

# 行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

## 明清時期的民間療法與保健手冊——關於推拿、灸法與導引的研究 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型  
計畫編號：NSC 99-2410-H-004-105-  
執行期間：99年08月01日至100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-兼任助理人員：蘇玉芬

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，2年後可公開查詢

中華民國 100 年 08 月 10 日

明清時期的民間療法與保健手冊—  
關於推拿、灸法與導引的研究

計畫類別： 個別型計畫  整合型計畫

計畫編號：NSC99-2410-H-004-105-

執行期間：99年8月1日至100年7月31日

計畫主持人：陳秀芬

共同主持人：

計畫參與人員：蘇玉芬

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)： 精簡報告  完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

赴國外出差或研習心得報告一份

赴大陸地區出差或研習心得報告一份

出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份

國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、列管計畫  
及下列情形者外，得立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權， 一年二年後可公開查詢

執行單位：

中 華 民 國 100 年 8 月 8 日

## 國科會補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

### 1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以 100 字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：本計畫最初向國科會提出申請時，原預計以三年的時間，分別完成明清推拿、灸法與導引三個主題的研究，然因最後通過的為一年期計畫，是以僅能完成推拿的部分。

### 2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文：已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利：已獲得 申請中 無

技轉：已技轉 洽談中 無

其他：（以 100 字為限）

### 3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以 500 字為限）

本計畫藉由明清保健手冊的分析，來探究按摩與推拿在民間的流通，主要有四個考量。首先，按摩在明清時期受到官方醫學的排擠，以及推拿成為兒科病症專用，與當時儒醫的崛起、兒科知識變遷、醫者地位消長、醫療市場競爭、文本與經驗傳承的衝突、儒家嚴男女之防等醫療與社會因素有直接或間接的關係；研究這些主題之間錯綜複雜的關係，有助於釐清身體知識與醫療技藝交相型塑的情況，以及它們與廣大「社會脈絡」之間的互動作用。其次，與按摩、推拿相關的醫療、養生行為亦見於某些佛、道、民間教派與秘密組織，因此，透過本研究將有利於釐清明清宗教、信仰與醫療之間的關係。第三，按摩與推拿等身體療法與技藝除了刻本，仍有不少是以手抄本的形式傳世，而且號稱是獨門「秘傳」；若能針對不同文本所承載的內容加以比對，勾勒出它們的知識系譜與關係網絡，將有助於理解口語與書寫傳統在醫學知識傳承過程中的差距，以及秘傳知識與公開知識的不同。最後，明清時期的這些按摩與推拿手冊多附有插圖，若能從視覺文化的角度，解析這些圖與文的關係，或可得知圖像與文字在身體與醫療技藝傳承的過程中所發揮的作用，進而掌握這些民俗療法與身體技藝得以歷久不衰、延續至今的原因。

## 計畫中文摘要

無論是在傳統中國社會或今日華人社會，按摩與推拿都是深受歡迎的治療法與健身術。本計畫擬從明清保健手冊的分析，來探究按摩與推拿在民間的流通，主要有四個考量。首先，按摩在明清時期受到官方醫學的排擠，以及推拿成為兒科病症專用，與當時儒醫的崛起、兒科知識變遷、醫者地位消長、醫療市場競爭、文本與經驗傳承的衝突、儒家嚴男女之防與身體接觸等醫療與社會因素有直接或間接的關係；研究這些主題之間錯綜複雜的關係，有助於釐清身體知識與醫療技藝彼此交相型塑的情況，以及它們與廣大的「社會脈絡」之間的互動作用。其次，就按摩與推拿而言，由於有證據顯示它們的醫療活動與健身行為亦見於某些佛教、道教、民間教派與秘密組織裡，因此透過本研究將有利於理解明清宗教、信仰與醫療的關係。第三，按摩與推拿等身體療法與技藝除了刻本、印刷本，仍有不少是以手抄本的形式傳世，而且號稱是獨門「秘傳」；若能針對不同文本所承載的內容加以比對，勾勒出它們的知識系譜與關係網絡，將可掌握在醫學傳承過程中口語與書寫傳統的差距，以及秘傳知識與公開知識的不同。最後，這些明清按摩與推拿手冊多附有插圖，若能從視覺文化的角度，解析圖與文的關係，或可得知圖像與文字在身體與醫療技藝傳承的過程中所發揮的作用，進而掌握這些民俗療法與身體技藝得以歷久不衰、延續至今的原因。

關鍵詞：推拿、按摩、民間療法、養生、明清

## 計畫英文摘要

Massage is a popular method for healings and preserving health in both traditional and modern Chinese societies. By analyzing different texts this paper is aimed at a survey of massage involved in medical therapies, bodily techniques and circulation of medical knowledge in Ming-Qing society. The first question to be raised is why massage, despite its celebrity by the laity, were gradually marginalized from the learned medical landscape and highly despised by the scholarly doctors in late imperial China. For explanation I suggest that the rising status of “Confucian doctors”, the changing theories of pediatrics, the competition between different types of healers, and Confucian gender segregation, all help to enlarge the gap between learned and popular medicine. This will be detailed with priority in my research. Secondly, the influences from Daoist, Buddhist and sectarianism in which massage was likely practiced should also be accounted. Thirdly, I will focus on the transmission of massage as healing arts by examining and comparing the different forms of its text – ranging from manuscript, engraved print and modern typeset print. In so doing it will help to clarify how massage was circulated in the society from below, as well as show the boundary between oral and written traditions, secretly transmitted and open knowledge. Last but not least, as some of these techniques-oriented texts are illustrated, either delicately or vulgarly, it will be interesting to compare these text and illustration and see what kind of roles they have played in the transmission of massage in Ming-Qing China.

Keyword: massage, gymnastics, folk healing, *yangsheng*, Ming-Qing China

※下文部分內容已以英文稿發表於第十三屆國際東亞科學史會議。詳見：Hsiu-fen Chen, “Folk Healing and Handbooks for Health in Late Imperial China – A Study of Massage Texts”, The 13th International Conference on the History of Science in East Asia (Heifei, Anhui: University of Science and Technology of China, 25-29 July 2011).

## 明清民間療法與保健手冊：按摩與推拿文本的研究

陳秀芬

### 【研究目的】

本計畫所設定的主題——推拿（按摩）——自古以來即是通俗的他療與自療法，受到醫者與非醫者等不同社會身分階層的歡迎，至今仍在華人社會與鄰近國家（例如日、韓、泰國）流傳與使用。針對這些特定的身體與醫療技藝在明清時期的流傳狀況進行考察，不獨可以認識它們之於個人（特別是民間醫者與一般百姓）在醫療、養生方面所發揮的功能，同時有助於掌握何以它們能夠具有旺盛的生命力，在民間廣泛流傳。筆者向來認為「鑒往知來」、「今古對話」乃歷史學工作者責無旁貸的努力目標。藉由本計畫的研究成果，希冀可以為當今台灣相關的社會現象與生活情境賦予深刻的「歷史感」與「歷史見識」。

### 【文獻探討】

「按摩」、「推拿」非惟今日社會常見之詞，在中國傳統社會裡亦有相當的歷史。究竟按摩與推拿為相同或相異的醫療養生法？兩者之間有何關係？此乃本計畫首先要釐清的問題。

### 按摩、推拿之義

按摩在古代又有「按蹻」、「按蹠」、「案扞」等別稱。以較常見的「按蹻」為例，現存最早的醫學典籍——《黃帝內經》（以下簡稱《內經》）中即有如下記載：

中央者，其地平以溼，天地所以生萬物也眾，其民食雜而不勞，故其民痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。故導引按蹻者，亦從中央出也。（《黃帝內經·素問·異法方宜論》）

這段話不僅說明按蹻出現的空間特點（「五方」構想下的「中央」）、與「導引」的類比性質，同時也說明其可治療的特定病症——特別是痿厥與寒熱。那麼，按蹻究竟何指呢？《內經》在不同時代的註解者有迥異的見解。其中，唐代王冰（啟玄子）將之注解為：「按，謂抑按皮肉；蹻，謂捷舉手足。」顯然他是把按蹻理解為針對患者身體不同部位（皮肉、四肢）所施展的不同動作（抑按、捷舉）。到了明代，吳昆的注卻是「按，手按也；蹻，足蹻也。」說明他對按蹻的理解著重於施治者本身手、腳

的並用。值得注意的是，晚明醫者張介賓雖也認為「按」有「捏按」之意，但「躄」在他看來，卻變成「陽躄、陰躄」之義，換言之，按躄即「推拿溪谷、躄穴以除疾病也」的意思。（《類經·論治類》）

至於按摩一詞，同樣見於《黃帝內經》的記載：「形數驚恐，筋脈不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥。」（《黃帝內經·素問·血氣形志篇》、《黃帝內經·靈樞·九針》；《黃帝針灸甲乙經·逆順病本末方宜形志大論第二》）文中所說的「（筋脈）不通」、「不仁」，實與上文所言之「痿厥」病機病症相似，足證按躄、按摩二者雖有異名，但其內涵實相去不遠。再從扁鵲救治虢國太子的著名事蹟來看，他所運用的「鑱石橋引，案扞毒熨」之法，亦說明「案扞」與鍼灸、導引等法在古代地位相當，常相提並用。（《史記》卷一百五，〈扁鵲倉公列傳第四十五〉）

至於按摩與導引的區分，唐代佛僧慧琳有此解釋：「凡人自摩自捏，申縮手足，除勞去煩，名為導引。若使別人握搦身體，或摩或捏，即名按摩也。」（《一切經音義》，卷18）乍看之下，按摩似乎盡由他人所作，非一己所能為。但證諸後世的資料卻不然，可發現常人為己按摩的狀況頗為常見。

到了清代，吳謙等在奉敕編纂醫書《醫宗金鑒》(1742)時，則僅在骨科療法中提及按摩：

按摩法：按者，謂以手往下抑之也。摩者，謂徐徐揉摩之也。此法蓋為皮膚筋肉受傷，但腫硬麻木，而骨未斷折者設也。或因跌撲閃失，以致骨縫開錯，氣血鬱滯，為腫為痛，宜用按摩法，按其經絡，以通鬱閉之氣；摩其壅聚，以散瘀結之腫，其患可癒。（《御纂醫宗金鑒》，卷87，〈編輯正骨心法要旨〉）

由此記載可見，十八世紀的清廷醫官把按與摩視為兩種不同施作身體的手法，前者指「往下抑之」，後者指「徐徐揉摩」，目的乃是為了疏鬱通滯、消腫除痛。

最後是推拿。據考證，推拿乃明代新創之詞，首見於萬全《幼科發揮》(1549)。或說出自明安徽張四維（字國本）《醫門秘旨》(1576)。該書有一部分小兒推拿的內容，並且繪有「推拿掌法圖」。此書在中國早已失傳，現有本子藏於日本東京。至於推拿的意義，《醫宗金鑒》有以下解說：

推拿法：推者，謂以手推之，使還舊處也。拿者，或兩手、一手捏定患處，酌其宜輕宜重，緩緩焉以復其位也。若腫痛已除，傷痕已癒，其中或有筋急而轉搖不甚便利，或有筋縱而運動不甚自如，又或有骨節間微有錯落不合縫者，是傷雖平，而氣血之流行未暢，不宜接、整、端、提等法，惟宜推拿，以通經絡氣血也。蓋人身之經穴，有大經細絡之分，一推一拿，視其虛實酌而用之，則有宣通補瀉之法，所以患者無不癒也。（《御纂醫宗金鑒》，卷87，〈編輯正骨心法要旨〉）

由上看來，推拿與按摩雖同為正骨療法，但是動作與目的不同。按摩一如前述，重在以抑按與揉摩的動作疏通氣血。但推拿則是以推動、捏定等手法，來讓脫臼、錯置之骨回復原位。如此一來，按摩與推拿所指涉的動作似乎不同。不過，一般醫者整體而言並不特別區分兩者的差別。例如，清朝《續名醫類案》(1770)提及「幼科拏法，即古之按摩法也。」（《續名醫類案》，卷29，小兒科，風癇）錢汝明主張「即如推拿一道，古曰按摩。」（《秘傳推拿妙訣》，1776）張振鋆亦說：「推拿者，即按摩之異名也。」（《釐正按摩要術》，1888）這些意見均顯示：將按摩、推拿混為一談的大有人在。

綜合上述，按摩、推拿與導引三者有同有異。自古以來，按摩與導引常相提並論，但不同於導引專指個人在「導氣令和，引體令柔」方面的修養，以求長生、壽世的目的（[晉]李頤註解《莊子》），按摩既可作為自我修養、亦可作為為人療疾之術。此乃明清時期按摩常與推拿混用之故——儘管推拿僅

作為他療法，特別是在小兒病症方面。

## 按摩知識傳承

其次，本文要探討的是按摩與推拿的知識、技藝如何傳遞的問題。一如所有偏重技藝的知識體系，按摩與推拿乃是以口傳為主要的傳承方式。只是，由於今天去古已遠，無法以口述史的方式取得是項技藝在明清傳承的軌跡。筆者所倚重的，仍是以文本—書寫的證據為主。

從目前所蒐羅到的明清按摩、推拿專書，可歸納出幾個特點。首先，這些專書包括刻本與手抄本兩大類，其中有不少刻本在清代再版多次，顯示其在書籍市場與一般百姓間受歡迎的程度。其次，它們全都出現於十七世紀之後（最早出版於1601年），在十九、二十世紀數量達到高峰；除了手抄本，多數是由坊間書商刊刻。在題名方面，這些書以按摩為名者少、（小兒）推拿命名者多；書名常出現妙訣、秘訣、秘書、秘法等詞，除了可視作書商基於商業利潤考量所作的廣告，亦顯示了其最初來源多少具有秘傳的特色。再就作者而言，他們當中不乏有知名醫者，例如晚明出身太醫家庭的龔廷賢（1522-1619）。亦有知名度較低的小兒醫，例如周于蕃（十六、十七世紀）、熊應雄（十七世紀）、駱如龍（1644-1711）與張振鋆（十九世紀），其身家背景多不清楚。此外，不少手抄本均未註名抄寫者姓名。

若說明清推拿書多是針對小兒而來，那麼，何以當時人們主張小兒病證適於推拿呢？下書提供了一些線索：

育養小兒，難事也。讀《康誥》「保民如保赤」，誠求可知矣。蓋因體骨未全，血氣未定，臟腑薄弱，湯藥難施。……唯推拿一法，相傳上帝命九天玄女，按小兒五臟六腑經絡，貫串血道。因其寒熱溫涼，用夫推拿補瀉，一有疾病，即可醫治，手到病除，效驗立見，洵保赤之良法也。（龔廷賢序，見《小兒推拿活嬰秘旨》，1604）

余惟小兒無七情六慾之感，弟有風寒小濕傷食之證，且初生藏府脆薄，不經藥餌，稍長又畏藥難投，惟此推拿一著，取效於面步、掌股、皮骨之間。蓋面步、掌股與藏府相連，醫者以一色而覘人氣候，以一脈而診人休咎，故可思矣。（周于蕃序，轉引自《醫籍考》，卷75）

……即如推拿一道，古曰按摩，上世治嬰赤，以指代鍼之法也。蓋以氣血未充，藥餌有碍腸胃，針砭不利肌膚，惟當按穴拏之，以舒其氣；對症推之，以和其血。陰陽調，則諸病自去；補瀉寓，而本原不傷。誠保嬰之神術，豈同等閒也哉？（錢汝明序，見《秘傳推拿妙訣》，1612/1776）

由於自古以來幼科（即兒科）向有「啞科」之稱。讓體質柔弱、不適用於鍼灸湯藥的小兒接受推拿，許是他們所想出的最佳治療方式。這點或可與近代歐洲流行幫洗浴後的新生兒推拿的現象相互比較。

若再細究這些小兒推拿專書的結構，當可發現其內容大同小異，恐怕多是相互借用、傳抄的結果。以下列出兩個關於書籍內容來源的記載作為例證：

余幼多疾病，家大人官京師，因得宜興張塵雲孝廉《按摩仙訣》一篇，試之屢驗。

及長而誦讀其文，但嫌其簡而不備。近得周子岳夫一書，觀其參合指歸，彙考同異，抉奧闡微，條貫井井，探而益深，索之而益遠焉。第相傳已久，頗多殘缺錯訛，乃復取其本，手自編摩，細加參訂，更採先賢緒論，以集中之所未及。倘有志斯業者，精習而妙施焉，未必無補於世云爾。(錢汝明序，見《秘傳推拿妙訣》)

丁未歲(1787)內父授予幼科推拿書，曰：「此我親錄之秘本也。若能留心於此，亦可為濟世之良方耳。」及於辛亥歲(1791)，余館雪堂袁襟丈處，又得視《廣意》一編，其中圖、決、推法，靡所不全，方知前本之要，尚有所未全也。是以重為抄正焉。(錢懷邨小引，見《小兒推拿直錄》，1793)

從這兩條記載，可見讀書、抄書乃文人吸納、傳播按摩、推拿知識的管道之一：他們多在前人前書基礎上校訂、續編、刪增。此外，由此尚可推斷周于蕃（岳夫）《小兒推拿秘訣》(1605/1612)、熊應雄《（小兒）推拿廣意》(1676)在十八世紀之後受歡迎的程度。

再從內容來看，小兒推拿技法頗重望聞二診、歌賦訣、繪圖；所描繪的按摩與推拿手法則大同小異，僅用於身體外部，特別是頭、軀幹與四肢。具體而言，這些推拿書的內容通常分為四個部分：(一)總論、診斷；(二)望診、觸診（包括穴位與手法，顯見與既有經絡、臟腑知識的連結）；(三)病症歌訣（歌、訣、圖乃常見的記憶之術，亦可視為口說傳統的遺緒）；(四)方藥。

除了專書，與按摩、推拿相關的論述亦見於幼科、骨科、針灸等書。例如，幼科醫者徐用宣《袖珍小兒方論》(1405)記述了小兒推拿穴位與家傳秘訣。此書經錢宏重刻(1532)、莊應祺校訂補要再版，改名為《秘傳看驚掐筋口授手法論》(1574)，為現傳最早小兒推拿專題文獻；內容有手足穴位圖及推掐各法，並附諸驚推拿法。又如龔居中把〈新刻幼科急救推拿奇法〉收入氏著《新刻幼科百效全書》(1644)之中，可與上述晚明刊刻的推拿專書相互參看。

## 按摩、推拿操作者

按摩、推拿術的操作者，當以醫者為大宗。廣義來說，這些醫者包括小兒醫、骨科醫、走方醫等。有些活躍於社會底層的女性醫者亦可能包含在內。他們以按摩、推拿來治療五花八門的病症，包括各式驚風、風癩、骨科病症（例如脫臼、骨折、腕傷、足痛）、行動問題（例如麻痺、癱瘓）、腸胃不適（例如腹脹、消化不良）等。亦有醫者用以來發汗、治療所謂的傷風、邪病、骨蒸、癥瘕等。據載，明代醫者萬全，就非常擅長以「幼科拏法」治療小兒病症。(《續名醫類案》，卷29)周汝衡亦以此道著稱。(〔明〕焦竑，國朝獻徵錄，卷78；〔明〕顧啟元，《客座贅語》，卷8)

其次，有些生病之人亦常以按摩來減緩病症所帶來的不適。例如，孫一奎記載：「寒泄者，大便完穀不化，或口不渴而小水清利，腹中鳴，時常喜熱，手按摩，或過食涼藥所致。」(《赤水玄珠》，卷8)從萬全的治療經驗來看，中暑腹痛的大人與患有蟲痛（寄生蟲病）的小兒，均喜他人（或自我）按摩。(《續名醫類案》，卷4、卷30)

在階級分明的社會裡，按摩的工作常落在家中奴僕身上。例如，晚明沈德符記載：「幼年曾見故相家僮業按摩者，游宣府亦得二百金，已為怪事。」(《萬曆野獲編》，卷17)又如清宮太監李蓮英，原為慈禧太后的梳頭太監，據說亦擅長按摩術，是以常藉由深入內閣、貼身服伺的機會，干預朝政、擾亂既定秩序。(《清稗類鈔·宮闈》)

此外，遲至晚明社會，以按摩、理容為業者似乎已然出現。《金瓶梅》雖是虛構的故事，反映的

卻是當時的社會實相。在書中，西門慶自外請來的小周子，便是位專事梳頭、按摩之人：

西門慶取畢耳，又叫小周兒拿木滾子擽身上，行按摩導引之術。伯爵問道：「哥擽著身子，也通泰自在些麼？」西門慶道：「不瞞你說，相我晚夕身上常時發酸起來，腰背疼痛，不著這般按捏，通了不得！」伯爵道：「你這胖大身子，日逐吃了這等厚味，豈無痰火？」西門慶道：「任後溪常說，『老先生雖故身體魁偉，而虛之太極。』送了我一罐兒百補延齡丹，說是林真人合與聖上吃的，教我用人乳常清晨服；我這兩日心上亂的，也還不曾吃。你們每只說我身邊人多，終日有此事，自從他死了，誰有甚麼心緒理論此事！」（《新刻繡像批評金瓶梅》，第67回）

這條史料除了顯示按摩專業在晚明隱然成形，同時還說明按摩器具（木滾子）的使用。至於按摩的空間，除了發生在家中，有時也見於外面的浴池：

浴池之風。開于邵伯鎮之郭堂。後徐寧門外之張堂效之。城內張氏復于興教寺效其製以相競尚。由是四城內外皆然。如開明橋之小蓬萊。太平橋之白玉池。缺口門之螺絲結頂。徐寧門之陶堂。廣儲門之白沙泉。埂子上之小山園。北河下之清纓泉。東關之廣陵濤。各極其盛。而城外則壇巷之顧堂。北門街之新豐泉最著。並以白石為池。方丈餘。間為大小數格。其大者近鑊水熱。為大池。次者為中池。小而水不甚熱者為娃娃池。貯衣之匱。環而列于廳事者為座箱。在兩旁者為站箱。內通小室。謂之暖房。茶香酒碧之餘。侍者折枝按摩。備極豪侈。男子親迎前一夕入浴。動費數十金。除夕浴謂之洗邈邈。端午謂之百草水。（《揚州畫舫錄》，卷1）

由此記載，可見遲至十八世紀，澡堂已提供按摩的服務。當然，其對象主要仍是針對社會權貴而來。與《金瓶梅》所述不同，這裡的按摩器具乃「折枝」而成。從故宮所藏清乾隆、光緒時期的按摩器具，亦可映證物質文化對於按摩術的影響。

另外值得注意的是，某些按摩術的施作者若非帶有宗教色彩，就是從宗教人士之處習得按摩術。例如，宋代有位名為三翁者，自「中牟縣白沙顛人授道」之後，「於技術無所不通，能役使鬼神，知未來事。為人噓呵按摩，疾痛立愈。」（《宋稗類鈔》，卷7）又如《夷堅志》記載：「韓自幼患足疾，每作至不得屈申，（武元）照為按摩，覺腰間如火熱。又摩其髀亦熱，拂拂有氣從足指中出，登時履地，厥疾遂瘳。」（《夷堅志·夷堅丁志》，卷14，「武真人」）這種狀況到了後世並未消失。在元代，「乾道中，廬陵李彥弼染時疾垂革，棺槨已備，忽夢一人神清貌古，以手按摩肢體，弼驚問，答曰：『予龍舒居士（按，國學進士王日休）也。』弼因以疾告，公曰：『汝起食白粥，即差矣。』又曰：『汝還記闕仲雅教汝捷徑否？』弼曰：『每日念佛不輟。』弼覺，因索白粥食之，病果愈。」（《廬山蓮宗寶鑑》卷4）到了明代，「白鹿洞道士許筠，世傳許旌陽之族，能持混胎丈人攝魔還精符按摩起居，以濟人疾，含神內照，恬然無欲。」（[明]釋文瑩(1370-1415)，《玉壺清話》，卷10）顯然修練按摩術者不僅為道人，尚有佛教居士與（或）儒家文人。是以《廬山蓮宗寶鑑》有如下的批評：「今時有一等人不知真妄，錯認色身為我身，以妄念為究竟，多是吐納按摩，做模打樣，希望成道，不亦謬乎？可謂棄卻真金而拾瓦礫也。」（《廬山蓮宗寶鑑》，卷10）在此，按摩不僅作為治病之術，同時也作為養生、壽世技法。

正因為僧道不乏有以按摩法修練，或輔以咒術餽口者，因此，明清政府基於對出家人的不信任，有時不免將按摩目之為他們的詐騙手法之一。例如，明嘉靖六年(1527)八月，「辛亥，僧有善按摩法者，錦衣千戶聶能遷，以聞禮部，請驗其術，敗用之。以活病者 上惡其假術惑眾，命逐之。」(《明實錄》，世宗，卷 79)又如清雍正八年(1730)九月，由於雍正帝之弟「怡賢親王氣體清弱，時常抱恙」，他便諭令訪問精於醫理之人，及通曉性宗道教者，以為調攝頤養之助。其後兩度召來京師白雲觀的中州人賈士芳。不料，經過雍正帝詢問之後，發現「伊乃自言長於療病之法。朕因令其調治朕躬，伊口誦經咒，竝用以手按摩之術。見伊心志姦回，語言妄誕，竟有天地聽我主持、鬼神聽我驅使等語。朕降旨切責，伊初聞之，亦覺惶懼，繼而故智復萌，狂肆百出。公然以妖妄之技、欲施於朕前。」此人由於「欺世惑眾，素行不端」，終於獲罪，雖然非單純行使按摩之術使然，但由此亦可見官府對於宗教人士以儀式、按摩等治病的負面印象。(《清實錄》，世宗憲皇帝實錄，卷 98)類似的案例在有清一代發生頻仍，斑斑可考，不僅見諸官方檔案，小說情節亦常提及。(《清實錄》，文宗顯皇帝實錄，卷 14；《蕉軒隨錄、續錄、隨錄》，卷 2)

### 按摩科存廢

按摩術在官方醫學版圖中的地位興衰，或可從按摩科的存廢看出。在中國史上，隋朝始設按摩師一百二十人、按摩博士二人。(《唐六典》，卷 11，頁 325；《隋書》，卷 28，志 23)唐代則設按摩科，太醫署設按摩博士一人、按摩師四人、按摩工十六人、按摩生十五人。(《唐六典》，卷 14；《舊唐書》，卷 44，志 24)至於當時按摩博士的指掌與薪資，則分有以下記載：

按摩博士掌教按摩生以消息、導引之法，以除人八疾：一曰風，二曰寒，三曰暑，四曰濕，五曰飢，六曰飽，七曰勞，八曰逸。凡人支、節、府、藏積而疾生，導而宣之，使內疾不留，外邪不入。若損傷折跌者，以法正之。(《唐六典》，卷 14)

……按摩·咒禁·卜筮博士·及針醫·卜助教·國子書算博士·及助教·諸王府國子丞尉·諸總監主簿·各一千九百一十七文。(《唐會要》，卷 91)

王府國丞尉·按摩·咒禁·卜筮博士·及針醫助教·諸總監主簿·國子書算及律助教·各一千文(《唐會要》，卷 91)

宋代因襲隋唐舊制，官方醫學機構設按摩師、按摩博士。根據《宋會要》記載，太醫局「其屬有四，曰醫師、針師、按摩師、咒禁師，皆有博士以教之。其考試登用，如國子監之法……按摩博士一人，師四人，工十六人，生十五人。咒禁博士一人，師二人，工八人。宋朝于嘉祐賴益古制，而定名額。」(《宋會要輯稿》，職官二二)到了元代，則取消按摩科。明初建立典章制度，在太醫院下恢復設立按摩科：

太醫院掌醫療之法。凡醫術十三科，醫官、醫生、醫士，專科肄業：曰大方脈，曰小方脈，曰婦人，曰瘡瘍，曰鍼灸，曰眼，曰口齒，曰接骨，曰傷寒，曰咽喉，曰金鏃，曰按摩，曰祝由。凡醫家子弟，擇師而教之。三年、五年一試、再試、

三試，乃黜陟之。（《明史》，卷 74，志 50）

然而，查《明會典》，自隆慶五年(1571)以降不再納入按摩科與祝由科的員額：

隆慶五年奏定，御醫、吏目各二十員：大方脈五員，傷寒科四員，小方脈、婦人科各二員，口齒、咽喉、外科、正骨、痘疹、眼科、鍼灸等七科，各一員。醫士、醫生各七十餘名：大方脈、傷寒科、小方脈、婦人科、口齒咽喉外科、正骨痘疹眼科、鍼灸等七科，各名數不等。（《明會典》，卷 224）

顯然，當時按摩、祝由兩科已經遭到官方醫學機構的罷黜。到了清朝，太醫院不再設立按摩科。

如上所述，既然按摩、推拿術人人可為，且普受歡迎，為何又受到晚明以降太醫院的貶抑與菁英醫者的輕視呢？

為了解釋這個問題，本文試著提供幾個方向來思考。

首先是經濟因素與成本考量。誠如明末知名的小兒推拿書作者龔廷賢所言：「但此專用醫者之精神力量，不若煎劑丸散，三指拈撮，便易從事，故習學者少而真傳罕覯矣。」（《小兒推拿活嬰秘旨》[1604]，〈序〉）推拿費時耗力，不若方劑湯藥處方可在彈指、須臾之間解決，是醫者為之卻步的主因。其次，推拿在既有醫術中的邊陲地位也值得注意。清末推拿專家夏雲集說得很明白：

蓋醫乃儒家之小道也，用推拿術以治嬰兒，又為醫家之小道。彼明於理、暢於詞之儒家，不屑業此術。至業此術而著書者，皆儒業未精之人，其心於理既不能明，其詞於義復不能達，作者已訛，學者愈錯，亂推亂拏，不惟無益，而又害之，甚或村婦亂挑其筋。小兒何辜，受此苦楚，傷心慘目，有如是耶？（《增圖考釋推拿法》[1885]，〈序〉）

與業儒相比，業醫已屬次要選擇；推拿成為治療小兒專技，在醫術中又屬邊緣。是以有能力的儒者皆不願從事推拿，使其淪為業儒不精或村夫野婦之流的專業，反而讓小兒健康飽受威脅。也因按摩推拿的施作不限於飽讀醫籍的醫者，而擴及各個階層，為了凸顯自己與眾不同、高人一等，菁英醫者自然不願意涉入太深。

當然，按摩推拿理論本身的內部發展亦不可忽略。關於按摩，並非適用於所有的病症。例如，《世醫得效方》與《普濟方》均記載「鬼擊」不可按摩。《子和醫集》亦說道因為「傷寒」而「欲水之人，慎勿禁水。但飲之後，頻與按摩其腹，則心下自動。若按摩其中腕，久則必痛。」此外，季節亦是按摩施作得考量的要素：「《內經》云：冬不按蹻，春不勩衄。蓋冬月固密之時，引動枝節，陽氣泄越，至生發之候，血遂妄行，故有勩衄之疾。」（馮時可）由此顯見冬季不適合按蹻。

在所有忌諱之中，施作者的手法與患者本身的體質其實是最該關注的核心。晚明醫者張介賓有謂：

今見按摩之流，不知利害，專用剛強手法，極力困人，開人關節，走人元氣，莫此為甚。病家亦以謂法所當然，即有不堪，勉強忍受，多見強者致弱，弱者不起，非惟不能去病，而適以增害。用若輩者，不可不為知慎。（《類經》，卷 19）

所謂按摩，得注重手法，並非用力即可，還得注意下手的力道輕重、部位與角度正確與否等。若一味

以「蠻力」來應付患者，非惟不能治病，反可能造成損傷。此乃名醫張介賓之所以諄諄告誡、按摩醫不得不慎的原因。然而，何以「按摩之流」專用剛強手法來處理患者呢？這點或與他們亟於短時間內取得療效、換來病家的信任有關吧。

另一方面，以「動手動腳」為特色的按摩推拿之衰落，或可與鍼灸、眼科等「外科」的衰落相提並論。事實上，自宋金元明以來，儒醫逐漸在主流醫學領域中嶄露頭角。他們不僅好以儒學與醫學經典理論自我標榜，亦偏好以湯藥取代傳統的鍼灸、砭石、按摩推拿等技藝。李建民的近作清楚指出，連中國近世的「外科」病症都有「內科化」的特徵，亦即儒醫偏好以內科的療法來處理外科病證。（《華佗隱藏的手術》，頁 77-171）在此情況下，按摩科在晚明的廢除與鍼灸科在晚清的廢除，似乎有跡可尋。其他如儒家貞節觀與男女之防帶來的身體隔閡、科舉考試所造就的士人之身分感覺等，亦是在探討此課題時不可忽略的面向。

其他未竟的問題，則包括：《道藏》之按摩與一般有何不同？按摩與武術的傳統有何關係？按摩何時才開始由盲人從事？按摩與整胎、打胎有何關係？腳底按摩始自何時？本文希望能在未來針對這些提問一一找到解答。

## 【研究方法】

本計畫進行的方式主要是蒐集資料、解讀資料與建構歷史圖像。由於與研究主題相關的資料數量最多也較齊全者為醫學文本，因此筆者一開始先進行醫書、醫論與醫案的蒐集與整理，釐清不同時代的手抄本、刻本與印刷本之間的關係，再進一步比較它們在知識觀點上的異同。

其次，由於通俗醫療、日常養生與民間醫者的資料往往散見於文集、筆記、小說、類書等不同類型的史料，因此筆者將接著蒐集、分析這些材料的內容，進而比對它們與醫學文本之間的異同。也由於本計畫涉及醫學分科與知識疆界的變動，因而正史與官方醫政的文獻亦是參酌的重點。

最後也是最重要的步驟是重構歷史圖像。筆者將以上述史料為基礎，配合當代的中外文研究成果，「歷史化」與「脈絡化」本計畫所列出的主題，建構出屬於明清推拿、灸法與導引在醫學知識與技術方面的社會文化史。

## 【初步結論】

在中國，按摩術自古有之，從《五十二病方》、《黃帝內經》以降，到歷代醫書、道教養生書以及《道藏》所收錄的內容，均可看出按摩術在日常醫療、養生與身體保健方面的使用及其重要性。然而，這項古老的醫療技藝，在明代醫學中的地位似乎有了轉變。

在醫學分科方面，唐代太醫署設有按摩科，宋元中斷此制，明初太醫院先是恢復前制，設立按摩科，但到了 1571 年，按摩科卻再度從官方醫學分科裡消失。有清一代不再設按摩科。在醫學著作方面，明代之前雖曾有以按摩為名的專書傳世，但是後來均已亡佚。在明清針灸與骨科專書（文）之中，偶爾可見按摩與推拿技法的專論。當時雖有以按摩為名之專書流傳於世，但有不少乃針對幼科病症而來，並另以小兒推拿之名衍伸出諸多專書。這些作為小兒醫療保健手冊的推拿書，主要出現於十七世紀之後；除了少數例外，作者多為知名度不高的醫者。在出版方面，有幾本推拿按摩專書自明末至清末一再翻刻、再版、傳抄，顯見其普受民間歡迎的程度。有些本子則僅留下手抄本，流傳至今成為孤本，但仍可作為按摩推拿之術在個人私相傳授受過程中的記錄。在內容方面，除了著重於歌、訣、圖以及手法的呈現，這些手冊彼此之間也多有重複、衍異，顯見轉錄、傳抄與互相參照的情況頗為普遍。

從上述總總看來，儘管按摩、推拿之術在明清時期仍為常用的養生技法之一，受到患者與一般百姓的歡迎，卻漸被排除在官方醫學版圖與菁英醫者的醫技範疇之外，淪為部分幼科、骨傷科與遊走民間的醫者（包括走方醫、道醫、僧醫與巫）私相傳授、修習與專擅之技。之所以如此，除了與儒醫講究醫理、好用湯藥、偏重以「內治（法）」來處理所有內外科疾病有關，或也肇因於明清男女之防所形成的身體隔閡，讓按摩推拿之術在主流醫學版圖中逐漸被邊緣化，因此多運用在較無身體接觸禁忌的小兒身上。當然，小兒不適合服用湯藥與接受針灸療法，亦是推拿成為兒科專用的原因之一。另一方面，按摩術偶爾被用來充作墮胎之法，有時也成為某些江湖術士詐騙、斂財的手段之一，故時而引來官府的關注甚至打壓。

總之，藉由本研究的探討，將可釐清按摩與推拿在明清醫學版圖中的位置與社會形象，不僅有助於理解當時菁英醫者、通俗醫者在醫療市場中的競爭，同時還可管窺官府對於這些流向底層的醫療技法之管理態度。

由於推拿兼具自療與他療的目的，因此預計日後發表正式期刊論文時，要處理的大抵有以下幾個問題：

- (1) 源流考證：考察按摩與推拿的歷史源流與異同。
- (2) 版本整理：寫作、出版、流通與傳承的考察。
- (3) 理論釐清：特定醫者、醫論與醫學主張的考察。
- (4) 專科位移：醫學版圖改變與醫學勢力消長的考察。
- (5) 經驗與實踐：施治者（與患者）的社會史考察，包括人（身分、階層、性別、職業）、事（病症類型）、時（季節、月份、時辰等）、地（施行場合）等面向。
- (6) 健身與物質：例如灸法的器材、器具與技術之間的關係。
- (7) 社會與醫學評價：菁英醫者的態度與士人的批評之考察。

# 國科會補助專題研究計畫項下赴國外(或大陸地區)出差

## 或研習心得報告

日期：2011年8月8日

計畫編號	NSC99-2410-H-004-105		
計畫名稱	明清時期的民間療法與保健手冊—關於推拿、灸法與導引的研究		
出國人員姓名	陳秀芬	服務機構及職稱	國立政治大學歷史學系 副教授
出國時間	2011年7月19日到2011年7月31日	出國地點	上海圖書館、復旦大學歷史系

### 一、國外(大陸)研究過程

這次基於計畫所需，專程到中國上海，主要是為了查閱明清時期與按摩、推拿主題相關的醫學書籍。

關於按摩與推拿的醫史文獻，目前可分為未經整理的原始手抄本，以及由私人或書坊梓行的刻本。在執行計畫的過程中，筆者已經多方蒐羅不少單獨流傳或收入叢書、類書、資料庫的抄本與影本，以及由當今出版社重新點校、打字、排版的印刷本。但是，基於研究的全面性與完整性，筆者仍認為有必要親赴大陸地區、搜尋更多的資料。

筆者此行主要是造訪位於淮海中路的上海圖書館，查閱該館所藏按摩與推拿的一手史料與二手研究。此外，這次筆者也順便到上海浦東，拜訪上海中醫藥大學圖書館，希冀寓目清朝莊一夔的《推拿摘要辨症指南》（收入徐尚惠主編的《婦嬰至寶》之同治版與光緒版），以及無名氏編的《推拿略述》（分別收入余霖主編的《余氏醫書四種》、《白岳庵雜綴醫書五種》之清刻本）等書。可惜因事先聯繫不周，館方當天不允許校外人士入館閱覽，實令人扼腕！所謂「入寶山而空手回」，大抵如此。

停留上海期間，適逢第十三屆國際東亞科學史會議(13 ICHSEA)在安徽合肥

的中國科技大學舉行，考量上海距離合肥不遠，是以筆者也把握良機，趁著查資料的空檔，特別赴合肥與會。在會中，筆者針對按摩、推拿的主題發表了一篇英文論文，篇名如下：“Folk Healing and Handbooks for Health in Late Imperial China –A Study of Massage Texts”，獲得 Christopher Cullen、John Moffett (Needham Research Institute, Cambridge)、Paul Unschuld (Charite-Medical University, Berlin) 等與會者的提問與建議，以及幾位來自法國、韓國的學者之溫暖回應。這也算是此行的額外收穫。

最後，本人此次上海之行拜會了兩位復旦大學歷史系學者，分別是張仲民老師與莊輝老師，進行醫療、養生史研究心得的交換。在上海的書店，筆者還發現幾本與佛道、武術與傷科相關的書籍。這些經歷均有助於筆者拓展視域，為本計畫的日後發展與延伸研究奠立堅實的基礎。

## 二、研究成果

詳見本計畫結案報告。

## 三、建議

無。

## 四、其他

無。

# 國科會補助計畫衍生研發成果推廣資料表

日期:2011/08/06

國科會補助計畫	計畫名稱: 明清時期的民間療法與保健手冊——關於推拿、灸法與導引的研究
	計畫主持人: 陳秀芬
	計畫編號: 99-2410-H-004-105- 學門領域: 中國史
無研發成果推廣資料	

99 年度專題研究計畫研究成果彙整表

計畫主持人：陳秀芬		計畫編號：99-2410-H-004-105-				計畫名稱：明清時期的民間療法與保健手冊——關於推拿、灸法與導引的研究	
成果項目		量化			單位	備註（質化說明：如數個計畫共同成果、成果列為該期刊之封面故事...等）	
		實際已達成數（被接受或已發表）	預期總達成數（含實際已達成數）	本計畫實際貢獻百分比			
國內	論文著作	期刊論文	0	0	0%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	0%		
		研討會論文	1	1	100%		
		專書	0	0	0%		
	專利	申請中件數	0	0	0%	件	
		已獲得件數	0	0	0%		
	技術移轉	件數	0	0	0%	件	
		權利金	0	0	0%	千元	
	參與計畫人力 （本國籍）	碩士生	1	1	100%	人次	
		博士生	0	0	0%		
		博士後研究員	0	0	0%		
		專任助理	0	0	0%		
國外	論文著作	期刊論文	0	0	0%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	0%		
		研討會論文	1	1	100%		
		專書	0	0	0%		章/本
	專利	申請中件數	0	0	0%	件	
		已獲得件數	0	0	0%		
	技術移轉	件數	0	0	0%	件	
		權利金	0	0	0%	千元	
	參與計畫人力 （外國籍）	碩士生	0	0	0%	人次	
		博士生	0	0	0%		
		博士後研究員	0	0	0%		
		專任助理	0	0	0%		

<p>其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)</p>	<p>無</p>
--	----------

	成果項目	量化	名稱或內容性質簡述
科 教 處 計 畫 加 填 項 目	測驗工具(含質性與量性)	0	
	課程/模組	0	
	電腦及網路系統或工具	0	
	教材	0	
	舉辦之活動/競賽	0	
	研討會/工作坊	0	
	電子報、網站	0	
	計畫成果推廣之參與(閱聽)人數	0	



# 國科會補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以 100 字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文： 已發表  未發表之文稿  撰寫中  無

專利： 已獲得  申請中  無

技轉： 已技轉  洽談中  無

其他：（以 100 字為限）

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以 500 字為限）

本計畫藉由明清保健手冊的分析，來探究按摩與推拿在民間的流通，主要有四個考量。首先，按摩在明清時期受到官方醫學的排擠，以及推拿成為兒科病症專用，與當時儒醫的崛起、兒科知識變遷、醫者地位消長、醫療市場競爭、文本與經驗傳承的衝突、儒家嚴男女之防等醫療與社會因素有直接或間接的關係；研究這些主題之間錯綜複雜的關係，有助於釐清身體知識與醫療技藝交相型塑的情況，以及它們與廣大「社會脈絡」之間的互動作用。其次，與按摩、推拿相關的醫療、養生行為亦見於某些佛、道、民間教派與秘密組織，因此，透過本研究將有利於釐清明清宗教、信仰與醫療之間的關係。第三，按摩與推拿等身體療法與技藝除了刻本，仍有不少是以手抄本的形式傳世，而且號稱是獨門「秘傳」；若能針對不同文本所承載的內容加以比對，勾勒出它們的知識系譜與關係網絡，將有助於理解口語與書寫傳統在醫學知識傳承過程中的差距，以及秘傳知識與公開知識的不同。最後，明清時期的這些按摩與推拿手冊多附有插圖，若能從視覺文化的角度，解析這些圖與文的關係，或可得知圖像與文字在身體與醫療技藝傳承的過程中所發揮的作用，進而掌握這些民俗療法與身體技藝得以歷久不衰、延續至今的原因。