

作者簡介

姜萌慧，出身於台南縣一個純樸的小鄉鎮，父親是中學國文教師，從小在耳濡目染之下，對中國文學一直有著濃厚的興趣，父親書架上的各類書籍常陪伴我度過許多假日的閒暇時光。大學時雖然選讀了外文系，但對中國文學的興趣卻未曾稍減。

進入小學執教，工作穩定之後，覺得自己必須再進修，因此，考入中正大學中文所，研究自己最感興趣的中國文學。四年多的研究生生涯是一段辛苦的求學歷程，在這段期間，有賴恩師毛文芳博士不厭其煩的指導，讓驚鈍的我能順利完成碩論；也感謝家人的支持與鼓勵，尤其是外子犧牲假日時間，陪我跑遍各大專院校的圖書館搜尋資料，沒有他們就不能完成這本碩論。這段求學的過程不僅讓我得到許多寶貴的知識，更學習到「不輕言放棄，就有成功的機會。」

最後感謝花木蘭出版社將拙作編入「古典文獻研究輯刊」中，也期望書中的資料能對後起的研究者有所助益。

提 要

晚明是一個物質勝過理性，士人普遍精神苦悶的時代。在這樣的社會背景之下，注重身體與自然和諧，尊重個體生命的養生文化應運而生。高濂所著的《遵生八箋》一書，就是當代同類型養生著作中，一部兼具養生與美學思想的集大成的鉅作。在「遵生」的理念架構下，層層開展出各種養生的理論、功法、美食、居住環境、丹藥……等，堪稱為全方位的日常生活百科全書，其中有關居住、器物賞鑒、飲饌等內容，更融涉了審美的概念。《遵生八箋》傳達出高濂的生活美學、養生之道與悠閒之法，這是一個有趣且值得探討的領域。本論文希望透過對《遵生八箋》文本的整理與分析，汲取前人的生活智慧，反映明代特有閒賞養生文化的特色，為身世背景不彰的作者，勾勒出較清晰的歷史面貌。本論文共分三部：

第一部 導論：在緒論的部分說明研究動機與目的、整理前人研究成果、簡述議題形成、研究方法與步驟。簡述作者的生平事蹟、介紹書籍並探討一些形式上的問題、探討影響書籍編纂的特殊社會生活。

第二部 八箋分論：文本的全面性整理，以八箋分為八章，分別論述其內容。第一章闡述〈清修妙論箋〉的養生之方與進德之法。第二章〈四時調攝箋〉是在順時的原則下，進行各種煉養。第三章、第四章論述丹要與功法。第五章、第六章、第七章是有關飲食、居住環境與器物賞鑒的怡養內容。第八章為高濂所企慕的理想人格典型。

第三部 一部養生的神話：對文本及作者的解析，是論文的總結。以羅蘭巴特《神話學》一書中的某些概念來解析文本，旨在從不同的角度來審視高濂其書其人。



目 次

第一部 導 論	1
第一章 緒 論	3
第一節 研究動機與目的	3
第二節 前人研究成果探討	6
一、單篇論文	6
二、研究專著	7
第三節 議題形成、研究方法與步驟	8
第二章 功名失落的藏書家	13
第三章 《遵生八箋》簡介	17
第一節 書的刊刻與發行	17
第二節 書的體例、編排意旨與「遵生」理念簡析	19
第三節 各箋引書類目舉隅與材料探討	21
一、引書類目舉隅	21
二、各箋引書材料探討	26
(一)〈清修妙論箋〉	26
(二)〈四時調攝箋〉	27
(三)〈起居安樂箋〉	29
(四)〈延年卻病箋〉	31
(五)〈飲饌服食箋〉	33

(六)〈靈秘丹藥箋〉	35
(七)〈燕閒清賞箋〉	38
(八)〈塵外暇舉箋〉	40
第四章 晚明社會生活剪影	41
第一節 商品經濟的繁盛與商人地位的提昇	41
第二節 書籍出版商業化	45
第三節 「三教合一」思想之盛行	47
第二部 八箋分論	51
第一章 養生進德的指導原則——〈清修妙論箋〉	
析論	53
第一節 養生之方	53
一、「節」與「知足」	54
二、清靜返道	56
三、體道成仙	59
第二節 進德之法	60
一、為善除惡	60
二、時刻惕勵，防於未然	62
第二章 配合時令調攝身心——〈四時調攝箋〉	
析論	65
第一節 順時調攝的理論依據	67
一、宇宙運行理念	67
(一) 天人合一	67
(二) 天人感應	68
二、宇宙解釋系統	70
(一) 以陰陽、五行、八卦等符號聯繫自然	70
(二) 宇宙大體系與人身小系統的對應	72
第二節 依「時」養生	73
一、以《月令》為實施原則	74
二、身體煉養	75
(一) 以陰陽、五行變化配五臟寒溫順逆之意	75
(二) 因「時」配以方藥、導引功法	77
(三) 合宜合忌之事	78

三、依「時」出賞	79
(一) 歲時民俗	79
(二) 旅遊幽賞	79
第三章 補元療疾的仙方妙藥——〈靈秘丹藥箋〉	
析論	81
第一節 靈秘丹藥的歷史源流	82
一、金丹源流	82
(一) 煉金與煉丹合流	82
(二) 升仙之要	82
(三) 各家流派	83
二、草木藥源流	84
第二節 靈秘丹藥的分類與療效	85
一、分類	85
二、療效例舉	86
第三節 關於丹藥的延伸討論	87
一、丹藥的誤用	87
(一) 金丹遺毒	87
(二) 紅鉛和秋石	88
二、價值	90
第四章 調氣養心的強身健體功法——〈延年卻病箋〉	
析論	93
第一節 胎息：靜的呼吸修煉法	95
一、功法起源與簡介	95
二、功法效用	96
第二節 導引：動的形體修煉法	97
一、功法起源	97
二、功法簡介與效用	99
第三節 其他	101
一、內丹	101
二、房中術	101
三、符籙咒術	104
第五章 五味調和與美感兼具的養生饗宴——〈飲饌服食箋〉	
析論	107
第一節 食療與養生	108

一、五味調和的補養原則	110
(一) 五味的特性	110
1、辛（辛辣）味能散能行	110
2、甘味能緩能補	110
3、酸能斂能收	110
4、苦能瀉能燥	111
5、鹹能下能軟堅	111
(二) 五味調和	111
二、飲食有節	112
第二節 獨特的美食觀	114
一、具養生功能的飲食品類	114
(一) 蔬食	114
1、蔬食的養生功效	114
2、食材與烹調技法	116
(二) 茶	118
(三) 藥粥	119
(四) 藥酒	119
(五) 其他	120
二、具審美意境的飲食生活	121
(一) 茶藝生活的營造	121
1、茶之種類與擇水	123
2、繁瑣講究的飲茶過程	125
(二) 從烹調技法看美感的具體呈現	128
1、烹飪技術	129
2、食餚之色	129
3、食餚之香	130
4、食餚之味	131
5、食餚之形與名	132
第六章 適於養生的人間天堂——〈起居安樂箋〉	
析論	135
第一節 具體的審美生活營造	137
一、典雅的內在環境	138
(一) 居室佈置	138
(二) 居室怡養與旅遊用品佈置	142

二、閒適的外在環境	144
第二節 審美生活中的生命情懷	148
一、感時憂生，淡薄名利	149
二、知足樂生，逍遙自適	150
三、怡情養生，尊重生命	152
第七章 遨遊百物以清心樂志——〈燕閒清賞箋〉	
析論	157
第一節 賞與養生的關係——進階式的養生理念	159
一、寄情	159
二、樂志	161
三、忘我	162
第二節 名物鑑賞的情感體驗	163
一、古典情懷	165
(一) 懷古以求自然天趣	165
(二) 鑒古以識活潑生機	168
二、藝術境界	172
(一) 追奇逐異的新穎風格	172
(二) 美觀與適用的調和統一	175
(三) 精雅脫俗的裝飾性	178
1、硯	178
2、墨	179
3、紙	180
4、筆	180
5、其他文房器具	181
6、瓶花與盆栽	183
三、與人交感的生命情境	186
(一) 玉	187
(二) 琴	187
(三) 香	189
(四) 花木松竹	190
第八章 離塵出世的嚮往——〈塵外暇舉箋〉析論	197
第一節 儒、道隱逸思想的異同	197
一、同	198

二、異	200
(一) 儒家——隱居肆志	200
(二) 道家——終身隱遁	201
第二節 道教式隱逸的企慕	203
第三部 一部養生的神話	209
第一章 全方位的生活百科	211
第一節 「遵生」理念的落實	211
第二節 切合生活的日用指南	217
第三節 流行書寫風氣探究	224
第二章 出塵羅漢與住世真仙	226
第一節 高濂的個性特質	229
第二節 道教式的生命追求	232
第三節 世俗生活的安頓	237
第三章 養生的烏托邦	243
第一節 藉物養生的矛盾	243
第二節 裝飾元件堆疊的流行神話	247
第四章 小 結	253
參考書目	257
附 錄	277
表 1：〈四時調攝箋〉各卷類項條目整理	277
表 2：〈靈秘丹藥箋〉詳細藥目與藥效	279
表 3：〈飲饌服食箋〉各類食品細目及服食方、湯品類、熟水類、粥糜類藥效舉隅	281
表 4：〈燕閒清賞箋〉中所載茶具各項功能	284
表 5：〈起居安樂箋〉中居室頤養與旅遊用具詳細類項與功能	285
表 6：〈燕閒清賞箋〉清賞諸物整理	286
表 7：〈燕閒清賞箋〉唐宋兩代，人物、花鳥、山水畫名家整理	286
表 8：〈燕閒清賞箋〉「論畫」畫家風格整理	287
表 9：〈燕閒清賞箋〉官哥窯器上、中、下三品整理	287
表 10：〈燕閒清賞箋〉各種文房器物的材質、式樣、色澤、功能整理與介紹	288
表 11：〈起居安樂箋〉三品草花適宜之擺設與種植地點整理	291