



養生既是態度，也是技術，又標舉某種生活風格與思維模式。若養生是人與生俱來的本能，則養生層次更高，以及以昇華、轉化為目的的「養生技術」。雖說中國自古以來對於養生不乏有「養生」「懼死」的真面批評，然而晚明卻有不少人視之為「養生」、「養生」的積極表現。究竟中國式的養生如何？過養生老病死的自然順序，然因阻撓肉身的虛無毀壞，而成就不朽的生命？而古人對於這個看似「違反自然」的爭議，為何這樣爭論？這

史學叢書系列 76

陳秀芬◎著

養生與修身

晚明文人的身體書寫與攝生技術

養生與修身

晚明文人的身體書寫與攝生技術

Nourishing life and cultivating the body

Writing the literati' s body and techniques for
preserving health in the late Ming

陳秀芬◎著

稻鄉出版社出版

國家圖書館出版品預行編目資料

養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術
=Nourishing life and cultivating the body: Writing the
literati's body and techniques for preserving health in
the late Ming / 陳秀芬著.--初版.--臺北縣板橋市：稻
鄉，民 98.09

面；公分

參考書目：面

ISBN 978-986-6913-63-1 (平裝)

1.生活史 2.養生 3.知識份子 4.明代
636

98016202

養生與修身

晚明文人的身體書寫與攝生技術

著者：陳秀芬

出版：稻鄉出版社

台北縣板橋市漢生東路 53 巷 28 號

電話：(02) 22566844、22514894

傳真：(02) 22564690

郵撥帳號：1204048-1

登記號：局版台業字第四一四九號

<http://dawshiang.myweb.hinet.net>

印刷：紘億印刷有限公司

定價：新台幣 270 元

初版：中華民國 98 年 8 月

ISBN：978-986-6913-63-1

※破損頁或缺頁請寄回本社更換※

版權所有 翻印必究

序言

這是一本關於生命書寫的書。

疾病使生活荒蕪，疼痛令生命枯萎。唯有歷經病痛折磨、衰老摧殘以及死亡的威脅與恐懼，方能深刻體會何以歷來有人前仆後繼，汲汲於追尋祛除疾病、減緩老化與延年益壽之道。而養生，正是在醫療之外營養生命形式、充實生命內涵的積極手段。

養生既是態度，也是技術，更標舉某種生活風格與思維模式。若維生是人與生俱來的本能，則養生層次更高，涉及以昇華、轉化為目的的身體技術。雖說中國自古以來對於養生不乏有「貪生」、「懼死」的負面批評，然而晚明卻有不少人視之為「尊生」、「惜生」的積極表現。究竟中國式的養生如何逆轉生老病死的自然順序，試圖阻撓肉身的虛衰毀壞，進而成就不朽的生命？而古人對於這個看似「違反自然」的手段，為何還能賦予「依乎天理」的崇高理想？這個「遵生 vs. 逆生」的矛盾命題，便成為本書所欲探討的問題所在。

所有的歷史都是當代史；每個人都是她（他）自己的史學家。這本書的完成不僅具有學術意義，更深具個人意義，足以為所有曾與病痛奮戰的人提供一個理想的生活方式。養生知識與技能不僅是用來書寫的，更是用來實踐的，在知與行之間體現生活意義與生命真諦。是為序。

陳秀芬，謹誌於 2009 年 8 月 15 日

謝辭

一本書的完成，無論是崇高或卑微，都需要許多資源的挹注。本書亦然。

首先是經濟資助。本書乃筆者 2005、2006 年度國科會計畫的主要研究成果，原計畫名稱與編號分見：「養生與養身——晚明日常生活的起居、攝生與衛生」（行政院國家科學委員會申請補助專題研究計畫，NSC94-2411-H-004-029-）；「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-）。本研究另獲美國傅爾布萊特獎助計畫(Fulbright Scholarship Program, 2007-2008)贊助，讓筆者得以於 2007 年 9 月赴美國哈佛大學進修五個月，在燕京學社(Harvard Yenching Institute)精進研究功力。衷心感謝上述單位的協助。在哈佛期間，栗山茂久教授慨然應允筆者全程參與兩門課程，對於本書有知識上的啓發，在此同表謝意。

本書部分內容曾發表於以下的學術會議、工作坊與研究機構：The Society for History of Medicine, Conference of “Practices and Representations of Health: Historical Perspectives” (Coventry, U.K.: University of Warwick, 28-30/6/2006)；中國社會科學院近代史研究所(北京：2007 年 7 月)；中國史學會主辦，「基調與變奏：七至二十世紀的中國」國際學術研討會(台北：國立政治大學歷史學系，2007 年 9 月 3-5 日)；政治大學身體與文明研究中心主辦，「第一屆身體、技術與歷史空間主題研究工作坊」(台北：2008

年7月8-9日)：“2008 Annual Lecture in Asian Studies” (Greenville, NC: East Carolina University, 16/1/2008)；“Traditional Culture and Chinese Society” Serial Talks (Cambridge, MA: Harvard Yenching Institute, 22/1/2008)。感謝所有與會學者的批評與建議。又，本書部分章節已以英文改寫，發表於 *Asian Medicine: Tradition and Modernity* 期刊，感謝主編羅維前(Vivienne Lo)教授的邀稿與協助。

在蒐羅資料的過程中，本人曾得力於下列圖書館的協助：中央研究院傅斯年圖書館、北京國家圖書館、北京中國中醫科學院圖書館、日本國立國會圖書館、國立公文書館、東京大學東洋文化研究所圖書館、東京都立中央圖書館、英國劍橋東亞科學史圖書館，以及哈佛燕京圖書館。感謝這些圖書館館員暨相關研究人員——特別是王淑民研究員、裘儉女士、John Moffett 先生與黑田明伸教授——的幫助。

良好且友善的工作環境對於研究者的重要性無庸多言。本人慶幸過去幾年有政治大學歷史系師生的教學相長，尤其是來自「身體與文明研究中心」同志的相互激勵與革命情感，讓本人於公於私都有所長進。本系研究生蘇玉芬、范育菁、林弘毅、方彥傑與姚政志在擔任助理期間，為本研究提供不等程度的技術支援，在此一併致謝。

此外，本研究之得以出版成書，要特別感謝政治大學臺史所薛化元教授與稻鄉出版社的大力協助；出版社延聘兩位匿名審查人，對於拙作提出指教與建言，有助於本書的立論更臻完善。若本書仍有任何謬誤與缺漏，本人當負最大責任。

最後，謹將這本書獻給一直陪在我身邊的家人與好友。雖然我沒有一一詳列你們的名字，但我深知：若沒有你們的溫暖支持與熱情相挺，是不可能有一本書的誕生的。

目 錄

序言		i
謝辭		iii
圖表		vii
導論		1
第一章	養生書寫與出版文化	19
	養生專書與文人書寫	19
	作品特色與知識分類	36
	小結	46
第二章	文人養生與日常生活	49
	明之前的儒家養生	50
	高濂《遵生八牋》	53
	李漁《閒情偶寄》	71
	小結	77
第三章	房中養生與性經濟	83
	房中術與性耗損	85
	人欲與色戒	87
	房中術與精氣損益	102
	小結	126

第四章	飲食宜忌與身體感知	129
	飲食與身體調攝	131
	飲食宜忌與日用類書	144
	小結	158
第五章	身體再現與養生傳承	161
	養生、身體感與視覺再現	162
	養生圖像的功能	185
	養生的口語傳承	190
	小結	200
結論		203
附錄		213
徵引書目		223
中英文摘要		245

圖表

第二章

- 圖 2-1 香。出處：《遵生八牋》 68
- 圖 2-2 硯。出處：《遵生八牋》 68

第五章

- 圖 5-1 「五禽戲」之「虎形」。出處：《衛生真訣》 167
- 圖 5-2 「五禽戲」之「虎勢戲」。出處：《赤鳳髓》 167
- 圖 5-3 「五禽戲」之「虎勢」。出處：《五車拔錦》 167
- 圖 5-4 「五禽戲」之「猿形」。出處：《衛生真訣》 169
- 圖 5-5 「五禽戲」之「猿勢戲」。出處：《赤鳳髓》 169
- 圖 5-6 「五禽戲」之「猿勢」。出處：《五車拔錦》 170
- 圖 5-7 「八段錦」第一式。出處：《赤鳳髓》 175
- 圖 5-8 「八段錦」第一式。出處：《遵生八牋》 175
- 圖 5-9 「八段錦」第一式。出處：《尊生要旨》 176
- 圖 5-10 「八段錦」第一式。出處：《五車拔錦》 176
- 圖 5-11 「八段錦」第二式。出處：《赤鳳髓》 177
- 圖 5-12 「八段錦」第三式。出處：《赤鳳髓》 177
- 圖 5-13 「八段錦」第四式。出處：《赤鳳髓》 177
- 圖 5-14 「八段錦」第五式。出處：《赤鳳髓》 177
- 圖 5-15 「八段錦」第六式。出處：《赤鳳髓》 178
- 圖 5-16 「八段錦」第七式。出處：《赤鳳髓》 178

圖 5-17	「八段錦」第八式。出處：《赤鳳髓》	178
圖 5-18	「二十四氣坐功導引法」第一式。出處：《保生心鑑》	180
圖 5-19	「二十四氣坐功導引法」第一式。出處：《遵生八牋》	180
圖 5-20	「二十四氣坐功導引法」第一式。出處：《三才圖會》	181
表 5-1	晚明養生書所錄「五禽戲」的「虎勢」文字比對	165
表 5-2	晚明養生書所錄「五禽戲」的「猿勢」文字比對	168
表 5-3	晚明養生書所錄「八段錦」第一式的文字比對	174
表 5-4	《夷門廣牘》所錄「逍遙子導引訣」的歌訣	191
表 5-5	《益齡單》所錄養生格言舉隅	196

導論

問題起點

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 1980 年代湖北張家山所出土的醫書與文物，在在顯示中國從先秦到兩漢時期已有脈學、氣論、房中、導引等醫療與養生技術，證實《漢書·藝文志》對於古代「方技」（又稱「方術」）的分類——醫經、經方、房中、神僊——確有實據。¹其中，醫經與經方著重疾病的診治，相當於今人所說的醫藥體系；房中、神僊關注生命的延續，大抵與養生技法有關。古人把醫藥與養生納入方技的範疇，說明它們的性質有相似之處，同時也指出它們的功能彼此互補。

古代的養生術雖以方士（含醫家、房中家與神僊家）為主要的實踐者，但某些帝王與貴族亦對養生顯露濃厚的興趣。馬王堆漢墓所出土的陪葬品「導引圖」某種程度可說是皇族注重養生的例證。²隨著道教在東漢的崛起，教徒大量吸收先秦至漢的養生精

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〉，頁 1776-1780。

² 關於馬王堆醫書譯介，請看：Donald Harper trans. and study, *Early Chinese Medical Literature* (London: Kegan Paul Int'l, 1998)；至於中國早期養生文化的研究，請參考：Vivienne Lo, "The influences of

髓，加以轉化、創新，逐漸蔚為一門獨特的道教養生系統。道教修煉兼顧「養神」與「養形」，範圍涵蓋存思、調息、靜坐、吐納、導引、按摩、氣功、辟穀、服餌、內丹、房中等技法，其目標不外是要追求長生不老、羽化成仙的自我超越境界。這套養生理論與技術藉由口說與書寫的方式代代相傳，不僅盛行於道教裡、宮廷內，也收錄於部分醫家典籍，更成為《道藏》的重要內容，在明清時期影響猶見。

與前代不同的是，中國近世養生術的實踐者並不限於傳統方士與道徒，而有漸被不同社會階層接納、複製、再生產的趨勢。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；儘管社會上以士人為大宗的識字人口仍居全國總人口之少數，可讀的書籍種類卻越來越多。這種態勢在晚明（十六世紀中葉到十七世紀中葉）達到高峰。³

就出版數量而言，明代的養生專書明顯比宋元時期多得多。以中國大陸現存宋元明養生通論的善本書為例，其中宋人著作有十種，元人有六種，明人著作卻多達七十二種，且其中有一半以上出自明朝最後的百年內（1550-1644），即本書所說的晚明時期。⁴若再加上導引、氣功、煉丹等養生專書的數量，則明代的出版品

yangsheng culture on early Chinese medical theory” (London: Ph.D. thesis, School of Oriental and African Studies, University of London, 1998).

³ 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》，*広島大學文學部紀要*，第五十卷特輯號一（*広島：広島大學文學部*，1991）。

⁴ 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

較諸前代亦有暴增的現象。⁵宋元明之所以有如此大的差距，除了得考慮宋代距今久遠，元代國祚較短，書籍的保存狀態與流傳管道自然不如往後的時代，明代的出版業較宋元更為發達，亦是當今學者普遍認可的事實。

在出版類型方面，明代的養生知識除了收錄於醫學、宗教典籍之中，亦有大量的養生書單行本與養生叢書問世。明人筆記文集裡也有不少關於頤養的觀點與獨到見解。⁶此外，以四民（士農工商）為訴求對象、偏重參考性質的家庭日用類書，亦是值得關注的史料。「日用類書」乃日本學者所創的書籍類別名稱，用以指涉中國宋末以來流行於民間的商業出版品。⁷有別於歷來官方基於政治目的或提供貴族士人參考所編纂的大型類書，日用類書的

古籍出版社，1991），頁 606-611。必須說明的是：由於《聯合目錄》所收的明代養生通論著作可能同時以單行本與叢書形式出版，為了計算方便，筆者主要是以「種類」為基準，亦即某書的單行本算一種；若其曾與他書同收入某叢書裡，彼叢書亦算一種。在時間斷限方面，則以 1368-1644 之間的出版品為計算對象。若是跨越兩朝的作者（例如瞿佑與李中梓），則以出版品的時間作判斷。

⁵ 前引書，頁 618-626。

⁶ 例如如何良俊(1506-1573)《四友齋叢說》、鄭瑄《昨非庵日纂》、李日華(1565-1635)《六研齋三筆》、謝肇淛(1567-1624)《五雜俎》、馮時可(1542-1621)《兩航雜錄》、屠隆(1542-1605)《清言》與《考槃餘事》，以及明末清初李漁(ca. 1610-1680)的《閒情偶寄》(1671)等。

⁷ 「日用類書」一詞始見於酒井忠夫的著作，以取代稍早仁井田陞所用的「日用百科全書」。之後，「日用類書」一詞逐漸廣為學界所接受，沿用至今。請參考酒井忠夫，〈序言——日用類書と仁井田陞博士〉，見：《五車拔錦》，收入酒井忠夫監修，坂出祥伸、小川陽一編著，《中國日用類書集成》（東京：汲古書院，1999），冊 1，頁 1；坂出祥伸，〈解說——明代日用類書について〉，收入前引書，頁 8。

性質類似家庭百科，偏重實用功能，廣泛收錄與日常生活有關的資訊。⁸在現存的三十五種明版的日用類書中，至少有十八種包含〈養生門〉、〈衛生門〉，數量遠多於清版的一種；在〈脩真門〉方面，明版日用類書共有九種編入，清版則未見收錄。⁹由於清版日用類書收錄〈養生門〉、〈脩真門〉者明顯少於明代，筆者推斷這個現象的出現應非偶然，或可與前述晚明養生專書的暴增互相呼應。

從出版目錄來看，養生文本的作者除了有醫者、「道人」與「居士」，更重要的是還包括為數不少的官員、書商、藏書家、出版者等。他們當中不乏有知名的文壇名人與知識領袖。¹⁰誠如日本學者坂出祥伸所指出的，明代的養生書至少呈現兩個特色：一是養生階層的擴大，不再限於醫家與道士；一是養生範疇的延伸，與所謂的「文人趣味」密切相關。坂出教授主要是從明人朱權(?-1448)、周履靖(1542-1632)、胡文煥（十六世紀）與高濂(ca. 1527-1603)等人的作品歸納出這兩個特色，指出明代的養生有不少文人參與，且當時養生範疇開始擴及居處、日常器用、書畫古

⁸ 從宋到清，官編類書最著名的代表為《太平御覽》、《冊府元龜》、《永樂大典》、《古今圖書集成》等；最著稱的民間日用類書則有《事林廣記》、《居家必用事類》、《萬寶全書》等。兩者內容、性質與功能十分不同。

⁹ 根據吳蕙芳的統計，現存明清版本的日用類書至少有 66 種，其中明版就佔了 35 種。見：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），附錄。

¹⁰ 醫者代表有萬全（十五、十六世紀）、徐春甫（十六世紀）與龔廷賢（十六、十七世紀）。學界代表有羅洪先(1504-1564)、袁黃(1533-1606)、李贄(1527-1602)等。至於帶有隱士色彩的出版名人，則以陳繼儒(1558-1639)、周履靖(1542-1632)與胡文煥為代表。

物、花竹鑑賞等活動。¹¹這個洞見頗具啓發性，但他對於「文人」生活的具體內涵以及明代養生文化何以出現「文人化」的現象卻沒有深入解釋。此乃筆者寫作本書的主要原因，希冀可以藉此彌補學界的空白。¹²

研究回顧

雖說養生在學界並不算是冷僻的課題，但當前的研究與出版狀況卻呈現極度不均衡的態勢，大半研究集中於中國早期道家（教）養生的課題，關於明清養生文化的研究成果非但不多，對於養生之於文人的意義的探討更是付之闕如。

綜觀當前的出版成果，坊間已有幾本關於中國養生的史料彙編，其中收錄範圍最廣、書目最完備者當屬陳可冀、程士德與張九超主編的《中國養生文獻全書》(2003)三冊，大幅度節選自古

¹¹ 坂出祥伸，〈導引の沿革〉，收入氏著，《道教と養生思想》（東京：株式會社ベリかん，1992），頁249-250。

¹² 為了方便討論，本書對於「文人」一詞的界定，主要是指受過儒學教育、試圖藉由科考取得公職的讀書人。他們多已具備生員資格，但絕大多數卻無法入仕，甚至不乏有半途棄舉、棄巾者。這些人畢生以藏書、寫作與出版等文化事業為職志，對於晚明的知識與文化圈有一定程度的貢獻，因而本書皆目之為文人。關於目前學界對於晚明文人文化的探討，請參考：王鴻泰，〈閒情雅致——明清間文人的生活經營與品賞文化〉，《故宮學術季刊》，第22卷第1期（台北，2004.9），頁69-97；王鴻泰，〈明清間士人的閒隱理念與生活情境的經營〉，《故宮學術季刊》，第24卷第3期（台北，2007.3），頁1-44。

至今的中國養生名著，對於初學者堪為重要的入門參考書。¹³陳可冀另與周文泉主編篇幅較短的《中國傳統養生學精粹》(1991)，可視為前者的簡明版。¹⁴汪用和所編的《中國養生寶典》(1991)兩冊與《歷代養生養性論選譯》(1998)一書雖然規模不若陳可冀的龐大，但將歷代重要的養生書內容分門別類，以主題編排，對於搜尋、索引較為便利。¹⁵

在當代研究方面，數量最多的當屬道教養生。此類研究若非通論，則所設定的時代多侷限於唐宋以前。一般性的介紹見諸《道教養生：道教長壽術》(2000/2003)、《道醫窺秘：道教醫學康復術》(2004)。¹⁶洪丕謨的《中國古代養生術》(2002)亦屬通論性著作，並未論及養生知識與技術在不同時代的流變。¹⁷較具代表性的著作有坂出祥伸的《道教と養生思想》(1992)、《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》(1999)及其主編的《中國古代養生思想の總合的研究》(1988)。¹⁸除此之外，坂出教授也協助Livia Kohn合

¹³ 陳可冀、程士德與張九超主編，《中國養生文獻全書》(蘭州：甘肅人民出版社，2003)，三冊。

¹⁴ 陳可冀、周文泉主編，《中國傳統養生學精粹》(台北：台灣商務印書館，1991)。

¹⁵ 汪用和編，《中國養生寶典》(北京：中國醫藥科技出版社，1991)，兩冊；汪用和編，《歷代養生養性論選譯》(北京：中國青年出版社，1998)。

¹⁶ 郝勤、楊光文，《道在養生：道教長壽術》(台北：大展出版社有限公司，2000/2003)；王慶餘、曠文楠，《道醫窺秘：道教醫學康復術》(台北：大展出版社有限公司，2004)。

¹⁷ 洪丕謨，《中國古代養生術》(台北：桂冠圖書股份有限公司，2002)。

¹⁸ 坂出祥伸編，《中國古代養生思想の總合的研究》(東京都：平河出版社，1988)；坂出祥伸，《道教と養生思想》(東京：株式會社ベリ

編 *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (1989) 一書，讓英文讀者得以對道教養生文化一窺堂奧。¹⁹ 作為道教研究的西方權威之一，Livia Kohn 的近作 *Health and Long Life: the Chinese Way* (2005) 及其主編的 *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices* (2006) 皆有可觀之處：前者為一通論性入門書；後者為專論之作，由不同學者分從針灸、吐納、辟穀、導引、房中、太極拳、氣功等角度探討道教養生的真髓。²⁰ Catherine Despeux 與 Livia Kohn 合寫 *Women in Daoism* (2003) 一書，對於女性在道教中的角色有詳細的專論。²¹ François Jullien 的 *Vital Nourishment: Departing from Happiness* (2007) 則是從哲學的角度來探究《莊子》中的養生理念與對於生命的反思。²²

至於宋元之後的養生，學者的討論多集中在內丹、氣功與導引術。蓋建民的《道教醫學》(2001) 有一節專論明清之際的道教養生著作，內容與其〈明清道教醫學論析〉(1999) 一文略同。

かん，1992)；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)。

¹⁹ Livia Kohn ed., *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, in cooperation with Yoshinobu Sakade (Ann Arbor: Center for Chinese Studies, University of Michigan, 1989).

²⁰ Livia Kohn, *Health and Long Life the Chinese Way*, in cooperation with Stephen Jackowicz (Cambridge, MA: Three Pines Press, 2005); Livia Kohn ed., *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices* (Magdalena, NM: Three Pines Press, 2006).

²¹ Catherine Despeux and Livia Kohn, *Women in Daoism* (Cambridge, MA: Three Pines Press, 2003).

²² François Jullien, *Vital Nourishment: Departing from Happiness* (New York: Zone Books, 2007).