

明代社会养老与中医养生著作繁荣的关联

罗浩¹, 张靖², 熊益亮³, 张其成^{3*}

(1. 北京中医药大学中医学院, 北京市朝阳区北三环中路 11 号, 100029; 2. 北京中医药大学学工部; 3. 北京中医药大学国学院)

摘要 通过分析现存明代养生文献作者情况, 发现明代社会“有文化”阶层的全面儒学化且产能过剩、儒学制度化又功效欠佳, 是养生著述繁荣的原因之一。一方面, 明代知识群体将养生关联于“老老”, 养生实践指向身体健康上的孝亲, 养生著述指向“扬名于后世, 以显父母”的孝行。另一方面, 尽管明代社会重视养老, “产能过剩”的儒生阶层仍难免亲老病痛难医却束手无策, 于是转而自学医药, 著述养生。

关键词 养生; 养老; 明代; 儒学化

明代是中医养生学理论发展的相对完善期, 上至皇室, 下至百姓, 养生意识不断提高。从文献留存来看, 明代除医籍中含有大量养生学内容外, 医家还深入探究一些明显带有养生属性的领域, 如大多医家认为, 元气从“丹田”通过各种渠道开始而布及全身^[1]。明代养生著述繁荣是养生学术在时间纵轴上发展成熟的结果, 同时也必然受到明代这一特定时间横断面上社会形态各方面的影响。其中所谓“文人”因素显得尤为重要。正如研究者所言: “在种类繁多的明代笔记中夹杂着大量有关医学的记载, 这些涉医内容虽然零散琐碎, 却十分丰富。”^[2] 养老是最易与养生关联的主题, 本文拟从考察明代社会养老情况的角度切入, 进而反思明代养生著作繁荣这一现象的内在渊源。

1 书目里养生著作专门化

《现代版中医古籍目录 (1949—2012)》^[3] (收录 1949~2012 年国内出版的中医古籍 3600 余种) 中, 属于宋金时代的中医古籍且明确为养生类书的有 4 种, 包括《摄生消息论》《养老奉亲书》《养生类纂》《养生月览》; 属于元代中医古籍且明确为养生书的有 4 种, 包括《三元延寿参赞书》《山居四要》《寿亲养老新书》《泰定养生主论》; 而属于明代的中医古籍中养生类图书数量大增, 有 24 种, 包括《安老怀幼书》《保生心鉴》《保生余录》《厚生训纂》《老老余编》《摄生集览》《摄生

三要》《摄生要录》《摄生要义》《摄生众妙方》《摄生总要》《万育仙书》《五福全书》《修龄要旨》《修真秘要》《延寿神方》《养生导引法》《养生类要》《养生食忌》《养生四要》《养生要括》《养生余录》《尊生图要》《遵生八笺》。

《全国中医图书联合目录》^[4] (收录了全国 1949 年前出版的中医药图书 12 124 种) 中养生类图书书目收录从西汉《淮南枕中记》(编号 09570) 至明代《四时宜忌》(编号 09594) 1500 多年间的养生类著作共计 25 种, 其中《四时宜忌》是明初瞿佑撰。而仅明代 270 年左右的时间里, 就出版了养生类著作 73 种, 从《修龄要旨》(编号 09595) 至《寿世青编》(编号 09667), 其中《寿世青编》为清初出版。

如果说《全国中医图书联合目录》里明代养生图书突然增加反映的是文献留存的客观状况, 那么《现代版中医古籍目录》中明代养生图书同样突然增多则反映了当下对养生文献继承的主观选择。总言之, 不论从客观还是从主观看, 明代养生文献的数量都是以突然暴增的形式进入我们的视野。

2 思想上养生理念儒学化

有研究发现, 明代养生学发展有以下特点^[5]:

- 1) 养生重“命门”和“治形宝精说”;
- 2) 重视老年养生;
- 3) 重视综合调养;
- 4) 反对封建迷信的养生思想;
- 5) 养生理论的系统化与专门化;
- 6) 养生文献的数量多, 但质量上没有太大发展;
- 7) 藏象与养生理论结合;
- 8) 开创了药饵与饮食养生的先河;
- 9) 发展完善了古代保健体操。更多地将关注点聚焦

基金项目: 国家社会科学基金 (16ZDA234)

* 通讯作者: scullyj@163.com, 13426212201

在具体方法及其对人们养生需求的满足上,而在“所以然”的思想背景处仍有着力挖掘的空间。

从偏向思想史立场的考察中发现,明代知识群体将道家技术赋予儒学意义,将养生实践关联于“老老、幼幼”“修身,齐家,治国,平天下”的儒家理想^[9]。明代知识阶层的快速增长,使得“供给侧”远远大于为知识分子提供“就业”机会的“需求侧”——国家权力机构。于是仕途破落者以健康、祛疾为己任,以医学、养生为工具,另辟实现人生价值的蹊径,构成一幅明代知识阶层的“去库存”图景。

此时,养生的儒学转向已成必然,加之明代市场化的文化消费下移至大众日常生活,养生书籍起到了传递给人们一种通过日常生活实践以消灭疾痛、维护身体健康的正面作用,通过全方位的身体规训化完成儒家理想在生活实践中的世俗化、通俗化。养生的儒学化,使得儒生参与养生著述,而著述对经过严苛儒学训练的儒生而言,既是技能的特长,也是他们通过职业生涯的“立德、立功、立言”而达到的“不朽”的人生追求,这是明代养生著作盛产的因素之一。

3 社会养老背景儒学化

从宋至明代的全社会儒家化进程,除了影响到养生外,也影响到其他领域,如养老领域。明代的养老观“孝”“义”并重,政府除了优礼老臣、任用老人外,还制定了“移亲就养”“分俸侍养”制度,采取措施将“以孝治天下”的施政理念推行到“社区”,落实到“基层”。与此相应,明政府还对“不孝”行为立法打击,制定相关法律严惩弃亲之举,如《大明律》中设“弃亲之罪”专目,规定“凡祖父母年八十以上及笃疾别无以次丁弃亲之任,及妄称祖父母老疾求归人侍者,并杖八十”^[10]。皇帝诏书中告诫官员“诏书内优老恩典,有司务当从实遵行,不许虚应故事,违者必罪不宥”。

尽管如此,明代在推行孝文化的过程中仍有力不能逮之处。比如,嘉靖《尉氏县志》记载“妇人寿满百岁,不预恩例。”还有所谓的“贱民”也被排斥在社会养老体系之外。又如,明代官员致仕食俸并未形成制度,即公职人员退休后没有退休金可领。致仕官员在致仕居家期间,若身体和精力允许,有可能再谋取一项职业以满足自己及家人生存、生活的需要,如充当塾师课读子弟,行医、经商、务农者也往往有之。再如,有学者通过对明代民间养老状况的考察发现^[9],现存史料中鲜见完

全按吕坤《事生礼》所要求的那样奉养老人的事例,更多见类似“侍亲极孝”“力耕事亲”等笼统、泛泛的套话颂扬^[9]。在明代方志文献中,“孝友”“孝义”等类别下不乏至孝的个案,不乏“亲尝秽物”“割股疗亲”的例子,这当然是出于理学教化目标的选择性记载,也是当时医疗无法真正帮助普通百姓养生养老而催生出的极端行为,也就是说,当正常医药针石不见疗效时,为人子女者不忍放弃医治努力,却又无能为力,只能采取极端方式,向上天更是向自己和双亲证明已经尽人事,若如此尚不能效,子女亦可以心怀告慰。研究发现^[9],既往学界所谓的“民众的行为在很大程度上受儒家伦理的调整”的判断或许只是理想,因为在具有代表性的《折狱新语》所载判牒 210 件中亲属争讼占 30%,涉及宗亲的约占 65%;《槐卿政迹》所载判牒 135 件中亲属争讼案约占 29.6%,涉及宗亲争讼的约占 92%。由此发现,宗族的内部秩序也并非符合儒家的伦理观念,宗族仿佛异化了,血缘关系并没有凸显伦理规范的力量,反而以血缘为基础的伦理关系成为侵夺利益的理据。

同样是明代,同样是将家庭作为养老的行动主体,并将立法重心落在规范以血缘亲属关系为基础的儒家“孝亲”伦理上,我们至少应对明代社会养老实际心态的功利化阙疑(“割股事亲”在意的是道理、道义,而非亲情,也许是功利化的极端表现形式)。其实有研究已经揭示,“明代政府在医疗卫生事业上的作为乏善可陈,地方精英特别是士大夫更多承担起这方面的责任。不过士大夫处理个人或家庭成员患病时的救疗与养护问题相较于主持地方医疗卫生事业更为常态化、生活化”^[11]。

4 著述者养生养老“有文化”

如果明代养老社会背景功利化和养生文化儒家化的假设成立,养生著述繁荣的解释就逻辑通顺了。养老实践很难找到符合人伦常理常情的楷模,面对亲老而病痛难医的困境,一方面因为资源和可获帮助的匮乏,无奈之下的事亲者被逼做出“割股事亲”这类极端举动,并被“孝亲”文化立为示范,书诸史册;另一方面外部资源和帮助严重不足时,当事人将努力指向内部,主要以两种方式获得解脱,第一种是朝夕陪侍、亲制汤药、长期照料,第二种是问医求药、自学医药学知识。

于是明代的儒生阶层面临事亲养老(尤当侍疾、愈病需求迫切时)和维护自我健康双重需求时,需发挥“自强不息”“学而不厌,诲人不倦”的儒家

精神, 并从自身内部寻找解决问题的途径。结合“久病成良医”的经验和“不为良相, 当为良医”, 退而求其次的儒学化理想, 他们在朝夕侍疾(或自身患病)、自学医药的过程中完成养生著述, 二者互为因果, 养生、生活规范儒学化则为这一进程提供知识储备、人才储备, 从《全国中医图书联合目录》中明代养生类文献的作者情况可为明证。

表 1 示, 35 名作者中有 12 人曾在官府中供职(其中 1 人曾供职太医院), 有 7 人是先儒后医或宦官世家, 1 人身兼弃举子业而屡辞做官。余下的 15 名作者中有 5 人确认属于“有文化”阶层, 或是家贫力学、笃好医方的名医, 或是工诗文、通音律的文士, 或是藏书家、出版家, 或是内丹家, 或是思想家。即明代养生著作作者群里 70% 以上的

表 1 《全国中医图书联合目录》中明代养生类图书作者情况表

书名	作者	履历
修龄要旨	冷谦	洪武初, 以善音律仕为太常协律郎 ^{[1] 494}
摄生要录、怡情小录	沈仕	生平居里未详 ^{[1] 417}
安老怀幼书	刘宇	成化壬辰三甲第四十六名进士, 官至山西按察司副使 ^{[1] 231}
卫生集	周宏	生平居里未详 ^{[1] 577}
保生余录	朱棣	明开国皇帝朱元璋第四子
养生四要	万全	幼时攻读儒学和律历史纲之学, 补邑诸生。后因科举不第, 加之父亲去世后为不使家传无继而改学医术 ^{[1] 11}
医先、参同契疏略	王文禄	少举乡荐, 屡试不得志 ^{[1] 580}
养生类要	吴正伦	新安明医, 幼年丧父, 家贫力学, 笃好医方 ^{[1] 33}
卫生真诀(万育仙书)	罗洪先	嘉靖状元, 授翰林院修撰, 迁左春房赞善 ^{[1] 699}
洪樵辑刊医药摄生类八种	洪樵	生平未详 ^{[1] 345}
推篷寤语	李豫亨	生平未详 ^{[1] 313}
遵生八笺	高濂	戏曲作家、养生学家、藏书家。曾在北京任鸿胪寺官, 后隐居西湖 ^{[1] 3}
摄生三要	袁黄	万历十四年丙戌科第三甲进士 ^{[1] 4}
摄生要语	邓调元	生平里居不详 ^{[1] 128}
寿养丛书	胡文煥	工诗文, 通音律, 文学家、藏书家、刻书家 ^{[1] 671}
厚生训纂	周臣	字子忠, 吴县人, 嘉靖二十八年知府, 自奉俭朴, 治政严明, 奸吏无所用计, 受罚者咸服 ^{[1] 3}
保生心鉴	铁峰居士	原名铁南峰, 生平不详。《保生心鉴》成书于正德元年即公元 1506 年, 可推断铁峰居士约生活在成化后期到嘉靖年间, 即公元 1470—1540 年间 ^{[1] 4}
尊生要旨	蒋学成 许乐善	蒋学成: 举人, 知桂阳州政, 尚平恕, 尝刻《小学日记》《省民格言》, 又于南北门外立社学教民, 卒于官; 许乐善(孱弱): 字修之, 号惺初, 亦号惺所, 松江华亭人。隆庆五年进士, 历任郟县令、巡按直隶御史、太仆寺少卿, 官至南京通政使, 著有《适志斋稿》10 卷 ^{[1] 3}
益龄单、赤凤髓	周履靖	少羸弱, 弃举子业, 专力古文词。郡县交辟, 不应, 时称博雅君子 ^{[1] 527}
士大夫食时五观	黄庭坚	该书为明代出版, 作者为北宋著名诗人、词人、书法家, 先后任叶县尉、北京国子监教授、太和县令、德州德平镇监管等 ^{[1] 3}
养生醍醐	李贽	嘉靖年间举进士, 授辉县教谕, 迁姚安知府 ^{[1] 298} , 哲学家、文人
养生肤语	陈继儒	年二十九岁, 取儒衣冠焚弃之, 文学家、书画家, 屡奉征诏, 皆以疾辞 ^{[1] 527}
食色绅言	龙遵叙	旧本题明皆春居士撰, 不著名氏。后依据明本《瀛奎律髓》考证, 其中载有成化丁亥新安守龙遵叙, 自称皆春居士, 而断为龙遵叙所作。《宝颜堂秘笈》本及《丛书集成初编》本均题为龙遵叙所作。生平事迹不详 ^{[1] 2009}
清修颐养妙论延年却病箴诀	沈应暘	为宦官之家, 其祖父辈喜欢医学, 常与医家结社交流, 互相讨论。沈氏早年从事科举, 后不得志而转攻医学 ^{[1] 522}
万寿丹书、养生两种	龚居中	任太医院院司 ^{[1] 807}
群芳谱	王象晋	字康侯, 荥臣、子进, 号康宇、好生居士, 恒台(今属山东)人, 文学家、医学家 ^{[1] 2}
二六功课	程羽文	生平居里不详 ^{[1] 876}
养生君子编	汪琥	早年习儒, 后改业医 ^{[1] 498}
天仙正理直论增注	伍守阳	江西南昌县人, 龙门派第八代弟子, 为明代后期著名内丹家, 内丹清修派的集大成者 ^{[1] 1}
黄帝授三子玄女经	毛晋	明末清初著名藏书家、出版家、学者。“早岁为诸生, 有声邑庠, 已而入太学, 屡试南闱, 不得志, 乃弃其进士业, 一意为古人之学, 读书治生之外, 无他事事矣” ^{[1] 2}
长生论经	洪应明	辑诸家养生语录或著作片段, 为集锦体。有丘处机等, 盖辑于元末明初 ^{[1] 3}
病榻寤言	陆树声	举嘉靖二十年会试第一, 选庶吉士 ^{[1] 4}
脉望	赵台鼎	生卒年不详。字长元(而书首曹代萧序中称长玄), 自号丹华洞主, 内江(属四川省)人。大学士赵贞吉之子 ^{[1] 1900}
调摄、月览	丁其誉	顺治十二年乙未三甲第一百七十一名进士, 授石楼令 ^{[1] 5}
寿世青编	李中梓	其父、伯、兄均为官员, 其本人屡试不第, 体弱多病, 乃弃举子业而学医 ^{[1] 340}

作者是明确“有文化”的，57%的作者明确有儒学情怀，做过官、有机会做官或受过习儒做官的训练。明代全社会的“有文化”主要表现为两大特征，其一是全面儒学化且“人员人数过剩”（顾炎武《日知录》载明宣德年间全国有3万生员，至明末则有50万生员）；其二是儒学制度化又医疗功效欠佳（医养事亲无能为力和调解争讼苍白乏力）。“有文化”的这两大特征融合发酵，成为明代养生著述繁荣的重要内在动因，前者为著述提供动机、立场和作者人才储备，后者为著述标明主题（内容）、目标和读者对象（使用者）。如《厚生训纂》一书的作者周臣就是儒士、官员，其自序中讲该书由“因病疡不能视事”为缘起兼虑及“于民生日用，亦云备矣”而作的表述已然道出“文化（人文教化）”的目的。

参考文献

- [1] 王一强, 张玉香. 气与元气 [J]. 西部中医药, 2016, 28(10): 67-70.
- [2] 吴宗溶, 邢永革. 明代笔记涉医内容探析 [J]. 西部中医药, 2017, 29(1): 37-40.
- [3] 李成文, 李建生, 司富春. 现代版中医古籍目录 [J]. 北京: 中国中医药出版社, 2014: 377-390.
- [4] 薛清录. 全国中医图书联合目录 [J]. 北京: 中医古籍出版社, 1991: 606-611.
- [5] 林文雄. 明代中医养生思想与方法研究 [D]. 南京: 南京中医药大学, 2010.
- [6] 李文鸿, 吕思泓. 从修一身到治天下: 宋元明养生话语的儒学转向 [J]. 东岳论丛, 2013, 34(3): 77-80.
- [7] 中华传世法典: 大明律 [M]. 怀效锋, 点校. 北京: 法律出版社, 1998: 96.
- [8] 吕丽萍. 明代家庭养老研究 [D]. 长春: 东北师范大学, 2011.
- [9] 汪雄涛. 明清判牍中的亲属争讼 [J]. 环球法律评论, 2009(5): 84-92.
- [10] 刘希洋. 明代士大夫日常生活中的自我救济与养护探论 [J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 2015, 56(6): 131-172.
- [11] 李云. 中医人名大辞典 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [12] 李云. 中医人名辞典 [M]. 北京: 国际文化出版公司, 1988.
- [13] 朱璟. 明代戏曲家高濂的生卒问题新考 [J]. 浙江艺术职业学院学报, 2017, 14(1): 44-49.
- [14] 章宏伟. 袁了凡生平事迹考述 [J]. //中国明史学会. 第十届明史国际学术讨论会论文集. 北京: 人民日报出版社, 2005: 832-857.
- [15] 张孙彪. 明代养生著作《厚生训纂》考略 [J]. 江西中医药大学学报, 2016, 28(2): 7-10.
- [16] 郭颖. 《保生心鉴》的文献研究 [D]. 长春: 长春中医药大学, 2017.
- [17] 罗宝珍, 傅建忠. 明代养生著作《尊生要旨》考略 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20(8): 1031-1043.
- [18] 徐国娟. 黄庭坚哲学思想研究 [D]. 武汉: 华中科技大学, 2010.
- [19] 李学勤, 吕文郁. 四库大辞典 [M]. 长春: 吉林大学出版社, 1996.
- [20] 余瀛鳌, 傅景华. 中医古籍珍本提要 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 1992: 163.
- [21] 丁常春. 伍守阳的生命观探析 [J]. 中华文化论坛, 2007, 14(4): 137-140.
- [22] 苏晓君. 毛晋与汲古阁刻书考略 [J]. 中国典籍与文化, 2006, 14(3): 49-57.
- [23] 朱越利. 道藏分类解题 [M]. 北京: 华夏出版社, 1996: 264.
- [24] 王辛茹. 陆树声研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2010.

Relationship between Social Provision for the Aged in the Ming Dynasty and the Prosperity of Works on Traditional Chinese Medicine Health Maintenance

LUO Hao¹, ZHANG Jing², XIONG Yiliang³, ZHANG Qicheng³

(1. School of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029; 2. Department of Student Affairs, Beijing University of Chinese Medicine; 3. School of Chinese Studies, Beijing University of Chinese Medicine)

ABSTRACT By analyzing the authors of the existing literatures on health preservations in Ming Dynasty, it is found that the comprehensive Confucianism of the “cultured” class in the Ming Dynasty and the overcapacity, the institution-alization of Confucianism and the poor efficacy were one of the reasons for the prosperity of writings of health preservation. On the one hand, the Ming Dynasty intellectual group associated health preservation with “caring the elderly”, and the health preservation practice referred to the filial piety of physical health, and the writings of health preservation mean the filial piety of “known in later generations to make parents remarkable”. On the other hand, although the Ming Dynasty society attached great importance to old-age care, the Confucian class of “overcapacity” still inevitably had problems with the sickness of the elderly, so they turned to self-study medicine and wrote about health preservation.

Keywords health maintenance; provision for the aged; Ming Dynasty; Confucianism

(收稿日期: 2018-03-22; 修回日期: 2018-04-30)

编辑: 黄 健