

《東華漢學》第 39 期；143-174 頁
東華大學中國語文學系 華文文學系
2024 年 6 月

晚明《東坡養生集》編選與文人養生文化

蓋琦紓*

【摘要】

本文嘗試從蘇軾接受與傳播的研究視野進一步探討晚明王如錫在東坡選集熱潮背景下，重新編選宋人蘇軾詩文，延續並強化神宗萬曆以來文人所塑造蘇東坡形象及典範外，並做出多角度詮釋，又進而形塑蘇東坡成為文人養生的代言人，藉此投射晚明山人性情與自我期許。《東坡養生集》收錄千餘篇詩文，大約三十種體裁，其中又以詩歌、雜記、尺牘、題跋數量較多，可以說是在前人基礎上選取東坡小品的集大成之作。此外，王如錫以晚明文人養生方式分類編排蘇軾詩文，共十二門，前六類結合食衣住行、日常活動，後六類則偏重精神、情志。在傳統醫家、方士養生基礎上，進一步拓展及深化文人養生內涵，亦反映晚明山人名士階層所追求生活型態、身心修煉，及儒道釋融合人生境界。

關鍵詞：蘇軾、小品、東坡養生集、文人養生、晚明文化

* 高雄醫學大學語言與文化中心教授

一、前言

明代興起蘇軾（1037-1101）選集熱潮，尤其萬曆以後，從舉業需求轉向性情追求，其中明末清初王如錫（字武工，?-?）編選《東坡養生集》，為當時名士王思任（字季重，1576-1646）所肯定，以為「有當於坡公者」¹。然《四庫全書總目提要》則批評「如錫乃惟錄其小品」，「使軾僅以此見長，則軾亦一明季山人而已矣，何足以為軾乎？」²清人向來貶抑明季山人、小品，³卻也揭示該書所反映階層文化。

王如錫、江寧人，是一位科舉失意士人，⁴可歸屬於明代雅文化譜系中不可忽略的山人名士階層，而山人群體的出現則是明代獨特的社會、文化現象，「他們所倡導的清雅閒適的生活習尚和抄撮古人成語為書的風尚波及整個文人階層」，尤其晚明有一批失意士人加入圖書的編纂、出版活動中，擴大山人的影響，提高山人的文化地位。⁵換言之，王如錫編選《東坡養生集》可以說是晚明山人文化產物之一。

¹ 《東坡養生集》最早刊刻於晚明崇禎年間，前有王如錫自序、友人盛賓序文。到了清代康熙年間丘象先對此書做了點評及序文，卻刪除盛賓序，增補王思任序。此處即引用王思任序文，明·王如錫編，清·丘象先評，《東坡養生集》（<https://ctext.org/library.pl?if=gb&res=94102>，劍橋：哈佛燕京圖書館），頁 1-2。目前臺灣圖書館未典藏康熙本，故使用電子資源。

² 引自四庫提要，且云「其書取蘇軾詩文雜著有關於閒適頤養者」。清·紀昀總纂，《四庫全書總目提要·東坡養生集》（石家莊：河北人民出版社，2000），卷一七四，頁 4572。

³ 陳萬益指出「四庫提要對於小品的作者，大都以『明季山人』或『不出明季山人之窠臼』加以概括」，「為四庫館臣所不齒」，陳萬益，《晚明小品與明季文人生活》（臺北：大安出版社，1997），頁 42-43。

⁴ 王如錫自序云「余少多病，從事舉子輒有物以敗之」，明·王如錫編，《東坡養生集》（臺南：莊嚴文化事業有限公司，1997，四庫全書存目叢書影印崇禎刊本），頁 93。可知其科舉不順遂與體質羸弱有關。本文引用《東坡養生集》文章，標明頁數，以崇禎本為主。

⁵ 張德健指出明代雅文化有三：臺閣文化（高層士大夫）、郎署或曹僚文化（中下層官員）、山林文化則是指不出仕或未能出仕的士人所代表的群體

其次，晚明養生專書暴增，論者指出「明代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」，⁶其中高濂（1573-1620）《遵生八箋》、李漁（1610-1680）《閒情偶寄》最為人所知。至於王如錫《東坡養生集》大致刊刻於崇禎年間，深受晚明社會、學術、文學風氣等影響，⁷其編選東坡詩文亦是晚明特殊文化環境下的產物。雖然蘇軾詩文在明、清時期刊刻繁盛，王書卻淹沒在一片蘇海之中，⁸其實該書無論是命名、體例及分類相較於晚明諸家蘇軾選集、養生書，仍別具意義。

本文擬從蘇軾接受與傳播的研究視野進一步探討《東坡養生集》成書背景、編選體例、文人養生文化，理解該書及相關序文如何形塑東坡「養生家」形象？如何滿足特定群體自我認同？及在傳統養生文化、時代風氣下如何拓展、深化「文人養生」內涵及意義。

二、晚明蘇軾選集熱潮與東坡典範

有明一代，蘇軾文章始終受到青睞，所謂「長公文膾炙人口，評選本無慮百十家」，⁹一方面因應舉業的需求，誠如明人王世貞（字元美，

文化。又云：「明代山林文化也經歷了四個階段的發展：從明初的隱士，到弘治、正德間的才子，再到嘉靖、萬曆以來的山人，最終是嘉、萬以來社會中普遍流行的名士群體明代山人大多是江南一帶人士」，張德健，《明代山人文學研究》（長沙：湖南人民出版社，2005），頁 5-12。而王如錫、江寧人，科舉不中，可以說是一名典型山人。

⁶ 陳秀芬指出「就出版數量而言，明代的養生專書明顯比宋元時期多得多」，「且其中有一半以上出自明朝最後百年（1550-1644）」，即晚明時期，陳秀芬，《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》（臺北：稻鄉出版社，2009），頁 2、4。

⁷ 可參考曹淑娟〈性靈小品寫作的時代意義〉，《晚明性靈小品研究》（臺北：文津出版社，1988）第三章，頁 87-143。

⁸ 章原指出「此書雖然在明、清均有刊刻，但存世極少，長期以來，一直被作為善本束之高閣」，章原，〈《東坡養生集》的編纂及其養生學價值〉，《南京中醫藥大學學報》第 13 期（2012.6），頁 88-91。

⁹ 明·鄭之惠選，明·凌啟康增編，《蘇長公合作·凡例》（明萬曆 48 年凌

1526-1590)云「操觚之士鮮不習蘇公文者」¹⁰；但另一方面王氏亦自道「懶倦欲睡時，誦子瞻小文及小詞，亦覺神王」。¹¹其編選《蘇長公外紀》，自序中指出「蘇公之奇不盡於集」，「公之所不盡韻」，並舉詩詞、諧謔、簡牘題署、書畫、佛禪等為例，於是收錄蘇軾年譜、傳誌、小言，及「諸家之評驚記述瑣屑」，¹²與論策文章截然不同，所以名之「外紀」。

與王世貞同時期的李贄(字卓吾, 1527-1602)提出著名「童心說」，其編選《坡仙集》，曾與友人書簡中提及蘇軾「文章自然驚天動地」，但「文章直彼餘事耳」，而是此人「卓立」才使文章不朽，¹³強調東坡人格，特以「坡仙」命名。其又云「《坡仙集》，我有批削旁註在內，每開看便自歡喜，是我一件快心卻疾之書」，¹⁴與王世貞編選動機相似之處，皆不從舉業著眼，而從個人閱讀快感、趣味出發。另王納諫(字聖俞, 1579-1619)《蘇長公小品》自序亦云：

今之文人皆譚駐世千秋之業，而非余所存問，余於文何得？對曰：寐得之醒焉，倦得之舒焉，愠得之喜焉，暇得之銷日焉，是其所得於文者，皆一餉之驩也，而非千秋之志也。¹⁵

其在睡覺、疲倦、愠怒、閒暇之際閱讀蘇文，而享有「一餉之驩」，該書也是首度使用「小品」兩字指稱所謂東坡「小文」。

氏刊本)，頁2。

¹⁰ 王世貞自序，明·王世貞編，《蘇長公外紀》（明刊本），頁1。

¹¹ 明·王世貞，《藝苑卮言》（臺北：藝文印書館，1983，續歷代詩話本），卷四，頁1185。

¹² 王世貞自序，明·王世貞編，《蘇長公外紀》，頁4-5。

¹³ 明·李贄，〈復焦秣陵〉，《李溫陵集》（上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書），卷四，頁54。另〈與焦弱侯〉：「坡公集雖若太多，然不如是無以盡見此公生平。心實愛此公，是以開卷便如與之面敘也」，李贄，《續焚書》（上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書），卷一，頁332。

¹⁴ 明·李贄，〈與袁石浦〉，《續焚書》，卷一，頁342。

¹⁵ 王納諫自序，明·王納諫編，《蘇長公小品》（北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，2005），頁13-14。

明人凌啟康指出蘇軾評選本「大略隆、嘉以前評之者拘拘段落叫應，根柱分合法也」，而萬曆以來「諸所評如袁中郎（宏道）、陳元植（夢槐）、李宏甫（贇）數名輩，一洗故套，而時出之諧謔」，¹⁶從講求科舉時文之法，轉變為「出之諧謔」，明神宗萬曆之際是重要關鍵。今人陳萬益觀察明代蘇集的發展，以為大概可區為三段：

《坡仙集》出版（萬曆二十八年）以前為一段；出版以後到萬曆末年為一段；天啟及崇禎兩朝為另一段。

而其中第二段正是晚明性靈文學運動最活躍的時候，時人競尚子瞻小文小說，值得注意的是陳先生進一步提出「蘇東坡正是『獨抒性靈，不拘格套』的文學主張下高抬出來的新包裝的典範」，¹⁷也就是說晚明文人對蘇東坡形象進行加工，提出新詮釋。

至於王如錫編選《東坡養生集》雖是刊刻於上述第三段期間，但從自序或他人序文中可知該書仍延續並強化萬曆以來所塑造蘇東坡形象及典範，如王如錫以為當時人雖嘆賞東坡「不可及」，卻不知「其所以不可及」之處在於：

儻然自得、超然境遇之中，飄然埃壒之外者，乃能歷生死患難而不驚，雜諧謔嬉遊而不亂。

相較李贇稱讚東坡「卓立」，王氏則更具體提出東坡的「諧謔嬉遊」、超然自得，超越「生死患難」，因此，其「捧其篇章而想其丰儀」，想像「坡老風流」，進而形塑東坡「高顴深髯、戴笠躡屐，把盞揮毫，嘻笑怒罵之態，猶栩栩焉、奕奕焉往來於江山湖海之上」的生動形象，以為其中有「長生久駐」之道，¹⁸故命名「養生」。另如錫也提及自我閱

¹⁶ 明·凌啟康，《蘇長公合作·凡例》，頁2。

¹⁷ 陳萬益，〈蘇東坡與晚明小品一談「小品」詞語的衍生與流行〉，《晚明小品與明季文人生活》，頁1-35。陳先生在此文中主要彰顯、說明第二段，即萬曆28年《坡仙集》出版後到萬曆末年，對其他兩個階段並未做進一步說明。

¹⁸ 王如錫自序，明·王如錫《東坡養生集》，頁90-93。

讀樂趣，「每風雨晦明，憂愁醉夢之餘，稍一展詠，無不灑然神開，而悠然自樂也」，¹⁹與李贄所云「快心卻疾」，具有相似體會。

王如錫自少多病致使科舉仕途不順，而特別留意於神仙吐納之術；王思任稱其「甘貧高寄，博古清真，心盃琉璃，神車碧落」，²⁰如錫喜讀東坡書，以「養生者從東坡之性情而為言者」，正體現晚明士人精神風貌。王如錫雖沒沒無聞，然為其書作序的王思任「為謔言、行謔事、敘謔文」²¹，在晚明文壇佔有一席之地，王序云：

坡老出世，靈奪無前之竅，眼空不壞之輪，散為百東坡，作儒、作仙、作佛、作名臣、作遷客、作文章風流之韻士，聚為一東坡，則刻刻作生計耳。

其發掘東坡人生的多種面貌，「作儒、作仙、作佛、作名臣、作遷客」，並非僅是「作文章風流之韻士」；更可貴的是道出生活中東坡，所謂「飲有飲法，食有食法，睡有睡法，行游消遣有行游消遣之法」，「燒豬熟爛，剔齒亦佳，拄杖隨投，曳腳俱妙」，²²勾勒出有血有肉的蘇東坡，也啟發後人對東坡的豐富想像及詮釋。而晚明東坡形象的多面向、立體化，其實亦反映明代山人階層及文化，體現他們共通心態及審美追求。²³

¹⁹ 同前註，王如錫尚云「至操觚家所習，誦諸論策，讀之未嘗不喜，喜之而不終讀」，與論策大文相對。以下出自該序之文字，不再加註。

²⁰ 王思任序文，明·王如錫編，《東坡養生集》，頁2。

²¹ 張莉涓，〈末世頑童：王思任的戲謔人生〉，《東海大學圖書館館刊》第60期（2021.11），頁70-88。

²² 王思任序文，明·王如錫編，《東坡養生集》，頁1-2。

²³ 陳萬益指出「明朝末年，這些布衣身分的文人，已逐漸成為社會的一個階層，他們甚至產生了階層意識，『山人』、『布衣』、『處士』、『文人』、『名士』等等，都是相應而特別流行的詞語。」這階層讀書人數眾多，他們的品味對晚明著作風格具有決定性因素；在經濟繁榮的景氣下，共同締造一番新的文明景象。〈晚明小品與明季文人生活〉，頁37-81。布衣身份的王如錫編選《東坡養生集》卻能獲得當時名士王思任青睞，應與山人階層意識及文化品味有關。

王書命名「養生」，其實無論編者或作序者皆預知大家對書名的質疑，²⁴於是特別詮釋東坡「養生」內涵。首先，王如錫自序云：

約之以養生之旨，從其性情而為言者也。是故肆出而為趣，旁溢而為韻；凝特而為膽識，挺持而為節義。倏儻蹕絕，一無所回疚。強調東坡「性情」、卓然獨特人格，及自然流露出意趣韻味。又云「凡世所謂窮通得喪，妍媸纖巨，東坡既已冥而一之，是養生之旨也」，以為東坡泯除世間窮通得失、美醜大小等之間差異，如此超然自得，可謂體現養生旨趣。

其次，如錫友人盛賓序文則強調東坡修道「養生」特色：「好服食，遊戲揮染，飄飄欲仙，揖稚川而侶弘景，不多遜焉」，一生流離遷徙，多方困頓，正是坡公「所以後自養煉，借為證道之資」。²⁵至於王思任則從前述生活中東坡，以其能「尊其生而養之者」，「無入而不自得者也，此之謂能養生」；所謂「無入而不自得」出自《中庸》：

君子素其位而行，不願乎其外。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。君子無入而不自得焉。²⁶

君子無論處於富貴、貧賤、夷狄、患難皆活得自在，此為儒家追求的人生境界，也是東坡一生寫照。至於清初丘象先白云「僕無長卿才，而善病過之，藥材肘後無不關心，熊經鳥伸間亦留意」，可知丘氏亦因多病而養生，平生嗜讀東坡文章，原本「摭其書之近於調攝者分類而纂集之」，後讀到《東坡養生集》「適獲我心」，於是放棄編選，而改以於

²⁴ 如王如錫自序曰：「夫東坡之集無所不有，讀者亦無所不取焉，而余讀概之以養生不幾誕與？」王思任序文則云「聖賢以其言生天下一也，未聞有遺天下而獨生一身，若長生久視之術者有之」；丘象先指出東坡「忠於國不知有身，忤於朝，幾鄰於死，其為生計亦甚疎矣？顧取其書而括之以養生，特無擬之非其倫歟？不知傳長公之神，莫肖於此也？」透露明清文人對「養生」認知，似乎不同於前人。

²⁵ 盛賓序云「坡公集行世凡數十種，未有以養生著者」，坡公「實從事於養生，其散見篇籍者類可考也」，明·王如錫編，《東坡養生集》，頁 87。

²⁶ 宋·朱熹，《四書章句集注·中庸》（臺北：大安出版社，1986），頁 24。

王書上加註評閱意見。另王思任、丘象先皆強調聖賢之生不同於眾人，以為東坡的「剛大浩然，百折不挫；空明戒定，無往不宜。時為忠臣，時為孝子，時為羽客、緇流者」，²⁷兼具儒道釋身分，故能「隨緣見道」、「無入而不自得」，呈現儒道釋融合的人生境界。換言之，王書造就蘇東坡成為古代文人養生典範之一。

自南宋流行「蘇文熟，喫羊肉；蘇文生，喫菜羹」諺語，²⁸士子崇尚蘇軾文章，至明代亦是如此。但晚明文人更關注東坡人品、風度，形塑東坡豐富形象、曠達的人生態度，²⁹成為當時新典範，並為後人津津樂道。其中王如錫《東坡養生集》尚建立蘇軾「養生家」形象，使東坡成為古代文人養生的代言人，就蘇軾接受與傳播而言，仍做出一定貢獻。³⁰然目前學界對王書編選、內容及意義等討論仍有所不足，³¹以下將進一步探討之。

²⁷ 丘象先序文，明·王如錫編，《東坡養生集》，頁 1-8。

²⁸ 南宋人流傳「建炎以來，尚蘇氏文章，學者翕然從之，蜀士尤盛」，宋·陸游，《老學庵筆記》（北京：中華書局，1997），卷八，頁 100。

²⁹ 鄭利華認為「晚明文士圈在接受蘇軾詩文之際特別是對於凸顯其中的超曠與閒適之致的品論和推重，反映出其文學趣味的另一極，在深層次上，蘇軾詩文中的這種超豁而非執固、淡宕而非激亢的人格特徵及獨特意致，正應合了一些晚明之士基於其文化根性的一種勉力協調個人與社會、理想與現實關係的生存取向，一種有異於重自我或個性表現之激進姿態的退守意識」，鄭利華，〈蘇軾詩文與晚明士人的精神歸向及文學旨趣〉，《文學遺產》第 4 期（2014.4），頁 84-97。鄭先生進一步分析晚明文士所以凸顯蘇軾的超曠與閒適的深層意識。

³⁰ 曾棗莊，《蘇軾研究史》（南京：江蘇教育出版社，2001），頁 257。曾先生認為明代是蘇軾研究「中熄期」，對蘇軾生平、詩詞文注釋遠不如南宋、清代，但在輯佚、評點方面有所貢獻，有助於蘇軾詩文的普及，頁 22。只是曾先生似乎未注意到晚明文人對蘇東坡形象進行加工，所提出新詮釋、新典範。至於劉金柱卻認為明代刊刻蘇軾集較清代規模大，尤其晚明盛行的小品文，以蘇文為樣板，明人又甚好選本，加上雕版印刷業發展迅速，是以各種東坡詩文集層出不窮，大致可分成三類：綜合性、專題性、地域性選本，該叢刊以廣收宋代至民國蘇軾集版本為主。兩位學者皆從宏觀角度觀察蘇軾的研究與傳播，自然未能微觀探討單本價值。劉金柱，《蘇東坡集版本叢刊》（北京：燕山出版社，2019），頁 1。

³¹ 目前學界近 10 年開始有少數學者討論《東坡養生集》，大約 10 篇左右。

三、兼選詩文的「小品」體裁

誠如前述，蘇東坡正是晚明「獨抒性靈，不拘格套」的文學主張下高抬出來的新包裝的典範，而王如錫編選《東坡養生集》從東坡性情為養生之旨，以為「肆出而為趣，旁溢而為韻」，故《四庫全書總目提要》云「如錫乃惟錄其小品」。以下擬藉由萬曆以來蘇軾選集與之比較，探討王書編選之「小品」體裁特色。

首先，錢士鰲《蘇長公集選》，自序中批評「世腐儒小生輒舉一二論策為便舉子」，「因輯長公大小文幾千篇」，「俾世得以窺蘇長公之全」，換言之，該書選錄蘇軾的大文小說，涵蓋賦、銘、辭、頌、贊、琴操、論、策、雜文、經說、論語解、評史、敘、字說、擬作、奏議、內外制、赦文、表狀、啟、書簡、書、記、碑、墓誌銘、神道碑、青詞、祝文、祭文、釋教、詩餘，約三十種體裁、六百餘篇。³²另李贄《坡仙集》，除收錄別集近五百篇外，蘇軾文章則包括詩賦、頌、墓誌銘、銘、偈、贊、傳、碑、記、敘、祭文、祝文、志林、雜作（含題跋）、經說、論、表狀（含劄子）、樂語、啟、書柬（含尺牘）、策問、奏議、內外制。³³李書強調從個人閱讀快感出發，除公領域的表狀、奏議、策問、內外制、外制、啟等約二百餘篇，而在私領域如書柬、雜作（含題跋）、銘、贊、記等亦近兩百篇。從上述可知，萬曆以後錢、李二人蘇軾選集，皆選錄二、三十種體裁，相較於前人多選大文，二書中東坡大文、小文比例相近。

至於王納諫《蘇長公小品》則精選賦、序、記、傳、啟、策問、尺牘、頌、偈、贊、銘、評史、雜著、題跋、詞、雜記，共一百七十七篇，

³² 明·錢士鰲編，《蘇長公集選》（明萬曆 26 年福寧府刊本）目錄及序文，頁 1-21。

³³ 明·李贄編，《坡公集》（明萬曆 47 年明刊本）總目，頁 1-20。

其中選取公領域策問、啟僅有五篇，私領域又以題跋五十四篇、尺牘三十篇、雜記三十篇居多。而這三者在前述錢、李二書中主要歸於雜作（雜文）、書簡中，《蘇長公小品》專選東坡小文小說，聚焦在題跋、尺牘、雜記，亦是晚明「小品」最具代表性體裁。

另明人鄭之惠評選《蘇長公合作》，從舉業角度選文，³⁴書中分為內外篇：制舉、經濟文為內篇（書筭、策、論、表、啟、內外制）；另有海外論著、禪喜小章則為外篇（詞賦、記、碑、銘、贊、頌偈、序跋、祭文、雜文、書柬），可見編者雖以舉業文章為重，但仍兼選東坡小文小說。至於吳亮輯評《蘇長公密語》自序曰「蓋論策奏疏諸文，或束於功令，其顯易見，則其神不全；惟是頌偈銘讚記傳直寫其所獨得，其密難證，則其神偏到，或著韻而成趣」，³⁵可見該書僅取東坡小文，但未彰顯題跋、尺牘、雜記。袁中道（1570-1623）有云：「今東坡之可愛者，多其小文小說；其高文大冊，人固不深愛也。」³⁶將應制經濟的「高文大冊」與抒發性情「小文小說」相對，從上述可知晚明東坡選集有收錄大小文，亦有以小文小說為主。

而晚明期間同樣標榜東坡性情，尚有萬曆年間湯氏、趙氏等人整理、重刻《東坡志林》，有序曰：

東坡先生《志林》五卷，皆紀元祐、紹聖二十年中所身歷事，其間或名臣勳業，或治朝政教，或地里方域，或夢幻幽怪，或神僊伎術，片詞單語，諧謔縱浪，無不畢具。……灑然有以自適其適，固有不為形骸彼我，宛宛然就拘束者矣。³⁷

³⁴ 鄭之惠引文曰：「以無所不鬯之論為工，以無所不鬯之才為奇，則謂長公之文為今業舉子者訓詁可矣。因錄其猶合作，而與舉子合者若于篇授門人。」明·鄭之惠選，明·凌啟康增編，《蘇長公合作》，頁1-2。

³⁵ 明·吳京輯，《蘇長公密語》（明天啟間刊本）序文，頁4。

³⁶ 袁中道云：「今東坡之可愛者，多其小文小說；其高文大冊，人固不深愛也。」將應制經濟的「高文大冊」與抒發性情「小文小說」相對。明·袁中道，〈答蔡觀察元履〉，《珂雪齋前集》（臺北：偉文圖書出版社，1976），卷二三，頁2297。

³⁷ 明·趙用賢，〈刻東坡先生志林小序〉，王松齡點校，《東坡志林》（北

趙氏五卷本收錄東坡小文小說二百零二則，分類二十九門，有些類別僅有一、二則，如懷古、學問、祭祀、兵略、時事、隱逸、賊盜、玉石、井河等，分類過於零散，似乎也無特別用意；其中「修養」錄有十五則養生相關篇章。至於王如錫《東坡養生集》則分類十二門，即飲食、方藥、居止、遊覽、服御、翰墨、達觀、妙理、調攝、利濟、述古、志異等，具巧思新意，並總括命名「養生」，是一本刻意再造的東坡選集，藉此投射晚明山人的性情與生活。³⁸

此外，王如錫《東坡養生集》與前人編選體裁尚有何異同？王氏自云「通計詩文雜集為目，凡千一百四十有一」，包括賦、詩、頌、贊、銘、偈、序、敘、題跋（跋、書跋）、記、雜記、雜著、尺牘、書、啟、論、說、史評、傳、筭子、表、狀、操、青詞、祭文、碑記、碑、雜書、誌銘、詩餘、別集，共三十種體裁左右。據筆者統計數量較多體裁，依次如下：³⁹

詩	雜記	尺牘	題跋 (跋、書跋)	贊	銘	頌	記	書
289	287	188	63	44	35	27	25	19

前述東坡選集多以散文為主，即使陳夢槐（字元植，?-?）《東坡集選》收錄詩文五十卷，其中前四十二卷蘇文，後八卷詩詞。⁴⁰僅有袁宏道（1568-1610）、譚元春（1586-1637）《東坡詩選》選取七百餘首詩。⁴¹

京：中華書局，2008），頁1。據李月琪考察目前《東坡志林》3種版本流傳：1卷本、5卷本、12卷本，其中5卷本流傳最廣，最早出現於明代萬曆30年，即趙開美刊刻之版本，李月琪，《蘇軾「東坡志林」研究》（臺北：花木蘭出版社，2008），頁23-26。

³⁸ 陳秀芬云「晚明文人養生著作多以小品、雜纂的形式呈現，意在展現山人、隱士的生活風格與性靈特色」，《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》第一章，頁43。

³⁹ 其中「別集」篇章32則，多非蘇軾所作，而是來自他人紀錄東坡軼事。

⁴⁰ 明·陳夢槐編，《東坡集選》（明刊本）目錄，頁1-83。

⁴¹ 明·袁宏道、譚元春編，《東坡詩選》（明天啟元年白門刊本），頁1-41。

王氏《東坡養生集》最突出莫過於詩歌、雜記，兩者數量已佔全書二分之一，其次是尺牘百餘篇，再其次題跋；而贊、銘、頌、記、書等向來是各家所選取東坡小文；至於公領域表、狀、劄子，僅十餘篇。王如錫在自序中云「故養生者，從東坡之性情而為言者也」，其從性情角度選文，故《東坡養生集》仍以東坡小文小說為主，與前述選集最大差異之處在於選錄近三百首詩歌。

其次，從數量較多前四者：詩、雜記、尺牘、題跋等體裁觀察它們在十二類主題的分佈情形：

	詩	雜記	尺牘	題跋
飲食	30	28	19	0
方藥	14	37	30	0
居止	40	12	32	0
遊覽	76	19	0	0
服御	31	59	6	2
翰墨	6	24	20	31
達觀	26	19	27	6
妙理	7	19	3	12
調攝	10	14	37	1
利濟	16	8	14	4
述古	24	12	0	6
志異	9	36	0	0

這四種體裁在遊覽、服御、居止、方藥、飲食等主題高達八、九十篇左右，進一步觀察：就詩歌而言，以遊覽、居止、服御、飲食等較多，雜記則以服御、方藥、志異、飲食為多；至於尺牘數量較多有調攝、居止、方藥、達觀，題跋則是以翰墨最為突出。而這些數量較多的主題、題材亦反映晚明文人喜遊覽山水名勝，重視居處空間、品味閒賞等生活型態。

晚明「小品」具有體裁多元化的特徵，包括韻文、非韻文，如王思任《文飯小品》兼選二十餘種詩文體裁。⁴²而今人討論晚明「小品」多

⁴² 如致詞、尺牘、啟、表、判、募疏、贊、銘、引、題詞、跋、紀事、說、

以散體為主，幾乎不取有韻之文，⁴³與晚明「小品」體裁廣泛、具包容性有頗大出入。至於王如錫《東坡養生集》刊刻於晚明末，無論從數量、體裁，兼收詩文等，可以說是在前人基礎上選取東坡小品的集大成之作。

四、文人養生內涵之拓展及深化

魏朝嵇康（223-263）〈養生論〉曰「修性以保神，安心以全身」，「又呼吸吐納，服食養身，使形神相親，表裏俱濟也」，⁴⁴強調形神俱養，以道家思想養神，養形則以道教方術為主，提出早期文人養生的理論與做法。而蘇軾亦潛心於道教養生術，嘗云「嵇叔夜〈養生論〉頗中余病」，並手寫數本贈人，⁴⁵於黃州時期曾作〈養生訣〉，從書中或方士獲得許多養生術，擇取「簡易可行」者，⁴⁶又如〈問養生〉、〈續養

騷、賦、樂府、詩、詩餘、歌行、悔謔、記、序、傳、行狀、墓誌銘、祭文、奕律等。明·王思任，《謔菴文飯小品》（上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書），頁7。

⁴³ 如朱劍心相關著作中指出「本書限於小品，凡館閣廟堂之文，若詔令、章奏、碑碣，一律不選。又本書以散文為主，凡駢儷有韻之文，若頌贊、箴銘、辭賦，亦隻字不登。故僅別為論說、序跋、記傳、書簡、日記五類。」朱劍心，《晚明小品選注·敘例》（臺北：臺灣商務印書館，1964），頁4。另陳少棠討論晚明「小品」體裁：遊記（附亭園記）、序跋、尺牘、日記、雜記、傳記、論說，亦僅取散體。陳少棠，《晚明小品觀念論析》（臺北：源流文化出版社，1984），頁22-42。

⁴⁴ 魏·嵇康〈養生論〉云：「君子知形恃神以立，神須形以存，悟生理之易失，知一過之害生。故修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感，而體氣和平。」戴明揚校注，《嵇康集校注》（北京：人民文學出版社，1962），卷三，頁143-157。

⁴⁵ 宋·蘇軾，〈跋嵇叔夜養生論後〉，張志烈等主編，《蘇軾全集校注·文集》（石家莊：河北人民出版社，2010），卷六六，頁7374。

⁴⁶ 宋·蘇軾，〈養生訣〉：「近年頗留意養生，讀書、延問方士多矣，其法百數，擇其簡易可行者，間或為之，輒有奇驗。今此閑放，益究其妙，乃知神仙長生非虛語爾。」同前註，卷七三，頁8348。蓋琦紓以為〈養生訣〉一文記載蘇軾自編一套簡易養生功法，綜合古代叩齒、漱津、閉息、內觀、按摩等養生術，總結東坡中年養生經驗，亦為晚年謫居惠、儋州養生論之重要基礎。蓋琦紓，〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉，《高醫通識教

生論〉等篇章，⁴⁷皆以道家、道教養生為主。宋代以前醫家、道士往往合流，如著名道醫葛洪、陶弘景、孫思邈等，而宋代士人「尚醫」風氣興盛，甚至棄仕從醫，出現所謂儒醫。⁴⁸蘇軾雖非儒醫，亦曾作《蘇學士方》，儘管已佚失，但宋人在沈括良方基礎上增益其醫藥雜說為《蘇沈良方》，《四庫全書總目提要》推崇該書兼具「醫理」與「經效」。⁴⁹換言之，蘇軾可謂宋代「尚醫」士人具指標性人物之一。

而明代養生書籍則不同過去歸於醫家、道家類，而是歸於雜家類，尤其晚明的養生理論與方法，常為學者討論。論者以為晚明文人以「閒賞」、「玩賞」的態度重新詮釋「養生」觀念，⁵⁰養生方法多采多姿，如生活怡養、交友旅遊、書畫鑑賞、居家建築、性生活等，養生活動已滲入文人生活中的各個層面，並把養生提升為生活理想。⁵¹換言之，晚

育學報》第12期（2017.12），頁21-39。

⁴⁷ 宋·蘇軾，〈問養生〉：「余問養生於吳子，得二言焉。曰和，曰安。……安則物之感我者輕，和則我之應物者順。外輕內順，而生理備矣。」另〈續養生論〉則談鉛汞龍虎之說，以為「長生之藥，內丹之萌，無過此者矣」，同前註，卷六四，頁7129、7132-7134。

⁴⁸ 陳元朋認為宋代士人對於醫學知識的掌握，之所以能夠作為「習醫者身分結構轉變」的明確標示，主要三個原因：一宋代有心掌握醫學知識的士人數目，遠較前代來得多；二宋代士人習尚醫學以「自學」為常見法門，而儒學往往是他們理解醫學的知識基礎；三由士人階層所主導「習醫者身分結構轉變」，不僅在宋代，亦影響往後八百年，此轉變是持續深化著。陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」--兼論其在金元的流變》（臺北：國立臺灣大學出版委員會，1997），頁301。

⁴⁹ 四庫提要云：「軾雜著時言醫理，於是事亦頗究心。蓋方藥之事，術家能習其技，而不能知其所以然，儒者能明其理，而又往往未經試驗。此書以經效之方而集於博通物理者之手，固宜非他方所能及矣。」清·紀昀總纂，《四庫全書總目提要·蘇沈良方》，卷一三零，頁2605-2606。

⁵⁰ 張富鈞指出「從相關文獻中可以發現在晚明文人的巧思下，熱鬧繁華的城市生活與清靜脫俗的養生原則，兩者巧妙的結合而並行不悖。他們兼顧享受現實物質生活與保養身心，建構出一個充滿閒情雅致，而又能養生延壽的生活方式，養生已不再是自我的事情，而是與其個人的家庭、生活、品味、學養等各層面息息相關」，張富鈞，《晚明養生文獻探析》（臺北：淡江大學中國文學系博士論文，2016）摘要。

⁵¹ 王韶蕊指出「養生在過去主要以個人為中心，屬於一種自我的修煉法門，包括行氣、導引、房中術等，其著重於自我身心的調攝。到了明代，養生

明文人養生具有「文人化」、「日常化」、「物質化」特徵，⁵²相較於前人，大大拓展文人養生內涵。

晚明最具代表性文人養生著作：高濂《遵生八牋》、李漁《閒情偶寄》，前者刊刻於萬曆年間，全書分為八卷：〈清修妙論牋〉、〈四時調攝牋〉、〈起居安樂牋〉、〈延年卻病牋〉、〈飲饌服食牋〉、〈燕閒清賞牋〉、〈靈秘丹藥牋〉、〈塵外遐舉牋〉。⁵³至於《閒情偶寄》出版於清初，亦分八部：〈詞曲部〉、〈演習部〉、〈聲容部〉、〈居室部〉、〈器玩部〉、〈飲饌部〉、〈種植部〉、〈頤養部〉，⁵⁴二書皆可說是作者博覽群書、閒雅生活等紀錄及體會，其中「分類編整」是晚明文人編纂書籍特色。⁵⁵

至於介於兩書之間出版的王如錫《東坡養生集》則是在晚明東坡選集熱潮背景下，重新編選宋人蘇軾詩文及其軼事，王氏認同東坡典範，藉此投射晚明山人性情與自我期許，又進而形塑蘇東坡成為文人養生的代言人。王書在自序、他人序文中對蘇軾做出多角度詮釋，並加以分類編排，呈現不同於醫家、方士的文人階層的養生內涵及精神風貌。王氏在《東坡養生集》總目後簡要說明這十二類名目編次用意：

物穉需養有飲食，即有方藥；行住坐臥，非居則遊；百體之奉，服御未可少也。情生境觸，翰墨著矣。達觀遊乎物外，妙理寄於

活動則與生活更加貼近，養生所涵蓋的範圍越來越廣」，王韶蕊，《雅興與健康：明代文人養生文化研究》（臺南：成功大學歷史研究所碩士論文，2008），頁117。

⁵² 陳秀芬認為「以晚明而言，無論是『養形』或『養神』，『物』（包括居家佈置、書房擺設、潔身用品、美容器具等）的使用乃不可或缺，且處處展現文人的特殊品味與美學巧思，以此區別他們與其他社會階層的差異」，〈文人養生與日常生活〉，《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》第二章，頁70。

⁵³ 明·高濂，《雅尚齋遵生八牋》（北京：書目文獻出版社，1988）目錄，頁1。

⁵⁴ 明·李漁，《閒情偶寄》（臺北：明文書局，2002）目錄，頁1。

⁵⁵ 毛文芳分析晚明閒賞文獻，指出「匯抄眾籍、綴合群言的方法，加以分類編整，這是晚明文人逞博尚古學風的表現」，《晚明閒賞美學》（臺北：臺灣學生書局，2000），頁139-144。

象先。調攝之功於是為大，豈曰幽憂未暇，利濟斯興；曠稽往古，洞視來茲，終以志異焉。⁵⁶

其分類編排大致以兩類為一組：前三組如飲食/方藥、居止/遊覽、服御/翰墨，結合食衣住行、日常器物等，呈現明代文人養生「日常化」、「物質化」特徵，並建立文人趣味、品味。後三組如達觀/妙理、調攝/利濟、述古/志異，則較偏重精神、情志層面，融合儒、醫、道、釋，並反映士人「志於道」理想。為了方便討論，以下擬分前後兩大層面加以論述之。

（一）飲食、方藥、居止、遊覽、服御及翰墨

首先，王氏云「物穰需養有飲食，即有方藥」，自古以來飲食、方藥二者為養生的根基，現存最早醫書《黃帝內經·素問》有曰：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」⁵⁷即透過日常飲食如五穀、五果、五畜、五菜以補益精氣，今人主張飲食均衡，其源有自。唐代名醫孫思邈曰：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。」⁵⁸強調食物治病優先於藥物。至於服食方藥是傳統養生的重要一環，現存漢代馬王堆醫書《養生方》即記載許多服食方，⁵⁹六朝服食理論相繼建立，養身服食成為當時文人名士們日常生活的一部分，歷代服食風氣亦始終不衰。

⁵⁶ 明·王如錫編，《東坡養生集·總目》，頁4。

⁵⁷ 唐·王冰注，宋·林億等校正，《黃帝內經素問·藏氣法時論》（臺北：臺灣商務印書館，1979），卷七，頁51-54。另〈五常政大論〉曰：「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」《黃帝內經素問》，卷二十，頁149-158。另先秦典籍有記載：「食醫，掌和王之六食、六飲、六膳、百羞、百醬、八珍之齊。」食醫負責調配王室貴族飲食的寒溫、滋味、營養等。漢·鄭玄注，唐·賈公彥疏，《周禮注疏》（北京：北京大學出版社，1999），卷五，頁109。

⁵⁸ 唐·孫思邈著，宋·林億等校正，《備急千金要方·食治》（臺北：中國醫藥研究所，1980），卷二六，頁464。食療又名食治，唐人因避高宗李治名諱，而改稱食療。

⁵⁹ 馬繼興指出馬王堆醫書養生學方面的成就包括養生理論、導引養生、氣功

王如錫編選東坡飲食、方藥詩文及相關筆記各九十九篇、八十九篇，前者遍及蘇軾日常飲食包括泉水、茶葉、飲酒、葷肉、蔬菜、糕餅、果實等，及飲食之道，如〈與孟亨之〉曰「今日齋素食，麥飯、笋脯有餘味，意謂不減芻豢」，清淡蔬食，餘味猶存；〈書田〉云「吾無求於世矣，所須二頃稻田，以克饘粥耳」寡欲無求；〈三養〉「一曰安分以養福，二曰寬胃以養氣，三曰省費以養財」言飲食處世之道等，⁶⁰充分流露文人性情，啟發明清文人化飲食品味。至於後者，收錄蘇軾紀載各類服食方、藥材等，東坡在日常生活中善用本草知識，栽種藥草、服食上藥、製作藥膳等，以求居家保健、養身延年；⁶¹亦有警戒他人勿輕用金丹，如〈化金方〉私用之，往往禍害無窮。⁶²

相較於高濂、李漁二書，《遵生八牋·飲饌服食牋》亦云：

飲食，活人之本也。是以一身之中，陰陽運用，五行相生，莫不由於飲食。故飲食進則穀氣充，穀氣充則血氣盛，血氣盛則筋力強。

養生從飲食開始，古代至現代皆是如此。高氏以山人身份「集首茶水，次粥糜、蔬菜，薄敘脯饌醇醴、麵粉糕餅果實之類，惟取實用，無事異常」，即所謂日常飲食，反之「烹炙生靈，椒馨珍味」皆不錄。除飲食外，尚選取「仙經服餌」、「歷有成驗諸方」以助於卻病延年，⁶³可知日常飲食、服餌方藥為古代養生常態。另李漁《閒情偶寄·飲饌部》曰

養生、藥物養生、胎教等。馬繼興，〈馬王堆漢墓醫書的歷史意義與學術價值〉，《中國出土醫書考釋與研究》（上海：上海科學技術出版社，2015），頁 209-212。

⁶⁰ 蘇軾〈與孟亨之〉、〈書田〉、〈三養〉，明·王如錫編，《東坡養生集》，卷一，頁 127、138。

⁶¹ 蓋琦紓指出蘇軾「結合本草知識與生活經驗，嘗試將草木上藥平易化，以適合日常飲食，或居家保健。又其晚年謫居嶺南期間，提倡蔬食養生，運用巧思與創意，講究烹調技法，呈現蔬食的天然真味，除具有食治功效外，尚使人心靈安適，並表現文人的審美意趣及文化品味」。蓋琦紓，〈服食與食治：論蘇軾藥食養生的文化意涵〉，《高雄師大國文學報》第 27 期（2018. 2），頁 35-66。

⁶² 明·王如錫編，《東坡養生集·方藥》，卷二，頁 177-178。

⁶³ 明·高濂，《雅尚齋遵生八牋·飲饌服食牋》，卷一一，頁 311。

「吾謂飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬，亦以其漸近自然也」，⁶⁴明代文人飲食崇尚蔬食、自然、節儉，講求「本味」、「真味」，發展出文人化食譜及品味。⁶⁵從其中大致略見東坡飲食、服食養生對明人啟發及影響。

其次，「行住坐臥，非居則遊」，所謂「居止」、「遊覽」，明代文人喜愛遊覽山水，講究居處空間，為晚明小品常見題材，如《遵生八牋·起居安樂牋》有曰「審居室安處者，為得安樂窩」、「閒溪山逸游者，為得安樂歡」，其中引用東坡〈與毛維瞻〉「歲行盡矣，風雨淒然，紙窗竹屋，燈火青熒，時於此有少趣」，〈赤壁賦〉「惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭，是造物之無盡藏也」等等，以為「閒居無事，遇此清風明月不用錢買，又無人禁，而不知此樂者，是自生障礙也」，⁶⁶所謂「安樂」關鍵在於主人閒情心態。

而《東坡養生集》「居止」、「遊覽」與文人士大夫的起居、游宦、貶謫有密切關係，前者收錄建物、居所景物相關詩文如〈超然臺記〉、〈喜雨亭記〉、〈南堂〉、〈西齋〉、〈東坡〉、〈定惠院海棠〉、〈汝南檜柏〉等一百三篇詩文。其中較特別之處，尚在於選取蘇軾入獄審判的〈赴詔獄〉、〈御史臺〉，貶謫黃州、惠州、昌化軍（儋州）各地謝表，呈現東坡在患難中處境。如〈赴詔獄〉提及「妻子送余出門皆哭」，而蘇軾的詼諧使「老妻不覺失笑」，⁶⁷也透露其胸中坦然。至於後者，王書選取從蘇軾年輕時赴考、初入仕途，各地游宦，中、晚年貶謫等遊歷詩文；如〈入峽〉、〈鳳翔八觀〉、〈遊靈隱高峰塔〉、〈百步洪〉、

⁶⁴ 明·李漁，《閒情偶寄·飲饌部》，頁210，「蔬食第一」。

⁶⁵ 巫仁恕〈文人品味的演化與消費—以飲食文化為例〉論及文人化食譜的味覺理論，高舉傳統以來的「養生」口號，如飲食節儉兼具「養德」、「養壽」及「養氣」；而蔬食菜羹則可以「養神」，遠勝過使人神志昏沉的「醉濃飽鮮」，巫仁恕，《品味奢華—晚明的消費社會與士大夫》（臺北：中央研究院、聯經文化事業出版有限公司，2007）第六章，頁259-302。

⁶⁶ 明·高濂，《雅尚齋遵生八牋·起居安樂牋》，卷七，頁195。

⁶⁷ 蘇軾〈赴詔獄〉，明·王如錫編，《東坡養生集·居止》，卷三，頁184。

〈記承天寺夜遊〉、〈羅浮異境〉、〈碇宿海中〉等，亦一百三篇。東坡從儋州渡海之際，有詩云「九死南荒吾不恨，茲遊奇絕冠平生」，⁶⁸該詩作於其臨終前一年，對於晚年淪落邊陲荒島，內心平靜無怨恨，甚至以「奇絕」二字自我調侃。

再其次，「百體之奉，服御未可少也。情生境觸，翰墨著矣」，所謂「服御」通常指衣物車馬之類，而《東坡養生集·服御》中除〈椰子冠〉、〈龜冠〉、〈烏雲巾〉、〈玉帶〉等服飾篇章外，尚遍及日常器物如石銚（炊具）、松明火（燭）、飲器，屏風等，較多是文房四寶、樂器，甚至動物如五色鳥、鶴、馬、犬等多達一百二十七篇，為全書之冠。或個人收藏，或他人餽贈，充滿生活氣息，如記述「披秦覓藥採芝菌」鐵拄杖，「規模簡古」、「短簷高屋帽」嶺南椰子冠，儋耳人親製「龜冠」等，⁶⁹往往就地取材，風味簡古，流露其隨緣自適心境。另〈書四戒〉曰：

出輿入輦，命曰「蹶痿之機」；洞房清宮，命曰「寒熱之媒」；皓齒蛾眉，命曰「伐性之斧」；甘脆肥濃，命曰「腐腸之藥」。此三十二字，吾當書之門窗、几席、縉紳、盤盂，使坐起見之，寢食念之。元豐三年十一月，雪堂書。⁷⁰

就飲食、美色、居所、車馬等方面各書寫「腐腸之藥」、「伐性之斧」、「寒熱之媒」、「蹶痿之機」，東坡以為此四者損身傷性，特別書寫在日常器物上以自警，可知其反對奢華，追求簡樸生活。

至於「翰墨」類，讀書、治學、品評書畫詩文人物等，收錄一百七篇，其中有以醫藥為喻，如與他人書簡中推崇唐人陸贄奏議，「欲推此學於天下，使家藏此方，人挾此藥，以待世之病者，豈非仁人君子之至情也」，以為治國之醫方。信後尚以兩位醫工用藥為喻，劉氏「專務適

⁶⁸ 蘇軾〈六月二十日夜渡海〉，明·王如錫編，《東坡養生集·遊覽》，卷四，頁264。

⁶⁹ 蘇軾〈鐵拄杖〉、〈椰子冠〉、〈龜冠〉，明·王如錫編，《東坡養生集·服御》，卷五，頁278-281。

⁷⁰ 同前註，卷五，頁306。

口」，孫氏「期於治病，不擇甘苦」，勉人文章「有意於濟世之用，而不志於耳目之觀美」。⁷¹由此可知，王氏編選東坡「翰墨」文章，雖有如高子「余自閒日，遍考鐘鼎貞彝，書畫法帖，窯玉古玩，文房器具，纖細究心，更校古今鑿藻，是非辯證，悉為取裁」，⁷²流露閒情意趣外，亦表達文人濟世之情。

總之，前六類篇章大多結合日常生活，王如錫藉此訴諸明代山人養生理想。只是蘇軾無論居官、貶謫「未嘗不徜徉而夷猶焉」，⁷³尤其貶謫時期，物資多半就地取材或他人餽贈，在生活中苦中作樂，自然流露東坡性情，與晚明文人名士刻意為之，講究器具，形塑文人品味，兩者時代背景不同，內涵仍有所差異。

(二) 達觀、妙理、調攝、利濟、述古及志異

後六類篇章則偏重文人情志層面，涉及士人安身立命之道、處世態度、談諧嘲諷等。首先，「達觀遊乎物外，妙理寄於象先」，「達觀」類收錄九十四篇文章，多呈現東坡面對貶謫、甚至生死的達觀心態或心境，如與友人書簡云：

吾儕雖老且窮，而道理貫心肝，忠義填骨髓，直須談笑死生之際，若見僕困窮便相憐，則與不學道者大不相遠矣。

生不挈家，死不扶柩，此亦東坡之家風也。此外燕坐寂照而已。⁷⁴可知東坡面對逆境的達觀，來自儒家道德操守及佛道的修行。另宋人喜議論，其中「坡翁最常於物理上推到義理精微處」，⁷⁵《東坡養生集》選錄「妙理」類詩文多達一百一十三篇，僅次於「服御」類，如膾炙人

⁷¹ 蘇軾〈答虔倅俞括〉，明·王如錫編，《東坡養生集·翰墨》，卷六，頁346。

⁷² 明·高濂，《雅尚齋遵生八牋·燕閒清賞牋上》，卷一四，頁384。

⁷³ 王如錫自序，明·王如錫《東坡養生集》，頁92。

⁷⁴ 蘇軾〈與李公擇書〉、〈與王敏仲〉，明·王如錫編，《東坡養生集·達觀》，卷七，頁381、385。

⁷⁵ 引自丘象升評蘇軾〈徐州蓮花漏銘〉，明·王如錫編，《東坡養生集·妙理》，卷八，頁23。

口〈前赤壁賦〉以不變之理化解生命短促之悲哀，〈日喻〉強調「道可致而不可求」。又如〈修養帖〉曰：

任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡心，別無勝解。以我觀之，凡心盡處，勝解卓然；但此勝解不屬有無，不通言語，故祖師教人到此便住。如眼翳盡，眼自有明，醫師只有除翳藥，何曾有求明藥？明若可求，即還是翳。固不可於翳中求明，即不可言翳外無明。而世之昧者，便將頽然無知認作佛地，若如此是佛，貓兒狗兒得飽熟睡，腹搖鼻息，與土木同，當恁麼時，可謂無一毫思念，豈謂貓狗已入佛地？故凡學者，觀妄除愛，自麤及細，念念不忘，會作一日，得無所住。⁷⁶

與弟子由從佛理談修養，並以「眼翳」為喻，醫者以藥除翳，人眼自然恢復明亮，並非醫者有求明藥，東坡認為眼明無法外求，而是自然本性。藉此批評世人誤解學佛須「頽然無知」，其實「觀妄除愛」、「得無所住」，心無所執著、罣礙才是根本之道。

其次，「調攝之功於是為大」，所謂「調攝」即調理保養，該類收錄七十九篇，如東坡〈續養生論〉、〈養生訣〉、〈養生偈〉、〈導引〉、〈行氣〉等，與他人交流養生如「大要安心調氣，節食少欲」、「近來頗常齋居養氣，自覺神凝身輕」等。⁷⁷雖多是佛道養生內容，但值得注意的是該類不僅指個人調養，尚包括蘇軾對國家建言，如〈上皇帝書〉、〈謝除兩職守禮部尚書表〉，清人丘象升評曰「此國家大養生法」、「句句是神廟對症之劑」，⁷⁸誠如古人所云「上醫醫國」。⁷⁹而「調攝」之後「豈曰幽憂未暇，利濟斯興」，「利濟」類七十三篇中更收錄較多奏議

⁷⁶ 明·王如錫編，《東坡養生集·妙理》，卷八，頁75。

⁷⁷ 蘇軾〈與李公擇〉、〈答寶月大師〉，明·王如錫編，《東坡養生集·調攝》，卷九，頁445。

⁷⁸ 引自丘象先評〈上皇帝書〉、〈謝除兩職守禮部尚書表〉，明·王如錫編，《東坡養生集·調攝》，卷九，頁2、4。

⁷⁹ 古人云「上醫醫國，其次疾人，固醫官也」，吳·韋昭注，《國語·晉語八》（臺北：世界書局，1985，摛藻堂四庫全書薈要），卷一四，頁142。

文章，如〈奏浙西災傷第一狀〉、〈上韓丞相論災傷手實書〉等上書、劄子、狀近二十篇，充分流露儒者濟世情懷。王如錫自序曰：

出入於悍相獄吏之手，徘徊於山樵野嫗烏言卉服之間，未嘗不徜徉而夷猶焉。若然則凡世所見窮通得喪、妍媸纖巨，東坡既已冥而一之矣，是養生之旨也。

如錫所謂「養生之旨」是從「性情」而言，小至日常生活，大至出處進退。另丘象升有序曰：

長公以豁達直亮之性，發為雄深敏妙之文，忠於國，不知有身；忤於朝，幾鄰於死，其為生計，亦甚疎矣。願取其書而括之以養生，特毋擬之非其倫歟？不知傳長公之神，莫肖於此也。⁸⁰

丘氏指出東坡或為國奮不顧身，或得罪朝廷遭貶，這些作為多危害生命，與養生似乎無關，但其以為當取「長公之神」。丘氏進而舉仁宗、神宗朝為例，提出「上醫壽國」觀點。相較於《遵生八牋》，二書皆以儒道釋三家養生，如高子曰「三教法門，總是教人修身、正心、立身、行己、無所欠缺」，尤其重視「養德」，所謂「德行不足，縱有金丹，壽亦不永」，⁸¹即以修身根本。而《東坡養生集》以為養生並非僅是獨善其身，尚擴及兼善天下，體現儒家「內聖外王」理想。

最後兩類，「曠稽往古，洞視來茲，終以志異焉」，所謂「述古」、「志異」類，前者選錄八十三篇，品評古今人物，紀錄名人軼事，題跋、和答前人詩作等等。其中有論及黃老治國之道，如〈上清儲祥宮碑〉云：

臣謹按道家者流，本出於黃帝、老子。其道以清淨無為為宗，以虛明應物為用，以慈儉不爭為行，合於《周易》「何思何慮」、《論語》「仁者靜壽」之說，如是而已。⁸²

蘇軾以為黃老的「清淨無為」，與孔子「仁者靜壽」不謀而合，可使天下不言兵而富。〈論齊桓公〉則云「吾讀《春秋》以下史而得七人焉，

⁸⁰ 丘象升序文，明·王如錫編，《東坡養生集》，頁 2-3。

⁸¹ 明·高濂，《雅尚齋遵生八牋·清修妙論牋上》，卷一，頁 29、52。

⁸² 明·王如錫編，《東坡養生集·述古》，卷一一，頁 532。

皆盛德之事，可以為萬世法，又得八人焉，皆反是，可以為萬世戒」，一篇文章品評十五位古人，文末且以養生、服藥為喻：

吾以謂為天下如養生，憂國備亂如服藥，養生者不過慎起居飲食，節聲色而已，節慎在未病之前，而服藥在已病之後。今吾憂寒病而先服烏喙，憂熱疾而先服甘遂，則病未作而藥殺人矣。⁸³

以批評漢景帝、曹操、晉文帝、晉景第、宋明帝、齊後主、唐太宗、武后等八位君王殺大臣之不當。誠如前述，文人志士胸懷濟世之情，養生不僅止於個人，尚擴及治國之道。其他篇章如〈留侯論〉評論西漢張良的心性隱忍，行義之人如劉庭式等人事，記北宋畫家郭忠恕、醫者孫思邈尸解之事，仙者安期生、王喬等，⁸⁴大多以自我人生信念去重新詮解歷史人物。⁸⁵相對於《遵生八箋·塵外遐舉箋》收錄塵外高隱百人，包括儒道釋人物，高子有云「士君子不得志於兼濟，當堅貞以全吾形，保其餘年，而林皋自足，邁德弘道，而不受塵鞅，以樂其志」，強調個人無法兼濟天下時，可以「志逸身閑，養壽怡生」。⁸⁶而王書卻選錄東坡濟世情懷篇章，似乎亦透露科舉失志的山人內心的自我期許。

至於「志異」類六十九篇章，紀錄奇人異事、談鬼說異，如〈子姑神記〉談「神仙鬼佛變化之理」，蘇軾雖對鬼神好奇，但並非像晉朝干寶欲「發明神道之不誣」，⁸⁷東坡〈桃花飯〉即對成仙一事抱持質疑態度；〈天篆記〉則云：

⁸³ 蘇軾〈論齊桓公〉，同前註，頁 536-537。

⁸⁴ 蘇軾〈留侯論〉、〈郭忠恕畫贊〉、〈安期生詩〉、〈雙鳧觀〉、〈題孫思邈〉、〈書劉廷式事〉，同前註，頁 540-541、543-546、572-573。

⁸⁵ 曹淑娟以為晚明文人「面對歷史人物與事件，他們以自我的人生信念去上遇古人，設身處地，為已然發生或可能發生的現象作詮解」，無意於客觀性重建歷史事件，「歷史事件只是他們展現人生觀念的素材」，《晚明性靈小品研究》，頁 248。

⁸⁶ 明·高濂，《雅尚齋遵生八箋·塵外遐舉箋上》，卷一九，頁 564-565。

⁸⁷ 干寶序文，晉·干寶著，李劍國輯校，《搜神記輯校》（北京：中華書局，2019），頁 17。

世人所見常少，所不見常多，何必於區區耳目之所及，度量世外事乎？姑藏其書，以待知者。⁸⁸

東坡乃以包容開放心態看待、紀錄耳目不及事物。《漢書·藝文志》曰：「小說家者流，蓋出於稗官；街談巷語，道聽途說者之所造也」，⁸⁹文人通常作為閒談之資。尤其宋人筆記豐富，如歐陽脩《歸田錄》自序曰：

《歸田錄》者，朝廷之遺事，史官之所不記，與夫士大夫笑談之餘而可錄者，錄之以備閒居之覽也。⁹⁰

為文人士大夫「笑談之餘」的隨筆雜錄、志怪軼事，這種「姑妄言之、姑妄聽之的『志怪』」，具消閒性質，對古代好奇的文人，仍有頗大吸引力。⁹¹從「述古」至「志異」，可以說從世間人事到非世間鬼神，王如錫選錄這些篇章，可略窺晚明文人養生範疇相當寬廣。

以上從王如錫編選《東坡養生集》的十二類名目及選文，大致可知該書涉及醫、儒、佛、道，甚至涵蓋文人生活及心靈各層面，大大拓展傳統醫家、道士養生內涵，並非僅是「閒適頤養之作」，亦流露士人「志於道」精神、仁人君子的濟世胸懷，⁹²清人對山人、小品抱持負面評價，然晚明山人形形色色，不當以偏概全，⁹³而東坡的「秀異」其實是帶有

⁸⁸ 蘇軾〈桃花飯〉、〈子姑神記〉、〈天篆記〉，明·王如錫編，《東坡養生集·述異》，頁 602、579-581。

⁸⁹ 漢·班固著，唐·顏師古注，《新校漢書藝文志》（臺北：世界書局，1973），頁 39。

⁹⁰ 歐陽修自序，宋·歐陽修，李偉國點校，《歸田錄》（北京：中華書局，1997），頁 3。

⁹¹ 參見陳平原〈史傳精神與小說筆法〉，《中國散文小說史》（上海：上海人民出版社，2004）第八章，頁 243。

⁹² 周昌龍從晚明具代表性小品文集觀察到小品文作家的內在精神：在遊戲山水之中仍隨時隨處都體現著憂國濟時的仁者之心。周昌龍，〈成一代之言，表當代之色—從《皇明十六家小品》看小品文在晚明的思想內容及其時代意識〉，東華大學中文系編，《文學研究的新進路—傳播與接受》（臺北：洪葉文化事業有限公司，2004），頁 385-410。可知晚明小品所體現文人性情，不僅是清閑清賞之情，亦包括仁者濟世之心；而王如錫編選《東坡養生集》將其擴大為文人「養生」內涵。

⁹³ 李贄批評當時欺世獲利者，「名為山人而心同商賈，口談道德而志在穿窬」，明·李贄，〈又與焦弱侯〉，《續焚書》，卷二，頁 49。可知晚明以山人

文人階級性，⁹⁴方能成為晚明有志之士、真山人的仿效對象，亦藉此反映他們自我認同與期許。⁹⁵

五、結論

山人群體的出現是明代獨特的社會、文化現象，王如錫編選《東坡養生集》可以說是晚明山人文化產物之一。王氏在晚明東坡選集熱潮背景下，重新編選宋人蘇軾詩文，藉此投射晚明山人性情與自我期許，又進而形塑蘇東坡成為文人養生的代言人。從編者自序或他人序文中可知該書延續並強化神宗萬曆以來文人所塑造蘇東坡形象及典範外，並做出多角度詮釋，使其更加有血有肉、栩栩如生；尤其東坡轉化苦難、逆境的人生態度，為後人津津樂道。從科舉的蘇軾到生活中東坡，晚明文人編選、再造東坡選集是重要關鍵。

其次，《東坡養生集》收錄千餘篇詩文，大約三十種體裁，具有晚明小品體裁多樣化特徵。其中詩歌、雜記數量最多，兩者即佔全書二分之一，其次，尺牘百餘篇，再其次題跋；而贊、銘、頌、記、書等向來是各家所選取東坡小文；至於公領域的表、狀、劄子，僅十餘篇。又詩歌、雜記、尺牘、題跋等四種體裁在遊覽、服御、居止、方藥、飲食等主題多達八、九十篇，而這些篇章數量較多的主題、題材則反映晚明文人喜遊覽山水名勝，重視居處空間、品味閒賞等生活型態。總之，該書

自稱者，不少欺世盜名之徒。

⁹⁴ 鄭柏彥以為「蘇軾將儒、釋、道等文化思想與生命經歷內化，融會成個人獨特的人生思想、文化品味，形成『超曠』等特質，即『東坡式』的『秀異』。」作者認為這點並非人人可至，是帶有文人階級性，而成為文人模仿的對象。鄭柏彥，〈苦難的詩意化－蘇軾居儻的書寫與接受〉，《淡江中文學報》第41期（2019.12），頁77-101。

⁹⁵ 張德健云「明代山人成員複雜，上至高官，下至士人、技藝之士，喜以山人自稱，他們有某些共同特徵，逐漸形成士人社會的一個階層，甚至有了階層意識」，張德健，《明代山人文學研究》，頁5。追求養生可以說是晚明山人共同特徵。

刊刻於晚明末，無論從數量、體裁，兼收詩文等，可以說是在前人基礎上選取東坡小品的集大成之作。

此外，王如錫根據晚明文人養生方式來分類編排蘇軾詩文，前三組如飲食/方藥、居止/遊覽、服御/翰墨，結合食衣住行、日常器物等，呈現明代文人養生「日常化」、「物質化」特徵，並建立文人趣味、品味。後三組如達觀妙理、調攝利濟、述古志異，則較偏重精神、情志層面，融合儒、醫、道、釋，並反映士人「志於道」理想。換言之，《東坡養生集》可以說在傳統醫家、道士養生基礎上，藉由蘇軾詩文進一步建立文人養生特色，而書中所彰顯養生觀亦反映晚明山人名士階層所追求生活型態、身心修煉，及儒道釋融合人生境界。

徵引文獻

一、傳統文獻

- 【漢】鄭玄注，【唐】賈公彥疏，《周禮注疏》。北京：北京大學出版社，1999。
- 【漢】班固著，【唐】顏師古注，《新校漢書藝文志》。臺北，世界書局，1973。
- 【吳】韋昭注，《國語》。臺北：世界書局，1985，摘藻堂四庫全書蒼要。
- 【魏】嵇康著，戴明揚校注，《嵇康集校注》。北京：人民文學出版社，1962。
- 【晉】干寶著，李劍國輯校，《搜神記輯校》。北京：中華書局，2019。
- 【唐】王冰注，【宋】林億等校正，《黃帝內經素問》。臺北：臺灣商務印書館，1979。
- 【唐】孫思邈著，【宋】林億等校正，《備急千金要方》。臺北：中國醫藥研究所，1980。
- 【宋】歐陽修，李偉國點校，《歸田錄》。北京：中華書局，1997。
- 【宋】蘇軾著，張志烈等主編，《蘇軾全集校注》。石家莊：河北人民出版社，2010。
- 【宋】蘇軾著，王松齡點校，《東坡志林》。北京：中華書局，2008。
- 【宋】陸游著，李劍雄、劉德權點校，《老學庵筆記》。北京：中華書局，1997。
- 【宋】朱熹，《四書章句集注》。臺北：大安出版社，1986。
- 【明】王世貞編，《蘇長公外紀》。明刊本。
- 【明】王世貞，《藝苑卮言》。臺北：藝文印書館，1983，續歷代詩話本。

- 【明】錢士鰲編，《蘇長公集選》。明萬曆26年福寧府刊本。
- 【明】李贄編，《坡公集》。明萬曆47年明刊本。
- 【明】李贄，《李溫陵集》。上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書。
- 【明】李贄，《續焚書》。上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書。
- 【明】袁中道，《珂雪齋前集》。臺北：偉文圖書出版社，1976。
- 【明】王納諫編，《蘇長公小品》。北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，2005。
- 【明】王思任，《謔菴文飯小品》。上海：上海古籍出版社，2002，續修四庫全書。
- 【明】鄭之惠選，【明】凌啟康增編，《蘇長公合作》。明萬曆48年凌氏刊本。
- 【明】袁宏道、譚元春編，《東坡詩選》。明天啟元年白門刊本。
- 【明】吳京輯，《蘇長公密語》。明天啟間刊本。
- 【明】陳夢槐編，《東坡集選》。明刊本。
- 【明】高濂，《雅尚齋遵生八牋》。北京：書目文獻出版社，1988。
- 【明】王如錫編，《東坡養生集》。臺南：莊嚴文化事業有限公司，1997，四庫全書存目叢書影印崇禎刊本。
- 【明】王如錫編，【清】丘象先評，《東坡養生集》。<https://ctext.org/library.pl?if=gb&res=94102>，劍橋：哈佛燕京圖書館。
- 【明】李漁，《閒情偶寄》。臺北：明文書局，2002。
- 【清】紀昀總纂，《四庫全書總目提要》。石家莊：河北人民出版社，2000。

二、近人論著

（一）專書（含專書論文）

- 毛文芳，《晚明閒賞美學》。臺北：臺灣學生書局，2000。

- 朱劍心，《晚明小品選注》。臺北：臺灣商務印書館，1964。
- 李月琪，《蘇軾「東坡志林」研究》。臺北：花木蘭出版社，2008。
- 巫仁恕：《品味奢華—晚明的消費社會與士大夫》。臺北：中央研究院／聯經文化事業出版有限公司，2007。
- 周昌龍，〈成一代之言，表當代之色—從《皇明十六家小品》看小品文在晚明的思想內容及其時代意識〉，載東華大學中文系編，《文學研究的新進路—傳播與接受》（臺北，洪葉文化事業有限公司，2004），頁385-410。
- 馬繼興，《中國出土醫書考釋與研究》。上海：上海科學技術出版社，2015。
- 陳少棠，《晚明小品觀念論析》。臺北：源流文化出版社，1984。
- 陳元朋，《兩宋的『尚醫士人』與『儒醫』—兼論其在金元的流變》。臺北：國立臺灣大學出版委員會，1997。
- 陳平原，《中國散文小說史》。上海：上海人民出版社，2004。
- 陳秀芬，《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》。臺北：稻鄉出版社，2009。
- 陳萬益，《晚明小品與明季文人生活》。臺北：大安出版社，1997。
- 曹淑娟，《晚明性靈小品研究》。臺北：文津出版社，1988。
- 張德健，《明代山人文學研究》。長沙：湖南人民出版社，2005。
- 曾棗莊，《蘇軾研究史》。南京：江蘇教育出版社，2001。
- 劉金柱，《蘇東坡集版本叢刊》。北京：燕山出版社，2019。

（二）期刊論文

- 章原，〈《東坡養生集》的編纂及其養生學價值〉，《南京中醫藥大學學報》第13期（2012.6），頁88-91。
- 張莉涓，〈末世頑童：王思任的戲謔人生〉，《東海大學圖書館館刊》第60期（2021.11），頁70-88。

- 蓋琦紓，〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉，《高醫通識教育學報》第12期（2017.12），頁21-39。
- 蓋琦紓，〈服食與食治：論蘇軾藥食養生的文化意涵〉，《高雄師大國文學報》第27期（2018.2），頁35-66。
- 鄭利華，〈蘇軾詩文與晚明士人的精神歸向及文學旨趣〉，《文學遺產》2014年第4期（2014.4），頁87-94。
- 鄭柏彥，〈苦難的詩意化－蘇軾居儋的書寫與接受〉，《淡江中文學報》第41期（2019.12），頁77-101。

（三）學位論文

- 王韶蕊，《雅興與健康：明代文人養生文化研究》。臺南：成功大學歷史研究所碩士論文，2008。
- 張富鈞，《晚明養生文獻探析》。臺北：淡江大學中國文學系博士論文，2016。

Selected Bibliography

- Wang, Ru-Xi. *Dongpo's Regimen Collection*. Tainan: Solemn Culture Business Co., Ltd., 1997.
- Wang, Ru-Xi. *Dongpo's Regimen Collection*. Cambridge: Harvard-Yenching Library.
- Su, Shi. *Annotation to the Complete Works of Su Shi*. Shijiazhuang: Hebei People's Publishing House, 2010.
- Su, Shi. *Dongpo Zhilin*. Beijing: Zhonghua Book Company, 2008.
- Wang, Na-Jia. *Suchangong's Essays*. Beijing: China National Microfilming Center For Library Resources, 2005.
- Zeng, Zao-Zhuang. *Su Shi's Research History*. Nanjing: Jiangsu Education Publishing, Ltd, 2001.
- Chen, Wan-yi. *The Essays and Literati Life in the Late -Ming Dynasty*. Taipei: Daan Publishing House, 1997.
- Chen, Xiu-Fen. *Nourishing Life and Cultivating the Body: Writing the Literat's Body and Technique for Preserving Health in the Late Ming*. Taipei: DawShiang Co., Ltd., 2009.
- Zhang, De-Jian. *The Research of Shanren Literature in Ming Dynasty*. Changsha: Hunan People's Publishing House, 2005.
- Department of Chinese Language and Literature, National Dong Hwa University. *A New Approach to Literary Research: Dissemination and Acceptance*. Taipei: Hungyeh Publishing Co., Ltd., 2004.

On an Anthology of Su Dongpo in the Late Ming Dynasty and the Culture of Literati Regimen

Chi-Shu Ko*

Abstract

From the perspective of Su Shi's reception and dissemination, this article explores Wang Ru-Xi's re-editing of Su Shi's writings under the background of Dongpo's anthologies in the late Ming Dynasty. This book continued and strengthened the image and model of Su Dongpo created by literati since the Wanli reign, and then shaped Su Dongpo as the advocate of literati regimen, thereby mirroring the temperament of the late Ming hermits. It contains multiple different literary genres of Su Shi's writings, especially poems and miscellaneous notes outnumbered by others. In addition, Wang Ru-xi classified them into twelve categories, according to the way of health preservation of literati in the late Ming Dynasty. On the basis of traditional physicians and Taoists, the anthology of Dongpo further expanded and deepened the connotation of literati regimen, and also reflected the lifestyle, physical and mental cultivation of literary hermits in the late Ming Dynasty.

Keywords: Su Shi, Hsiao-pin (poem and prose), *Dongpo's regimen collection*, Literati regimen, Late Ming culture,

* Professor, The Center for Languages and Culture, Kaohsiung Medical University