

論李漁《閒情偶寄·頤養部》的養生思想

薛玲玲

經國管理暨健康學院講師

摘要

現代人越來越重視休閒生活、養生之道，隨著周休二日到來各式各樣的休閒生活和各具特色的養生思想盛行，然而不管以何種休閒方式來達到養生保健之道，有一個關鍵因素是我們現代人要注意的即是心理層面因素。人的心理是一個很複雜的結構，西方心理學可以說是一門淵源數千載而卻只有百年歷史的學科¹，科學文明的進步在物質上帶給人類前所未有的享受與便利，但現代人的精神上心靈上卻益發顯得空虛與徬徨，憂鬱症與癌症、愛滋病並列為 21 世紀的文明病，台灣因為憂鬱而導致自殺的事件層出不窮，我們已經超過美國心理學家馬斯洛所謂生理需求的問題²，反倒是我們要正視心理的問題。

李漁在《閒情偶寄·頤養部》的養生思想即是把『心』照顧好，因為樂不在外而在心。心以為樂，則是境皆樂；心以為苦，則無境不苦。現代人生活緊張壓力大，雖說物質生活不虞匱乏，但心理卻備感空虛和苦悶，憂鬱症、情緒低落、欲求不滿、人比人氣死人的鬱悶情緒不時困擾著現代人，撰寫此文之際台灣富士康集團負責人郭台銘先生急忙趕往中國大陸，由於大陸設廠員工連續跳樓自殺事件，至今短短數月已有 12 名員工因跳樓喪生，也引起國際媒體的注意，生命誠可貴，到底是何因素放棄求生意志。

李漁在《閒情偶寄·頤養部》中所提出養生之道最基本的就是把『心』照顧好，學習到李氏的正向樂觀的心理學，人生苦短要及時行樂，人要懂得知足，不要以為有錢才能過好日子，清貧生活依然可以過得很有質感，凡事只要退一步想，自然可以得到簡單的幸福和快樂。

關鍵詞：李漁、《閒情偶寄·頤養部》、正向心理學、知足

壹、前言

¹ 張春興，現代心理學。

² 維基百科。馬斯洛生於紐約布魯克林，是俄國猶太移民的孩子，美國知名心理學家。馬斯洛理論把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我實現需求五類，依次由較低層次到較高層次。

李漁，字笠翁，浙江蘭谿人，是明末清初有名的戲曲家、小說家、出版家、園林建築專家，以現代人的眼光看來更可稱之為生活美學家，懂得如何追求有情趣和質感的生活。可以稱得上是一位多才多藝之人。李漁生活在大時代動盪不安的年代，改朝換代之際他並未順遂的走上仕途的道路上，轉而朝向自己最感興趣的戲曲事業，做自己感興趣的事，讓自己感到有成就的事。他不畏世俗的眼光，戲劇是娛樂大眾的事業，在中國傳統士大夫的社會是不被重視，當時的人對他的評價其實是毀譽參半，沈宮詹繹堂先生評他：『聰明過於學問』；袁于令說他：『李漁性齷齪，善逢迎，遊縉紳間，喜作詞曲小說，極淫褻』³，把李漁說得非常不堪，但李漁卻樂此不疲，甚至不但潛心研究戲曲、編排劇本、集編導於一身，親自教唱，到處獻藝表演供人欣賞。

他的養生之道最主要就是人生不如意雖然十之有八九，不管如何，保持心境平和和愉快是最重要，正因為人生苦短，所以要及時行樂，而且做自己最感興趣的事。他對快樂的解釋就是：「樂不在外而在心，心以為樂，則境皆樂；心以為苦，則無境無苦。」凡事退一步想，正所謂前人騎馬我騎爐，仔細思量我不足，回頭又見推車者，比上不足下有餘。不要愛比較，尤其去比較條件比自己好的人，怨天尤人，也沒辦法改變現況，積極的去看待自己所擁有的，如能樂天知命，自然快樂似神仙，這就是李漁的養生之道。

李漁的養生思想最主要集中在《閒情偶寄》卷六的〈頤養部〉裡，而〈頤養部〉中又分為六節，第一節為「行樂」、第二節為「止憂」、第三節為「節飲啜」、第四節為「節色慾」、第五節為「却病」、第六節為「療病」。當中跟心理層面因素有關的就佔了一半以上，李漁特別強調「心和則百體皆和」，所以只要把心裡照顧好，很多問題均可迎刃而解，因此，在《頤養部》中，李漁特別重視怡情養志養生之道。

李漁《閒情偶寄》整部書其實就是在闡述如何經營一個有質感、有情趣的休閒生活，尤其我們現代人越來越重視休閒生活與養生保健的觀念，這部書籍中給了我們相當多的啟發和寶貴的建議。由於完成論文時間窘迫僅就李漁的《閒情偶寄·頤養部》中的養生思想做論述。

貳、人生苦短，及時行樂

這是李漁〈頤養部〉⁴最重要的主軸，他認為人生一場，為時不滿百歲，百年之內，有無數憂愁困苦，疾病顛連、名韁利鎖、驚風駭浪阻人燕遊，使徒有百歲之虛名，並無一歲二歲享人生應有之福之實際乎？所以人生苦短當然要好好把握光陰及時行樂，頗有唐代詩人李白在春夜宴桃李園序一詩中的況味⁵。

³ 黃麗貞。李漁評價。

⁴ 李漁（2009.1）。《閒情偶寄》。中國社會科學出版社

⁵ 李白『春夜宴桃李園序』夫天地者，萬物之逆旅。光陰者，百代之過客。而浮生若夢，為歡幾

書中提及一段故事，李漁當作自己的座右銘不斷自我激勵：康對山構一園亭，其地在北邙山麓，所見無非丘隴。客訊之曰：「日對此景，令人何以為樂？」對山曰：「日對此景，乃令人不敢不樂。」李漁對此深有同感，一般人面對滿坑滿谷的墳墓，總是會覺得很沮喪，到頭來終將一死，何以為樂？總是會很悲觀來看待人生，但李漁他認同康對山所言「令人不敢不樂」，人生苦短，何必自苦如此呢？所以，李漁認為論養生之法，應以行樂先之，勸人行樂，快樂也是過一天，悲傷也是過一天，何不讓自己快樂些。

綜觀李漁的一生並非順遂，如書中所述百歲之內，有無數的憂愁困苦，疾病顛連，他出生在商人家庭，家富饒，園亭羅綺甲邑內，所以年少時是過著相當安逸的生活。而李漁從小天資聰穎，家人有心栽培他往仕途之路，怎奈世事多變，人算不如天算，時也運也，他鄉試不幸落第。之後時局動盪不安，他決定絕意仕途避亂於山中，過著閒雲野鶴的日子，不在乎世俗的名與利，而且一住就住了三年，這一段山居歲月雖然清苦，李漁日後回想起來卻是他人生當中最幸福最美好，也是最令他懷念的一段時光。

晚年不是過著含貽弄孫、倒吃甘蔗的日子，反倒還要為生活壓力奔波，紅顏知己相繼離他而去，黑髮人送白髮人情況下，最後讓他抑鬱以終。

參、心所為樂，是境皆樂

李漁對於快樂的定義如下：「樂不在外而在心。心以為樂，則是境皆樂；心以為苦，則無境不苦」，心理因素是影響一個人快樂與否的關鍵因素，所以如果不把『心』照顧好，心所為苦，則無境不苦。西方心理學的崛起不過百餘年的歷史，而李漁早在三百年前就不斷鼓吹心理健康為重要因素。與其吃好、穿好，更重要的是把心照顧好，他告訴大家如何經營生活，不是有錢、有權之人才能有享受人生的權利，書中不斷強調，不應該把發掘生活美當做有錢人的權利⁶，不論社會上任何一個階層的人，都能從這本書中找到某些有效的方法和途徑，所以上至達官顯要下至販夫走卒如果懂得品味人生，經營生活，每個人都可以擁有美好的生活品質。

李漁認為人間至樂之境，為帝王公卿將相所以有之，這些人有萬機在念，百務在心，一日之內，除視朝聽政，放衙理事，治人事神，反躬修己之外，似乎很難理解其為行樂之時有幾？但李漁曰：「不然。心以為樂，則是境皆樂；心以為苦，則無境不苦。」心主導人的喜樂與憂。世人皆以為豔帝王者，求為片刻而不能，帝王視之至勞，而人之所謂至逸也。以正向心理學的要點想想身為帝王公卿將相的優點有哪些，皇帝「一舉比而安天下，一矢口而遂群生，以天下群生之樂

何？古人秉燭夜游，良有以也。況陽春召我以煙景，大塊假我以文章。會桃李之芳園，序天倫之樂事。群季俊秀，皆為惠連；吾人詠歌，獨慚康樂。幽賞未已，高談轉清。開瓊筵以坐花，飛羽觴而醉月。不有佳作，何伸雅懷？如詩不成，罰依金谷酒數。

⁶徐保衛(2002)。李漁傳，

為樂，天下之人還有誰有如此高無上的權利和影響力，何快如之？」如能以是，於此外稱得清閒，再享帝王公卿將相應有之稱，則人皇可比玉皇，俗吏竟成仙吏。

肆、知足常樂，樂觀正向

正向看待問題意即換一個角度看事情，世界會因你而有所改變。人常會有鑽牛角尖的習慣，而李漁常常勸世人換一個角度來看事情，凡事有一體兩面，有人看到的是正向的一面，所以要好好把握，積極進取；然而大部分的人則消極負面，認為人生苦短，人生不如意的事十之八九，多說多做似乎也無力改變現況，於是終日渾渾噩噩不知所終。

李漁在《頤養部》中通篇傳遞他李氏正向心理學的養生思想，正向心理學在西方不過近十年的光景，而李漁早在三百年前在他的《閒情偶寄》中傳達他對人生在世應以樂觀正向的態度來面對，即便面對戰亂的年代，物質困乏的年代裡，依然要如同易經上所說的：「窮則變，變則通」的靈活思想，讓平凡的生活中，處處充滿生機。

李漁的養生思想與現代「正向心理學」⁷的觀念不謀而合，李漁所處的時代正值中國改朝換，兵荒馬亂的一個年代，江山易主，到底要不要在朝為官，亦或獨善其身，歸隱山林在考驗知識分子的智慧和時代的適應能力，實際上李漁也適應了一段時間，最後以樂觀正面的態度來面對他往後的人生。

正向心理學的推動目標是希望提升人們的基本能力，在幫助個人找到內在的心理能量，做為對抗挫折的緩衝劑，也就是協助個人在面對逆境與困難時，能發現及利用自己的內在資源，覺察與掌握環境的狀況，不會因此而輕易陷入憂鬱的狀態中⁸（高旻邦摘譯 2002）。

正面思考強調的是認知正向，其會讓人充滿正面能量，有了正面能量，人生就得以正面發展，這種正面發展包括人際間平等尊重的對待關係。所以李漁具備有正向樂觀的特質，總是以正向觀念和樂觀的態度去面對生命中的磨難，找到自己的優勢，發揮自己文學和戲劇的長項，即便面臨大時代的動盪不安，他可以找到可以讓自己安身立命的方式，讓自己的生活充滿閒情逸致，在物質匱乏情況下，不斷發揮創意巧思，使生活處處充滿情趣。

⁷ (Positive Psychology)是Martin Seligman 博士在擔任美國心理學會主席時積極推動的議題，希望透過正向心理學的發展，讓個人留心覺察日常生活，重塑自己過去，從正面的角度展望未來。

⁸（高旻邦摘譯 2002）

伍、退一步想，豁然開朗

退一步並非阿Q思想，魯迅所創的「阿Q精神」一詞聞名中外，所謂「阿Q精神」，乃指人在面對失敗或屈辱…等各種折磨時，在心理層面以自我安慰、自我麻醉的方式來讓自己好過一些，有人將之稱為「精神勝利法」。精神勝利與正面思考是有很大的差異性，因為「阿Q正傳」的主人翁，除了遇到強者欺凌，或現實環境中得不到的人、事、物，他會以合理化來化解自己的不愉快外，這是心理學上一種自我防衛的一種機制。但精神勝利是一種自欺欺人的假象，人本身並未自精神勝利中累積能量或向上提升。

人生在世很多事本來就不能盡如人意，就是不要一昧比較，人之所以痛苦正因在比較之後，知己所不能而痛苦，殊不知退一步想，不如己者甚多。李漁在《頤養部》當中養生思想善用老子「退一步」法：「以不如己者視己，則日見可樂；以勝於己者視己，則時覺可愛」。老子的哲學思想視名與利如浮雲，人之所以有苦惱導因於欲求不滿所造成，如果無法放棄名與利的追求的話會徒增困擾。李漁認為，把名利看太重會使人憂煩苦悶，只有除去名利思想才能怡然有樂。在頤養部中《夏季行樂之法》中，他追憶明朝失政以後，大清革命之先，予絕意浮名，不幹寸祿，山居避亂，反以無事為榮。夏不謁客，亦無客至，匪止頭巾不設，並衫履而廢之。或處荷之中，妻孥覓之不得；或偃臥長松之下，猿鶴過而不知。洗硯石於飛泉，試茗奴以積雪；欲食瓜而瓜生戶外，思啖果而果落樹頭，可謂極人世之奇聞，擅有生之至樂者矣。後此則徙居城市，酬應日紛，雖無利欲熏人，亦覺浮名致累。計我一生，得享列仙之福者，僅有三年。今欲續之，求為閔餘而不可得矣。

李漁自己都知道，唯有絕意於名利，克制物慾需求，才能有所解脫，不然以帝王將相，位居要職，權力至上，依然有所不滿，何謂皆因於凡夫俗子生活非其所願，薄帝王而慕神仙，無法滲透老子「退一步」法，終究無法享帝王之樂。

李漁在貧賤行樂之法中也強調，「窮人行樂之法，無他祕巧，亦只有退一步法。我以為貧，更有貧於我者；我以為賤，更有賤於我者。」此法看似阿Q，純然以精神勝利法自我安慰，實則不然。退一步法強調想想自己所擁有可能也是別人所羨慕的，俗話說：「這山望那山高。」人總是一昧的假以外求，爭強鬥勝，自己不順遂不如意總是怨天尤人，但如此一來總是以勝己者相衡，則片刻難安，種種桎梏幽困之境矣。

貧賤之人生活困頓，物質困乏，若無法苦中作樂，退一步去想，無益精神上痛苦不已。在貧賤行樂之法中他也有舉一數例來說明退一步想的妙處：一顯者旅宿郵亭，時方溽暑，帳內多蚊，驅之不出，因憶家居時堂寬似宇，簟冷如冰，又有群姬握扇而揮，不復知其為夏，何遽困厄至此！因懷至樂，愈覺心煩，遂致終夕不寐。一亭長露宿階下，為眾蚊所齧，幾至露筋，不得已而奔走庭中，俾四體動而弗停，則齧人者無由廁足；乃形則往來僕僕，口則讚歎囂囂，一似苦中有樂者。顯者不解，呼而訊之，謂：“汝之受困，什佰於我，我以為苦，而汝以為樂，

其故維何？”亭長曰：“偶憶某年，為仇家所陷，身系獄中。維時亦當暑月，獄卒防予私逸，每夜拘攣手足，使不得動搖，時蚊蚋之繁，倍於今夕，聽其自齧，欲稍稍規避而不能，以視今夕之奔走不息，四體得以自如者，奚啻仙凡人鬼之別乎！以昔較今，是以但見其樂，不知其苦。”顯者聽之，不覺爽然自失。此即窮人行樂之秘訣也。不獨居心為然，即鑄體煉形，亦當如是。

現代人居住在冷氣房當中，夏日炎炎，沒冷氣幾乎無以為繼，可參考李漁書中的方式，相信夏日可省不少冷氣費用，譬如夏月苦炎，明知為室廬卑小所致，偏向驕陽之下來往片時，然後步入室中，則覺暑氣漸消，不似從前酷烈；若畏其湫隘而投寬處納涼，及至歸來，炎蒸又加十倍矣。月苦冷，明知為牆垣單薄所致，故向風雪之中行走一次，然後歸廬返舍，則覺寒威頓減，不復凜冽如初；若避此荒涼而向深居就燠，及其再入，戰粟又作何狀矣。

李漁認為不單是心理上可做如是的調適，生理上亦然，夏日苦炎，明知因室內狹小所致，偏向驕陽之下來往片時，然後步入室中，則覺暑氣漸消，不似從前酷熱；冬月苦冷，明知為牆垣單薄所致，卻故意向風雪之中行走一次，然後規廬返舍，則覺寒威頓減，不復凜冽如初，這個結果是可想而知。

以上所舉數例皆是以退一步設想的方法，來求得心境的平和安適。人生的苦樂，原在比較中生，既無法改善眼前的處境，那就從心境的比較中去求取快樂，不也是非常實際而根本的嗎？李漁謂：「所謂退步者，無地不有，無人不可，想至退步，樂境自生。」

所以，照李漁的說法，人生在世，誰無過來之逆境？大則災兇禍患，小則疾病憂傷，可以以自身經驗做比較，如果曾有過奇禍大難，非特不可遺忘，還一大毒特毒，高懸座右，如臥薪嘗膽，實實銘記在心，反躬自省，之後如遇不如意之事時，則憶苦追煩，則可引出無窮樂境，雖苦卻不引以為苦。

陸、却病療病，存乎一心

却病療病章節裡，李漁一再強調跟心理因素有關，譬如如何預防疾病呢？他認為一切疾病的產生，都是因為身體欠「和」有關，預防疾病的方法即是：「止在善和其心。心和則百體皆和。即有不和，心能居重馭輕，運籌帷幄，而治之以法矣。否則內之不寧，外將奚視？然而和心之法，則難言之。哀不至傷，樂不至淫，怒不至於欲觸，憂不至於欲絕。“略帶三分拙，兼存一線癡；微聾與暫啞，均是壽身資。”此和心訣也。三復斯言，病其可卻。本想李漁出身醫葯世家，想說他會端出以他專業知識提供一般人應注意却病事項，他果然推陳出新，從心理層面切入，強調「和心」之說，保持心情愉平和，喜怒哀樂不入於心，精神愉快，自然能保身體健康。却病最主要還是在病人本身，心一旦調和好，醫療才有效。

療病也都是以「心理治療」的方式，所開藥方有本性酷好之藥、其人急需之藥、一生未見之藥、平時契慕之藥、素常樂為之藥、生平痛惡之藥，以上諸藥，創自笠翁，李漁說這些要是獨門配方，當呼為《笠翁本草》。當中並無任何本草藥名於其間，他一再強調「藥不執方，醫無定格」的道理。

文中有言天地之間，只有貪生怕死之人，並無起死回生之藥，他所謂的療病之藥完全不涉及任何藥物治療，完全以「笠翁草本」即是以心理和精神的治療法來療病，這是他的獨特見解，三百年後的今天，精神疾患已成為現代人的文明病，並非用藥就可以把精神疾患病人的病給治好，李漁深知有些人生病不是生理病了，而是心理病了，當然「心病還需心藥醫」。

柒、結語

李漁的作品在寫作上有一個基本的態度，就是要自出機軸，不襲窠臼，不拾唾餘，要不斷求新求變，寫作如此生活態度亦然。此部書雖已有三百年之久，益顯李漁養生思想過人之處，雖然他一生歷經無數優愁困苦，但他不消極、不失意、樂觀正向，把握人生及時行樂，過他所經營的適意生活，他有他一套養生思想，不管在貧、儉生活中依然能享受到生命價值。

喜歡他那股隨性，並非僅某一階層的人才能過的養生生活。喜歡他總是積極正向看待生命中所面臨的一些困境，不畏世俗的眼光，堅持自己的理想和興趣，勇於冒險犯難的精神，總是在平淡無奇的生活發發現樂趣。面對挫折失敗、人情冷暖澆薄，總是退一步去想，讓自己的心理好過些，他深知挫折失敗、不順遂、不如意雖會打擊人的自尊，但個人信念才是形成感受結果的真正因素，所以改變負向思考觀念，以正向積極樂觀看待我們的生活，正因人生苦短、人生不如意十之八九，所以更要把把握人生及時行樂，從平淡生活中找樂子。相信李漁養生思想結合現代正向心理學原理，提供今人最好的養生方式。

捌、參考文獻

書目

1. 李漁(2009.1)。《閒情偶寄》。中國社會科學出版社
2. 沈新林(1998.12)。李漁評傳。南京：師範大學出版
3. 李漁(2008.8)。閒情偶寄，明文書局股份有限公司
4. 顏天佑編撰(1995)。閒情偶寄：藝術生活的結晶，台北：時報文化
5. 區祥江(2009.7)。快樂軌迹—10個正向心理學的生活智慧，台北：突破出版社
6. 崔光宙(2008.8)。情緒轉化—美學與正向心理學的饗宴，台北：五南圖書出

版

7. 徐保衛(2002)。李漁傳，百花文藝出版社
8. 黃麗貞(1995)。李漁研究，台北：純文學出版社
9. 黃麗貞(1982)。李漁，台北：國家出版社

期刊資料

1. 毛文芳(1998.3)。花、美女、癖人與遊舫—晚明文人之美感境界與美感經營。中國學術年刊。19期，381-461頁。
2. 林翠鳳(1990.9)。「清代名人傳略·李漁傳」糾補。中國書目季刊。24卷2期。34-48頁。
3. 黃駿豐(1980.10)。李笠翁及其「閒情偶寄」。哲學與文化。7卷10期。35-39頁。
4. 李恭蔚(1980.5)。「李漁」評介。書評書目。85期。70-72頁
5. 竹癡(1973.4)。李笠翁才華和人品的研究。生力月刊。6卷67期。27-29頁
6. 鄧綏甯(1968.11)。李漁生平及其著述。中山學術文化集刊。2期。573-603頁
7. 周貽謀(2002.9)。清代李漁的頤養之道。南京中醫藥大學學報。3卷3期。
8. 于謙、魯良(2009.4)。李漁《閒情偶寄》中文化思想探析。廣州廣播電視大學學報。9卷2期