

從《閒情偶寄》書中看李漁的健康生活營造

呂景發

健康產業管理研究所研究生

一、前言

晚明文人普遍關心己身在俗世中的生命狀況，因此對生命的持續力，較為注重，因此在晚明文人文集中充滿著養生哲學，養生最大目的就多活一點，其所應用的方法不外食補、身體的養護等，可視為「養身和養心」的結合，養身是注重生活飲食的調合，也是口腹之慾調控；養心，則注重心靈的平衡，是一種形而上的追求，但二者之間，常互為應用，不管是「養身或養心」套用現代流型術語，就是健康身心靈的營造，因此本文僅就李漁的閒情偶記一書來看李漁在實社會中健康身心靈生活營造。

二、身心靈的健康生活營造

李漁認為養生之法，「以行樂為先」，他認為人生不滿百，即使三萬六千日盡是追求歡樂，終有報罷之日，況此百年之內，有無數憂愁困苦，徒有百歲之虛名，並無一、二歲享人生之福。又況此百年之內，日日死亡相告，知我不能無死，日日以死亡相告，是恐我，恐我欲使及時行樂，勸人及時行樂，而以死亡懼之，是李漁的祖意。¹樂不在外而在心，心以為樂，是境皆樂，心以為苦，則無境不苦。李漁認為「善行樂者，必先知足，知足不辱，知足不殆，不辱不殆，至樂在中矣。」²心靈的快樂，尤其是心靈滿足的快樂，才是真正的快樂。

真正的快樂又必須「合於時宜」的快樂，也就是說合春、夏、秋、冬不同季節的快樂，四季帶給人民不同的感受，所謂隨時，便是合時宜，因應時序節令之變化，而有應用不同心境去創造快樂。李漁認為春天，即天地交之歡候，陰陽肆樂之時也。然當春行樂，每易過情，必留一綫之餘春，以渡將來之酷夏。而一歲

¹ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 211。

² 卷六，頤養部，行樂第一，頁 212，

難過之關惟三伏，精神之耗，疾病之生，死亡之至皆于此。故俗話云「過得七月半，便是鐵羅漢。」思患預防，當在三春行樂之時，不得縱欲過度，而先埋伏病根。蓋人當此際，滿體皆春，春者泄盡無遺之謂也，草木止泄一春，三時皆蓄而不泄，人之一身能保一時盡泄而三時皆不泄乎？盡泄于春，又不能不泄于夏，雖草木不能不枯，況人身之浮脆者乎？欲留枕席之餘歡，當使游觀之盡至，分心花鳥，便覺體有餘閑，并力閨幃，易至身無寧刻。李漁強調「花可熟觀，鳥可傾聽，山川雲物之勝可以縱游，而獨房欲之事略存餘地。」³

酷夏可畏，使天只有三時而無夏，則人死也稀，巫醫僧道之流皆苦饑寒而莫救，多此一時，遂覺人身叵測，常有朝人夕鬼者。凡人身處此候，皆當時時防病，日日憂死。防病憂死，則當刻刻偷閑以行樂。從來行樂之事，人皆選暇于三春，李漁獨息于九夏（90 天）。九夏則神耗氣索，力難支體，如其不樂，則勞神疲形，如火益熱，粹予整是與生命為仇。李漁更認為天地之氣閑藏于冬，人身之氣當閑藏于夏，凡人稍堪自逸者，則當以三時行事，一夏養生，過此危機，然後出而應酬世故，未為晚也。⁴ 盛夏之月沐浴求樂事，沐浴可除潮垢，可沖污淨，可解炎夏暑毒之氣，沐浴除嚴冬避冷，不宜頻浴外，凡遇春溫秋爽，皆可借此為樂。⁵ 養生家則往往忌之，謂其損耗原神。李漁認為初下浴盆時，以未經澆灌之身，以熱投冷，以濕犯燥，幾類水攻，此一激，實足以充沖散元神，耗除精氣。李漁以「尚緩用溫」之法處之，解衣時，先調水性，略帶溫和，由腹及胸，由胸及背，惟其水溫而緩，有水似無水，已浴同于未浴。似水性相習之後，始以熱者投之，頻浴頻投，頻投頻攪，使水乳交融而不覺，漸入佳境而莫知，然後縱橫其勢，反側其身，逆灌順澆，必至痛快其身而已。此盆中取樂之法。⁶ 李漁對夏季懷有恐懼感，午睡三時皆所不宜，獨宜長夏，因夏天晝長夜短，且暑氣鍊金，當之未有不倦者，息于晝則可抵勞倦，他認為養生以善睡居先，睡能還精、養氣、健脾益

³ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 218，春季行樂之法。

⁴ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 219，夏季行樂之法。

⁵ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 226，沐浴。

⁶ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 226，沐浴。

胃、堅骨壯肌。⁷惟睡可息勞，飲食居處皆不若也。⁸

過夏徂秋，此身無恙，當與妻孥慶賀重生，交相為壽者。李漁認為「炎蒸初退，秋爽媚人，四體自如，衣衫不為桎梏」此時不樂將待何時，況阻人行樂之霜、雪，非久即至，霜雪一至，則諸物變形，若謂春宵一刻值千金，則秋價之昂，宜增十倍。⁹姬妾之在家，一到秋季，如久別重逢，為歡特異，因夏天汗流，盛妝不得分嬌艷，惟四五僅存，秋月全副精神，皆可用於青鬟翠黛之上，久不睹而今忽睹，如同遠歸新娶同其燕好者。為歡即欲，視精力短長，總留一線之地，行百里者，至九十而休，此房中秘術，請為少年場授之。¹⁰

冬天行樂之法，必須設身處地，幻為路上行人，備受風雪之苦，然後回想在家，則無寒燠晦明，皆有勝人百倍之樂。在堂中掛「雪景山水」，主人對之，即是御風障雪之屏，暖胃和衷之藥。借景忘情，是寒中作樂的最佳方法。善行樂者必須先作如是觀，則一分樂境，可抵二三分，五七分樂境，便可抵十分十二分樂境，達到極樂境界，十分樂境，只作得五七分，二三分樂境，只得作一分。重複應用，此善對便宜之法。¹¹不宜過度快樂縱欲，但又不得不享受縱欲，一切快樂享受皆在掌握中，此種以數字演算快樂方式，且重複應用，有點類似近代理性主義的作風。

最後李漁提出「隨時即景就事行樂之法」，明確指出面對「時、景、事」都必須放下身段，盡情的快樂。快樂之事多端，若能「見景生情，逢場作戲」，即「可悲可涕之事，亦變歡樂」。如其應事寡才，養生無術（不知處處可得快樂者），即征歌選舞之場，亦生悲戚。如廁便溺，種種穢褻之事，處之得宜，亦各得其樂。家庭起居，若欲求處處安樂，就要因便制宜。¹²快樂是屬於大家的，且由快樂的心境產生，不論富、貴、貧、賤者，皆由其行樂方式，李漁為富貴貧賤者，找出

⁷ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 221-223，睡。

⁸ 卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁹ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 219-220，秋季行樂之法。

¹⁰ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 219-220，秋季行樂之法。

¹¹ 卷六，頤養部，行樂第一，頁 220-221，冬季行樂之法。

¹² 卷六，頤養部，行樂第一，頁 221，隨時即景就事行樂之法。

一套行樂模式。¹³

貴人行樂之法。財爲行樂之資，然不宜多，多反爲累人之具，財多則遠思，財多則心善防，財多則必招忌，財多者即此寬租減息，仗義急功，聽貧民之歡欣贊頌，受官司之獎勵稱揚，榮莫榮于此，樂莫樂于此。¹⁴窮人之行樂之法，退一步法，我以爲貧賤，更有貧賤于我者，以此居心，則苦海盡成樂地。所謂退步者，無地不有，無人不可有，想至退步，樂境自生。¹⁵貴人行樂要「樂在其中」，恰如其分的扮演好各種角色，並隨時將苦境轉化樂境；貧賤者「退一步」，隨時找出比自己的境遇更次等者，維持心境的平樂。李漁應用「境由心生」提出行樂之法，如「世間第一樂地，莫過家庭，父母俱在，兄弟無故，一樂也，但觀孺子離家，即生哭泣，豈無至樂之境十倍其家哉？性在此不在彼也，人能以孩提之樂境爲樂境，則去聖人不遠矣。」¹⁶又如「旅境皆逆境，不受行路之苦，不知居家之樂。借道途行樂之法，爲益聞廣見之資，過一地即，即覽一地之人情，經一方，則睹一方之勝概，且食所未食，賞所未賞，是人生一大樂事」。¹⁷此種快樂，大致皆帶有體驗的特質，且是居心爲然，由心境轉移而來的快樂。

作快樂之事，非但能養生，且是除病之藥，李漁認爲「天下之人，莫不有素常樂爲之一事，或耽詩癖酒，或慕樂嗜棋，聽其欲爲，莫加禁止，亦是調理病人之法。」¹⁸御疾之道，貴在能忘，切切在心，則我爲疾用，死生聽之矣。且他強調一生療病，全用是方，無疾不試，無試不驗，李漁的素常樂爲著書，優藉以消，怒藉以除，牢騷不平之氣藉鏟除，且以此除病。¹⁹他更進一步推廣爲「生平痛惡之藥」中強調生平痛惡之物與切齒之人，忽而去之，亦可當藥。故凡病人在床，必先計其所仇者何人，憎而欲去者何物，或許言所仇之人災傷病故，暫快一時之

¹³毛文芳著〈晚明閒賞美學〉台灣學生書局出版，2000年4月，頁265。

¹⁴卷六，頤養部，行樂第一，頁214，富人行樂之法。

¹⁵卷六，頤養部，行樂第一，頁214-215，貧人行樂之法。

¹⁶卷六，頤養部，行樂第一，頁215-216，家庭行樂之法。

¹⁷卷六，頤養部，行樂第一，頁217-218，道途行樂之法。

¹⁸卷六，頤養部，行樂第一，頁242-243，素常樂爲之藥。

¹⁹卷六，頤養部，行樂第一，頁242-243，素常樂爲之藥。

心，以緩須臾之死，須臾不死，或竟不死，亦未可知。²⁰他認為病之起有因，病之伏也有在，絕其因破其在，善和其心，心和則百體和，和心之法，「哀不至傷，樂不至淫，怒不至于欲觸，懼不至欲懼。」「略帶三分拙，存一線痴；微聾與暫啞，均是壽身資。」此善和其心的秘訣，三復其言，病其可却。²¹其人急需之物，其需之甚急，故一投輒喜，喜則病痊。如人病入膏肓，匪醫可救，則當療之以此，力能致者致之，不能致者不妨給之以術。如家貧不能致財者，或向富人稱貸，偽稱親友饋贈，安置床頭，予以可喜，此救貧病之第一着。它如老人欲得遐年，則出在星相巫術事，予千予百，何足吝哉？²²李漁又強調「救得活命便是良醫，醫得病痊。便稱良藥。」常見有人病入膏肓，藥鉅攻之無效，刀圭試之不靈，猛見一事，其事絕非藥鉅，其事絕異刀圭，或為喜樂而病消，或為驚慌而疾退。此就是李強調「事理之變，心覺其然，口亦信其然。」的心靈療法。²³生平所痛惡之物與切齒之人，忽而去之，亦可當藥。故凡遇病人在床，心必先計其所仇者何人，憎而欲去者何物，人之來屏之，物之在去之。或詐言所仇之人災傷病故，暫緩須臾之死，須臾不死，或竟不死，亦未可知。²⁴

李漁又強調凡人一生，必有偏嗜好之物，癖之所好在，性命與通，強調人的嗜好和性命相通，可療劇病，皆稱良藥。庚午之歲，疫癘盛行，一門之內，無不呻吟，惟予獨甚，當時夏五，應薦楊梅，吾之嗜此物，每食必一斗，妻訕醫者，其性極熱，適與症反，食一二枚亦可喪命。家人欺予未上市，後為予所發現，急為購之，才一沁齒而滿胸之郁結俱開，咽入腹中，則五臟皆和，四體盡適，不知前病為何物。病遂得以痊。²⁵

三、健康飲食習慣

食色，性也，欲藉飲食養生，則以不離開性者是也，「宜食之物則食之，」

²⁰卷六，頤養部，療病第六，頁 243，生平痛惡之藥。

²¹卷六，頤養部，却病第五，頁 235。

²²卷六，頤養部，療病第六，頁 240，其人急需之藥。

²³卷六，頤養部，療病第六，頁 238。

²⁴卷六，頤養部，療病第六，頁 243，生平痛惡之藥。

²⁵卷六，頤養部，療病第六，頁 239-240，本性酷好之藥。

否則相戒不食，吾恐所好非所食，所食非所愛，嘗有性不宜食口偏嗜之。²⁶李漁強調「愛食者多食，生平愛食之物，即可養生，不必在查本草」。他舉孔子嗜姜、醬二物，每食不離，未聞以多致疾者，可見性好食物，多食不為崇也。²⁷但「肉食雖多，不使勝食氣。」肉食在李漁眼中僅是配角。²⁸他又認為食物疑滯胸膈，不能克化者，即是病根，急宜消導，喜食之物，必無是患，強半皆所惡之物，故性惡之物即當少食，不食更宜。²⁹飲食饑至七分而得食，且以七分之飽，此平時養生之火候，饑至九分十分者，謂太饑，其為食，寧失之少，勿犯于多，多則饑飽相搏而脾氣受傷，數月之調和不敵一朝之紊亂。³⁰另一個李漁注重的是飲食的心情，如怒時、哀時、倦時、悶時勿食，他強調怒時食物易下難消，哀時食物難消也難進，倦時瞌睡，食停于中且不得下，悶時避惡心，惡心非特不能下，且嘔逆隨之，飲食總以入腸消化之時為度，不消則為患，消則可免一餐之憂也，且食一物，務得一物之用，得其用則受益。³¹果腹者不可與眠，口果腹者非取樂之候，飽無輕身之足據。太飽食物尚未消化，不宜睡不宜行房，符合今之消化理。³²

「食之養人，全賴五谷，使天止生五谷不產它物，則人身之肥而壽，較此必有過焉，保無疾病相煎，壽夭不濟之患。」李漁更認為鳥之啄粟，魚之飲水，皆止靠一物，未聞於一物之外，又有為之肴饌酒漿，諸飲雜食者。禽漁之死，皆死於人，未聞有疾病而死者，及天年自盡而死，「止食一物，乃長生久視之道，人不幸為精腴所誤，多食一物，多受一物之損傷。」「其疾病之生，死亡之速，皆飲食太繁，嗜欲過度之所致。」李漁強調「人欲愛其生者，即不能止食一物，亦當以一物為君。」³³

李漁認為有飯即有羹，無羹則飯不能下，飯之在喉，非湯不下，「養生之法，

²⁶卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 230-231。

²⁷卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 231，愛食者多食。

²⁸卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 231，愛食者多食。

²⁹卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 231，怕食者少食。

³⁰卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 232-233，太饑勿飽。

³¹卷六，頤養部，調飲啜第三，頁 232，怒時、哀時、倦時、悶時勿食。

³²卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

³³卷五飲饌部，谷食第二，頁 168。

食貴能消，飯得羹（湯）即消，其理易見。故善養生者。吃飯不可無羹，善作家者，吃飯亦不可無羹。」「寧可食無饌，不可飯無湯，有湯下飯，即小菜不設，亦可使哺啜如流，無湯下飯，即美味盈前，亦有時食不下咽。」³⁴「軟飯以養胃」明人的飲食之風，無湯下飯，飯粒硬硬，不容易消化，不符合明人的養生方式，所以李漁也不能免俗，喜歡以湯下飯。此外李漁也非常注意三餐的均衡飲食，如時下飲食「南人飯米，北人飯麵。」本草記載「米能養脾，麵能補心。」各有所裨於人者。李漁南人，遂調整一日三餐，二米一麵，酌南北之中，善處心脾之道。

35

素食主義者，李漁強調「飲食之道，膾不如肉，肉不如蔬，以其漸近自然。草衣木食，上古之風，人能疏遠肥膩，食蔬蕨而甘之，腹中菜園。」³⁶食肉之人，以「肥膩之精液，結而為脂，蔽障胸臆，茅塞其心。」「諸獸食草木雜物，皆狡獪而有智。」虎獨食肉，獸之愚者，李漁認為理由有二，一「脂膩填胸，不能生智，」；二「肉食者鄙，未能遠謀」，李漁希望天下之人，多食肉不如少食，無虎之威猛而益其愚，有虎之威猛而自昏其智，均非養生善后之道。³⁷羊肉之為物，最能飽人，初食不飽，食後漸覺其飽，凡行遠路，及出門做事，卒急不能得食者，啖此最宜。倘初食不節而果其腹，飯後必有脹而欲裂之形，傷脾壞腹，皆由於此，葆生者不可不知。³⁸

禽屬之善養生之者，雄鴨，尤其是年長之雄鴨，故養生家有言「爛蒸老雄鴨，功效比參芪。」使物不善養生，則精氣必為雌者所奪，諸禽尚雌者，以為精氣之所聚。使物不善養生，則情竇初開，日長日瘠，諸禽貴幼者，以其泄少而存多。雄鴨能愈長愈肥，皮肉至老不變，且食之與參芪比功，則雄鴨之善養生。³⁹

³⁴卷五飲饌部，谷食第二，頁 169。

³⁵卷五飲饌部，谷食第二，頁 170，麵。

³⁶卷五飲饌部，蔬食第一，頁 163。

³⁷卷五飲饌部，肉食第三，頁 172。

³⁸卷五飲饌部，肉食第三，頁 172-173，羊。

³⁹卷五飲饌部，肉食第三，頁 174，鴨。

四、健康的女子的營造

女子的健康美，是李漁的審美標準，時下社會流行纏小腳，他認為「造物生人以足，欲其行」，「步步生金蓮，行行如玉立」皆謂小腳能行，李漁認為「如其小而不行，則與削腳者無異。」李漁看過「足小無累，小而得用者。」在秦之蘭州、晉之大同，蘭州女子之足，大者三寸，小者猶不及焉，又能步履如飛，男子有時追之而不及，然去其凌波小襪而撫摩之，猶覺剛柔相伴，至於大同名妓，則強半皆若是。⁴⁰可見小腳是時尚美，但李漁提高審美標準，腳小且要健步飛，才算是健康美。除了纏小腳外，女竹子若要體態輕盈，必使之學舞，學舞既熟，則身舉步，悉帶柳翻花笑之容，不必舞而舞在其中矣。⁴¹除了外在健康條件外，李漁更更注重新在氣質的培養，尤其是女子的養態習技藝，技藝以翰墨為上，絲竹次之，歌舞又次之 翰墨則以書、畫、琴、棋四藝均不可少，尤其是手談（下棋），「纖手拈棋，躊躇不下，靜觀此態，盡勾銷魂。」婦人學絲竹，可以變化性情，可以更溫柔，學習以吹洞簫為宜，可以增加嬌媚，「按風作調，玉筍為之愈尖，簇口為聲，常朱唇因越小」，更顯嬌媚，所以古人畫美人常作吹簫圖。⁴²李漁習技美人的造型是要塑造一位符合時人要求的身材，且要書、畫、琴、棋、舞樂皆全的美貌女子，李漁塑造出一位整體美的美女，包含容貌、玉指、小腳、朱唇、體態、氣質等，作整體美感的考量，對時下社會環境是很難做到的。

五、健康的性生活

性生活不善處者，往往招至妻妾之爭，善御者，沈溺過度，精整耗血枯，命絕。養生家有「近姘遠色」，各持已見。李漁之認為性趣之樂，何可一日無之？但願其人之能用與否，我能用彼（女），則利莫大焉，凡借女色養生反受其害者，皆是男為女所用，不若在日常可欲之中，與若輩習處，則是「司空見慣渾閑事」，

⁴⁰卷三聲容部，手足頁 80-81。

⁴¹卷三聲容部，歌舞，頁 106。

⁴²卷三聲容部，絲竹，頁 105。

將性生活視為家便飯之事。⁴³性生活要親自體驗，才能體會至樂至境，李漁認為至樂之境是男子快樂，女子有所保留，若男女皆達至樂之境，又無一人一物攪挫其歡，此危道也。可見男子可縱其性欲，但女子要有所保留，是李漁從生活中體會的性生活哲學。⁴⁴初次與女子交歡，一夕所耗，可抵尋常之數夕，能保此夕不受燕爾之傷，「靜之以心」，御新人則舊之，仍以尋常女子相新親，不致大動其心，一夕二夕之後，反以新人視之，可謂駕馭有方，張弛合道。⁴⁵李漁的性生活觀純從歡樂觀點來論，且以男人觀點，把女子看成男人的性生活玩具，這是以男性為思考空間的社會的產物。憂愁困苦之際，行房中之樂，較之平時，其耗精神也加倍，此時體交而心不交，情未泄氣已泄，同如強愁人歡笑，其歡笑之苦更甚苦，我能言之，但不能行之，但較平時稍節制可耳。⁴⁶饑、寒、醉、飽，皆非取之時，若情不能禁，則寒、醉可為也，因寒之苦在外，醉有酒力之可憑，夜媾者戰也，枵腹者不可使戰，幸生活在當時社會被視極密且不能公開的房事，李漁也認為時人「將鄙是集為可焚，怪他多事。」但李漁不改其狂狷個性，將其私密的房中術公開，且不懼時人非議。⁴⁷喘息未定，即赴溫柔鄉者，是欲使五官百骸、精氣氣血，及膈獲骨中之髓、腎內之精，無一不勞而後已。此殺身之道也，節之法有緩急二種，能緩者，過一夕二夕；不能者緩者，則魴中、酣眠一覺以代一夕，酣眠二覺以代二夕，惟睡可息勞。⁴⁸最宜節欲者降隆冬，最難節欲者亦是隆冬，冬夜非人不暖，貼身惟恐不密，倚翠偎紅之際，欲念所由生也。最忌行樂候盛夏，而最便行樂者又是盛夏，九夏獨喜輕便，袒裊裸裎之時，春心所由蕩也。勸人節欲，似乎不情，然反此即非保身之道，節之為言，明有度，有度則寒暑不災，無度則溫和亦致戾，節之為言，示能守；能守則日與周旋而神旺，無守則略經點綴而魂搖。由有度馴至能守，由能守而馴至自然，則無時不堪昵玉，有暇即可憐香。

⁴³卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁴⁴卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁴⁵卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁴⁶卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁴⁷卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁴⁸卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

結 論

李漁在種植部序中說「草木之種類有三，一則木本，其歲較長者，堅而難萎，根深故也；二則藤本之根略淺，故弱而待扶，其歲獨以年紀；三則草本之根愈淺，故經霜輒壞，爲壽止能及歲，所以草木之根，萬物短長之數，欲豐其得，先固其根，吾于老農、老圃之事，得養生處世之方。」根本著土深淺會影響整株植物的生命，李漁認爲養生處應從基礎學起，且從老農、老圃之事，得養生處世之方。因此可看出李漁的養生經是來自日常生活面，初看似乎有點誇張，細讀後還有可行借用之處。⁵⁰這可能是李漁經過戰後亂後，苟全生命於亂世，對僅存的生命更加重視，相對著也比較講究健康營造，透過一連串的蔬食、谷食、肉食的清單，爲時人營造出一個飲食起居自然淡雅的養生生活，從外在身體養補，到內在心靈的營造，提供一套可用的俗世養生哲學，是李漁撰寫閒情偶記時與世共享的目的，透過此篇文章，期能引起更多時人對李漁的養生理論的探討。

⁴⁹卷六，頤養部，節色欲第四，頁 232-235。

⁵⁰種植部，木本第一，頁 180。