

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

明儒高濂《遵生八箋》的養生思想

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC92-2411-H-216-001-

執行期間：92年08月01日至93年07月31日

執行單位：中華大學通識教育中心

計畫主持人：曾錦坤

共同主持人：余秀敏

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 93 年 9 月 13 日

# 明儒高濂《遵生八箋》的養生思想

曾錦坤\*

## 一、明代社會與創作背景

明代社會與六朝社會有許多相似的地方。魏晉人重個性，明代人亦重個性。魏晉人反經學，或許由於兩漢經學太過興盛和僵化；明代人反經學，表現在心學興盛和疑經改經的勇敢作為上。六朝人重美感和綺麗為文，明代人則致力物資營造和感官追求。徽州商人和金瓶梅世界是明代所有，而為其他時代之所無。

「商品經濟的發展，使明代世風發生明顯的變化。追求奢華，講求享樂成為明中後期社會風尚的一個特點。從庶民百姓以至於士大夫，無一例外<sup>1</sup>。」市民階層的興起，有它可貴的契機，也有它腐化的一面，這是無可奈何的事。

在學術上，陽明心學對明代思想影響極大。王龍溪、羅近溪、王心齋、李卓吾都是知名人物，他們的影響甚至遍及文學和社會各層面。私人講學興盛，書院發達又是一個特色。當然，社會上有一群經濟情況無虞的風流雅士，平日宴飲聚會，久而久之，便形成一股「博雅」的風尚。明末文集之多，為歷代僅見。學者務博而流於空疏粗率<sup>2</sup>，其所從來非一日，大約從明代中葉就已經露出這個跡象了。高濂生長的背景，就是明代中葉的社會，市民階層興起，商業普遍受到重視，社會充斥奢靡風氣，士君子有博雅傾向，書院講學風氣盛行，王學已經昌盛，王門弟子影響社會，講個性的哲學與文學思潮風起雲湧，波瀾壯闊。這樣的社會背景，在在浸潤著高濂的個性與風格。

高濂，明代中葉人，生平不詳，約活躍於神宗當政時期。《遵生八箋》出版於萬曆十九年（一五九一），請屠隆作序。屠隆的生平是可考的，生於一五四二年，卒於一六一五年。萬曆十九年，他正好五十歲。一部傳世之作的完成，大約作者也需要五十年歷練。由此推斷，屠隆可能是高濂的朋友，而不是長輩；請晚輩作序的可能極小。高濂的生年不可知，一個善巧的方法，就是把它

---

\* 曾錦坤，台灣新竹人，民國四十五年生。國立台灣師範大學國文系六八級、國文研究所六九級。主修中國文學，於中國哲學、中國佛學、中國醫學，多有涉獵。現為中華大學通識教育中心專任教授、玄奘人文社會學院宗教研究所兼任教授。著有《劉蕺山思想研究》（師大國研所輯刊，民國七十三年）《儒佛異同與儒佛交涉》（谷風，民國七十九年）《中醫與養生》（文津，民國八十八年）《佛教與宗教學》（新文豐，民國八十九年）《心靈與身體》（渤海堂，民國九十一年）。

<sup>1</sup> 毛珮琦等，歲月風情：中國社會生活史，廣西教育，頁六五七。

<sup>2</sup> 參考趙園，明清之際士大夫研究，北京大學，頁四五八。

年視同屠隆，這樣對作者的寫作背景會有一個大略的瞭解。

王樹山等不知從何處得來高濂的生平大要，他說：「高濂，明代戲曲作家。字深甫，號瑞南道人、湖上桃花漁。錢塘人，曾任鴻臚寺官。撰有傳奇《玉簪記》、《節孝記》，散曲數套，詩文集《雅尚齋詩草》、《芳芷樓詞》，所著《遵生八箋》為養生專著……內容廣博，切合實用。一八九五年，美國人德貞用英文節譯此書，流傳國外，影響甚廣<sup>3</sup>。」

「鴻臚寺主掌朝會、賓客、吉凶儀禮事宜。凡是國家的大典禮、郊廟、祭祀、朝會、經筵、冊封奏捷以及外國的入貢，百官使臣的復命、謝恩等禮儀安排，都由鴻臚寺負責<sup>4</sup>。」這相當於外交部禮賓司，由於常常接見外賓，見多識廣，知遠方異物，對於《遵生八箋》的撰作，有關鍵性的影響。同時，對於作者博雅風格的形成，也有相當的塑造作用。一方面是社會風氣、一方面也是職業需求使然。屠隆任職禮部主事<sup>5</sup>，都是外交禮儀方面的工作<sup>6</sup>，二者之成為朋友，及作者之所以請屠隆作序，恐怕與職業有關。作者還邀請四十歲就棄官修道的貞陽道人李時英作序。序次第二，看來也是朋友。由這些交遊，大致也襯托出作者的志向與性格。當時文壇上活躍的還有前後七子、徐渭、湯顯祖、三袁、李贄諸人<sup>7</sup>。《金瓶梅》作者不詳，傳說王世貞所作<sup>8</sup>。這個大名士出生於一五二六年，卒於一五九一年，享年六十五歲；正好是作者出書的前一年。不管作者是誰，《金瓶梅》描述的社會，正是高濂約五十歲以前的明代社會，大致是可以確定的。

稍後於《遵生八箋》，明代中後期還有兩部獨特重品味的書。其一為計成的《園冶》，成書於一六三一年，刊行於一六三四年<sup>9</sup>。計成生於一五八二年，卒年不詳。這是一部庭園營造的經典著作。其一為張潮的《幽夢影》，專門講究生活情趣、生活品味。張潮出生於一六五一年，卒年不詳，已經跨入明朝末年了。這幾部書都重視品味，而且是各領域的豐碑，明人博雅的風尚，可說也是有相當成績的。高濂稱自己的書房為「雅尚齋」，正是這種心態的反映。

遵生，即尊生；書中二字交替使用。何謂尊生，高濂說：

<sup>3</sup> 王樹山等，歷代名家養生精要，山西教育，頁一五三。

<sup>4</sup> 孔令紀等，中國歷代官制，齊魯書社，頁三一。

<sup>5</sup> 楊家駱等，新校本明史并附編六種 10，鼎文，頁七三八八。

<sup>6</sup> 禮部主事，正六品官，見孔令紀等，中國歷代官制，齊魯書社，頁二九四。

<sup>7</sup> 參考吳文治，中國文學史大事年表，黃山書社，頁二三五 前後。

<sup>8</sup> 參考劉大杰，中國文學發達史，台灣中華書局，頁九六五。

<sup>9</sup> 趙農，園冶圖說，山東畫報，頁五。

「尊生者，尊天地父母生我自古，後世繼我自今，匪徒自尊，直尊此道耳！不知生所當尊，是輕生矣！輕生者，其天地父母罪人乎！何以生為哉？……。博採三門妙論，律尊生之清修。備集四時怡養，規尊生之調攝。起居宜慎，節以安樂之條。卻病有方，導以延年之術。虞燕閒之溺邪僻，敘清賞，端其身心。防飲饌之困膏腴，修服食，苦其口腹。永年以丹藥為寶，得靈秘者乃神，故集奇方於二藏。隱德以塵外為尊，惟遐舉者稱最，乃錄師表於百人。八者出入玄筌，探索隱秘。且每事證古，似非妄作。大都始則規以嘉言，繼則享以安逸，終則成以善行。吾人明哲保身、息心養性之道，孰過於此？謂非住世安生要徑哉！是誠出世長生之漸門也。……故知尊生之妙者，毋於此過求，亦毋以此為卑近也；乃可與談道<sup>10</sup>。」

作者對書名做了一番解釋，養生不只是保養這個肉身，而且是保養肉身以為修道的基礎。換句話說，養生就是修道，有肉身的個體存在，每個人都不得不養生。既然有肉身，就得好好的安頓這個身體、這個個體，捨此，無所謂修道。因此，修道與養生不是等值的一件事，但修道者必然包含養生這個部分。身有不養，則道有不盡；說食數寶，好高騖遠，都不切實際。作者所謂養生，是包括身心各個方面的。只是他把養生提昇到修道安身的層次，是一般養生著作見識不到的。

作者從八個方面來談養生，可謂面面俱到，全方位養生；這是他的卓識。以八項為漸門，以出塵羅漢、住世真仙為歌手處，則養生書，實亦修道書也。由漸及頓，圓頓而不鄙漸教，上達下達，在乎讀者如何運用耳！撰作體例，多輯古事。行文亦多約取古例，重行簡述，凡十九卷。書首稱「撰」，卷端稱「編次」，似乎以編輯為主。只是作者在編輯過程中有所取捨，而且隨處附上個人意見。此書體例，在於編輯與撰作之間。一方面可以探知作者見解，一方面也可以多識相關資料，這又是作者博雅、綜合心態的又一表現。

## 二、三教合參，修心養性

養生，不外保養身體，獲得健康長壽。在人類長期醫學實踐中，人們逐漸發現，健康不只包括身體生理方面，也包括精神心靈方面。精神心靈和身體生理方面的界限很難劃分，而且心靈和身體有密切的關係。譬如說胃潰瘍，它到底是生理病還是心理病呢？再如高血壓，它固然是個生理現象，但心理問題可

---

<sup>10</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁八二。

能才是真正的主因；這就更不用說那些查不出生理病的精神官能症了<sup>11</sup>。在豐富的經驗事實基礎上，人們逐漸把健康從生理醫學模式改變為社會心理生物醫學模式。換句話說，健康是多層次的，絕不只是生理的問題。現在，不管怎麼定義，我們都相信健康是包括身心靈各方面問題的，而治療也必須兼顧各個層次，面面俱到。這樣的觀念，高濂明顯具備，而且各有專章，闡述詳明；這令我們不得不佩服他的卓識。

養生的終極目標，或說主要動力是修道，生理只是其中粗淺的部份或明顯的效應而已。修道包含養生，養生即是修道，這其中種種分際，有待釐析。站在養生學的立場，倒不必在這些哲理上多所著墨。我們只要認清修道是本，養生是末；二者有不一不異的關係即可。

高濂所謂修道，是儒道佛三教兼修。這意謂著什麼呢？是三教有基本共同處，或三教根本就是形異實同呢？沒有這些根據，三教兼修就是雜收駁取，或者根本就是不可能。高濂是採取三教合一論調的，儘管三教合一有種種說法，但是三教合一的基調是確定的。

三教合一理論起於何時？很難找出一個確定的時間。個人以為，這跟中國人綜合融會的心態有關。當中國人發覺有異於傳統儒道二家的佛教時，這種綜合融會的工作就已經開始，三教合一的理論就已經建立，我們在弘明集中即可找到不少這方面的資料。

高濂抱持三教合一的心態，認為三教大同小異。其大同處何在？《遵生八箋》卷二說：

明德者，心之神明，虛靈不昧；能明此，而止於至善，與煉神還虛者，同一圓覺之性，皆不囿於形矣<sup>12</sup>。

把明德與煉神還虛和圓覺之性等同論述，似乎把三教宗旨會歸為一了。這段話夾雜在兩段「龍舒居士曰」中間，可能也是王龍舒的言論。不過，既經高濂簡擇，可見基本上它是認同這個看法的。有時，他又認為「儒止於世間法，釋氏又有出世間法，此其不同耳<sup>13</sup>」。這樣看待儒家，又把儒家看得太粗淺了。這句話有可能是引文，也有可能是高濂的按語。

---

<sup>11</sup> 「醫生閒聊時，最常討論的一個話題是：看病的病人中，由醫藥治癒的比較多，還是由精神力量治癒的比較多？」心靈的力量不可小看。見王方凌等，心臟病治療與護理，廣東旅遊，頁一七八。

<sup>12</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁八二。

<sup>13</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁八二。

從徵引的材料和內容來看，高濂對道家的瞭解比較深入，其次佛教，其次儒家。他所引儒家言論，不出世俗儒者所知範圍，頂多再加上一二宋明儒者言論，不成片段。於陽明及其後學的理論，牽涉不多，至於扣緊儒家的倫理性和道德性來立論，則相去更遠。對於佛經，基本教義尚能把握，教理不能分別宗派，至於後設性的論述和批判，則付諸缺如。作者對於道家道教的瞭解是比較深入的，既能闡揚老莊微旨，復能徵引道藏內容。對於丹道與仙學內容，亦能有所討論。基此，筆者認為，作者雖主三教合一，而主要還是以道教為主，以道教融合二教；此中有其本末輕重之次。一個人如果虔信仙學丹道和修善功德，可以算是虔誠的道教信徒。

作者是相信仙學的，什麼是神仙呢？高濂說：

貞白書曰：質像所結，不過形神；形神合，則是人是物。形神若離，則是靈是鬼。非離非合，佛法所攝；亦離亦合，仙道所依<sup>14</sup>。

尸滅魄煉，神與形合。神逝魂銷，則尸與魄同，而為鬼，自然之道也<sup>15</sup>。

道教主張道士修煉的極致是：散則為氣、聚則成形；形神俱妙、與道合一。這就是高濂所說的「亦離亦合」。至於以「非離非合」歸諸佛教，大概就是所謂的涅槃法身或是肉身不壞了。有這些崇高的目標，作者還是不忘行遠必自邇，由漸以入頓。

修道以養生，到底要修些什麼呢？高濂所錄，不外戒殺生，守五戒、行十善、去名利、尚淡尚樸、去執、觀空、離欲無我、養神惜氣、寶養精氣、調節情志、沉靜、去色。十二少、十二多等項目。這些項目或偏舉一家以為說，大抵是三教共通的，也可以說是修行人的基本德目。條舉縷述，有類於老生常談。這些理論重在實踐，不在多言。修行者切身體會，才能得力。而有事沒事，提撕警醒，才能磨銷習氣，達成效果。比較值得注意的是，作者為方便修道者執行，條列兩份功過格，先列一病，後列一藥，以藥治病，漸積功行。藥病是否一一相當，頗難勘驗；不過這樣的設計，已經醒人耳目了。袁了凡有一份功過格，與高濂不知先後如何，有無師承或影響痕跡？袁氏萬曆十四年（一五八六）進士，年代略晚屠隆及高濂二十年。劉蕺山也有一份人譜，性質相當，時間已到明朝末年。剋實言之，影響也者，除非有明顯證據，大都流於影響之談。

心靈何以能影響身體？蓋心動則氣動，心動則火動，這些均足以傷生。假

<sup>14</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三六。

<sup>15</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四五。

如七情有節、心思寧靜，甚至無私忘我，則氣血平和，臻至健康高壽，唾手可得。在這方面，高濂有精彩發揮。他說：

心牽於事，火動於中。心火既動，真情必搖。故當死心以養氣，息機以死心<sup>16</sup>。故心不撓者，神不疲；神不疲，則氣不亂；氣不亂，則身泰壽延矣<sup>17</sup>！

五臟受氣，蓋有長分；用之過耗，是以病生。善養生者，既無過耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也？<sup>18</sup>

溺愛冶容，而作色荒，禪家謂之外感之欲。夜深枕上，思得艷麗，或成宵寐之感，禪家謂之內感之欲。二者之欲，網繆染著，皆消耗元精。若能離之，則腎水自然滋生，可以上交於心。又若思索文字，忘其寢食，禪家謂之理障。經綸職業，不告劬勤，禪家謂之事障。二者之障，雖非人欲，亦損性靈。若能遣之，則心火不至上炎，可以下交於腎。故曰：塵不相緣，根無所偶，返流全一，六用不行<sup>19</sup>。

心靈既動，不管是氣動或火動，於養生均極不利。修道者能平心甚至無心，於養生上便佔盡先機。假以時日，現面盎背，道貌顯然可觀，這不是神話，也沒什麼神奇。引文第三段提到，人的稟賦有限，過用即上火，久之即生病。每個人的活動量是不一致的，而過用即上火是相同的。虛火宜滋，實火宜瀉；中醫滋陰派乃成為一大流派。最後一段文字最警策，說理極透闢。色欲傷腎，是人生一大關鍵；寢至腎水不足。憂思勞心則傷心，寢至心火上炎，頭昏眼花。心腎兩傷，則心腎不交，火炎於上，水洩於下；陰陽離決，生氣乃絕。人要麼傷於色欲，要麼傷於思慮；逃得過這兩關，才是出世豪傑。修道云者，何必捨近求遠？高子此說，其可忽諸？

### 三、順應環境，四時調攝

萬物在氣化之中，個體的形成，固然是一氣之所化；個體形成以後，彼此之間的關係，依然是以氣相感相化。是以萬物有生住異滅，人體有生長化收藏。氣化理論，《內經》有詳細發揮；高濂在此，並沒有進一步說明。不過，基本上，他是繼承醫學傳統而立說的。人與自然環境有密切關係，養生家必須依據環境和四時變化而調整自己的體質和生活作息。高濂在《內經》的基礎上，論述尤

<sup>16</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁六三。

<sup>17</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁六四。

<sup>18</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁六九。

<sup>19</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁六四。

其詳備。以四卷的篇幅條列四季修養方法，每卷再分三個月，逐月養生。其項目不下十餘類，真是猗歟盛哉！採擷圖書，遍及五術和道教民間習俗等，亦極完備。按月檢索，方便切實，高子於養生宜忌、與有功焉！高濂說：

「余錄四時陰陽運用之機，而配以五臟寒溫順逆之義。因時系以方藥導引之功，該日載以合宜合忌之事。不務博而信怪誕不經之條……不尚簡而棄禦災防患之術……隨時敘以逸事幽賞之條<sup>20</sup>。」

這裡說明他採擷的基本原則和四時調攝的大概項目。高子雖有心去誕，不過，做為一個道教信徒，有時又難以完全去誕。例如符咒效力，世俗所疑。丹方之後，療效偶有誇大；長生神仙，眾所不允。站在完備的立場，倒也不必盡去，高子也發揮了初步簡擇的功能。至於禦災防患之術，力求完備，這點高子倒是充分完成目標。

四時調攝箋的體例，首列「四時調攝總類」，載明該季氣候變化，和人體相應差別，以為養生基礎。「五臟生旺論」等，敘該季臟腑特性和診治將養方法。

「六氣治臟法」，用六字訣進行補瀉。高子所論，比其他書詳細，他包括藥量和補瀉調節的問題。其次「導引法」「攝生消息論」。「當季合用藥方」，修備常用有效方藥，藥方純正，藥味簡單，可見高子用心。從中更可看出高子繼承傳統中醫重視預防醫學和老人醫學的特色。其次「每月事宜、事忌、修養法」，這是按月養生，採擷的圖書極多，事項鉅細靡遺，大多與生活起居相關。其次「陳希夷四季二氣導引坐功圖勢」，這是特別挑選的導引養生功夫。其次「四季逸事」載古今年節習俗，和四季奇聞逸事。最後附以「四季幽賞」，主要以個人遊歷為主，所記多家鄉杭州的風土景物。由此看來，高子所謂四時調攝，絕不止於生理調養，而是包括四季生活起居，年節活動，和閒情雜事。水盪舟行，這是正本清源之策、治本之道；也是《遵生八箋》比其他養生書完備和深刻的地方。

在四時方藥中，高濂特地挑選太上肘後玉經八方，似有深意。他說：

「雲笈七籤曰：昔巢居士事東海青童君，苦心屈節奉師，溽暑沍寒，無懈無怠。僅二十年，乃口授八方，使八節制服，以應八卦。若人未能跨鶴騰霄，悠游於乾坤之內，守顯然之氣，容色不改，壽滿百年，須服此藥。神仙秘妙，不可輕泄；能久服，必登上仙。紫河車一具……右二十二味，共搗為末，煉蜜如桐子大，酒下或鹽湯下。服三料，顏如處子。昔王仙君傳與蘇林子，立

<sup>20</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁八六。

盟歃血。不爾，違太上之科<sup>21</sup>。」

八個藥方，依八個時節服用。時間環境是個重要因素，個別體質也須斟酌考量。有是症則用是藥，不必顧忌，也不可牽強。不顧體質固不可，刻舟求劍亦不行；這是服藥的基本法則。這八個藥方不是用來治病的，而是用來保身強健的。藥味不雜、不濫，看來平實可行，這或許也是高子挑選的主因。安得耐心與時間，一一檢驗，驗出可否？至於部分誇張之詞，置之可也。

高子輯錄的資料中，有些也是頗具參考價值的，如：

介玄樞經曰：春冰未泮，衣欲上薄下厚；養陽收陰，長生之術也。太薄則傷寒<sup>22</sup>。三伏時，用門冬五味子人參，泡湯代茶，謂之參麥散，消渴生津<sup>23</sup>。

濟世仁術曰：六月極熱，可用扇急扇手心，則五體俱涼<sup>24</sup>。歲時雜記曰：臘月宜合茵陳丸料，時疫瘟瘡，山巒瘴氣等症。嶺表行客，可常隨帶。茵陳四兩……春初一服，一年不病……以藥渣投井中，每歲飲之，可長年無病<sup>25</sup>。

春寒料峭，忽涼忽晴，衣服難理。上身薄下身厚，這種穿著法，可謂曲盡其妙，也配合春季陰陽上下的狀態。參麥散，醫書謂之生脈散<sup>26</sup>，是一個治療熱傷元氣的有效方劑，適應證極廣。此處指出原名參麥散，令人頓悟原委。俗話說心靜自然涼，作者提出手心扇涼法，試之極驗，讀者何妨試試。這種靈感，恐係得之經絡學說。古人平日除了制備四時方藥以外，還有防疫防病的措施。這樣的預防醫學的內容，屢見不鮮，此處以茵陳蒿丸防疫，只是一例。藥渣投井，功效可以維持一年。今人於自來水加氯，動致爭議；這種醫學水平，與古人仍有一段差距。

作者於四季之末列述幽賞數則，無非描寫郊遊賞景的心得，其性質是郊遊賞心，其形式則是清新小品。如（觀湖上風雨欲來）一則說：

山閣五六月間，風過生寒，溪雲欲起，山色忽陰忽晴，湖光乍開乍合。濃雲影日，自過處段段生陰。雲走若飛，故開合甚疾，此景靜玩，可以忘飢。頃焉，風號萬壑，雨橫兩間，駭水騰波，湖煙潑墨，觀處心飛神動，誠一異觀哉<sup>27</sup>。

<sup>21</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁九二。

<sup>22</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁九六。

<sup>23</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一三五。

<sup>24</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一三五。

<sup>25</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一七九。

<sup>26</sup> 見汪昂，醫方集解，立文，頁一七三。

<sup>27</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一四五。

平心觀物，大都在經濟粗可之後，重視個性之時，明代中後期具備了這樣的條件，是以小品文勃興。稍後的三袁，和明末的張岱（一九五七至一六八九）是其翹楚。歸有光雖不以小品名家，其文章亦頗有個人特色。高濂的文章，可以說是小品文的濫觴。清新雋永是其佳處，刻意求新，致四字句太多，失駢散合一之雅致，是其缺失。以無關國計民生責之，則太八股；不知讀者以為然否？

#### 四、起居安樂，怡情養性

起居安樂箋的主要內容，是個人生活作息的規劃。這裡面當然也包括生活理念的疏導，而近於清修妙論。不過清修妙論箋以宗教哲學等終極信仰為主，起居安樂箋則以細節局部性的觀念為主，尤其強調知足樂天。起居安樂箋也提到鄉居冶遊，而有近於四時調攝。不過四時調攝箋有季節的特別性，而起居安樂箋則以平常居家一般性的郊遊為主。這猶如山水詩與田園詩的差別。起居安樂箋的內容，比前是更細節性，更技術性的；此中可以看出作者的細心巧思和廣博優雅。起居安樂箋又細分六個子目，作者以恬逸自足為安樂本，以居室安處為安樂窩，以晨昏怡養為安樂法，以溪山逸遊為安樂歡，以三才避忌為安樂戒，以賓朋交接為安樂助<sup>28</sup>。總之，生活起居以安樂為目標，有理有事，有原則有技術，有大綱有細節，以共成樂天安命、怡養性情的日常生活。六個子目合力構成一個有機目標。這裡面有摘錄古今名論，自然也包括了作者個人的體會和創見。

生活起居要恬逸安樂，最主要的是心理上需樂天知足。不同的觀念，便規劃出不同的生活方式和生活內容。此中有的有益，有的有害；有的是恬逸安樂的，有的是勞苦速禍的；根源處必須清楚明白，才不致誤上歧途。最容易誤導人的是名利，因此關鍵處需仔細審辨。基本的名與利是生活必須，浮名浮利則是心理障礙。許多人為浮名浮利勞苦終生，得不償失。這不是口號的問題，需當事人平日仔細觀察體會，古人不我欺也。作者特別強調知足二字。人能知足，則百事皆安；為官則安於朝，在野則安於野。務農安農，行商安商；一人安則百姓皆安，而天下太平矣！物質條件是與時轉移的，古乏今豐，如果硬是定下一個標準，則古人皆困而今仁皆樂乎？顯非如此，在當事人心態耳！

作者並不忌諱當官，而強調隨遇而安，無適不可的理念，大有郭象「適性說」的味道。安樂不是一個抽象概念，須是安於事始紮實。因此，作者引述齊

---

<sup>28</sup> 見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一八七。

齋十樂之說，以讀義理書，學法帖字，澄心靜坐，益友清談，小酌半醺，澆花種竹，聽琴玩鶴，焚香煎茶，登城觀山，寓意奕棋為生活十事<sup>29</sup>，有此十事，心乃真安。從生活十事，大致也可以看出高濂所規劃的日常生活內容，大抵不出文人雅事。

比較起來，居家安處是比較技術性的，卻有許多作者的巧思和創見。孫思邈在《千金翼方》退思條中，公布他閒居退隱的生活規劃。買田建屋，植藥種花，屋宇規格，載錄詳悉<sup>30</sup>，令人歎服。高濂所述，比孫思邈尤詳盡，規模益浩大。精神略同，卻已進入專業狀態。如屋前屋後種那些花，諸花四季特色，及花分三品等<sup>31</sup>，具見作者平日用心細膩及見聞廣博。此中尚有作者體會的心得和創見。由此探討高濂的空間規劃和園藝造詣，均有可述。高子說：

書齋宜明淨，不可太敞；明淨可爽心神，宏敞則傷目力。窗外四壁，薜蘿滿牆，中列松檜盆景，或建蘭一二。繞砌種以翠芸草，令遍茂，則青蔥鬱然。旁置洗硯池一，更設盆池。迎窗處，黃金鯽五七頭，以觀天機活潑<sup>32</sup>。

許多人屋宇只炫高大，心思粗劣。至於布置擺設，尤其與品味相關。作者一一提出見解，已臻專業水平。書中引述風水地理書冊，多經揀擇，出自體會，不為空穴來風之論，可供參考。

晨昏怡養，以生活內容和起居作息注意事項為主。有許多是精闢之談，如：書室修行法，心閒手懶，則觀法帖，以其可作可止也。手心俱閒，則寫字作詩文，以其可以兼濟也。心手俱懶，則坐睡，以其不強役於神也。心不甚定，宜看詩及雜短故事，以其易於見意，不滯於久也。心閒無事，宜看長篇文字，或經註，或史傳，或古人文集，此甚宜於風雨之際及寒夜也<sup>33</sup>。

讀書是日常活動，深刻體會，才有這種心得，明代重視個人個性，中末期這種精闢短論尤多，殆成風尚，令人激賞。此項作者重視老人怡養，提出許多事項，是老人養生的指導方針，極有價值。作者於生活中還設計了許多器具，如二宜床、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、隱几等等，琳瑯滿目，不一而足。作者雖極力淡泊名利，這些用具，恐非平常人家能備。我最佩服的是，

<sup>29</sup> 見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁一九一。

<sup>30</sup> 見孫思邈，千金翼方校注，上海古籍，頁四一以下。

<sup>31</sup> 見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二五。

<sup>32</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二一。

<sup>33</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二一三。

作者設計滾凳，於讀書時置於足底摩擦湧泉穴，結合舒適與養生<sup>34</sup>，別具匠心。其他燃香、木炭，一一都有講究，不能悉述。

溪山逸遊歷述古代名人旅遊所見所思所行，引為同調。作者旅遊裝備，可說達到集古人之大成的地步，一共列出二十六項，應有盡有。舉凡帽子、手巾、衣服、鞋子、扇子、拂塵、竹杖、杯盆、葫蘆、棋籃、詩筒、韻牌、坐氈、便轎、提盒、酒尊，一一都有見解。經常是朋友六人，僕役四人，無處不遊，也達到專業地步。光看這些行頭，就令人神往不已。

三才避忌收錄生活起居中容易干犯禁忌的項目，道教成分較多，部分也有醫學根據。三才者，天時、地道、人事也；各有禁忌若干。對於沒有道教信仰的人來說，這是天方夜談；然則道教信徒言之鑿鑿，煞有其事；似乎又不可輕視。一個基本觀念，山川萬物都有主神的，不可輕易冒犯，犯之則暗損而不知。必也平日齋莊恭敬，可以免禍而得福。人事部分包含醫理較多，亦富參考價值。

賓朋交接主要論述交友之道。作者感慨當代友道不存，像古代荀巨伯、馬戴等為朋友設身處地的義行已經不復存在，有的只是酒肉朋友、勢利之交。朋友最好是鄰居，鄉居而沒有幾個知心朋友，生活怎麼會恬逸呢？他又舉陶潛、李白、杜甫詩文為例，說明古人鄉居多有知交為鄰；這倒是發前人所未言。高濂的朋友並不多，但多係知交，這一點是值得慶幸的。他有一套觀人之術和擇友之法，待友之道，以誠為本；諸如此類，都值得我們特別留意。今人養老，說要有老本、老友、老身，高濂的思慮，似乎更為周詳。

### 五、行氣導引，延年卻病

明代道教極為興盛，世宗尤其是著名的佞道昏君。初因疾病，久不視朝。宮婢之變（一五四二年）以後，更移居西苑，不復還大內。嘉靖二十三年，韃靼退兵，京師解圍。世宗歸功於道士陶仲文，一人兼領三孤，這是歷史上少有的<sup>35</sup>。思宗沉溺道教，嘉靖十七年以後，內閣十四輔臣中，即有九人係以撰寫青詞起家<sup>36</sup>。其中，嚴嵩獨攬大權，又享高壽，為禍甚烈。名士王世貞即以其父為嚴嵩構陷，結下不共戴天之仇。高濂活躍的年代，正是思宗佞道及嚴嵩當權之時及之後，道教的興盛，自然影響到高濂的養生思想。

延年卻病箋以下，道教性質極為明顯。道教養生，重視保精、行氣、服餌。

<sup>34</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二二。

<sup>35</sup> 參考吳文治，中國文學史大事年表，黃山書社，頁二二三九、二二五三、二二五七。

<sup>36</sup> 見卿希泰等，中國道教史（三），四川人民，頁四六。

保精是基本功夫，延年卻病箋的重點即行氣導引，而服餌又是飲饌服食的重要內容。析而言之，延年卻病箋的內容又分四個部分，首先胎息（行氣），其次導引，其次三知延壽等觀念建設，其次內丹基本理論。

高濂的書雖說是編輯，但強調經過簡擇，甚至是秘傳。因此，許多著作理論紛歧，前後矛盾，高濂無此毛病。精選加心得，先述後作，這是他一貫的體例。個人會特別注意這本書，是因該書在養生方面論述完備，尤其因該書資料簡擇嚴謹。即以八段錦而言，有坐式，有臥式，高濂僅取坐式，何故？個人當初習行第八個動作攀足。坐式攀足，筋肌往上拉，符合強壯內臟的目標<sup>37</sup>。立式攀足，須承擔身體重量，足筋繃緊，拉筋時內臟向足筋方向靠攏；其效果自然不如坐式之優越。一點細節，即分出內行外行。高濂隨處提醒讀者清醒眼目，驗諸事實，信而有徵，並非誇誕。

高濂所輯錄的許多資料，除了精選之外，解說也比較詳明，有些根本是通俗版本所缺乏的。練功一般分功法和心法。功法即動作，心法即要領。有功法沒心法，便與西式體操差不多，優越性盡失；即使載明心法，也還有詳略差別。抓不住要領，則前功盡棄矣！如去病延年六字法，總訣：「肝若噓時目睜睛，肺知四氣手雙擎。心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平；脾病呼時須撮口，三焦客熱臥嚕寧<sup>38</sup>。」這是流行的六字訣，通俗著作缺這六句，徒為具文。

所錄資料，有些對於實際修煉，有關鍵性的指導。如四季卻病歌，指明六字訣煉功，「切忌出聲聞口耳<sup>39</sup>」，這是人所易忽的。調氣液訣說：「但候口中清水甘泉生，即是熱退五臟涼也<sup>40</sup>。」一般六字訣通俗版本，只知照章行事，怎麼會留意到定量分析呢？「余意六字之法，某臟有病，當以某字治之；否則不必俱行，恐傷無病之臟，當酌量以行也<sup>41</sup>」這是心得之談，一般人看了恐怕要恍然大悟，歎服不止了。握固是常行動作，幻真先生說：

每事皆閉目握固，唯臨散氣之時，則展指也。夫握固所以閉關防，而卻精邪。凡初服氣之人，氣道未通，則不可握固，待至百日，或半年，覺氣通暢，掌中出汗，則可握固<sup>42</sup>。

<sup>37</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二八八。

<sup>38</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二八九。

<sup>39</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二八九。

<sup>40</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二五三。

<sup>41</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二九。

<sup>42</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二五。

這是輯錄，不是高濂的心得。原來握固還有此深意，一般學人未免依樣葫蘆，難怪效果不彰。高濂和盤托出，固見其眼力非凡，尤其大公無私的用心也。

高子以為行氣即胎息，行氣是世俗講法，胎息是道教目標，比較深刻，定義可能比較狹隘。胎息是道教傳統功夫，其成效亦非一時可見，頗難予以評論。高子所錄，多道教正規著作，而推重幻真先生，則係明顯事實。幻真先生不知何許人，或者高子同時代人，甚至為作者道教方面師父亦未可知。書中還附有許多符咒，為殺三尸九虫之用。

導引部分引述不多，選擇嚴謹，蓋不欲以多紛岔事，而以日常可行為原則。唐代孫思邈於按摩法錄天竺及老子兩套功法<sup>43</sup>，高子全都錄，再增婆羅門導引十二法，共三套功法。在精不在多，可謂承啟有功。最可貴的，是他的擦腎輪穴說：

臨臥時，坐於床，垂足解衣閉氣，舌拄上顎，目視頂，仍提縮穀道，以手摩擦兩腎輪穴各一百二十次，以多為妙。畢，即臥。如是三十年，極得力<sup>44</sup>。張成之不問冬夏，小便只早晚兩次，腎陽充足；這是他傳授作者的經驗之談。三十年功夫，可謂深厚。作者自行，及勸親友，多見效。比諸藥物養生，優越甚多。

三知延壽論即戒色慾，戒勞心勞力，戒飲食失當，其目標即是保精。傷精的事，又豈只色慾而已？作者偏重觀念疏導，有似老生常談。然而個人有個人體會，習氣一時難去；說出有說出的切實處，亦將有助於習氣的消除。

丹道理論部分，具體呈現出作者丹道方面的造詣和水平。作為一個道教信徒，神仙、符籙、丹道、積德方面的信仰是必須的。但是各人投入的程度還是有差別的。信之不疑，全力投入的是第一級的，如道教大師葛洪。投入帶保守，有漸次等級，或分短程長程目標的是第二級的，如孫思邈和高濂是。其次量力而為，不是生活主力，但亦不失信仰的是第三級的，如一般道教徒。外此似信非信、若有若無，則已介於信徒與非信徒之間矣！高濂丹道的造詣不可知，也沒有見神遇仙的經歷。讀者如果懷疑作者的丹道信仰，那又是錯誤的。作者於丹道有信仰，只是不急於求效驗，乃分漸門與頓門。作者於丹道理論造詣甚深，能提出深刻的見解，置諸丹道著作之林，毫不遜色。

心書 九章，前五章尤精湛，可見作者的哲學水平，和三教合一思想。內

<sup>43</sup> 見孫思邈，備急千金要方，宏業，頁四八一。

<sup>44</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二七七。

丹三要論，論述丹道三個爭議頗多的問題；玄牝、藥物、火候。玄牝即玄關，是後天工夫轉先天工夫的關鍵。有眉心說、壇中說、臍下三寸說、會陰穴說、無形說、個別差異說。作者指出「在臍之上，約以三指<sup>45</sup>。」更強調不可泥執強求；則近於臍下三寸說與無形說的會通。藥物與火候，丹書多分開理解，作者會通二者，他說：

「藥既生矣！火斯出焉！採時謂之藥，藥之中有火焉；煉時謂之火，火之中有藥焉……藥物陽內陰，火候陰內陽；會得陰陽理，火藥一處詳。……神即火也，氣即藥也……即是以神馭氣而成道也。其說如此分明直截。夙無仙骨、誦為空言，當面錯過，深可歎息<sup>46</sup>。」

聖人傳藥不傳火，不是秘而不傳，蓋藥物之中，火候已具焉！這是很獨特而且很有創意的講法；內丹三要論是作者的心得之談<sup>47</sup>。

#### 六、飲饌服食，慎爾口腹

飲饌服食箋，共有三卷，所佔比例相當重。飲饌，指日常飲食；服食，指修道者特殊的飲食，這又包含兩個部分，草木服食，寫在本箋；金石服食及仙方奇藥，寫在靈秘丹藥箋。作者博學多藝的性格，充分表現在本箋。諸如茶品、茶具、泉水、湯品、熟水、粥糜、粉麵、脯鮓、家蔬、野蔬、醞造、甜食、法製藥品，都有論述。高濂都有相當瞭解，並提供個人意見。不只是成品介紹，製作過程也不含糊；收藏方法，品質鑒定，不是行家不可。即以法製藥品而言，這是中藥炮炙學，作者對此亦不生疏；基此，作者知識之廣博，是相當令人驚奇的。

儒者不重視老農老圃，高濂沒有這種士大夫高高在上的觀念，雜役瑣事，事必躬親。儒者認為君子當遠庖廚，高濂對於魚菜種類，述之甚詳；而且知道製作方法，能評鑒品味高下。這已經超出一般知識分子的見地與能力甚遠。在這些論述中，也不乏高見。如：

山厚者，泉厚；山奇者，泉奇；山清者，泉清；山幽者，泉幽；皆佳品也。不厚則薄，不奇則蠢，不清則濁，不幽則喧，必無佳泉……石，山骨也；流，水行也。山宣氣以產萬物，氣宣則脈長，故曰山水上……泉非石出者，必不

<sup>45</sup> 該書木刻，多有訛誤；恐係臍下三指。見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三二。

<sup>46</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三五。

<sup>47</sup> 此處作者，可能是「紫府南宮，極玄秘語」，也有可能就是高濂本人。因心書題下聲明「此下三錄」為摘錄，而其實所摘錄有四文。見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁二九一。

佳。……流遠則味淡，須深潭停蓄，以復其味，乃可食<sup>48</sup>。

必熟悉於茶道者，乃能分辨泉水好壞；必深觀物理者，乃能於泉水好壞提出原則性說明。這種原則性說明帶有哲學意味，不論其驗證難易，光這種原則性說明就已經飽含創意了。它背後還有一套理論支持，那就是中國傳統的氣化哲學。宏觀物象，是中國人的專長。

飲饌類的述作，必須優渥的經濟條件為後盾。一般老百姓能活命就不錯了，那能有這麼多講究。至於服食部分，尤其是高濂所重視珍惜。「余錄神仙吸食方藥，非泛常傳本，皆余數十年慕道精力，考有成據，或得經驗，或傳老道，方敢箋入，否恐誤人。知者當著慧眼實用<sup>49</sup>」為了著作傳世，平日秘藏珍惜的成果，只好公諸於世了。

服食風氣，古已有之。在道教形成以前，方士就已經進行服餌了。張良從赤松子遊，赤松的球果就是服食的原料。《論衡·道虛》說：「為道者服金玉之精；食紫芝之英，食精身輕，故能神仙<sup>50</sup>？」這是早期的文字紀錄之一。張仲景《金匱要略》有侯氏黑散<sup>51</sup>，這是金石藥服食的最早紀錄。葛洪《抱朴子·仙藥》收錄的金石草木藥極多，均供服食之用<sup>52</sup>。何晏服石奏效，帶動魏晉士人服食的風氣，王弼因此喪命；這是眾所皆知的故事。巢元方的《諸病源候論》錄有解散毒的專章<sup>53</sup>，王濤《外台秘要》承之；這是金石服食災害的明證，也必定起於服石風氣興盛之後。唐代孫思邈《千金要方·食治》主張「食療不愈，然後用藥<sup>54</sup>」；所收內容，細分果實、菜蔬、穀米、鳥獸，內容極廣；養性篇另有服食法及房中補益；可以說是高濂著作的濫觴。孫思邈是養生學大家，解行並進，術德兼修；養生學至此大為恢弘。明代道教興盛，服食風氣再度昌行，是可以預期的。只是由誰來記載未能確定而已。高濂所錄，廣則廣矣！內容亦多平實。作者強調躬驗，基本上是可以信賴的。不過，在藥效的敘述上，不免誇張，如服食雄黃法：「能令人久活延年，髮白再黑，齒落更生，百病不生，鬼神呵護，頂有紅光，無常畏不敢近；疫癘不惹，特餘事耳<sup>55</sup>！」這樣的描述，

<sup>48</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三一八。

<sup>49</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三六八。

<sup>50</sup> 楊寶忠，論衡校箋，河北教育，頁二三一。

<sup>51</sup> 李克光等，金匱要略，知音，頁一三四。

<sup>52</sup> 王明，抱朴子內篇校釋，中華，頁二。

<sup>53</sup> 巢元方，諸病源候論，集文，頁五九。

<sup>54</sup> 孫思邈，備急千金要方，宏業，頁四六四。

<sup>55</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三六九。

道教徒或許習以為常；一般社會大眾難免要以為誇誕不實了。

作者是不主張房中術的，關於房中藥物對人體的傷害，作者有一段精闢的論述，不可不讀：

「飲食男女，人之大慾也。不可已，亦不可縱。縱而無厭，疲困不勝，乃尋藥石以強之，務快斯慾。因而方人術士，得以投其好而逞其技矣！搆熱毒之藥，稱海上奇方。入於耳者，有耳珠丹。入於鼻者，有助情香。入於口者，有沉香盒。握於手者，有紫金鈴。封於臍者，有保真膏、一丸金、蒸臍餅、火龍符。固於腰者，有蜘蛛膏、摩腰膏。含於龜者，有先天一粒丹。抹其龜者，有三釐散、七日一新方。縛其龜根者，有呂公條、硫黃箍、蜈蚣帶、寶帶、良宵短、香羅帕。兜其小腹者，有順風旂、玉蟾禪、龍虎衣。搓其龜者，有長莖方、掌中金。納其陰戶者，有揭被香、暖爐散、窄陰膏、夜夜春。塞其肛門者，有金剛楔。此皆用於皮膚，以氣感腎家相火。一時堅舉，為助情逸樂。用之不已，其毒或流為腰疽，聚為便癰；或腐其龜首、爛其肛門；害雖橫焰，尚可解脫。內有一二得理，未必盡虎狼也。若服食之藥，其名種種，如桃源秘寶丹、雄狗丸、閉精符之類頗多，藥毒害人，十服九斃，不可救解，往往奇禍慘疾，潰腸裂膚，前車可鑑<sup>56</sup>。」

這是一段精彩文字，亦可謂之動物奇觀。明朝人之淫蕩，本文充分反映出來。西門慶加裝牡狗陰莖，服淫藥死在潘金肚臍眼上，不算驚世駭俗。這些藥都助相火，作者於人體生理及藥物機理極為清楚。文末推重吸升呼降，提肛以助通任督一法，顯得更為務實。作者相信內丹，卻不落入氣脈升降等技巧性的細節，這是一個明顯的特點。

### 七、燕閒清賞，依仁游藝

燕閒，清閒也。未必無所是事，但須沒有心理壓力。心有牽掛，雖無事亦不得清閒。能投身於自己的愛好，則雖忙碌而愉快。因此，清閒尤其是心理的狀態。清閒也不是游手好閒、不務長進的意思。俗話說：「不是閒人閒不得，閒人不是等閒人」。到處都有沒事忙的無頭蒼蠅，清閒是一種高超的內心涵養。高濂說：「閒可以養性，可以悅心，可以怡生安壽，斯得其閒人矣<sup>57</sup>！」清閒，才能講究生活品質；役於柴米油鹽，其為生苦矣！

清閒，不是無所是事；無所是事，內心反而不得清閒。這話看似矛盾，卻

<sup>56</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三八三。

<sup>57</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三八四。

是生命的事實。心靈須有一個寄託，乃能清閒，於是有清賞的活動。燕閒乃能從事清賞，清賞乃所以成就燕閒；相輔相成者也。於是琴棋書畫、紙筆墨硯、松竹梅蘭、古骨玩好，羅列几案，寄託精神；這是燕閒清賞箋的內容。項目繁多，不一而足，但是仍須照顧品味，乃登大雅之堂。這一方面要靠作者天分、見識，一方面也要四處諮詢，後天努力，才能完成。高子說：「若耳目所及，真知確見，每事參訂補遺，似得慧眼觀法。他如焚香鼓琴，栽花種竹，靡不授正方家，考成老圃，備註條列，用助清歡<sup>58</sup>。」作者在他箋述古較多，本箋述古較少，凸顯他的才藝和見聞，這與他外交部門的工作有相當關係。

綜觀高濂的養生思想，名之曰全方位養生，實不為過。全方位養生的觀念，《莊子·達性篇》就已經注意到了。單豹養其內而虎食其外，張毅養其外而患內熱之病以死；因此莊子認為養生須「鞭後」，補救最欠缺的部分，最後歸於平衡全面的發展<sup>59</sup>。這樣的觀念，為魏晉養生家嵇康所繼承。答難養生論 在養生有五難，歷述種種養生方法之後，提出「兼」的觀念。前人因為不兼，所以養生失敗；若要養生奏效，必須各種方法兼收並用<sup>60</sup>，這是明顯的全方位養生的觀念。確實，開源也要節流，最好所開不只一源，則健康長壽，乃囊中之物，勝算極大。我們看高子的養生方法，可謂面面俱到，鉅細靡遺，非全方位而何？

儒家有「志於道、據於德、依於仁、游於藝」的觀念<sup>61</sup>。文藝活動不只是消極性的休閒，它同時也有助成道德仁義的積極性功能。是以，自來理學家亦多琴棋書畫等活動，只是不陷溺其志耳！試想，如果一個人鎮日繃緊神經，久而久之，其不出事者幾稀。另一方面，無事也不是最好的休閒，孔子甚至說出比較極端的言論：「不有博奕者乎？為之猶賢乎已<sup>62</sup>！」如何在有事與無事之間拿捏分寸，有賴當事智慧。儒家以政治為眾人之事，知識分子以政治關懷為優先，是以主張學而優則仕，並非從基本上反對老農老圃。孔子以「多能鄙事」自述<sup>63</sup>，子貢以「夫子焉不學，而亦何常師之有<sup>64</sup>？」比況孔子，這是最好的儒家技藝觀。高子燕閒清賞箋之作，足以見其博學多聞，亦不背於士君子終身養生性的大法則。

<sup>58</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三八四。

<sup>59</sup> 莊周，莊子讀本，三民，頁二二〇。

<sup>60</sup> 嵇康，嵇中散集，三民，頁二三六。

<sup>61</sup> 孔子，四書讀本，三民，頁一九。

<sup>62</sup> 孔子，四書讀本，三民，頁二二四。

<sup>63</sup> 孔子，四書讀本，三民，頁一二九。

<sup>64</sup> 孔子，四書讀本，三民，頁二三九。

敘古鑑賞的部分載錄許多稀奇玩好，開人眼目，有些至今令人費解，只能說是天下之大，無奇不有。當然還有一個可能，就是傳言失實。譬如說，張敞有無疾鏡，照之終身無病<sup>65</sup>；這我是不敢輕易相信的。燕閒清賞箋許多記載，可以看出作者的品味和愛好：

故余每得一睹（窯器），心目爽朗，神魂為之飛動，頓令腹飽。豈果耽玩痼癖使然？更傷後人，聞有是名，而不得見是物也，慨夫<sup>66</sup>！

藏書以資博洽，為丈夫子生平第一要事……時乎開函攤几，俾長日深更，沈潛玩索，恍對聖賢，面談千古，悅以快目，何樂可勝<sup>67</sup>？

其幾何能得聚古人於一堂，與之心談手執（書帖），接丰采於几案<sup>68</sup>？

清閒無事，把玩古今詩畫器物，考較人物得失，確實是賞心悅目之事，此事愛好者眾，惜乎條件未必具足耳！

在論述中，高子多少提供了個人見解；有些時候，也顯示出他有相當素養，不是淺嚐輒止，當然也不是述而不作。如：

余所論畫，以天趣人趣物趣。取之天趣者，神是也；人趣者，生是也；物趣者，形似是也<sup>69</sup>。

收筆以十月正月收者為佳。妙筆書後，即入筆洗中，滌去滯墨，則毫堅不脆，可耐久用。然須洗完即加筆帽，免挫筆鋒。收筆以黃連調輕粉蘸筆頭，候乾收之，則筆不蛀而毫純。又法川椒黃柏煎湯，磨松煙染筆藏之，亦可遠蛀<sup>70</sup>。妙高香、生香、檀香、降真香、京線香、香之幽閒者也、蘭香、速香、沉香，香之恬雅者也……幽閒者，物外高隱，坐語道德，焚之可以清心悅神；恬雅者，四更殘月，興味蕭騷，焚之可以暢懷……<sup>71</sup>

高子論畫，自有一番見地，似乎自成一家之言。至於毛筆保養，不是平日用心體會，不能有此心得；甚至平日熟悉的中藥秘方都派上用場了。焚香種類和焚香時機的論述，也是心得之談。明代人偏能於生活細節中凸顯品味，高子也不失為其中一個高手。琴為古樂器，如何審辨琴具，如何選擇彈琴機宜，作者亦

<sup>65</sup> 見高濂，遵生八箋，書目文獻，頁三九三。

<sup>66</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四六。

<sup>67</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四九。

<sup>68</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四一七。

<sup>69</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四二三。

<sup>70</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四四三。

<sup>71</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四五三。

有一番見解<sup>72</sup>；鶴是高雅生物，養鶴及馴鶴方法，作者亦有卓見<sup>73</sup>；此處就不一一列舉了。

燕閒清賞箋一共三卷，高子於末卷論述花器和花種，也是一項專門技術。松竹梅蘭，士人所尚；可怪的是，高子詳述蘭竹，加上菊花牡丹，於松樹梅花略提數語、點到即止，不知何故？大約杭州地處溫熱，寒帶作物的松梅較不熟悉，亦是一種實事求是的精神表現吧！其於蘭花，長篇大論，可見平日用心深切也。

#### 八、靈秘丹藥，去病成仙

丹道粗分內丹外丹，早期外丹居於領先地位，五代以後內丹理論漸次完備，至元明而大昌。內丹的興盛，一因外丹災害慘烈，一因禪宗興盛，其心性修養理論逐漸為道教吸收。明代中後期整個道教已經呈現盛極而衰的趨勢，道教再一次興盛，已經是當代學術界的事了。照理說，高濂應該是重內丹過於外丹的，事實乃大謬不然。前此已說，內丹理論，高濂只重視任督二脈及玄關，全不涉及三花聚頂、和合四象、五氣朝元、出神化虛等細節性理論。

飲饌服食箋和靈秘丹藥箋都收錄了許多方藥，二者如何區分呢？大約單味藥寫在前面，方劑寫在後面。平淡的寫在前面，奇特的寫在後面；現成草木寫在前面，必須煉製的寫在後面。重外丹的人，多數喜歡金石藥物，如鐘乳、石英等。奇特的是，高濂始終重視草木類藥物過於金石類藥物。二箋總計，金石類藥物不過二三個藥方。石藥剽悍，高濂是深有警惕的。二箋還有一個特點，雖說終極目標在學仙，但都實事求是，以治病延年為短程目標，服藥求仙的意圖並不強烈；把仙藥當醫藥來應用，高濂確實是這種心態。就重外丹過於內丹而言，高濂近於葛洪；就以仙藥作醫藥應用而言，高濂近於孫思邈。古有名賢，無獨有偶。

靈秘丹藥，一共二卷，仙藥在前，後面的一卷又泰半記載的都是正統中藥。以規模來說，這是遠遜於孫思邈的。高濂所錄中藥，也是方藥重於醫理。孫思邈是正規醫生，高濂只是涉獵所及；形勢所迫，不得不然。但是我們也不宜因此貶低高濂著作的價值。這一則因高濂選方極為慎重，內容平允，實踐性高，不是有聞必錄、徒充篇幅；這種精神貫串全書。一則因高濂重視藥物炮炙，實事求是，已經到了藥材學的地步，這是一般醫生所做不到了。對藥物炮炙的論

<sup>72</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四六。

<sup>73</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁四六二。

述雖不全面，但是所錄多係經驗心得，可圈可點。

在仙藥部分，高濂曾經痛斥明代淫術淫藥。極不可解的是，高濂又提倡秋石和紅鉛，曲盡詳細。這是獨特的，大約他的丹道信仰亦即在此。秋石即龍虎石，由童男童女的小便經特殊提煉而成。紅鉛即婦女經血；找不到童女初經，逐月月經也好。這種偏好，還真是駭人聽聞。箋曰靈秘丹藥，卷末果然收集了許多親友提供的家常秘方；就此點而言、高濂也是存古有方。中藥的運用是多方面的，有些奇特用法，令專家跌破眼鏡；在正統方書之外，也開闢了一片天地。不是嗎？李時珍的《本草綱目》就是在廣諮博訪的條件下寫成的，誰能貶低他的價值？對全書體例而言，倒顯得是次要的。

不管仙藥或醫藥，高子都極珍惜，甚至有他個人的歷驗。他說：「余幼病羸，復苦瞶眼，僻喜談醫。自家居客遊，路逢方士，靡不稽首，傾囊以索奇方秘藥。計今篇篇焉盈卷帙矣！即余自治，羸疾頓壯，瞶疾頓明；用以治人，應手奏效，神哉藥之方歟！余寶有年，計所徵驗，不可枚舉。茲不自秘，并刻以助遵生一力<sup>74</sup>。」喜好醫藥的人，多數有些個人經驗和心得，不然興趣很難持久，不過曇花一現耳！高子在「秘傳龍虎石煉小還丹」下說：「余生平酷嗜方藥，屢獲奇效。故信愈篤，而好益專。茲丹始焉得之終南王師，燕中復遇至人。參同秘訣，今不自私，錄以濟人。見者幸勿視以肉眼<sup>75</sup>。」興趣發展成癖好，才可能有較明顯的成績。方藥得來不易，高子提醒讀者，不可輕忽，要視以天眼，明辨優劣。可惜這樣的叮嚀多數落空，因為讀者沒有類似的經歷，唾手可得的東西，當然就隨手拋棄了；這是古今多少豪傑的遺憾！

製作秋石的條件奇苛，過程複雜。首先童男童女的選擇就是一個問題。高子說：

龍屬木，虎屬金，即童男童女。取之時，謹擇。有五種不男，五種者，生逮變半瀆也。生者，外腎不舉。逮者，聲雄皮粗。變者，腥羶狐臭。半者，黃瘦多病。瀆者，疥癩瘡疽。五種不女，羅紋股交脈也。羅者，陰戶上有橫骨。紋者，狐臭體氣。股者，實女也。交者，聲雄髮粗，皮膚粗糙無顏色。脈者，瘡疾病患殘疾。二鼎器，務擇眉清目秀，滿月之相。三停相等，脣紅齒白，髮黑聲清，肌膚細潤，年方十二三歲，至十五六，未破者。用黍稷稻粱紅豆紅棗豕豬鯽魚等味，與彼食之。忌蔥蒜韭菘五葷三厭穢污二水。戒喧嘩戲謔

<sup>74</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五。

<sup>75</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五。

手舞足蹈，恐耗散精華。取之時，先調百日，十月起，三月止。置磁缸或磁罈於靜處收儲，以蓋蓋之。積至二三石，聽候煉用<sup>76</sup>。

童便一般是去頭尾、只取中段的，再下來才是煉製的問題。就高子所載，有陰煉法，用井水不見天日陰乾；河煉法，以河水替代井水；陽煉法，日晒夜露；乳煉法，以人乳替代井水；種種奇特，不一而足。煉秋石的過程有些滑稽，但成品確實有滋補強壯的功能。這是古人提煉性荷爾蒙的方法，還真虧他們想得出來。有些事情，難以常理衡量。更奇特的，是製紅鉛法。高子說：

「須擇十三四的美鼎，謹防五種破敗不用，務選眉清目秀，齒白脣紅，肌膚細膩，三停相等，好鼎。算他生年月日起，約至五千四十八日之前後，先看兩腮如花，額上有光，身熱無喘，腰膝酸疼，困倦即時，癸將降矣！先備絹帛，或用羊胞，做成囊籥，或用金銀打的偃月器式。候他花開，即與繫合陰處。令他於椅凳上平坐，不可欹側。如覺有經，取下再換一付。多餘處，用絹帛夾展更換，收入磁盆內，待經盡，同製……如前後（日期）不等，只得首鉛。初次金鉛，二次紅鉛，三次以後，皆屬後天紅鉛。只宜配合藥，不宜單服食<sup>77</sup>。」

經血中有一點粉紅色之結硬者，謂之梅子，是經血的精華。不得初經，平常亦可，謂之月月一枝花，效果當然差些。取得紅鉛，還須配藥煉製。從這些敘述來看，不完全是紙上作業，應有相當經驗根據。但是誰有這種條件，養五百個童女待用呢？帝制的罪惡，不敢想像。高子說：「紅鉛，真陽，鉛也；秋石，真陰，汞也。乳酥，即真土也。鉛汞得土而丹成，精氣將神而會合。故餌之者，壽可延而仙可期也<sup>78</sup>。」沒有秋石（龍虎石），人糞替代，謂之真土。沒有紅鉛，人乳替代，亦謂之真土。紅鉛效果如何，因條件太苛，無從檢驗。可以確定的是，這種方藥引來的道德批判，大到無法阻擋。西元一六二二年，光宗以紅丸案驟崩<sup>79</sup>，一說紅鉛就是紅丸的主要成分。

#### 九、見賢思齊，人格認同

塵外遐舉箋的內容與前不同，它沒有理論表述，反而以人物事跡為主。作者收錄了大約一百個古代人物，大多是隱逸高士，載錄其生平，以為參考模仿

<sup>76</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五一。

<sup>77</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五七。

<sup>78</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五一八。

<sup>79</sup> 吳文治，中國文學史大事年表，黃山書社，頁二三九九。

的對象。雖是輯錄古人言行，而作者心跡大抵可見。作者有道教背景，收錄的人物道家類遠勝過道教類。道教方面，主要的是陶宏景、孫登、孫思邈、吳筠、潘師正、司馬承禎，比例並不重。這些人物還有幾個特點，一是傳說隱逸人物佔據相當分量，作者並不以嚴格標準加以拒斥。一是唐朝以後人物不錄，這是奇特的現象，作者並未加以說明。箋僅一卷，為卷十九，或許原定二十卷，宋朝以後人物未及完成，亦未可知。高子說：

意取或隱居以求其志，或去危以圖其安，或曲避以守其道，或疵物以全其清。或垢俗避喧，或審時斂跡。大或輕天下而細萬物，小或安苦節而甘賤貧。扇箕山之風，鼓洪崖之志，侃侃高論，風教後人者，咸錄以尚友千古。俾後之隱草莽者，當知甘心畎畝，而道不可以斯須去身。憔悴江潭而行，不可使靡焉同俗。杖履山水、歌詠琴書，放浪形骸，狎玩魚鳥。出雖局於一時，而處則蹈彼千仞。如是，則心無所營，而神輕氣朗，物無容擾；而志逸身閒，養壽怡生，道豈外是<sup>80</sup>？

個人要提升生命，方便之一，就是多讀偉人傳記。雖不能至，心嚮往之。洋洋左右，如或見之。使庶幾之志，揭然有所存；這是簡易而有效的方法。現代心理學有所謂仿同作用，學習者認同被學習者，把對方的性格內化為自己生命的一部分<sup>81</sup>；這是一種有力的學習。不過，它畢竟是一種外在的模仿，遠不及內在自發的自覺自主。如果說人立志與見賢思齊只是心理學上外在的模仿，那又未免淺視人類心靈的力量。這方面，以熊十力說立志為「心有存主」解釋得最為切當<sup>82</sup>。學習是一種自覺，外在的實例是自己的參考，這樣既不流於偶像崇拜，亦不失其見賢思齊的作用。高子以百來位隱逸高士為自己參考學習的對象，朝夕面對，其於個人德行的提升，功效是可以想見的。由此，亦可見高子平日不敢自負自是，自逸自足也。「郭文」條說：

郭文，字文舉，河內人也。少愛山水，尚嘉遯。每遊山林，彌旬忘返，父母終服畢，不娶，辭家遊名山。恆著鹿裘葛巾，採竹葉木實，貿鹽以自供。食有餘穀，輒恤窮匱。王導聞其名，遣人迎之。既至，置之西園。溫嶠嘗問先生安獨無情乎？文曰：情由憶生，不憶，故無情。一旦忽求還山。及蘇峻反，

<sup>80</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五六四。

<sup>81</sup> 參考徐靜，心理自衛機轉，水牛，頁五五。

<sup>82</sup> 參考熊十力，讀經示要，樂天，卷二頁七。

人皆以為知機。卒，葛洪庾闡並為作傳，贊頌其美云<sup>83</sup>。

情感起於回憶，沒記憶即不生情感；這也是一種創見，符合事實。日久生情，如深體剎那生滅，情何由生？歷史上像郭文這種隱逸之士，不知多少。讀之，亦足以廉頑立懦。高子論養生，而終於塵外遐舉，誠如前此所說，「心無所營、物無容擾；而志逸身閒，養壽怡生，道豈外是？這是一種理想的生活方式，也是心志養生的大綱大法。」

## 十、結論

本文所謂儒，是儒士、知識分子的意思，意指傳統的知識分子，並不局限於儒家。從《遵生八箋》的內容，我們發現高子三教兼修。尤其在思想方面，雖然道家道教的成分較濃，但亦不排斥儒家的內容。擇優而取、兼融並蓄，這是作者的思想傾向。

《遵生八箋》一書最大的特色，是它從多方面論述養生，大綱有八，細目無數。面面俱到，罄無不盡。它不僅包括生理、社會、心理，而且包括生活怡養、交友旅遊、書畫鑑賞、生活目標等各個層面；名之曰全方位養生，實不為過。把養生提升為生活理想，則養生即修道，無時不是養生，無處不是養生；凡有生者，皆須如此生活如此養生；養生學的地位與價值，大大地向上提升。

高子不僅是個理論家，而且是個實踐家。全書涉及廣泛，而各方面、各領域，他都有相當的實踐和心得。外交職務給他方便，經濟情況提供他條件，這是可遇而不可求的，因此成就了這一部曠古的養生學著作。書中諸如食物製作、藥物炮製、丹道修持、旅遊經歷、器物玩賞各方面，他都有獨到的心得。可見他不只是一個理論家，而且是個實行家。與知識分子的書空咄咄，大不相同。

明代中葉，道教興盛，靈丹秘藥的內容，也滲透到高子書中。幸好高子自有定見，對於道教種種奇方異術，多數收錄而不提倡；至於淫術，則深惡痛絕。他比較相信的，是通任督二脈，以為切實可行。對於道教作這樣的取捨，是一個實踐家很可能歸至的結果。語云：實踐是檢驗真理唯一的標準。不管是不是唯一，至少是主要的指標。其餘奇異的部分，應該採取審慎的態度。如果不是信而有徵，怎麼可以著書立說、傳諸後世呢？

以一人之力，集各家之長；在理念和實踐方面均有建樹，奠立養生學新的里程碑。高濂不愧是養生學大師，《遵生八箋》一書確實是養生學的經典鉅著。

---

<sup>83</sup> 高濂，遵生八箋，書目文獻，頁五八九。