此惟

¹⁰⁶ 請參看：[明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），〈目錄〉，頁 8-29。

¹⁰⁷ [明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），卷 8，〈起居安樂牋〉，下卷，「怡養動用事具」，頁 217a-224a。

屠隆此處所言「人心之體，本來虛空，奈何物態紛拏，汨沒已久，一旦欲掃而空之，無所栖泊」云云頗耐人尋味。儘管我們不知屠隆的說法是否足以代表高濂的想法，但顯然他（或他們）並非不知修道者的終究目標是拋棄俗世物欲，才能臻至最高境界。他以爲，由於一般人道行不高，一開始就要求其日空一切或有困難，因此這些藥物或器玩的用途在於充作暫時性的工具，讓「心有所寄，庶不外馳」，等到「豁然縣解，躍然超脫」之時，就可以完全拋卻它們了。

高濂與屠隆這種對於「物」的看重，不僅呼應了文震亨在《長物志》裏對於所謂「長物」（即身外多餘之物）不厭其煩一一論說的慎重態度，也間接說明了何以像《壽親養老新書》這類養生書竟會提及飲茶、旅遊的器具。這些特點一再提醒筆者：宋明養生文化的特色之異於前代，或許在於它們有獨特的士人文化與豐饒的物質生活作爲後盾。以晚明而言，無論是「養形」或「養神」，「物」（例如居家佈置，書房擺設，潔身用品，美容器具等）的使用乃不可或缺，並且處處展現文人的特殊品味與美學巧思，以此甄別他們與其他社會階層的差異 (distinction)。

養生與身體調攝

晚明文人養生書吸引筆者的另一個地方，是他們對於身體的構想與規範。

關於身體的型塑與規範，其實不限於特定空間，而是擴及所有日常生活的場域，包括家中的臥房、書房、廚房、浴室與廁所等地。就某個程度而言，養生的典籍、手冊以保健、防老、長壽的理念爲後盾，針對個人的睡眠、起居、坐臥、行止、洗浴、飲食、性行爲等一一提出規範，其實不僅涉及禮儀的規範，同時也是對於身體的教養，其最終目的不外乎是想化解身心的衝突，導正言行的逾越，使一個人從心到身、由內到外均能合乎平衡、中庸、調和的標準，進而達到祛病強身、延年益壽的理想。

透過前述《遵生八牋》的討論，約略可見晚明文人對於身體、養生、衛生及物質環境之間的複雜關係之想法。自古以來，中國的醫家與養生家即十分注重四時環境的變化對於身體可能的威脅，以及思勞、房勞、日常勞動與飲食睡眠失調等對於身體所造成「虛勞」或「虛損」。醫書的傳統裡甚至有「五勞」、「六極」、「七傷」的說法。¹⁰⁹這樣的「虛損」觀廣泛影響不同時期的中國人，直到今天仍流傳於華人社會裡。美國學者Ruth Rogaski認爲，相較於近代早期歐洲的「攝生」(regimen)，十九世紀之前中國的「衛生」(guarding life)同樣是一套涉及日常生活

¹⁰⁸ [明]屠隆，〈遵生八牋序〉，收入[明]高濂撰，《雅尚齋遵生八箋》（北京：書目文獻出版社，據明萬曆十九年自刻本縮印，1988），頁4-5。

¹⁰⁹ 關於中國醫家對於虛勞與女性身體的構想，請參考筆者的另一篇論文：陳秀芬，〈「夢與鬼交」：中國古典醫學對於夢、虛勞與女性身心的構想〉，將收入《史語所醫療史叢書——疾病的歷史》（已通過審查；預計2008年出版）。

各層面的攝生術，也同樣隱含對於個人的道德約束，卻有更為細緻的發展，例如對於「虛」的焦慮與恐懼。中國古人爲了因應生活富裕所帶來的「虛」的威脅，而致力於生活習慣的自我約束與養生術的實踐。換言之，這套攝生術基本上是爲身體常因生活的「過」、「逸」而損傷的富人而設；他們比勤於勞動的窮人更需要調節或補養。¹¹⁰

觀諸高濂《遵生八牋》所展現的養生型態與生活方式，筆者大抵同意 Rogaski 的觀察，亦即這裡的文人大抵是經濟條件無虞的有錢人。如前所述，筆者甚至認爲這類的養生文本僅是針對男性讀者（而非女性）而寫。以晚明消費風氣之奢靡、物資文化之豐盛，推想在當時因起居無度、暴飲暴食以致身體虛損、疾病纏身者大有人在。不過，我們也須注意一點：中國古人所設想的身體未必一直處於虛損、柔弱的狀態。一個人只要稍經修練，無須假借外物即可身強體健，甚至讓身體即刻變成「武器」，驅逐外在危險。例如，高濂文本中所提到的「叩齒」用意在於強健牙齒，但在道教的脈絡裡它又被稱爲「鳴天鼓」，據說夜晚行走時可以牙齒交擊的聲音來驅魔、擊退惡鬼。因而，無論社會身分如何，身體未必是柔弱的，也可以有強健的一面。惟有經過養生調攝法「轉化」的身體，其力量才能發揮至極致。

結論

自先秦以來，儒家士人對於養生的課題即有論及，常把養生、攝生與道德、修身連結起來，並視「修身」爲齊家、治國、平天下的基礎。儒家所說的「修身」，兼具生理與心理雙重意義。在生理方面，家訓與童蒙教育中最基本的「灑掃」，就是種身體的基礎鍛鍊；《論語》、《禮記》等經典對於禮（制）的構想，以及孔子對於飲食衛生的講究，當也是種從外而內的身體規範。在心理修養方面，孔子提出的「仁」、「義」都是重要的修身思維。

這種把身心結合起來、「道德化」了的「修身」觀念到了宋代並無重大改變。只是，它的詮釋範疇有所擴大，實踐面向也有所增添，與文人的起居作息也更緊密的結合。在宋代，文人的養生一來融合了儒、道、釋與醫的特色，再者也強調養生首在養心，並得符合德性。他們的養生實踐表現在多方面，除了具有理學與禪學特色的靜坐、冥想，道教的導引、按摩，醫家的藥物知識，當然琴棋書畫、食衣住行育樂等活動也是他們「修身」、「養性」的活動。

那麼，明代——尤其是晚明——的養生與前代又有何不同呢？

首先，養生書在晚明的大量湧現，與當時山人文化的興起與小品文創作之盛行是分不開的。晚明蓬勃的商品經濟，當也是激發出版業、閱讀風氣與書籍商品化的溫床。由於印刷技術的改良與普及，使得書籍種類多、內容廣，加上某些書

¹¹⁰ Rogaski, Ruth, *Hygienic Modernity: Meaning of Health and Disease in Treaty-Port China* (Berkeley: University of California Press, 2004), pp.44-46.

籍價格降低，讓社會上識字的人口得以接觸更多前代未聞或未讀之書。因教育、教化與科考所養成的文人，既是作為社會閱眾的主體，同時也藉由寫作與出版擴展自己的知識影響力。在自我標榜、與人競奇的情況下，文人莫不以博物、博識自豪，影響所及，「百科全書」、「類書」式的文人相繼出現。在富裕的經濟環境與飽滿的文化氛圍刺激下，他們大量創作可展現個人才識與性情的小品筆記，有些人也投入以營利為目的的大型叢書、類書的編纂，書籍內容則五花八門、無所不包，蔚為《四庫全書》所謂的雜說、雜考、雜纂、雜品等圖書類別。晚明文人養生書的大量出現，與這些歷史脈絡息息相關，具有相當的時代意義。

歸結晚明的文人養生書的特色，大抵有四點。其一，它們繼承明代博物好奇的傳統，並將之發揚光大；晚明的養生書不僅是養生手冊或養生入門指導書，有時更像是一部類書或百科全書，內容包羅萬象。高濂的《遵生八牋》就是一例。其二，晚明的養生與當時的物質文化緊密結合，諸如食物、藥物、動物、植物、傢俱、文具、香具、器物等，都被賦予怡養的意義。其三，晚明的文人養生與其日常生活緊密結合，且不因從事養生修練就禁絕日常的社會義務與社交生活。最後，晚明文人的養生具有濃厚的「三教合一」的色彩，往往呈現儒、道、釋修練精神與方法雜揉的現象。或許有人會說，這些特色也見諸宋人（如蘇軾與陸游）的養生書中，有何特出之處？筆者在此要特別強調：明代的養生文學創作是種集體現象，而非個例而已，同時，他們也將上述諸多特色發揮得更為淋漓盡致。至少，對晚明某些文人而言，養生法、攝生術不僅是為治病、強身、孝親、養老甚至排遣休閒生活，更具有凸顯文人階層意識與自我認同的意義，與文人的品味與癖好是有關係的。

在現代西方的衛生觀裡，個人有時被視為「污染」的來源，特別是個人的氣味、排泄物等，往往是以政府所主導的公共衛生政策首要消除與撲滅的目標。¹¹¹然而，在前現代的中國討論養生、衛生與攝生時，似乎比較著重在個人的修為；一旦談論到個人與社會的關係，則不外是從以下幾個面向來說：(1)統治者個人修身與國運的關係；(2)養生之於孝親養老的意義；(3)房中之於家庭和樂與生養子嗣的重要；(4)自然、社會環境對於身體的可能威脅。由於這些課題牽涉頗廣，筆者先把它們作為問題意識，不擬在此馬上處理。至於其他未及深論的問題，例如，除了成年與老年的男性，庶民、女性、兒童是否也有專屬於其群體的養生文化？養生有無地區與地域之分？養生與方土醫學有沒有關係？囿於篇幅，這些課題將另有專文（書）探討。

¹¹¹ Corbin, Alain, *The Foul and the Fragrant: Odor and the French Social Imagination*, (Cambridge, MA and London: Harvard University Press, 1986), pp.142-151.

赴大陸地區研究心得報告

計畫編號	NSC95-2411-H-004-020-
計畫名稱	晚明的養生文化與文人生活——關於身體史的考察
出國人員姓名 服務機關及職稱	陳秀芬（國立政治大學歷史學系助理教授）
出國時間地點	2007年7月1日到7月15日
大陸地區 研究機構	中國國家圖書館、中國社會科學院近代史研究所、中國科學院自然科學史研究所、中國中醫科學院醫史與文獻研究所

工作記要：

基於研究所需，本人於民國96年7月1日到7月15日期間赴大陸地區的北京市蒐集資料。

此行的主要目的，是造訪位於北京市海淀區的中國國家圖書館（原名北京圖書館），調閱其所收藏的明版日用類書之善本書與微捲。中國是在日本之外收藏明清日用類書最豐富的地方。由於本研究計畫主題之一為探討明版日用類書中的「養生門」所呈現的歷史特色與社會意義，因此特赴北京親自調閱《新鐫燕臺校正天下通行文林聚寶萬卷星羅》、《新刊翰苑廣記補訂四民捷用學海群玉》、《新板增補天下便用文林妙錦萬寶全書》等明版日用類書，希冀從中蒐羅相關研究材料。經過幾次的舟車往返，飽受交通堵塞之苦後，本人如願以償看到所有預期閱覽的資料，不枉費來此一遭。

趁著這次的行程，本人也順道造訪中國社會科學院近代史研究所、中國科學院自然科學史研究所與中國中醫科學院醫史與文獻研究所三個學術單位。在社科院近史所停留的期間，與王建朗副所長、金以林處長有所接觸，對於政大歷史系與社科院近史所之間的學術交流具有正面的意義。本人並應邀在近史所給一個公開的學術報告，題目為「晚明的養生文化與日用類書史料介紹」，與會者包括劉志琴、李長莉、鄭大華、李學通在內近二十位研究人員。他們除了對本人的題目表示興趣與肯定，同時還提供不少有用的建議，對於本人日後的研究將有莫大助益。

除此之外，本人還拜訪中國科學院自然科學史研究所的廖育群所長、中國中醫科學院的王淑民副研究員，以及現下正在北京作研究的英國倫敦衛康醫學史研究中心(Wellcome Trust Centre for the History of Medicine at UCL)的 Vivienne Lo 研究員，與他們分別進行學術交談與溝通，洽談雙方未來可能的合作計畫。

總而言之，這是一次超值的學術之旅，成果比預期豐碩。