

「養生」—明代文人的休閒生活

蕭慧媛

觀光休閒管理系

摘要

傳統中國對於養生大多相當重視，因為關係著生命的延續與開展，同時對養生之道，也因時代而有不同的解讀與看法。明人因有強烈的尊生觀念，對於養生格外重視。強調「不違自然，順天而行」，以及養生必須在「舒適」與「合適」的氛圍中，兼顧「適性」。

明人養生雖受儒釋道的影響，卻不只停留在道德鍛鍊的層面，而是透過實踐以祛病強身、延年益壽的實用考量。以高濂而言，除重視「起居」、「飲食」，更認為「燕閒清賞」可以養性，可以悅心，也可以怡生安壽。¹更令人玩味的是明人養生場域不限定在特定空間，而是擴及所有日常生活場所，只要一有空閒即可在生活中行樂、頤養。明人還主張人的生命與自然變化有關，強調「四時養攝」。也就是說明人的養生，既不受時空影響，也不是只專注身體的鍛鍊及飲食的規範，也重視「養性悅心」。

明人養生「養身」與「養心」兩者並重，「養身」著重生活上飲食作息的調整，是實質的行動；而「養心」則是使生活中充滿趣味、愉悅、淡然的感受。不論哪種模式養生，都不離「閒心」、「閒身」的基本原則，希望達到身心平和，以延其生。日出而作的民族沒有休閒理論，也不能高唱休閒養生，但從明人精心規劃的養生方式；從簡單易行到繁複至極，明人皆能悠遊其中，追求自我愉悅的模式，則呈現明人的養生不只是養生，而是以傳統養生為規則，以現代休閒的方式對待生命。是以今人眼光視之，與其說是養生延年更像某種形式的休閒。

本文嘗試從明人文集、筆記小說等史料中，歸納、闡明明人如何在休閒中，實踐養生理論與榮養生命的活動，呈現明人以養生為休閒的態度。

關鍵字：明代、養生、休閒

*電子郵件信箱：shiao48@gamil.com 電話：03-4361070 分機 9638

¹ 《遵生八牋》，〈目錄〉，頁 3~17，及卷 14，〈燕閒清賞牋〉，頁 502。

“PRESERVATION OF BEING HEALTHY” -- LEISURE LIFE OF SCHOLARS IN MING DYNASTY

Shiao, Huei-yuan

Tourism and Leisure Management Department

Nanya Institute of Technology

Abstract

It is one of Chinese traditions that lots of people have been valuing highly in how to keep healthy in every dynasty. People in different dynasties have dissimilar understandings in how to operate it well because it is related with development and lasting posterity. According to this point of view, People in Ming Dynasty paid high attention in preserving good health. Besides, they focused on the ways of keeping healthy with the atmosphere of being comfortable, suitable and proper with human nature. Most important of all, they had to do it without resisting Natural Law.

Although Scholars in Ming Dynasty were influenced strongly by the three teachings of Chinese philosophy: Confucianism, Buddhism and Taoism, they operated the ways that could keeping healthy not only in moral standard, but also in physical aspect in order to live healthily and being longevous by practicing it day by day. Taking Kao Lian (高濂) for example, he attached importance to keep healthy not just on the aspects of keeping proper living and dining habits, but also believed that doing leisure activities could maintain resting of mind to attain spiritual tranquility. One of the most interesting points is that Scholars in Ming Dynasty did not limit the space of practicing the ways of keeping healthy. It also means that they did the methods of keeping healthy both in physical and mental aspects everywhere and anytime as long as they were able to do so. Besides, they brought up the idea that human's life and health are related to the moving circle of Nature, so we have to conform our life to the Nature Law. On the other word, Scholars in Ming Dynasty operate their methods of keeping healthy without any limitation of time or space. They focused on many aspects such as living and dining habits and the mental tranquility as well.

From here we can know that Scholars in Ming Dynasty valued and practiced living healthily both in physical and paschal aspect of daily life. Based on the original principals, they tried to keep the balance of tranquility in their body and soul. No matter in the simple or complicated methods of keeping healthy, it can be said that they enjoyed it very much. Even we may suppose that the way they did for keeping healthy is like the similar way we do nowadays for enjoyment and relaxation. Therefore, the ways that Scholars in Ming Dynasty did for the sake of keeping health is in fact much more like some kind of leisure activities.

This article is tried to present that with the attitude of leisure, people in Ming Dynasty practiced their theory of keeping healthy both in body and psyche in their daily life by collecting and generalizing the historical texts of Ming Dynasty.

一、前言

歷史是生活經驗的長河，文化是代代智慧的累積，明代文人尚古好奇，繼承文化，開創生活，規劃休閒生活作為浮世寄託的良方。²明人的休閒項目繁多不勝枚舉，可以是侈飲食、尚服飾、營居室、築庭園、品佳茗、遊山水、玩古董、講版刻、賞字畫、究韻律、事博弈，甚至將原為延長生命的養生活動，經營為寄託生命的休閒生活。

「養」，就是保養、養護的意思，「生」就是生命、生存、生長的意思，有說養生是「營養生命形式、充實生命內涵的積極手段。」³就是希望透過保養延長生命。冀望延年、長壽自古有之，歷代以延年或延壽為名者甚眾，有早自微子之後，甚至孔子後代孔安國的侄子就叫孔延年，漢楚王也有名劉延壽者。⁴部分中國文人更把養生推到道德的層面，認為養生是「孝」的開始，身體髮膚受之父母，愛惜生命、認真生活就是盡孝，認真生活成為某種意義的「養生」。也有部分文人喜歡在生命的問題上反覆琢磨，尤其人生際遇多舛，有志難伸，珍惜生命讓自己「如寄」的生命，有另一層意義。

這些文人的養生與身體健康關係不大，有認為生病可以與退隱的心態相相映，可以保持生命的清醒與自覺，是追逐精神的滿足與自如，是一種生活情趣，是一種休閒。所以明代文人以觀書、彈琴、靜坐，調息養心、養身、養筋骨，甚至浸淫其中頤養天年；其養生的方法則是人格修養、陶冶性情兼顧的休閒活動，這樣的養生成為一種生活態度，成為與天地共生的生命觀，這樣的養生可說是傳統文人面對生命存在的態度。

傳統中國人的養生觀念建立在儒、釋、道、醫各家對待生命的態度上，尤其道教的追逐長生不死的目的，對傳統中國人的養生影響甚大，道教的「陰陽五行」理論與「養生食療」更是關係密切，根據道教的說法健康就是平衡，以及身體器官是相互影響，道教的飲食按季節進行調理也一直後代的養生方式。隨著時間及社會支持條件的變化，不斷重新詮釋而有不同的養生方法及態度。每個時代的人如何面對生命的態度，顯現當時人的精神和心理取向。古代文人以「養德」、

² 吳智和，《明人休閒生活文化》（宜蘭：明史研究小組，2009年10月出版），〈緒論〉，頁3。

³ 陳秀芬，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》（板橋：稻鄉出版社，2009年8月出版），〈序言〉，頁i。

⁴ 明·閔元衡，《歐餘漫錄》（《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據北京圖書館藏明萬曆刻本影印），卷8，〈延年延壽同名異姓類考〉，頁11下~14下。

以「養心」、「天人合一」的態度來經營生命。明人「養生」又稱「尊生」，甚至過猶不及的「病生」觀念，在明代文人文集或書信往來中皆有論及，種種養生的觀念、說法，未必相同，且幾乎各有看法、甚至衝突。明人更以養生在我不在天的態度，除顯現明人各自的「尊生」態度，其實是明人透過對養生理論的提出、養生方法的琢磨及對養生態度的堅持，呈現明人面對生命存在的體認。

二、均衡、克制—明代文人對養生的認識

榮養生命形式、充實生命內涵追逐生命的延長，歷代有之。因為人吃五穀雜糧生病難免，生病體弱，延年困難，如何善待生命，是人類不可輕忽的大事，至於如何養生，明代文人對養生觀念幾乎是各有看法；有認為養生「延生」是不可能的，因為人的生命長短是有定數的，而且是「出生即定」；但也有認為，雖說生命有數，但出生之後，善自保持，還是可以「延年」，明人高濂就認為：「命有可延之期」，只是人昧於理而不能研討。⁵明人于慎行也認為：「養生之說不可不知」，因為人的年壽長短，雖是元氣所稟，「然人能善養，亦可延年」。⁶問題只在如何「善自保持」？⁷「養生」或「如何養生」整個明代可說眾說紛紜。

如何「善自保持」，高濂曾說保養、長年的方法，自古有之；如《易》有〈頤卦〉，《書》有〈無逸〉，黃帝有《內經》，《論語》有〈鄉黨〉，「君子只要心悟躬行，則養德養生兼得之矣」。⁸不管是《易》、《書》或《黃帝內經》，傳統的養生理論主要包括三個部份：養心、養性、養病等三養原則。⁹因為生命長短與寶藏揮擲易空，吝嗇則難盡的道理是相同的；明人屠隆說人天賦有限而欲望無窮，讓自己「精耗於嗜欲，身疲於過勞，心煩於營求，智昏於思慮」，終日營營擾擾，最後形骸尚在，精華已離，完全忽略人要正常生存，需與外界環境平衡。生命要活的久需「寡欲」、「戒思少慮」、「節省起居」、「抑遠外物」；¹⁰

*明代文人階層，包括在朝的進士、舉人、監生、貢生、生員，以及在野的商賈、儒士、布衣、山人等，主導當代社會生活、帶動生活文化的社群。本文以明中晚期（西元 1456~1620）的文人為著。

⁵ 明·高濂，《遵生八牋》（北京：人民衛生出版社，1994 年 6 月一版一刷），屠隆〈遵生八牋序〉，頁 4。

⁶ 明·于慎行，《穀山筆塵》，（北京：中華書局，1997 年 11 月一版二刷），卷 16，〈璣言〉，頁 186。

⁷ 《歐虞漫錄》，卷 3，〈延生說〉，頁 4 下。

⁸ 《遵生八牋》，卷 11，〈飲饌服食牋 上卷〉，頁 382。

⁹ 李 軍編著，《幾千年的中醫養生方法》（台北：憲業企管顧問有限公司，2008 年 1 月出版，一版一刷），頁 1。

¹⁰ 《遵生八牋》，屠隆〈遵生八牋序〉，頁 4~5。

再加上「四時怡養」、「尊生調攝」、「起居宜慎」、「卻病有方」就可以延年有術。¹¹何況萬物人最為珍貴，如果不「留意修養」別說延齡，更是身病心累。¹²

所以對明代文人而言如何養生延年，首要為保持身心平衡，要身心平衡則從養心開始，養心關聯養神，養神的方法有避免情緒波動過大，尤其不要過度思慮保持平常心。明人推崇的養生方法有起居養生法、調攝七情、少思慮、以及節欲等。也強調養生要有效，在堅持，要持之以恆、堅持不懈才能達到養生效果。所以有終身養生、生活養生、執著養生以達延年益壽。

當然養生也不是僅憑熱情就可以達到延年益壽的效果，還必須有正確的觀念；明代文人常因交遊無度致病，或因多病「從事養生」，明人高濂即因為身體欠佳，而產生養生的動機；養身須先養心，養心則須靜攝這樣的體會，在明人整體養生觀中，佔有重要地位，而明人養生法大多認為要從飲食調節、起居養生、情志調攝、慾望節制等進行養生。

明代文人「養生」則強調「過與不及」，因為兩者對養生都是變數，如睡眠與飲食，睡太多會「損神氣」，妥善飲食是維持生命的根本，吃太好則「抑塞陽氣」，使營養不能為身體所用，以為是養生，其實是「殘生」。明人的飲食養生理論大致不出「節飲食、寡嗜欲」的基調，飲食有節更是公認要點，少吃延壽、食無過飽，因為過則傷；飲食有節，脾土不泄；脾土不泄則營養聚足、身體平和；飲食有節包括以清淡、多樣為主，盡量少食生冷寒涼的食物，並根據年齡調整飲食習慣，是明代養生家認為是「日用不可廢者」。¹³為避免飲食對身體的損害，養生家大多強調少優於多，因為吃太多、太飽對身體的影響太大，甚至帶來疾病。也要避免冷、硬，認為溫軟食物較冷硬食物對身體的舒適與保健更好，有養生家甚至認為「先飢後食，先渴後飲」。而飲食力求「淡」隱然成為明代養生的基調。至於認為飲食要與自己的財力、身分，這樣才可以「養福」或「惜福延年」則是另一種趣味。¹⁴

《五雜俎》上載有：「人有三死非命也，人自取之爾」，其中「疾共殺之」的是寢處不時、飲食不節、使勞過度者。¹⁵在這樣前題下，明人對於飲食有許多

¹¹ 《遵生八牋》，〈遵生八牋 高濂序〉，頁12。

¹² 明·吳國倫，《養生類要前集》（《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據），不分卷，〈孫真人衛生歌〉，頁7上~8下。

¹³ 明·李豫亨，《推篷寤語》，（《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據首都圖書館藏明隆慶五年李氏思敬堂刻本影印），卷4，頁25下。

¹⁴ 《遵生八牋》，卷11，〈飲饌服食牋 上卷〉，頁382。

¹⁵ 明·謝肇淛，《五雜俎》（《筆記小說大觀》），第7編第8冊，台北：新興書局，1983年1

規矩，如「大飽傷神飢傷胃，大渴傷血多傷氣」，「飲酒可以陶冶情性，大飲過多防有病」，若要安適則「食後徐行百步多」等等，既惜命又惜身的規矩。食後徐徐行步，不過飢、不多食，希望重視養生的人須切記。對飲酒也有禁忌；不可大醉、飽食之後不可飲、不可豪飲，因為酒雖可陶情性通血脈，但不小心飲用可是會傷神損心、敗腎爛腸。¹⁶謝肇淛也認為「酒者扶衰養疾之具，破愁佐藥之物」，不可常用，除因嗜酒會讓人志慮俱昏無法清醒，就算「壽至百年僅敵（抵）人二十」¹⁷清淡克制得到大部分人的同；吳國倫也認為「五味偏多不益人」，五味淡薄才會令人神清氣爽。¹⁸

明人李豫亨認為最好的養生，是「夙興夜寐，常使清明在躬」，讓自己切記「物生於天，而養於天，然人為嗜欲所勝，聲色之蠱，勢利之徇，燠寒之處，情炎於中，形索於外，天始不能司其養矣」。¹⁹希望長生就不要「過」的看法，為大部分的明人遵循；《儉約類篇》上載有：「人之受用，自有份量，省嗇澹泊」，只要「不過」可以養壽、可以養神、可以養氣。²⁰陳繼儒更說：「萬病之毒皆生於濃；濃於聲色、濃於貨利、濃於名譽、濃於功業，別業是勝事，稍營戀亦市朝。奇玩是雅事，稍貪癡亦商賈。杯酒是樂事，稍拘攣亦苦海，花木是輕事，稍枯据亦業障」。²¹涉獵世間美好是雅事，一旦熱中則安穩生活都難，何況長生？但人不可能無欲，一開始也大多淡薄，最後才成為萬病之毒，所以明代養生理論，最得人心者為「淡」字，淡於聲色、淡於獲利、淡於名利、淡於功業之後，才有「生」氣可言。²²

均衡、克制實是部份明人的最高養生原則；安世鳳的飲食養生規範，為「一、不餐過午之食，二、不坐過子之夜，三、不勉逾量之酒，四、不甘眾生之肉」，不多食、過醉、少睡以免傷神自折，主要仍是均衡、克制。²³但也有不以為然

月出版），卷13，事部，頁4222。

¹⁶ 《養生類要前集》不分卷，頁10上~11上。

¹⁷ 《五雜俎》，事部，卷13，頁4025~4026。

¹⁸ 《養生類要前集》，不分卷，頁13上~下。

¹⁹ 《推篷寤語》，卷4，頁25下。

²⁰ 明·竇文照輯，《竇子紀聞類篇》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據北京大學圖書館明萬曆八年刻本影印），卷，〈澹泊三養〉，頁8下。

²¹ 明·陳繼儒撰，《福壽全書》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據中國科學圖書館明末刻本影印），卷5，〈頤真〉，頁10上。

²² 《福壽全書》，卷5，〈頤真〉，頁1上~下。

²³ 明人安世鳳的原則主要在避免多食傷胃，少睡傷神，過醉恐自折，至於食不食肉則與安世鳳的信仰有關。參，明·安世鳳，《燕居功課》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：

，明人李豫亨即認為，這些規矩豈止養生，躋賢聖亦不過如此。²⁴確實，安世鳳也相信養德可以養身、延年，在《燕居功課》中即明載：「不造逆天之行，不出違心之言，不盜欺世之名，不受無功之享」等等養德、養生的功課。²⁵

三、少思養神、少言養氣—明代文人養生遵循之方

既然「過」與「濃」成為養生大忌，「少言、少煩、少食、少睡」自是成為圭臬，「省」與「淡」就成為重要的準則，也幾乎成為明代養生家的座右銘，至於太醫孫景初的「麤茶淡飯飽即休，補破遮寒暖即休，三平四滿過即休，不貪不妒老即休」，更是許多養生家的不二法門。²⁶明人趙明憲就說「攝生者」，千萬不要：

五穀是見，聲色是耽，目惑玄黃，耳務淫哇，滋味煎其腑臟，醴醪煮其腸胃，馨香腐其骨髓，喜怒悖其正氣，思慮銷其精神。²⁷

人的渺小身軀，經常有六、七路外患攻擊，平安渡日都難，如何能長生，所以不要輕易受外界影響，以免勞心傷神；如何避免？務必「人大言我小語，人多煩我少記，人悻怖我不怒，淡然無為，神氣自滿。」²⁸日常生活不生事、不多事是養生者的基本規範，蘇東坡說：「無事靜坐，一日似兩日」，人只要不無事生事，活一天就等於兩天，活七十歲，就像活了一百四十歲。²⁹明人養生遵循要點的有：

（一）日常起居方面

明代文人也相信長生之道，沒有他法，就是日常要「少思養神、少言養氣」，因「清靜是道」、「動不如靜」，若能習熟清靜、簡易即「入道之漸門。」³⁰「養生」要少思以養神，少慾以養精，少勞以養力，少言以養氣，如果能持久，

莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據山東圖書館藏明萬曆刻本影印），卷26，〈戒中〉，頁1上。

²⁴ 《推篷寤語》，卷4，頁25下。

²⁵ 《燕居功課》，卷26，〈戒中〉，頁1上~下。

²⁶ 明·鄭瑄輯，《昨非菴纂》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據中國科學圖書館明崇禎刻本影印），卷7，〈願真〉，頁10下。

²⁷ 明·趙明獻輯，《萃古名言》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據首都師範大學圖書館藏明崇禎刻本影印），卷3，〈攝生〉，頁40上。

²⁸ 《昨非菴纂》，卷7，〈願真〉，頁1下。

²⁹ 《韋弦配》，〈處方第一〉，頁2下。

³⁰ 《推篷寤語》，卷4，頁30下~31上。

則精氣神自然充足，雖不煉養，而煉養在其中。少思養神不止張南軒如此認為，明人陸樹聲曾說「養生」宜屏絕思慮，一意收攝，以惜餘陰，陸樹聲認為收攝靜養乃養生方法之一。³¹李豫亨更說，如果能「少而無」更上一層，還舉天為證，「天何思、何慾、何勞、何言」卻萬年長存。³²

明代幾乎所有講究養生之人，都以思慮為大患，認為養生除寡欲外：「就是省思、省腦、尋靜處、避鬧處而已。」³³故有說：「富貴之家，多以酒色傷生，賢智之士，多以思慮損壽」，甚至認為思慮對人之害甚於酒色，一再規勸養生者，要「除煩惱，斷妄想」，思慮不除煩惱不斷，想要長壽，萬萬不能。有一治目疾的延生藥方，

省讀書一，減思慮二，專內視三，減外觀四，旦晚起五，夜早眠六，
凡六物，熬以神火，下以氣蕤，蘊於胸中七日，然後納諸方寸。……

非但可以明目，乃亦延年。³⁴

延年最重要還是要省思慮，不要動心疲神，認真遵循不只可治眼疾，還可以老而不衰。正如神醫扁鵲說：醫生不能起死回，只能「使夫當生者活耳。」³⁵養生之法要有效，還是自己。所謂善攝生者，居常少思慮、忍嗜欲、平喜怒、寡憂樂、澹好惡。世之美麗、貴重物事，步要掛入其心，讓自己志意舒暢，形體安和，這樣自然血氣順利，安渡百歲矣。³⁶至於多言傷身也是養生者要切記的，明人普遍認為多言「耗損元氣」，要養生就要努力「治心養氣」，「少言」才是深懂養生「三昧之方」者。³⁷至於「損讀書一，減思慮二，專內視三，減外緣四，旦晚起五，夜早眠六」的所謂「六味治目方」，更是明言不只明目亦延年。³⁸人要「不為形役」才有長生的可能。³⁹他們皆深信對人而言，「上品上藥」是神與氣精。⁴⁰

³¹ 明·陸樹聲，《耄於雜識》（《寶顏堂秘笈》本），〈耄於雜識敘〉，頁1上。

³² 《推篷寤語》，卷4，頁28上。

³³ 《萃古名言》，卷3，〈攝生〉，頁41下。

³⁴ 《福壽全書》，卷5，〈頤真〉，頁14下。

³⁵ 明·黃希憲輯，《續自警篇》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據清華大學禿書館藏明萬曆六年刻本影印），卷16，〈醫說〉，頁56下。

³⁶ 《見聞雜記》，卷1，頁8上。

³⁷ 明·毛元淳，《尋樂篇》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據無錫市圖書館藏明崇禎刻本影印），不分卷，頁10下。

³⁸ 明·屠隆，《韋弦配》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據北京大學圖書館藏明刻居家必備本影印），〈處方第一〉，頁3上~下。

³⁹ 《推篷寤語》，卷4，頁25下。

⁴⁰ 《推篷寤語》，卷4，頁28下。

善養生者一定要少思、少言，才能養神、養氣、養精達養生的境界。

另外睡眠也是重要的，有謂：「養生之訣，當以善睡居先，睡能還精，睡能養氣，睡能建脾益胃，睡能堅骨壯筋，如其不信，試以無疾之人，與有疾之人，合而驗之。」⁴¹養生家安世鳳也認為除了克制、養德之外，也注重睡眠，認為人因「臥而少息，息則生」，人晚上不睡，會神氣不足，神氣不足活著都難如何養生，所以要「高臥」，更聲稱龍好睡所以不死。⁴²

至於在日常起居訂有規範以養生，最講究至莫過於明代文人陳繼儒的「恬養之法」，已達巨細靡遺的境界，書載：

雞鳴後醒睡，以兩手呵氣一二口，以出積毒。搓熱插兩鼻傍、及兩目五七遍，更將兩耳揉捲向前後五七遍；以兩手抱腦，用中食二指彈腦後，各二十四。左右聳身、舒臂，作開弓勢五七遍，後以兩股伸縮五七遍。叩齒漱津滿口，作三次以意送下，使五臟邪火不炎。少息，因寒溫酌衣服。起，浮平和健胃藥數十丸。少頃，進薄粥一二甌，壓以蔬菜。起步房中，鼓腹行五六十步，或禮佛誦經座西方事、或課兒業、或理家政，就事歡然，勿以小過動氣，杖入園林，令丁種蔬，芟草灌花、採花插瓶，以共清玩，歸室，閉目定神。午餐，量腹而入，勿求厚味、香躁之務以燦五肉，食畢，飲清茶一杯，起行百步，以手摩臍，又轉手摩腎堂令熱，使水土運動。獲救書室、或接客談玄、勿論是非、勿談權勢。或共客享粉麵一二物，啜清茗一杯。起送客行，或共步三二百步，歸或晝眠，起或行吟古詩，以暢幽情、能撫琴者，撫琴一二操。時乎晚餐，量腹機飽，飲酒三五杯，以和百脈。篝燈，冬月看詩，更闌始就寢。主人晏臥，可理家庭，火盜生發。睡時，當服消炎導滯藥一劑，湧泉二穴，經氣所之生，常令童男稚女摩擦千遍。心頭勿想過去未來，人我惡事，惟以一善為念，令人不生惡夢。榻前時焚蒼木諸香，勿令穢污，以辟不祥。⁴³

如此繁複的規矩每日遵行，再加上諸惡莫作，自然不會有不祥的事發生，長命百歲更是何難之有。明人張鼎也有自己的日常養生之道，還詳細記載一日十二時辰的養生方式，可供參考；

⁴¹ 清·李漁，《閒情偶寄》（台北：長安出版社，1975年9月台一版），卷1，〈頤養部〉，頁336。

⁴² 《燕居功課》，卷23，〈虛靜〉，頁1上。

⁴³ 《福壽全書》，卷5，〈頤真〉，頁5下~7上。

但令二六時中，隨方作課，使正氣流行，身無奇病，指此著衣吃飯家風，便是空假中觀正局。

「辰」：夙興整衣襟，坐明窗中調息，受天氣，進白湯一甌，勿飲茶。櫛髮百餘遍，使疏風，清火明目，去腦中熱。盥漱畢，早餐宜粥，宜素淡，飽，徐行百步，以手摩腹，令速下食。

「巳」：讀書或楞嚴或南華、或易，一卦循序，勿汨濫，勿妄想，勿聚眾，了大義知止，勿積疑，倦即閉目，咽津數十口，見賓客，寡言以養氣。

「午」：坐香一線畢，經行，使神氣安頓始飯，用素湯，當飢而食，未飽先止。茶滌口膩，漱去乃飲。多行步，小坐勿偃。胸中悶，則默呵氣二三口。凡飲食之節，減滿受虛，故當飢節其滿，未保留其虛。

「未」：獵史，看古人大局，窮事理，瀏覽食物，事來須應過，勿來須視破，勿晝臥，無事無物不妨事務之來，涉獵瀏覽，都是妙明生趣，讀書人日用不知。

「申」：朗誦古人得意文一二篇，引滿數酌，勿多飲令昏至，或吟名人詩數首，弄筆倣古帖，倦即止，吟誦浮白，以王真氣，亦是張顛草聖被酒入聖時也。

「酉」：坐香一線，動靜如意，晚餐宜課兒子一日程，如法即止，小飲勿沉醉陶然。熱水濯足，降火除濕，暮漱一日飲食之毒。

「戌」：燈夜默座，勿多思，勿多閱，多思傷心，多閱傷目，坐勿過二更，需安睡以淨元氣，臥必側身，屈上一足，先睡心，後睡眼，睡心是止法，睡眼是觀法。

「亥子」：亥末子初，嬰始孩也，一身元氣於焉發陳，當其機候，起坐擁衾，虛心靜寧，無為而行，約香一線，固其命門，精神日餘，元氣久盈，醒而行之，雖老而長存也。

「丑寅」：丑寅間，精氣發生時也，勿酣睡，靜守，令住其宅，或轉側如弓，氣亦周流不漏，如勾萌不坼迎生氣。

「卯」：醒見晨光，披衣坐床，叩齒三百，轉動兩肩，調其筋骨，以和陰陽，振衣下榻，俾勿濫觴。⁴⁴

如此不厭其煩的規定，不止說明張鼎對養生的認真，更體現他的養生理念：起居

⁴⁴ 明·程羽文，《清閒供》（《筆記小說大觀》，第五編第五冊，台北：新興書局，1980年1月出版），頁2792~2795。

飲食、言談語笑都要有規矩，才得以「保其天和」。⁴⁵

（二）治心養氣

「治心養氣」也是重要養生方法，明人鄭瑄就以「不動怒」，作為維護人生百年的方法，認為動怒傷神損元氣不利養生。⁴⁶毛元淳除了「每日早起靜坐，受天地清氣」，還以「勿多言耗損元氣」的規則，努力「治心養氣」，做為養生的「三昧之方」。⁴⁷甚至有力言：不得大怒、大喜，因為「大怒破陰，大喜墜陽，薄氣發暗，驚怖為狂，憂悲焦心，疾乃成積。人能除此五者，即合神明，五臟寧，思慮平，耳目聰明，筋骨勁強，疏達而不悖，堅強而不匱」，長命百歲更是輕而易舉。⁴⁸何良俊也說：安樂之道，惟善保養者得之。孟子曰：「我善養吾浩然之氣。太乙真人曰，一者少言語養內氣，二者戒色慾養精氣，三者博滋味養血氣，四者嚙精液養臟器，五者莫嗔怒養肝氣，六者美飲食養胃氣，七者少思慮養心氣。人由氣生，氣由神住，養氣全神，可得真道。凡在萬形之中，所保者莫先於元氣。攝氣之道，莫若守中實內，以陶和將護之方，須在閒日，安不忘危，聖人預戒，老人猶不可不慎也。春夏秋冬四時陰陽，生病起於過用。五臟受氣，蓋有常份，不適其性而強云為，用之過耗，是以病生。」⁴⁹養生之鑰可說在「減」，「減食、減煩、緘默」以清靜身心、以養其生。生身以養壽為先，養身以卻病為急，長生的基礎在「去病養壽」，⁵⁰人難免有病，如何對待疾病也是養生的困擾；明代養生家認為人有小疾患應該要備加頤養，不以外務縈心，要避免聲色以清耳目，戒淫佚以養性情，只要不是深痼之病，未有不已者。⁵¹張大復曾說友人鄧文潔，「因善病、善養生」，不受疾病困擾。⁵²生病並不是問題，最大的問題是不能靜養，當時的文人士大夫雖不至於以生病為榮，但生病還頻頻接見賓客比比皆是，完全忘記「酬應世務，心火不寧」，困於嗜慾多熾，不但病不會好，甚至更加嚴重。

⁴⁵ 明·衛泳輯，《枕中秘》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據北京師範大學圖書館藏明刻本影印），不分卷，張鼎，〈二六時令〉，頁1上。

⁴⁶ 《福壽全書》，卷5，〈頤真〉，頁1下。

⁴⁷ 明·毛元淳，《尋樂篇》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據無錫市圖書館藏明崇禎刻本影印），不分卷，頁10下。

⁴⁸ 《推篷寤語》卷4，頁28上。

⁴⁹ 明·何良俊，《四有齋叢說》，（北京：中華書局，1997年11月一版三刷），卷2，〈尊生〉，頁289。

⁵⁰ 《遵生八牋》，卷9，〈延年卻病牋 上卷〉，頁277。

⁵¹ 《推篷寤語》，卷5，頁12上~下。

⁵² 《梅花草堂集筆談》，卷12，〈鄧文潔〉，頁14上。

(三) 飲食

飲食一如其他感官慾望，不僅與生理有關也與心理滿足相關，常人在「吃得飽」之餘，往往會進而要求「吃得好」，追求口腹快感與唇舌歡愉的極致。然而，一味貪圖口腹之慾與滋味之美，全然不顧臟腑與血氣調攝，對身體危害極大，明代養生家深切體會飲食可以養生、亦能害生之理，大多將飲食視為「養生」的要件及「養生」的挑戰。高濂的養生原則，大抵注重量力而為，不管是飲食的攝取，衣著的保護都要保持「過猶不及」的中庸理念，不要讓「生我者害我」。⁵³對飲食養生，最多的說法，就是「不以脾胃煖冷霧、熟生物，不以元氣佐喜怒，氣海常溫耳。」⁵⁴

如何吃一向為養生家所重視，食療也是治病養生的重要方法，「食療不愈，後乃用藥」，因為食品容易服用，也較安全，花費也小。食療的原則在補充不足及消解過盛，其核心就在利用食物，來達成身體健康、減緩衰老。⁵⁵食補也是明人重要的養生之道，「凡飲，養陽氣也，凡食，養陰氣也」，⁵⁶所謂食療是建立在「飲食有節，脾土不泄，調息寡言，肺金自全」，是養生家日用不可廢者。⁵⁷《遵生八牋》上載：「《周禮·天官》有食醫，掌和調膳飲以平王中，聚百材審時宜以平王內外之隱」。所食須視其分，不得上僭于天官。飲食平和則疾瘍兩豎孽，自不得釁而孽。不幸而孽，只要調整平日膳食，瘍疾治之有餘矣。書中還說：凡人除疾瘍之外，以飲食調和即可痊癒。後世之人，因昧於此義，又鹵莽于食，殆疾瘍兩豎孽之，又借手于非其人，要長生難矣！⁵⁸高濂一再申明飲食之道，首重「惟取適用，無事異常」，因為養生之道是「日用養生，務尚淡薄，勿令生我者害我。」⁵⁹養壽的人，一定要記著「昧用者，夭。善用者，延。」⁶⁰飲食可以養胃氣，滋養一身，灌溉五臟。何良俊強調修生之人不可不「美其飲食。」美飲食的意思，並不是水路畢備異品珍饈之謂也，而是生冷勿食，堅硬勿食，勿強食

⁵³ 陳秀芬，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》（板橋：稻鄉出版社，2009年8月出版），〈文人養生與日常生活〉，頁61。

⁵⁴ 《昨非菴纂》，卷7，〈願真〉，頁2上。

⁵⁵ 《幾千年的中醫養生方法》，頁57~58。

⁵⁶ 《四有齋叢說》，卷2，〈尊生〉，頁291。

⁵⁷ 《推篷寤語》，卷4，頁25下。

⁵⁸ 明·徐渭，《徐渭集》（北京：中華書局，1992年2月第二次印刷），卷5，〈鈕太學墓誌銘〉，頁1134。

⁵⁹ 《遵生八牋》，卷11，〈飲饌服食牋 上卷〉，頁382。。

⁶⁰ 《遵生八牋》，卷9，〈延年卻病牋 上卷〉，頁277。

、勿強飲，食不過飽，飲不過多，如能遵行，非但不會致病，還可以長年。⁶¹田藝衡的養生座右銘，或說養生妙法是「軟飯、爛肉、少酒、獨宿」，因為軟飯可以養胃，爛肉可以養人，少酒養血，獨宿可以養神。⁶²

（四）其他

當然，明人養生也有：「儒之與仙，其道一也」的說法。⁶³儒家有「慎獨」、「夜氣」之說，道家有「坐忘」、「服食」之法，⁶⁴兩者有時並行，有時背道，但服食煉丹一直是部份明人的所推崇，書載：明人俞養素，好煉丹，曾與友人入山尋藥，遇奇人，贈壁青乾泥。金陵李莊，平生雅好鉛汞，所費累萬金，雖不成，但因長年修習至老髮亦不白，齒亦不搖，步履如飛，甚至無疾而化。⁶⁵認為服食煉丹雖未必長生，但確有好處；但是大部分的養生家，都不施藥餌，認為長壽之道，須有割捨。⁶⁶服食養生不普遍，除了須有龐大財力支持，技術也是問題，所以大部分明人以「日用養生」為主，尤其一向自主相當強的明代養生家，更是有所不為。如養生名家李豫亨就力言：煉服食以冀長生，是方士之妄談，「萬不可受其迷惑。」因為養生之要，在日常生活節聲色、薄滋味而已。⁶⁷

明代文人好論尊生、養生，卻往往意在言外，將養生之道，推至治國之術，這樣的論點文集中處處可見。楊士奇曾說：「為醫與為政同道，保一身與保一邑、一郡、保天下之民，無不同也」。因為兩者均需注意「勞逸欲其時也，嗜樂欲其度也，寒欲煦之，熱欲濯之，正欲扶而植之，邪欲遏而弭之也，欲窒虛疏滯，虧盈而益不是也。……夫然後可以保身保民，而為良醫良吏之效著矣。」⁶⁸錢謙益友人祝茹穹，也曾假孫思邈的醫術為「聃引」論：「人身與天地，皆有危疹，

⁶¹ 《四有齋叢說》，卷2，〈尊生〉，頁290~291。

⁶² 明·田藝衡，《留青日札》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據浙江圖書館藏明萬曆三十七年徐懋升重刻本影印），卷26，〈養生妙法〉，頁12下。

⁶³ 此說為蘭谿太守祝茹穹所論，見清·錢謙益，錢仲聯標校，《牧齋有學集》（上海：上海古籍出版社，1996年一版一刷），卷14，〈鏡古篇序〉，頁697。

⁶⁴ 明·王鏊，《震澤集》（《文淵閣四庫全書·集部》台北：臺灣商務印書館景印，1986年7月初版），卷36，〈與人論攝生書〉，頁2上~3下。

⁶⁵ 明·王錡，《寓圃雜記》（北京：中華書局，1997年12月一版二刷），卷7，〈李公子〉，頁61。

⁶⁶ 明·張瀚，《松窗夢語》（北京：中華書局，1997年11月一版二刷），卷6，〈方術紀〉，頁112。

⁶⁷ 《推篷寤語》，卷4，頁29下。

⁶⁸ 明·楊士奇著；劉伯涵等點校，《東里文集》（北京：中華書局，1998年7月一版一刷），卷6，〈贈高以能序〉，頁78。

有蒸否，有疣贅，有癰疽，有焦枯喘乏。良醫導之以藥石，救之以針劑。聖人而之以道德，輔之以政事。」錢謙益則回之：「膽欲大，心欲小，智欲圓，行欲方」，並說明行事如履薄冰叫「小心」，公侯干城要「大膽」，不為義疚，是「行之方」，見機而作，謂「大且圓也。」雙方機鋒相對明明是治病，但論的卻是人心。⁶⁹

總之，明人所推崇的養生方法，可謂林林種種，但大抵不出養或飲；申言之，人生類以眠臥為晏息，飲食為頤養。調節飲食，可以讓胃氣壯健，胃是人之中樞，胃氣壯，人即健；但不管是善養或頤養，大多體認決不能過，養之不當，非惟致疾，甚至危及生命「將以養生，實以殘生」。養生要量力，不可過度，量力才得「歡通」，因為「物生於天而養於天，然人為嗜欲所勝，聲色之蠱，勢利之狗，燠寒之觸，情炎於中，行索於外，天始不能司其養矣。」要「少食」以免傷胃氣，要「淡餐少食」；要少思慮才能減煩惱，煩惱常識病源，煩惱不但不能平心，甚至不能「靜氣」，氣動是無法養生的。⁷⁰養生家高濂不斷勸想養壽的人切記「昧用者，夭。善用者，延。」⁷¹養生之鑰可說在「減」，減食、減煩及緘默。

四、養生在我，不在天 — 明代文人的養生態度

養生延壽為每個時代人所重視，明人自是不例外，對養生不遺餘力，甚至因太過而傷生；同時明人也體認「死生、壽夭、貧富、貴賤」都是命，養生之道是與生俱來，不待知而知者也。性靈文學家袁宏道，就說：「聖人之于生也，無安排，無取必，無僥倖，任天而行，修身以俟」。⁷²強調的是順生之自然，而不與造物者忤，以免做出無端傷生損性之事。明人袁宏道還說凡人「百計用心」以求長生，不知「道」也是徒然也。是有道家的影子，但說出部份明人對養生的態度；養生要量力，不可過度，量力才得「歡通」，因為「物生於天而養於天，然人為嗜欲所勝，聲色之蠱，勢利之狗，燠寒之觸，情炎於中，行索於外，天始不能司其養矣。」

大部分的明人強調養生是在「自己」，如果不能節制，別說聖人之言，「天

⁶⁹ 清·錢謙益、錢仲聯標校，《牧齋有學集》（上海：上海古籍出版社，1996年一版一刷），卷14，〈鏡古篇序〉，頁697~698。

⁷⁰ 《推篷寤語》，卷4，頁28上。

⁷¹ 《遵生八牋》，卷9，〈延年卻病牋 上卷〉，頁277。

⁷² 明·袁宏道，《廣莊》，《山林經濟籍》（北京：漢學研究中心景照明刊本），〈養生主〉，頁6~7。

且不能如之何？」⁷³不能自我克制暴殄天物，要天如何幫你。因而部分的養生家一再申明養生首重「惟取適用，無事異常」，不要暴飲暴食，不要日新月異，因為「日用養生，務尚淡薄，勿令生我者害我。」⁷⁴要「少食」以免傷胃氣，「淡餐少食」；要少思慮才能減煩惱，煩惱常識病源，煩惱不但不能平心，甚至不能「靜氣」，氣動是無法養生的。⁷⁵人的疾病大多「起於風寒、暑濕、喜怒、勞佚之際」，若能小心處理，即可「疾安從生」？

不信醫、不信神、不服食的也大有人在，明人何良俊就說：善養生者，保守真元，外邪客氣不得而干之。至於藥餌，往往招徠真氣之藥少，工伐和氣之藥多。故善服藥者，不如善保養。⁷⁶但當時士大夫最大的問題是不能靜養，如明人李豫亨所說：「士大夫有疾，不能靜養，多接見賓客，酬應世務」不只不能養生，甚且致疾。⁷⁷已經生病仍頻頻接見賓客，酬應世務，嗜慾多熾，造成心火不寧，不但病不會好，反而疾病加深。因為人真有小疾患，只要加倍頤養，不以外務縈心，停止聲色以清耳目，戒淫佚以養性情，只要不是深痼之病，未有不已者。⁷⁸因而對於生病不能克制靜養，反極力追求於服食、神仙養生法的頑昧者，不能接受甚至大表不滿的人更是大有人在；如大學士王鏊對當時士大夫，透過神仙、服食冀求延生就有微詞，認為過度的相信服食，不是真正的養生之道，「愚者且不信，況明者乎？庶民且不為，況有位者乎？」⁷⁹更將吹噓此道者視為「非端士」，王鏊主要針對當時縉紳之間，因畏懼死亡，覬得其所不可得，完全忽視「攝生之法，吾儒自有之」，從神仙之說、到服食、到金丹、到房中術，任由方士從中竊弄黃緣請託，不只有害於名，甚至有害於身。

過猶不及不只是養生者的業障，也令人無法信服。心學宗師王陽明，對明代文人太過份的養生方式也有其看法，他說：「今之調養者，多是厚食、濃味、劇酣、虐浪或竟日偃臥」，這樣根本不是「養生」，而是「撓氣、昏神、長惰，而召疾也。」王陽明認為要攝養精神，「務須絕飲酒，薄滋味」，才會氣清；「寡思慮，屏嗜欲」才會精明、心定，才有可能強身、志學。⁸⁰

明代人也相信養德可以養生，養生家大多同意，善養生者，不諱死，故能遷

⁷³ 《推篷寤語》，卷4，頁25上。

⁷⁴ 《遵生八牋》，卷11，〈飲饌服食牋 上卷〉，頁382。。

⁷⁵ 《推篷寤語》，卷4，頁28上。

⁷⁶ 《四有齋叢說》，卷2，〈尊生〉，頁289。

⁷⁷ 《推篷寤語》，卷5，頁12下。

⁷⁸ 《推篷寤語》，卷5，頁12上~下。

⁷⁹ 《震澤集》，卷36，〈與人論攝生書〉，頁2上~3下。

⁸⁰ 《荅古名言》，卷3，〈攝生〉，頁42上。

咎延譽，轉禍為福。也遵循不管是要延年益壽還是保身養性，「善言、善行」可以長生，因為德崇與良藥都是長生之道。⁸¹同意保身養生須善言莫離口，良藥莫離手，才會「德崇、身安」。⁸²養生家安世鳳在其《燕居功課》中，載有：「不造逆天之行，不出違心之言，不盜欺世之名，不受無功之享」，既養德亦養生的功課。⁸³

對於養生的種種論點中，明人錢琦說的最貼切：人只有病時，才會「塵心漸滅」，將死才會「道心自生」。但並不是要人從此「斷塵緣」，因為「天下豈有薄於自待，而能厚於待人者乎！」⁸⁴能安頓自己的心，「持蒲團鋪竹下，臥讀騷經」，感受風送清香，不待服食、不待藥石，就能使火宅之火皆冷。如果天天期待「良田萬頃，樓閣凌雲」，希望「食客盈門，朝歌幕樂」，縱有神仙妙藥亦無法長生。⁸⁵高濂說：聖人作養生之法數萬言，不管是防於未然，或掄於已然，「無非補天養也」，因為「養生之在我，不在天」，如不能遵循或迷慾不返，則天且不能如之何，況古人之陳言乎。⁸⁶

五、結論—明代文人的養生休閒

養生，「閑」是重要課題，明人論「閑」就是「心無馳獵之勞，身無牽臂之役，避俗逃名，順時安處」。對明人而言，閑可以養性，可以悅心，可以怡生，更可以安壽。人不以外物縈心，不讓聲色干擾，安頓身心不只可以養生，也才是真正的閑。⁸⁷明人深知心不閑，一切養生之法具是空設，但成為「閑人」並不容易，因為世人多為名利奔忙勞碌，即使是居於佳山好水之地，也難以靜下心來享受生活的樂趣，所以對明人而言不管是安心靜坐、少言養氣或是調節飲食，只要能讓自己成為「閑人」就是養生，「養生」就是閒適的生活。⁸⁸

明休閒主體的「閑」最為明代文人所重視，謝肇淛認為「名利不如閑」，⁸⁹

⁸¹ 《推篷寤語》，卷4，頁29下。

⁸² 《推篷寤語》，卷4，頁28上。

⁸³ 《燕居功課》，卷26，〈戒中〉，頁1上~下。

⁸⁴ 明·錢琦，《錢公良測語》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據鹽邑叢林刻本影印），卷下，〈斂精〉，頁2上。

⁸⁵ 明·陳繼儒、程銓，《古今韻史》，《四庫全書存目叢書·子部·雜家類》，台南：莊嚴文化事業有限公司，1995年10月1版1刷，據北京師範大學圖書館藏明刻本影印），卷6，徐渭〈自述〉，頁7上~8下。

⁸⁶ 《推篷寤語》，卷4，頁25下。

⁸⁷ 《遵生八牋》，卷14，〈燕閑清賞牋 上卷〉，頁502。

⁸⁸ 《遵生八牋》，卷14，〈燕閑清賞牋 上卷〉，頁1。

⁸⁹ 《五雜俎》，卷13，〈事部一〉，頁331。

了解「不是閒人閒不得，閒人不是等閒人」，因為閒可以讀書、可以修身養性、可以學藝，可以展開多采多姿的生活；可以讓自己在一段自由時間，娛樂身心、經營生命。人在自己可支配的時間裡，從事頤養生命的活動，看似無謂甚至無聊，其實追求的是一種「身心安適」，就是「閑」。明人追求身心悠閒的養生活動，相當符合今人的理論；在一段自己可自由支配的時間中，從事讓自己身心愉悅的活動，就叫休閒（Leisure）。

日出而作的民族不重視休閒理論，也不能高唱休閒養生。明人在自己可以支配的時間中，精心規劃種種從簡單易行到繁複至極的養生規則，日復一日悠遊其中、樂此不疲，說是養生延年，更像以某種形式的休閒追求生命的極致，呈現出明人的養生不只是養生，而是以傳統養生為規則，以現代休閒的方式對待生命。

參考書目

1. 毛元淳（明），1995年，《尋樂篇》，《四庫全書存目叢書》，台南，莊嚴文化事業股份有限公司。
2. 王錡（明），1997年，《寓圃雜記》，北京：中華書局。
3. 王鏊（明），1986年，《震澤集》，《文淵閣四庫全書》台北：臺灣商務印書館。
4. 田藝衡（明），1995年，《留青日札》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
5. 安世鳳（明），1995年，《燕居功課》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
6. 何良俊（明），1997年，《四有齋叢說》，北京：中華書局。
7. 李樂（明），2003年，《見聞雜記》，《續修四庫全書》，上海：上海古籍出版社。
8. 李豫亨（明），1995年，《推篷寤語》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
9. 吳國倫（明），1995年，《養生類要前集》（《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
10. 徐渭（明），1992年，《徐渭集》，北京：中華書局。
11. 袁宏道（明），《廣莊》，《山林經濟籍》，北京：漢學研究中心景照明刊本。
12. 高濂（明），1994年，《遵生八牋》，北京：人民衛生出版社。
13. 屠隆（明），1995年，《韋弦配》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
14. 張瀚（明），1997年，《松窗夢語》，北京：中華書局。
15. 陳繼儒、程銓（明），1995年，《古今韻史》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
16. 陳繼儒撰（明），1995年，《福壽全書》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
17. 程羽文（明），1980年，《清閒供》，《筆記小說大觀》，台北：新興書局。
18. 閔元衡（明），1995年，《歐虞漫錄》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊

嚴文化事業有限公司。

19. 黃希憲輯（明），1995年，《續自警篇》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
20. 楊士奇著（明）；劉伯涵等點校，1998年，《東里文集》，北京：中華書局。
21. 趙明獻輯（明），1995年，《萃古名言》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
22. 衛 泳輯（明），1995年，《枕中秘》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
23. 鄭瑄輯（明），1995年，《昨非菴纂》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
24. 錢琦（明），1995年，《錢公良測語》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
25. 竇文照輯（明），1995年，《竇子紀聞類篇》，《四庫全書存目叢書》，台南：莊嚴文化事業有限公司。
26. 謝肇淛（明），1983年，《五雜俎》《筆記小說大觀》，台北：新興書局。
27. 錢謙益（清），錢仲聯標校，1996年，《牧齋有學集》，上海：上海古籍出版社。
28. 李 漁（清），1975年，《閑情偶寄》台北：長安出版社。
29. 李 軍編著，2008年，《幾千年的中醫養生方法》，台北：憲業企管顧問有限公司。
30. 吳智和，2009年，《明人休閒生活文化》，宜蘭：明史研究小組。
31. 陳秀芬，2009年，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》，板橋：稻鄉出版社。