

高濂《遵生八牋》與晚明文人養生

■ 陳秀芬¹

長久以來，養生一直是中國傳統醫家、道家與部分政治權貴關注的課題。自宋代之後，隨著印刷術的變革、商業經濟的發達，各類主題的出版品開始湧現，使得原本侷限於某些特定階層、身分的知識與技術，得以有廣泛流通的條件。同時，帶有宗教、方技色彩的養生思維與作為，也開始在不同的社會場域中競出。到了晚明，除了道教修練手冊和醫學典籍之外，文人文集、筆記與日用類書也大量轉錄養生法、攝生術，提出紛雜且多元的見解。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。在晚明養生文本作者之中，浙江錢塘人高濂（約 1527-1603）可謂獨樹一格。高濂自幼病弱，復患眼疾，故對於養生課題產生濃厚的興趣，加以中年仕途不順、晚年隱居西湖，在家世豐厚、博覽群籍和廣蒐奇方的背景下，於萬曆十九年（1591）完成了《雅尚齋遵生八牋》（簡稱《遵生八牋》）。是書彙整歷代養生通論，涵攝導引、吐納、房中、食療、藥餌等身體修練法，融入高濂本人對於精品的鑑賞能力與優雅品味，及晚明流行的茶道、香道與遊道等精華，充分反映了明代雜揉養生於物質文化、彰顯儒道釋三教合一的特色。

養生向來是華人社會的重要議題，古今皆然。明代晚期（十六世紀後半至十七世紀前半），在宗教修練者與醫療從業者之外，也有不少文人從事養生實踐，留下的養生專書，無論是數量、形式或內容，均有超乎前朝之處。

在明代文人養生家裡，高濂兼具代表性與獨特性。高濂字深甫，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。高氏是戲曲名家，家境富裕，41 歲（1567）才入北京國子監，連續兩次秋試失利，後以入貲候選鴻臚寺待缺。直到遭逢父喪，他不及等到任官，於 49 歲（1575）那年返鄉，自此隱居西湖，終老一生。

高濂撰寫的《遵生八牋》，有多種版本流

傳於世。清人編纂《四庫全書》，把《遵生八牋》與文震亨（1585-1646）的《長物志》並列，視其為「專以供閒適消遣之用」的明季小品。然而，這並非高濂編寫《遵生八牋》的初衷。高濂曾說自小體弱多病，為眼疾所擾，爾後交游四方，廣泛蒐羅道術、秘典和禁方，加以家中藏書甚豐，時常遍覽群書，故能完成本書。因而，治病、修養與療癒，才是高濂書寫《遵生八牋》的緣由。

身心的日常修練

《遵生八牋》的題名，彰顯了高濂遵循生命常軌、尊重生命價值的態度。全書凡 19 卷，收錄了〈清脩妙論牋〉、〈四時調攝牋〉、〈起

居安樂賡》、《延年卻病賡》、《飲饌服食賡》、《燕閒清賞賡》、《靈秘丹藥賡》與《塵外遐舉賡》。其中，《起居安樂賡》的「高子怡養立成」，濃縮了高濂怡情養性的心得，為讀者提供簡易的日常養生指引。

俗謂一日之計在於晨。高濂的「恬養一日之法」，建議雞鳴後醒來，即對兩手呵氣一、二口，以排出夜間積毒。然後雙手合掌，聚氣搓熱，擦摩兩鼻旁及拂熨兩目五、七遍。將兩耳揉捏扯拽，捲向前後五、七遍，再以兩手抱頭，用中、食二指彈擊腦後各二十四。接著左右聳身舒臂，作開弓勢，遞互五七遍，加以兩股伸縮五七遍。再來是叩齒、漱津，等唾液盈滿口腔，分成三次吞咽後，就稍事休息。這套功法的重點，在於促進氣血的暢行。經過一夜睡眠，人體內的氣血或有積聚凝窒之處；藉由呼氣、按摩、伸展的動作，針對眼、鼻、耳、腦後、臀部、身軀與四肢下工夫，即可產生暢通氣血、提神醒腦的作用。

上文中的「叩齒」與「漱津」，都是道教修煉用語，早在六朝時，葛洪（283-343）與陶弘景（456-536）等就有提倡。「叩齒」為上下牙齒交相擊，有堅固牙齒、牙齦的作用。唾液則為人的「玉液」，若能盈滿口腔、分三次嚥下，有灌溉臟腑、潤澤全身之效。這些方法，在《遵生八牋》收錄的「八段錦坐功圖」，有清楚的說明。其中，第一式「叩齒集神圖勢」，其動作為「叩齒集神三十六，兩手抱崑崙，雙手擊天鼓二十四」。在此，「抱崑崙」指雙手抱頭，「擊天鼓」則以手掌掩住雙耳，再用中指和食指彈擊腦後（圖1）。

「漱津」則可以第三式「舌攪漱咽圖勢」說明：舌頭在口中左右與上顎間攪動三十六次，再做漱口動作三十六次，然後分三次嚥下（圖2）。

高濂對於食衣住行的照護，也有細心叮囑。他建議依四季氣候與溫度變化，自行斟酌衣服，無須忍耐寒冷。飲食方面，早餐可進薄粥一、二甌，配上蔬菜，不過食辛辣及生硬之物。午餐先衡量自己的食量，別因為美味就吃太多，也不要追求厚味香燥之物。飯後可飲清茶一、二杯，以茶漱齒，去牙縫積食。到了晚餐，仍得斟酌自己的飢飽狀況。有時可飲酒十數杯，惟求溫和百脈，切勿大醉。至於接待客人，除了粉糕、麵食一、二物與清茗一杯，切忌吃水團、粽子、油炸、堅滯、膩滑等不易消化之物。

行的方面，餐後散步很重要。早飯之後，可在房內「以手鼓腹行五、六十步」。午餐之後「作氣起，復鼓腹行百餘步而止」。以手輕



圖1 明 高濂撰 「八段錦坐功圖」第一式 《雅尚齋遵生八牋》卷10 《卻病延年牋·下卷》 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002566

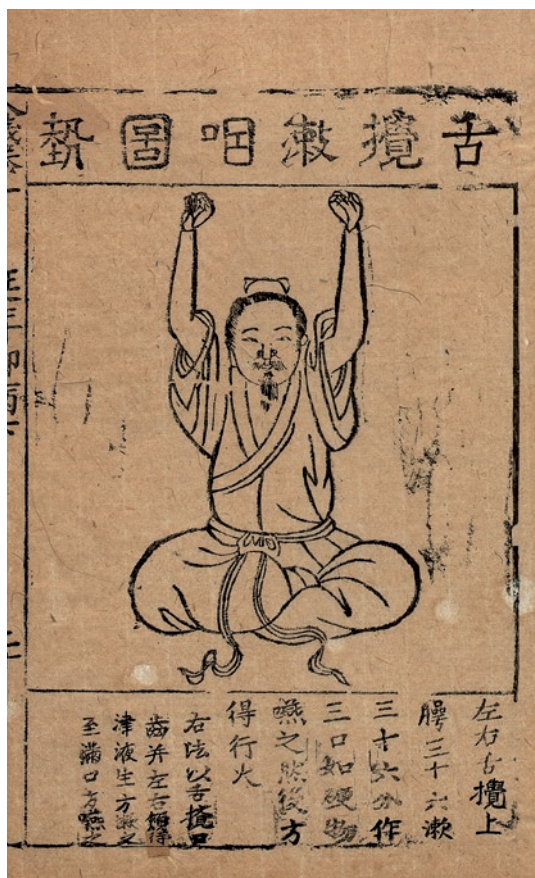


圖2 明 高濂撰 「八段錦坐功圖」第三式 《雅尚齋遵生八牋》卷10 《卻病延年牋·下卷》 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002566

敲腹部，是爲了幫助消化。戶外漫步於庭院、林間，可使血脈流通。送客之時，亦可與其共步三、二百步後再返回。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。」主人只要指揮園丁，無須親自耕作。有時雅興一來，可採花插瓶，以供書齋清玩。

最後是睡眠。高濂認爲冬夜裡適合看詩、讀小說，直到一、二鼓才就寢。古人養生主張睡覺與起床的時間應視季節而定；若是在冬季，最好是早睡。高濂卻不然。他認爲主人晚睡，萬一家中發生火災或竊盜，即可馬上處理。冬

天特別怕冷的老人，最佳的保暖方式，是把熱水注入錫造的水瓶，用布囊包好，以免滲濕；預先放入被子裡，臨睡時就能溫暖雙足。若要睡眠安穩，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，惟以一善爲念，令人不生惡夢。」倘若惡夢纏身，可試作藥包，「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。」亦可在臨睡時念咒，「口誦娑刪婆演帝二十一遍」。根據《本草綱目》記載，硃砂有養精神、安魂魄、益氣明目、殺精魅邪惡鬼的作用；麝臍香則有除邪、不做惡夢的功能。至於絕夢魘的咒語「娑刪婆演帝」，又稱「娑珊婆演底」，據說是佛教的夜神，適時召喚自可消除惡夢。

四時節氣導引法

除了一日養生法，《遵生八牋》也建議按照四季變化，修練「二十四氣坐功導引法」。「導引」有「導氣令和，引體令柔」之意，最早出自《莊子·刻意》。²在中國史上，以時間爲主軸的養生法出現甚早，例如《黃帝內經》與湖北張家山出土《引書》，皆提及養生導引須依四時（春三月、夏三月、秋三月、冬三月）更迭而有不同。若把季節換成月份，則依十二月令的順序遵行養生宜忌亦所在多有。這種歲時養生思維，至少可溯至先秦的《禮記·月令》、南北朝的《荆楚歲時記》與隋朝的《玉燭寶典》。

「二十四氣坐功導引法」通常被視爲宋代道士陳搏（陳希夷，871-989?）所創。二十四節氣不僅與曆法有關，也與時間觀念有關。身心調攝須根據季節（四時）的不同進行，一方面以方藥導引、調節每個時節所相應的器官（五臟），另一方面以其日期的宜忌作爲日常行事



圖3 明 高濂撰「立春正月節坐功圖」《雅尚齋遵生八牋》卷10
 〈卻病延年牋·下卷〉 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002562



圖4 明 高濂撰「小暑六月節坐功圖」《雅尚齋遵生八牋》卷10
 〈卻病延年牋·下卷〉 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002563

的準則。傳說陳希夷對於「太極圖」的創始有重要影響，是以這套導引術，也滲入了「五運六氣」的理論，主張養生法須順應自然秩序，搭配社會秩序，講究「天人和合」的理想。「五運六氣」理論除了界定宇宙天地的運行秩序，同時呼應人體的運行秩序，反映體內的陰陽、臟腑、經絡等相互關係。這些說法具現古人對於「天人合一」、「天人感應」的想像，彰顯人作為「小宇宙」與自然作為「大宇宙」之間的對應。如能配合節氣運行，以相應的經絡來治病，必能收到最大的療效。儘管《遵生八牋》的明刊本線條有些模糊，且夾雜幾個刻版錯字，

然其插圖無論是造型、線條或字體，都頗具美感，適以表徵高濂的「尊生美學」（圖3、4）。

有意思的是，高濂在八段錦之後附上陳希夷的「左右睡功圖」，顯示不同的睡姿亦能達到修練效果，此種養生思維令人莞爾（圖5）。

養生與物質文化

中國傳統養生觀具有濃厚的宗教色彩，常標舉「虛」、「靜」、「仙」、「不死」等玄深境界。然而，晚明的養生，卻處處可見當時豐碩的物質文化之影響。高濂儘管大量節錄古代的養生規範與治病法則，卻也詳細述說居室、種植、

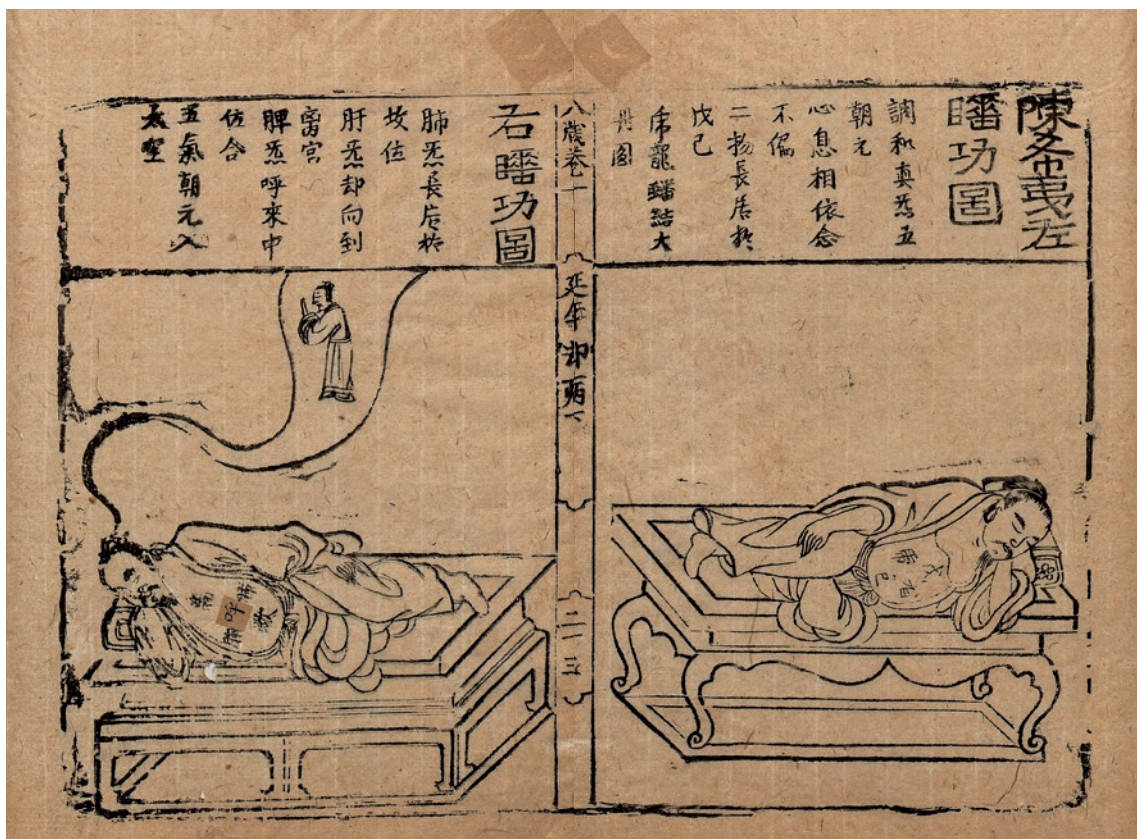


圖 5 明 高濂撰 「陳希夷左右睡功圖」 《雅尚齋遵生八牋》 卷 10 《卻病延年牋·下卷》 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002566



圖 6 明 高濂撰 「長春永壽香印圖」、「福壽相印圖」 《雅尚齋遵生八牋》 卷 8 《起居安樂牋·下卷》 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002565

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、家具、香具、文具等「物」的玩賞與應用。

例如，在「高子怡養立成」之後，高濂接著談論「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、欹床、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併圖。這些物件林林總總超過三十種，就像一份家具目錄加

上佛具清單，顯見高濂的養生構想，與日常怡情養性活動是分不開的，且相當程度建立在物質基礎上。以「香印圖」為例，即可看出高濂的頤養與香道的結合（圖6）。

在〈燕閒清賞牋〉裡，高濂亦論及銅器、印章、陶瓷、玉器、畫、硯、墨、紙、筆及其

他書房用具的鑑賞標準，甚至琴、劍、瓶花等也在其品評之列。他所展示的「研」（即硯臺）圖，都是在旅次南北的十年之間，於世家、文客或市集所見，少數則來自自己的收藏，是以特別繪圖記錄；其中不乏當時罕見的款式，顯見高濂過人的品味（圖7）。

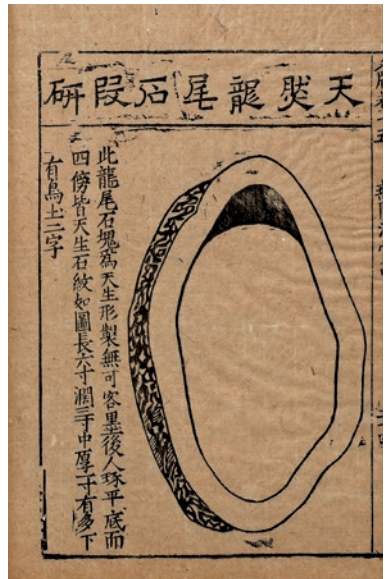
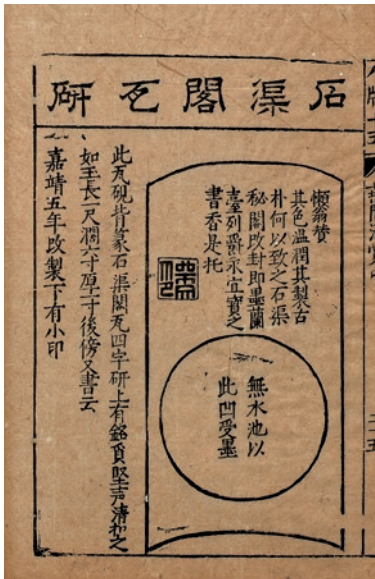


圖7 明 高濂撰 研圖 《雅尚齋遊生八牋》 卷15 〈燕閒清賞牋·中卷〉 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002569

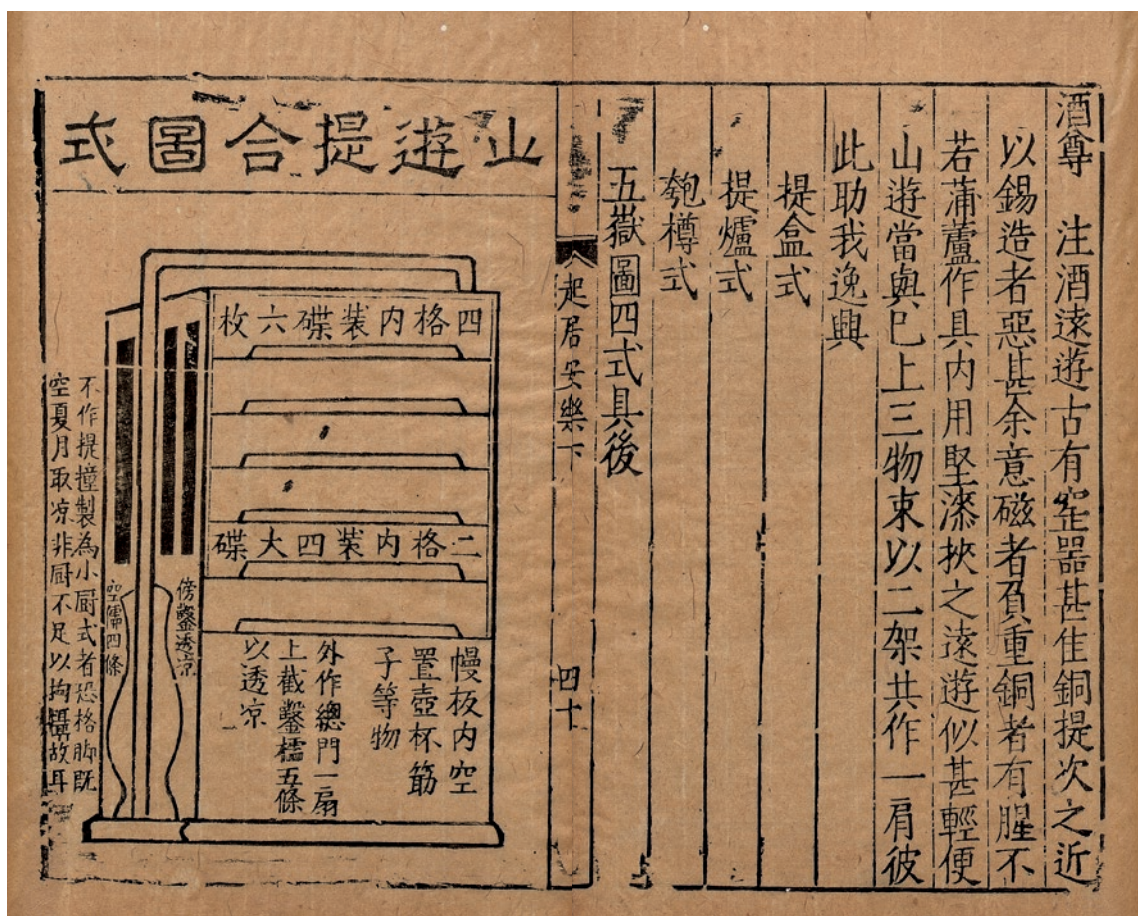


圖8 明 高濂撰 「山遊提合圖式」 《雅尚齋遵生八牋》 卷8 〈起居安樂牋·下卷〉 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002565

至於文中的「山遊提合圖式」、「提爐圖式」及各類酒樽，則呼應晚明流行的「遊道」——遊亦有道，非常講究旅行的行頭與用具（圖8、9）。

高濂的物質取向與精英品味，與常人的認知頗不同。屠隆（1542-1605）在《遵生八牋》的序裡，還特別替高濂辯解。屠隆指出「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」。常人向來生活在俗世中，剛開始修練就要目空一切，想必有很大的難度。因此，這些居室、游具、品物、寶玩、古器、書畫、香草、花木等，可以權充

修養的手段，讓修練者「心有所寄，庶不外馳」，等其到達「豁然縣解，躍然超脫」的境界，自然就可以完全拋卻它們。

高濂與屠隆對於「物」的看重，呼應了文震亨《長物志》對於「長物」（即身外多餘之物）不厭其煩、一一論說的慎重態度。在晚明，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，且處處展現文人的品味與美學，以此區別他們與其他社會階層的差異。這些特點適足以標誌當時的文人養生觀與前代的差異。

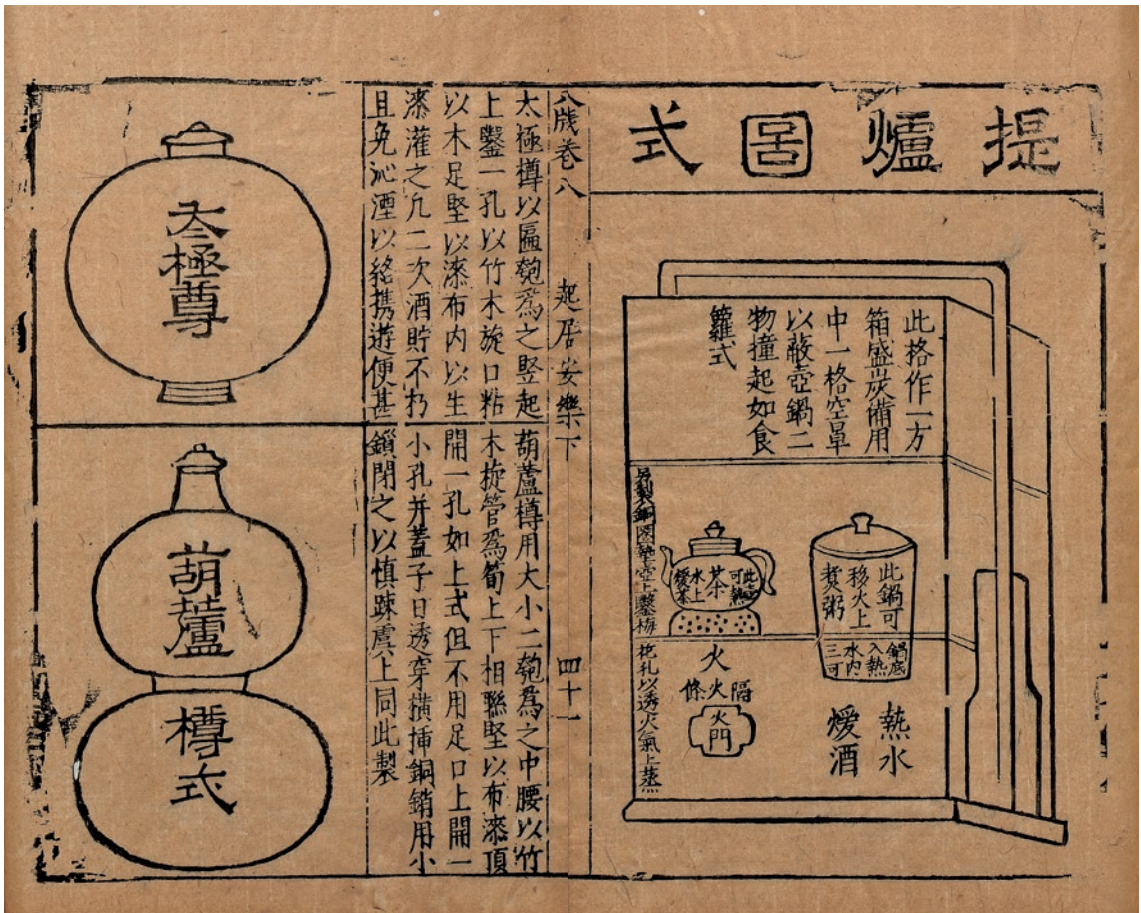


圖9 明 高濂撰 「提爐圖式」、「太極樽」、「葫蘆樽」 《雅尚齋遺生八牋》 卷8 〈起居安樂牋·下卷〉 明刊本 國立故宮博物院藏 故觀 002565

文人的隱逸理想

高濂所描述的養生型態與生活步調，頗能反映晚明中下層士人的人生際遇。這位中年男性因退休、辭官、生病、舉業不順或其他理由而半歸隱山林，得以享受片刻閒散，不必為俗事奔波、公務繁忙。而且，此人或許生活無虞，經濟條件尚可，才有園丁幫忙蒔花種菜，不必自己親耕。這位男主人除了悠遊於園林，也著重獨處的修養：「或就書室，作書室中修行事」、「或往理佛，焚香誦經，念佛作西方功德」、「歸室寧息閉目，兀坐定神」。從「就事歡然，勿以

小過動氣，不得嗔叫用力」等語，也可看出士人應有的內在涵養與外在修為。

然而，晚明的「隱逸」和「山人」，與古代隱居深山以終的隱士終究不同。他們之中有韜光養晦、品德清高之人，也不乏矯揉造作、沽名釣譽之徒。至於「市隱」（隱於城市之內或近郊），多半是立志不在朝、不當官的文人的自我標榜，藉此以博取社會關注。高濂的確以「山人」自居，惟其「怡養」與「恬養」並未排除家務管理、與客交遊等社會活動。他所設想的男主人，在上午得「或課兒童學業，或

理家政」，到了下午偶爾也得會客。高濂提醒會客時「毋論是非，毋談權勢，毋涉公門，毋貪貨利」，表現他刻意遠離官場是非的態度。除了會客，其午後活動尚包括午休、吟詩或彈琴。

關於身心修養，高濂其實不排斥用藥。他的一日養生法，雖然不包括古代道教修練者所提倡的斷食、服餌，卻常提及日常的藥物保養：「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」。除了白開水，這些藥劑主要是爲了幫助消化。晚上睡覺前在臥榻前焚蒼朮諸香，則是要祛除穢氣與不祥。

高濂的「恬養一日之法」雖然融會道、釋的精神，卻不脫儒生本分。他沿用道教的按摩、叩齒、漱津等法，但是也不排斥念佛、持咒、焚香和誦經；究其精神，仍是以儒家的倫理爲核心。修養之於中國傳統文人的重要性無庸多言。對於晚明致仕或退隱的文人來說，既然立意遠離世俗誘惑、逃離衆人所追逐的名利，自然需要一套讓其安身立命的修練工夫。高濂的

「怡養立成」爲文人提供一個便捷的途徑。他所建議的「怡養」涵蓋「養形」與「養神」兩個面向。「養形」著重氣質、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。「養神」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，都可以無入而不自得。同時，「或課兒童學業，或理家政」、「或接客談玄」，亦說明了高濂所設想的文人養生，從未排除應盡的社會義務與社交參與。

《遵生八牋》所彰顯的晚明養生觀，大抵有四個特色。其一，本書不僅是養生手冊或入門指引，更像是一部類書或百科全書，內容包羅萬象。其二，本書沾染了濃厚的物質文化之特色，舉凡食物、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，本書主張文人不因從事養生修練而禁絕其社會義務與社交生活。最後，《遵生八牋》所標舉的文人養生帶有「三教合一」的色彩，呈現當時儒、道、釋修練精神與方法雜揉的現象。

作者為國立政治大學歷史學系教授

註釋：

1. 本文改寫自：陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》（新北市：稻鄉出版社，2009），第二章〈文人養生與日常生活〉，頁49-81。
2. 「導引」一詞最早出自《莊子·刻意》。（晉）李頤注為「導氣令和，引體令柔」，其義為通導呼吸使體內之氣和暢；藉由動作伸展讓身體四肢變得柔軟。見（清）郭慶藩撰，《莊子集釋》（北京：中華書局，1961/1997），冊3，卷6上，〈刻意第十五〉，頁537。

參考書目：

1. （明）李時珍，《本草綱目》，北京：華夏出版社，據明萬曆金陵本打字排版，1998。
2. 柯律格（Craig Clunas）著，高昕丹、陳恆譯，《長物：早期現代中國的物質文化與社會狀況》，北京：三聯書店，2015。
3. （明）高濂，《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。
4. 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》，新北市：稻鄉出版社，2009。

身體展演

Body
on
Display

從歷史圖像看身體之謎

Exploring the Mystery of the Body
through Historical Images

第一檔展期
First Period

2025
03.13-06.08

陳列室 Gallery 104

國立故宮博物院 100⁺ 院慶
THE 100⁺ ANNIVERSARY OF THE NATIONAL PALACE MUSEUM

第二檔展期
Second Period

2025
06.13-08.31

