

宋明之間養老專書的知識 形成與傳衍

蕭琪 *

關於中國老年史的探究，學界多聚焦於敬老理念與政策的探究，較少論及老人身體養護知識於中國歷史中的發展軌跡。事實上，中國在宋元之間已出現以養老為名的專書，而這些養老專書問世的原因、主旨及影響，則仍有待深入探究。本文以老人養護知識為關懷核心，首先聚焦北宋陳直《養老奉親書》，從其將養老定義為人子孝養家中雙親，並強調養老首重食療而非藥療，突顯「養老」與「養生」概念之間的差異。其次，本文重視元代鄒鉉《壽親養老新書》對陳直一書的增補，細究其文人化傾向對養老知識的影響。最後，本文透過廣搜明代養老醫學專書、養老專篇、醫方集成、日用類書、士人文集等史料，發現陳直與鄒鉉的養老專論，未僅止於匯流入明代養生著作，而更確立了明代養老專類知識的樣貌。綜言之，本文透過分析宋至明代養老專論的變化，彰顯中國養生概念因養老知識的出現與傳衍，實有曲折多線的發展，希冀藉此一方面填補中國老年醫療史的研究空缺，另一方面亦重新理解宋明之間「養生」與「養老」知識的分野與互涉。

關鍵詞：《養老奉親書》、《壽親養老新書》、老年、養老、養生

* 中央研究院歷史語言研究所博士後研究員

一、前言

中國古代的老年養護知識，散見於各類養生延年論述中。如《黃帝內經·素問》〈陰陽應象大論〉雖然具體描述人到四十歲，身體「陰氣自半」開始衰老的過程，但全文仍採取抗拒衰老的基本態度，標舉應藉「七損八益」法以追求「壽命無窮，與天地終」。¹又如《黃帝內經·靈樞》〈天年〉的關懷，在於人之生死壽命為何不同以及如何百歲而終，老年階段的疾病與調養並非其論述重點。²以上思考，或可歸因於戰國以來逐漸成形的養生思想，相信人至晚年仍可藉由養足「精、氣、神」，以達致老態全無。³因此，綜觀中國古代醫籍，「養生」與「延年」之討論俯拾即是，卻鮮見著意老年身體養護之「養老」專論。

養生思想延續至唐代，盛行程度有增無減，具體展現在唐代名醫孫思邈(約 581-682)的著作中。孫思邈在《千金翼方》卷十二以「養性」為卷名，專卷討論養生的要點。與魏晉南北朝養生名著如《抱朴子內外篇》、《養性延命錄》的「養生」、「難老」論述相比，孫思邈在「養性」卷次中，特闢〈養老大例〉、〈養老食療〉兩篇，明白定義五十歲以上為老，專意描寫五十歲以上老者之生心理調養之法，並將養老之責歸於人子。⁴比起前代醫者，孫思邈更加正視人會變老的生理

¹ 郭靄春主編，《黃帝內經素問校注》，〈陰陽應象大論第五〉(北京：人民衛生出版社，2013)，頁 66-67。

² 郭靄春編著，《黃帝內經靈樞校注語譯》(天津：天津科學技術出版社，1989)，〈天年第五十四〉，頁 376-377。

³ 杜正勝，《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀》(臺北：三民書局，2006)，頁 244-301。

⁴ 孫思邈，《千金翼方》(臺北：中國醫藥研究所，1974)，卷 12，〈養性·

事實，並為老年人的養護法開闢專篇。

孫思邈這種正視人終將老去，針對老年生理機能與心理狀態特立專篇的作法，為北宋陳直接收，或與唐宋時期逐漸興起以習醫來實踐孝道的觀念不謀而合。⁵陳直撰有《養老奉親書》，可能寫於神宗元豐年間(1078-1085)泰州興化縣縣令任內。⁶研究者多認定此書為中國第一本養老專書，不僅奠定中國老年養護知識的藍圖，亦影響明清養老知識的發展。

惟《養老奉親書》在元代之後已無獨立刊本，必須轉由元代鄒鉉《壽親養老新書》第一卷，始能尋得其貌。《壽親養老新書》的架構大致可分為二：卷一載錄陳直《養老奉親書》；第二至四卷則為鄒鉉專為老人養護編寫的內容。此一現象令人不禁好奇，鄒鉉編寫《壽親養老新書》的背景為何？《養老奉親書》與《壽親養老新書》之宗旨是否存在異同，這些差異對於宋代以來形成的老人養護知識在傳播與內涵上有何影響，至明代有何流變？本文試圖回答這些問題。

關於中國養老專書的討論，偏重陳直《養老奉親書》而略論鄒鉉《壽親養老新書》的例子頗多。杜正勝指出在宋代以降，中國出現以侍奉、養護老人為主題的醫學專書，即以《養老奉親書》為其代表，

養老大例第三〉、〈養性·養老食療第四〉，頁 148a-148b。

⁵ 孫思邈即有「君親有疾不能療之者，非忠孝也」的警語，參見孫思邈，《備急千金要方》(臺北：中國醫藥研究所，1990)，〈序文〉，頁 9，而在〈養老大例〉、〈養老食療〉兩篇中，孫氏也不斷提醒「人子」、「子孫」須擔負起孝養家中老人之責，參見孫思邈，《千金翼方》，卷 12，〈養性·養老大例第三〉，頁 148a、〈養性·養老食療第四〉，頁 148b。直至宋代，習醫以孝親成為士人階層的普遍認知，並成為兩宋士人撰寫醫書的重要動機之一，參見陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」：兼論其在金元的流變》(臺北：臺大出版委員會，1997)，頁 237。

⁶ 陳振孫，《直齋書錄解題》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第 674 冊，卷 13，頁 7b-8a。

而未列舉《壽親養老新書》。⁷陳可冀與周文泉在蒐羅中國歷代「老年醫學的專門性著作」時，雖然列出《壽親養老新書》，但仍認為《養老奉親書》對後世影響較大。⁸陳元朋重建唐至宋代食療概念與行為傳衍，強調陳直繼承孫思邈視年高者為食療對象的概念，⁹並認為《養老奉親書》影響了清代《老老恆言》「粥能益人，老年尤宜」的養老法則。¹⁰皮國立則以《養老奉親書》少醫論多食方為由，標舉此書所具之通俗性。¹¹這些研究皆強調《養老奉親書》在中國養老知識體系中的重要地位，但關於此書在元代被收進《壽親養老新書》後，於明代的傳衍軌跡為何，則有待進一步討論。

事實上，也有學者意識到《養老奉親書》與《壽親養老新書》關係密切。坂出祥伸從退休文人的養生生活出發，比較唐代孫思邈《千金翼方》〈退居〉、〈養老大例〉篇、北宋陳直《養老奉親書》與元代鄒鉉《壽親養老新書》三書旨意的異同。坂出氏認為孫思邈是從醫者立場談老人養生；陳直由人子角度闡述食治孝親之法。鄒鉉則增補了

7 杜正勝，《從眉壽到長生》，頁23。又，杜正勝另舉金代張從正《儒門事親》為例，但此書在內容上實非專為老年人所寫的醫書。

8 陳可冀、周文泉編，《中國傳統養生學精粹》（臺北：臺灣商務，1991），頁2-41。

9 陳元朋，〈唐宋食療概念與行為的傳衍：以《千金·食治》為核心的觀察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69：4（臺北，1998），頁765-825；陳元朋，〈追求飲食之清：以《山家清供》為主體的個案觀察〉，《中國飲食文化》，3：1（臺北，2007），頁1-40；陳元朋，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，收入李建民編，《從醫療看中國史》（臺北：聯經，2008），頁373-426。

10 陳元朋，《粥的歷史》（臺北：三民書局，2001），頁112-135。

11 皮國立，〈北宋「老人」的食療與養生內涵：以《奉親養老書》為核心的文獻分析〉，《史匯》，23（桃園，2021），頁1-25。

仙藥方、古今孝子傳，甚至婦人小兒方，內容走向與陳直相差頗大。¹²同時，坂出氏也提示鄒鉉一書對明代《遵生八箋》、清代《老老恆言》皆有影響，惜未申論箇中原因。陳秀芬在坂出祥伸的基礎上，指出明清以壽親、養老為名的養生書籍，多受《養老奉親書》與《壽親養老新書》啟發。陳氏認為此類以養老為名的書籍，是明清文人從養老孝親角度詮釋養生內涵的結果，為中國養生文化「儒家化」、「文人化」的例證。¹³陳氏此說不僅補足坂出氏略論明代之後養老知識發展的缺憾，也突顯《養老奉親書》與《壽親養老新書》兩書對明代養生知識的形塑力道。

儘管學者開始注意《壽親養老新書》的重要性，並論及其對明代的影響，但其中仍存有若干可再深究之處。首先，《壽親養老新書》成書背景為何？《養老奉親書》因《壽親養老新書》之出版而有多大程度的流傳？陳直與鄒鉉兩書的內容差異，與其個人身分、時代風氣的連結，以及鄒鉉對《養老奉親書》的增補，如何影響元明時期養老知識的生成，無疑皆為過去學者已有鋪墊但仍有討論空間的課題。

其次，若僅將宋明以來以壽親、養老為名的書籍，歸為養生書系，似忽略了此類書籍突出老者養護特殊性的寫作初衷。若觀覽此類以「安老」、「養老」為名的專書或專篇，可發現其內容實圍繞在老年階段的身體養護與疾病治療，有異於一般未特意聚焦老齡身體特質的養生書籍。因此，是否適合將這些以「養老」為名的論著，完全視為「養生」書籍？宋明之間的「養老」知識是否可能歧異於「養生」概

¹² 坂出祥伸，《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》（大阪：關西大學出版部，1999），第6章，〈退休文人の養生：衣食住のありかた〉，頁147-176。

¹³ 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》（新北：稻鄉出版社，2009），頁34-35。

念，而使吾人對中國養生文化史有一嶄新的理解，亦將是本文進一步論析的要點。

簡言之，本文以老年養護知識於宋明之間的傳衍為關懷核心，分析《養老奉親書》與《壽親養老新書》的內涵，一方面釐清明代以前養老知識的形成過程；另一方面著重兩書對明代養老知識發展的影響。藉此填補中國老年醫療知識史的研究空缺，並進一步重新理解中國「養生」與「養老」知識的分野與交織。

二、人子奉親：「養老」分類知識的出現與流傳

從陳直以「養老」結合「奉親」作為書名可知，其書宗旨不僅在於承認老年身體須特意養護，亦強調人子的養老職責。此一宗旨的形成，或與陳直所處的時代氛圍息息相關。首先，宋元之間，各知識領域的「大成」、「要略」、「集纂」書籍逐漸活躍於出版市場中，其中「家庭」領域的知識文本更是越見流通。¹⁴其次，北宋官方校刊醫書與士人撰寫、刊印醫書的風氣亦顯日盛，¹⁵婦人、小兒之療法在此

¹⁴ 李仁淵認為在宋代家族組織發展的背景下，一方面使家訓、家禮、蒙書等文本大量出現，另一方面這類文本的內容也越趨淺近實用，而在元代出現《居家必用》之日用類書，顯示「家庭」知識之讀者群在宋元擴大的時代趨勢。參見李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，92：3（臺北，2021），頁509-560。

¹⁵ 北宋官方刊印醫書政策參見范家偉，《北宋校正醫書局：以國家與醫學為中心》（香港：中華書局，2014）。宋代士人撰寫的醫學著作參見 Robert Hymes, "Not Quiet Gentlemen? Doctors in Sung and Yuan," *Chinese Science* 8(1987): 9-76. 陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」：兼論其在金元的流變》。宋代士人協助地方醫書刊印之現象，參見陳韻如，〈宋代士大夫參與地方醫書刊印新探〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，92：3（臺北，2021），頁437-507。

時期皆有獨立成方、成書的趨勢；¹⁶相較之下，以老人養護為主題的醫用知識書籍則付之闕如。如此的時代氛圍，極可能促使陳直撰寫一本「方論兼備」的老人養護書籍，¹⁷一方面期使讀者藉此通盤理解老人照護的原則與方法，另一方面也更完善當時的家庭日用知識內涵。最後，陳直撰寫《養老奉親書》一舉，亦符合宋代士人將醫學視作儒學的實踐之一，從而展現「儒主醫從」的行為模式。在這樣的模式下，士人除了透過撰寫醫書發揮「及人」的「仁」之精神，¹⁸也可能希望醫書成為推廣孝道觀念的載體。綜而觀之，《養老奉親書》可說是北宋時期醫學、儒學與出版文化發展下的產物。

《養老奉親書》全書共十五章，大致可分為四部分(參見表 1)。第一部分為前七章，概論老人身心特性與照護原則，並引用《黃帝內經·素問》〈上古天真論〉，明確定義男性老年始於六十四歲，女性老年則始於四十九歲。¹⁹第二部分為八至十二章，順應四季變化，依

16 唐代孫思邈《備急千金要方》即有婦人方、少小嬰孺方，至北宋婦科、小兒科皆成為官方醫學教育的一環。相關研究可見李貞德，《女人的中國醫療史：漢唐之間的健康照顧與性別》(臺北：三民書局，2020 修訂二版)，頁 13-49。Charlotte Furth, *A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History 960-1665* (Berkeley: University of California Press, 1999), 59-93。熊秉真，《幼醫與幼蒙：近世中國社會的綿延之道》(臺北：聯經，2018)。

17 兩宋尚醫士人普遍選擇撰述相對簡單的「有方無論」醫書類，如陳直這樣先論說、後附方的「方論兼備」特色，在當時並不常見。參見陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」》，頁 152-153；陳元朋，〈宋代儒醫〉，收入生命醫療史研究室主編，《中國史新論：醫療史分冊》，頁 245-305。

18 陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」》，頁 109。

19 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第 738 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，卷 1，〈形證脈候第二〉，頁 4。陳直的老年定義，來自《黃帝內經·素問》〈上古天真論〉，參見郭霽春主編，《黃帝內經素問校注》，〈上古天真論第一〉，頁 7-10。

序描述不同季節的老人身心理狀態與適合藥方。第三部分為十三、十四章，占全書幾近一半篇幅，羅列老人常見病症之適用食方。第四部分的最後一章帶有補充性質，列出幾項簡易救急方與續添警語。綜觀全書可知陳直企圖全面囊括老年人的醫療照護所需。

表 1 《養老奉親書》章節分布

第一部分	第二部分	第三部分	第四部分
飲食調治第一	四時養老總序第八	食治養老序第十三	簡妙老人備急方第十五
形證脈候第二	春時攝養第九	食治老人諸疾第十四	續添
醫藥扶持第三	夏時攝養第十		
性氣好嗜第四	秋時攝養第十一		
燕處起居第五	冬時攝養第十二		
貧富分限第六			
戒忌保護第七			

資料來源：陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第 738 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，卷 1。

《養老奉親書》全書篇幅比例揭示著老人養護的最大要點在於食療。此一要點在首三章一再出現，陳直仔細說明「真氣耗竭，五臟衰弱」的高年之人，依賴飲食以資氣血為佳，²⁰相較之下，藥餌對於老人而言只是「扶持之法」。²¹而書中食治養老方劑，也依據疾病特性

²⁰ 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 1，〈飲食調治第一〉，頁 2b。

²¹ 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 1，〈醫藥扶持第三〉，頁 5b。

分類成益氣(補虛)、眼目、耳聾耳鳴、五勞七傷、虛損羸瘦、脾胃氣弱、瀉痢、渴熱、水氣、喘嗽、腳氣、諸淋、噎塞、冷氣、諸痔、諸風十六種老人常見病症，占據全書幾近一半篇幅。如此「對症下食」的方式，呼應著孫思邈在〈養老食療〉中所言「君父有疾，期先命食以療之，食療不愈，然後命藥」的原則，²²再次強調老人醫護方式，以食療優先於藥療的意旨。

然而，陳直的養老知識並非一味的承襲前人。細觀〈食治老人諸疾〉可發現，首篇「食治養老益氣方」的九道食療方淵源最長，這九道食療方雖是抄自北宋《太平聖惠方》卷九十七〈食治養老諸方〉，但其源頭實載於孫思邈《千金翼方》〈養老食療〉之附方。²³對比孫思邈與《太平聖惠方》原文可知，陳直並非無條件地完全抄錄前人之作，相反的，他的刪修流露出其欲區分「道家養生延年療方」與「養老療方」的意圖。

此一意圖，可從由孫思邈建立，後仍收於《太平聖惠方》的養老食療方如：烏麻方、蜜餌、烏麻脂方、石英乳方皆被陳直刪除清楚看出。²⁴深究這些被陳直揚棄的方劑，其功效常被描述為延年不老，例如：服食烏麻方可「漸漸不飢，絕穀」、「久服百病不生，常服延年不老，耐寒暑」；久服蜜餌可「肥充益壽」；久服烏麻脂可「治百病」、「耐寒暑」。更不用說烏麻、白蜜、石英，皆是葛洪《抱朴子內篇》

²² 孫思邈，《千金翼方》，卷 12，〈養性·養老食療第四〉，頁 148b。

²³ 孫思邈，《千金翼方》，卷 12，〈養性·養老食療第四〉，頁 149a-151b；王懷隱編，《太平聖惠方》（臺北：新文豐，1980，據國家圖書館藏烏絲欄鈔本），卷 97，頁 9725-9732；陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 1，〈食治養老諸疾方第十四·食治養老益氣方〉，頁 37a-40a。

²⁴ 孫思邈，《千金翼方》，卷 12，〈養性·養老大例第三〉，頁 149a-151b。王懷隱編，《太平聖惠方》，卷 97，頁 9725-9732。

中常見的「延年之藥」。²⁵換言之，這些孫思邈提出、具有魏晉以來神仙道徒服餌延年特色的養老食療方，並未受到陳直青睞，由此反映對陳直而言，在老年養護一事上，針對老齡病症的食方，應優先於不一定專為老者而設，也未能及時治療老年病症的養生延壽方劑。相較於孫思邈雖然特為老人撰寫〈養老大例〉與〈養老食療〉，但仍將養老論述放在「養性」卷次之內，所附之養老食療方中亦不乏延年抗老方劑；陳直則不僅為老人養護獨立撰寫專著，更從中降低道家養生延年療法的比例，在在彰顯其與孫思邈對養老知識的建構，有著不同的側重。

陳直除了對「養老」有更嚴格的範圍界定外，從《養老奉親書》書名不僅言「養老」，尚加上「奉親」可知其倡導孝道的意味濃厚。陳直對養老方法的闡釋，也反覆呼應著「奉親」的主旨，如：「凡人疾病，未有不因八邪而感，……，為人子者，得不慎之」；「上壽之人，若衣食豐備，子孫勤養，承順慈親，參行孝禮，能調其飲食，適其寒溫，上合神靈，下契人理，此順天之道也」；「凡人衰晚之年，……，全藉子孫孝養，竭力將護」。²⁶由此可知，陳直設定的讀者是「人子」而非老人自身；所謂「養老」，為人子奉親而非老人自我養生。從此一讀者預設，也更能理解《養老奉親書》並未述及老者色慾控管的箇中原因，同時也更加突顯此書的養老概念，與通常涵蓋自我性慾調度(房中)的養生內涵，有著明顯的差異。²⁷

25 陳元朋，〈舉箸常如服藥：本草史與飲食視野下的「藥食如一」變遷史〉（臺北：國立臺灣大學博士論文，2005），頁336。

26 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷1，〈飲食調治第一〉，頁2b；〈形證脈候第二〉，頁4a；〈宴處起居第五〉，頁6b-7a。

27 同樣的現象，也存於將孫思邈的「養老大例」、「養老篇章」中。因「養老」篇章呼籲的是由「人子」養老，故養老篇章中不如孫思邈其他「養生」篇章，是由自我養護身體，進而包含自我控制性慾的房中養生延年法則。

這種將照護老人與孝道掛勾的傾向，雖在唐代孫思邈〈養老大例〉、〈養老食療〉中即可見得，但陳直卻更擴大闡發之。在《養老奉親書》這本以老年養護為主題的書籍中，陳直夾雜了一篇與養老醫論、醫方無甚關連的〈貧富禍福第六〉。此篇一開始先徵引《孝經》「自天子至於庶人，孝無終始而患不及者，未之有也」之語，強化養老與孝道的連結，之後提出社會貧富差距將影響人子對家中老人供養的厚薄程度，進而引用《尚書》「作善降之百祥，作不善降之百殃」勸導：

善莫大於孝，孝感於天，故天與之福，所以雖貧賤而即富貴也。罪莫大於不孝，不孝感於天，故天與之禍，所以雖富貴而即貧賤也。善惡之報，其猶影響，為人子者，可不信乎！奉親之道，亦不在日用三牲，但能承順父母顏色，盡其孝心，隨其所有，此順天之理也。其溫厚之家，不可慢於老者，盡依養老之方，勵力行之；其貧下闕乏之家，養老之法，雖有奉行之心，而無奉行之力者，但隨家豐儉，竭力於親，約禮設具，使老者知其罄力事奉而止，將見孝心感格，陰靈默祐，如姜詩之躍鯉，孟宗之泣筍，無非孝感所致，此行孝之明驗也。²⁸

陳直的這層考量反映了其身處的時代背景。宋代社會與前代相比在經濟上有著空前的發展，導致社會貧民階層首次被「發現」，「窮人」首次成為一個特殊的社會類別。²⁹北宋政府為了救濟貧弱者，發展出

詳見孫思邈，《千金翼方》，卷12，〈養性·養性禁忌第一〉、〈養性·養性服餌第二〉、〈養性·養老大例第三〉、〈養性·養老食療第四〉，頁141a-151b。

²⁸ 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷1，〈貧富禍福第六〉，頁8a-8b。

²⁹ 梁其姿在論及明代以前的慈善觀念與制度形成過程時，討論了宋代以來社會身分等級變化及貧民階層的誕生，參見梁其姿，《施善與教化：明清的

官方救濟政策與制度，³⁰而陳直的對策，則是在其著作中，結合「孝道」、「養老」與「陰鷲報應」觀念，給予「溫厚之家」與「貧下闕乏之家」養老忠告，試圖拉近貧窮與富貴者之間的差距，以使社會各家庭皆能「養老奉親」。

陳直置善惡報應邏輯於人子養老奉親責任之中，並欲將此概念普及至社會各階層，無疑反映在宋代社會經濟的變化下，天人孝感神應與道教善惡陰鷲報應觀越趨深入人心。³¹由此或許也顯示出，《養老奉親書》不僅只是一部士人欲尊家族親長之生與尊一己之生的「尊生」（養生）之作，³²背後實具有更大的社會關懷面向。亦即，這部書籍更接近一位北宋地方官員，有感於世風之轉變，希冀維繫社會倫理秩序，故以家庭為場域，設定人子為特定讀者，期許社會各階層之家庭皆致力養老奉親之作品。

考量宋代的識字率與書籍傳播範圍，³³《養老奉親書》在宋代恐

慈善組織》（臺北：聯經，1997），頁 17。

30 關於宋代政府的救濟機構與實施情況，參見王德毅，〈宋代的養老與慈幼〉，收入《宋史研究集》（臺北：國立編譯館，1971），第 6 輯，頁 299-428；金中樞，〈宋代的幾種社會福利制度：居養院、安濟坊、漏澤園〉，收入《宋史研究集》（臺北：國立編譯館，1971），第 18 輯，頁 145-198。

31 楊聯陞著，段昌國譯，〈「報」作為中國社會關係的一個基礎〉，《食貨月刊》，3 卷 8 期（臺北，1973），頁 377-388；楊聯陞，〈中國文化中「報」、「保」、「包」之意義〉（香港：香港中文大學出版社，1987），頁 8。孝道勸說與儒家天人感應、道教陰鷲以及佛教果報思想於宋代的融合，論者甚夥，筆者參考呂妙芬之整理，參見呂妙芬，《孝治天下：《孝經》與近世中國的政治與文化》（臺北：聯經，2011），頁 46-51，「鬼懲神祐的果報觀念」部分。

32 陳元朋，〈唐宋食療概念與行為的傳衍〉，頁 813。

33 研究者主張中國要到 13 世紀印刷出版擴張後，才有可能有更加普及的識字人口，參見 Evelyn Sakakida Rawski, *Education and Popular Literacy in Ch'ing China* (Ann Arbor: University of Michigan Press, c1979), 6. 而中國在

怕未能如陳直所願，觸及「貧下闕乏」讀者，但是不少資料顯示《養老奉親書》在北宋成書後，直至南宋仍有一定程度的流傳。在南宋末金陵府學收藏的醫書中，《養老奉親書》見列其中，可知其受官方認可，且有利於《養老奉親書》在士人之間的流傳。³⁴從南宋士人周紫芝(1082-1155)在紹興十六年(1146)所寫的〈書《奉親養老書》後〉、³⁵陳造(1133-1203)〈題養老書〉可推論，³⁶《養老奉親書》被南宋士人認定為子孫奉養雙親的養老指南。呂祖謙(1137-1181)的幼蒙書《少儀外傳》，亦在勸說為人子者應為年老雙親盡孝之處，擷取《養老奉親書》內容以作為立身齊家之道之一環。³⁷由此一擷取可知，《養老奉親書》將養老知識獨立成書，責成家內子孫照護老者的概念，很自然的與儒家孝道觀念結合，而為南宋士人接受。

陳直以老人養護為核心獨立撰書，也影響了南宋尚醫士人或醫者著作的分類與內容。成書於南宋寧宗嘉定十三年(1220)的《養生類纂》，作者周守忠在論「養生」的三卷之外，另於人事部設有「老

16 世紀以前，無論貧富都經常感嘆書籍難尋，參見 Joseph P. McDermott, *A Social History of the Chinese Book: Books and Literati Culture in Late Imperial China* (Hong Kong: Hong Kong University Press, 2006), 55.

³⁴ 周應合撰，王曉波校點，《景定建康志》，收入《宋元珍稀地方志叢刊·甲編》(成都：四川大學出版社，2007)，卷 33，〈文籍志一〉，頁 1504。

³⁵ 周紫芝，《太倉稊米集》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第 1141 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，卷 66，〈書《奉親養老書》後〉，頁 7a。

³⁶ 陳造，《江湖長翁集》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第 1166 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，卷 31，〈題養老書〉，頁 15b。

³⁷ 呂祖謙，《少儀外傳》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第 703 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，〈提要〉，頁 1b；卷下，頁 30a-31b。

人」類，並與「小兒」類並立。「老人」類共計二十二條，前十一條皆錄自《養老奉親書》，內容包含老人飲食、服藥、心靈與生活起居等注意事項。³⁸這裡透露兩個重要訊息：其一，周守忠亦認同老人的身體與照護有其特殊性，需在養生卷次外特立專門類目說明；其二，《養老奉親書》被周守忠視為老人照護知識的首要來源。

在幾乎同一時間點上，家中三世業醫的張杲(1149-1227)，於其書《醫說》也設有「老人疾患」一篇，此篇並非位於卷九〈養生修養調攝〉內，而是卷八〈服餌並藥忌〉中，顯示「養老」並不在「養生」範圍之內。「老人疾患」篇明顯抄錄《養老奉親書》〈醫藥扶持第三〉，³⁹在〈醫藥扶持第三〉中，陳直呈現了老人身體與年少身體的不同、老人常見的疾患、老人患疾時以食為本、以藥為輔的療法。張杲摘錄此篇可說是濃縮陳直老人養護方式之精髓，也再次證明，陳直在中國養生傳統中撰寫養老專著，以正視老人身體與疾患治療之概念，受後世醫者一定程度的採納。

無獨有偶，元代的居家日用類書資料也可佐證《養老奉親書》持續被閱讀徵引，以及養老知識具備游離出養生知識範疇、獨立成論的可能。被定位為中國第一本以「居家」為知識範圍的百科全書——元刊《居家必用事類全集》，將《養老奉親書》收於己集，而未與「養

38 周守忠「老人」類十五至二十二條則抄自孫思邈《千金翼方》的〈養老大例〉，無論就抄錄的先後順序或抄錄的數量上，都或可推知《養老奉親書》在老人養護知識中的重要性略大於孫思邈的養老論述。參見周守忠，《養生類纂》(收入《續修四庫全書》，子部，醫家類，第1029冊，上海：上海古籍出版社，2002，據上海圖書館藏明成化十年謝頴刻本影印)，卷8，〈人事部三·老人〉，頁1a-4a。

39 張杲，《醫說》(收入《景印文淵閣四庫全書》，第742冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印)，卷8〈服餌並藥忌·老人疾患〉，頁8b-9a。

生秘訣」一同歸於乙集。⁴⁰此一編排無疑說明，對《居家必用事類全集》的編者而言，《養老奉親書》符合其塑造的理想家庭知識，而在家庭日用知識的領域中，老人養護知識的特殊性，因陳直為老人養護撰寫一本獨立專書而被突顯，「養老」知識遂與「養生」知識有被分開看待的傾向。

《養老奉親書》使養老知識具有獨立成類、成卷或成書的可能，然其在後世的影響，事實上更有賴元代鄒鉉的增補。鄒鉉，號冰壑，又號敬直老人，為福建邵武路泰寧郡人。曾祖鄒應龍曾為宋參知政事，叔祖鄒應博則為宋江西提刑，皆有名於時，而鄒鉉雖亦曾任總管、並在中都任職，但生前事蹟目前無太多資料可考。⁴¹據《壽親養老新書》序言：

吾樵鄉先哲太師文靖鄒公之曾孫敬直翁鉉，推老老親親之念，紬繹是書有年，猶恨其說之未備也，則又廣集前修嘉言懿行、奇事異聞，與夫藥石、膳羞、器服之宜於佚老者，釐為三卷，而方論所述，愈益精詳，是書始大備。⁴²

鄒鉉多年利用《養老奉親書》推廣養護老人、奉養雙親觀念，但卻惜《養老奉親書》內容不夠完備，故開始蒐集與養老相關的嘉言善行，增添適合老人食衣住行攝養的方式，補充更加多元的食方、藥方共三卷，約在元大德十一年(1307)將《養老奉親書》全書納為卷一，合為《壽親養老新書》四卷本。《養老奉親書》於是被收錄在《壽親養老新書》

⁴⁰ 李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，頁 523-524。

⁴¹ 鄒鉉，《壽親養老新書》收入《景印文淵閣四庫全書》，第 738 冊，〈提要〉，頁 1b。其他事蹟又據郝玉麟等監修，《〈乾隆〉福建通志》(收入《文津閣四庫全書清史資料匯刊》，第 39 冊，北京：商務印書館，2006)，卷 63，〈古蹟·宮室〉，總頁 361：「城南小隱：在丹臺山。元總管鄒鉉建為藏修之所。鉉號冰壑，應龍四世孫也。」

⁴² 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈危微孫序〉，頁 1b-2a。

中，並隨著《壽親養老新書》在元、明、清乃至民國的多次再版重刊而留存下來。⁴³

在《壽親養老新書》至正年間(1341-1368)浙江刊本中，有危微孫、黃應紫、張士弘所寫的三篇序言，勾勒出《養老奉親書》在元代失而復得的生命歷程。由鄒鉉同郡友人、同時也是《壽親養老新書》點校者黃應紫的敘述可知，《養老奉親書》在南宋末年有漸漸湮滅、不易取得的狀況。黃應紫在南宋咸淳六年(1270)，參與長汀通守劉審軒刊布《辨志錄》相關事宜，始知《養老奉親書》的存在，但欲尋原書卻屢屢不可得。⁴⁴遲至元成宗大德九年(1305)，黃應紫才終因鄒鉉的收藏而得覽《養老奉親書》。⁴⁵事實上，鄒鉉並非唯一藏有《養老奉親書》的元代士人。張士弘在為《壽親養老新書》撰寫序言時，亦回憶到家中藏有《養老奉親書》，張氏作為人子更是參考此書食治、醫藥、攝養諸方以奉母，並將母親的高壽歸功於此書。但後因年久，此書破損，張士弘欲再尋新本卻經年不得。⁴⁶

儘管《養老奉親書》在元代不易尋得，但後因鄒鉉的續添與出版重獲新生，其中，鄒鉉的家世背景與仕宦交友網絡，更是此份養老知識在元明之際得以流傳延續的重要因素。在危微孫之序中，鄒鉉的里

43 《壽親養老新書》版本參見岡西為人，《宋以前醫籍考》(臺北：南天書局，1977)，第26類，〈養生〉，63條「養老奉親書附壽親養老新書」，頁1381-1387。

44 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈黃應紫序〉，頁2b-3a。

45 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈黃應紫序〉，頁3a。

46 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈張士弘序〉，頁4a-4b。宋代私家刻書補充了官府刻書的數量，但宋代私家所刻之書，主要集中經、史、諸子、文集，較少見醫書、科技方面的著作。這或許也是《養老奉親書》難以尋得的原因之一。參見楊渭生，《兩宋文化史》(杭州：浙江大學出版社，2008)，頁422。

籍與家世，一再被提及，而且危氏以挪抬的書寫方式，稱鄒為「吾樵鄉先哲太師文靖鄒公之曾孫敬直翁鉉」。危徹孫與鄒鉉同屬福建西部邵武路人，⁴⁷邵武路因有樵嵐山，故危徹孫強調鄒鉉的出身在「樵鄉」，稱己則為「樵西麓危徹孫」。⁴⁸鄒鉉曾任宋參知政事的曾祖鄒應龍，顯名於當時，故也被危氏在序中提及。除此之外，危徹孫更帶出鄒鉉高祖、叔祖、鄒鉉母親與鄒鉉本人皆高壽的情事，將鄉里之光與高壽榮養之狀結合，進而加強《壽親養老新書》值得付梓公諸於世的價值。⁴⁹

包弼德(Peter K. Bol)指出，宋元士人記載地方情況及彰顯當地人物、事件、風俗的興趣，較之前代有明顯的增長，而《壽親養老新書》的出版，及其序言作者對於鄒鉉故里、家族的強調，無疑也反映了此一時代趨勢。⁵⁰鄒鉉友人基於光耀故里的情懷，大力推薦《壽親養老新書》，最終使此書於元成宗大德十年出版。其後，《壽親養老新書》更在婺州獲得刊刻的機會。自宋代以來，鄒鉉及其友人所處的福建即

47 危徹孫為危昭德之子，咸淳元年進士。危昭德，福建邵武路人。寶祐元年(1253年)，中進士，曾任史館檢閱校勘、武學諭、宗正寺簿兼崇政殿說書、秘書郎、起居舍人兼國史編修、實錄檢討、殿中侍御史、權工部侍郎，著有《春山文集》。脫脫等撰，《宋史》(北京：中華書局，1985)，卷425，〈列傳一百八十四〉，危昭德條，頁12681-12862。

48 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈危徹孫序〉，頁2b。

49 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈危徹孫序〉，頁2a。在另一篇黃應紫的序文中，也看到鄒鉉的里籍與家世淵源，再次被突顯的情況，見鄒鉉，《壽親養老新書》，〈黃應紫序〉，頁3b。

50 包弼德以婺州的地方志、文化地理書籍、人物傳記及文學資料，說明士人於十二世紀開始，較此前製作了更多具地方特色的文化產物，其關心的焦點也從國家利益轉移至地方利益。同時，包氏也強調這不單僅為婺州的現象。參見Peter K. Bol, "The Rise of Local History: History, Geography, and Culture in Southern Song and Yuan Wuzhou," *Harvard Journal of Asiatic Studies* 61.1(2001): 37-76。

為民間刻書坊肆中心之一，⁵¹雖無從得知其出版後的流通全貌，但參考〈張士弘序〉可推測，元順帝至正元年(1341)，張士弘以浙東提點刑獄公事的身分視察浙東婺州各郡學時，即得見《壽親養老新書》而「命工鋟梓於學宮」。⁵²由此可推論，《養老奉親書》在元初因鄒鉉的續添、加上同里友人之薦，先於福建出版成《壽親養老新書》，歷經將近三十年後，在浙東婺州得到再次刊刻，並且因張士弘的薦舉，從原本的民間私刻本轉變成官刻本，延續並鞏固了養老專書的生命。

清代四庫全書所收錄的《壽親養老新書》，其來源即是至正年間的浙江刊本，⁵³推測應是張士弘於浙東婺州各學宮刻印的版本，也是今日最常見的版本。《壽親養老新書》於元代婺州再次刊刻，實有助於其於明代的廣傳。婺州自南宋到明初皆是人文薈萃之地，⁵⁴同時，

51 姚瀛艇，《宋代文化史》(開封：河南大學出版社，1992)，頁78。程民生，《宋代地域文化史》(合肥：安徽文藝出版社，2017)，頁109。

52 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈張士弘序〉，頁4b。

53 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈提要〉，頁1b。

54 明代開國之初，婺州士人在立國制度的建立、修史工程上，更是扮演重要的角色。元代婺州士人學術思想及其在明初政治影響力的相關研究甚夥，參見 John D. Langlois, Jr., "Political Thought in Chin-hua under Mongol Rule," in John D. Langlois, Jr. ed., *China under Mongol Rule* (Princeton: Princeton University Press, 1981), 137-185; John W. Dardess, *Confucianism and Autocracy: Professional Elites in the Founding of the Ming Dynasty*, Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1983. Peter K. Bol, "The Rise of Local History: History, Geography, and Culture in Southern Song and Yuan Wuzhou," *Harvard Journal of Asiatic Studies* 61.1(2001): 37-76; 包弼德(Peter K. Bol), 〈地域史と後帝政國について—金華の場合—〉，《中國——社會と文化》，20(東京，2005)，364-389。陳雯怡則以「婺文獻」之建構與使用探討元代婺州的地方認同表現，參見陳雯怡，〈「吾婺文獻之懿」：元代一個鄉里傳統的建構及其意義〉，《新史學》，20：2(臺北，2009)頁43-114。

此處也是圖書出版、藏書事業發達的地區。⁵⁵《壽親養老新書》在婺州的刊刻，使包括《養老奉親書》的養老知識，獲得跨越朝代更迭的動能，此點從明初名臣方孝孺(1357-1402)為此書作序即可得證：

賢王治蜀，德政既修，國內乂安。羣臣有奉《壽親養老新書》以進者，覽之終卷，歎曰：予以君親之恩居萬民之上，思有以佐吾民養其親而未能，是書也庶幾可以佐吾民乎！乃命工刻之而摹本以傳，且教命臣序其首。……惟王純孝至性，本乎天錫，臨國以來，心慕闕庭，祇愼愛敬，動必繇禮，問安之使，踵相接以孝率民，可謂至矣。復慮未有以擴民之衷也，既摹印《孝經》頒於境內，茲復繼以此書，扶衰防患之具、道志怡神之說，咸備載而無遺，其於訓民又何其盛哉！將見數千里之內，無凍餒之老，而人人無夭折之患矣。⁵⁶

方孝孺為浙江寧海縣人，與婺州關係密切，⁵⁷而《壽親養老新書》在婺州留有刻本，方孝孺本人對此書可能並不陌生。明洪武二十五年(1392)，方孝孺受明太祖第十一子蜀獻王椿聘為世子師入蜀國。⁵⁸從方序可知，在元末婺州流傳的《壽親養老新書》，至明初受蜀國群臣推薦，致使蜀王下令刊刻，並命方孝孺為其書作序，使《壽親養老新書》繼《孝經》後，成為明初四川地區化民厚俗的重要書籍。至此，《壽親養老新書》遂從元代福建、浙江地區流傳的一本居家日用老人養護書籍，成為明初四川境內由蜀王認可而頒布的養老孝親代表作之一。

⁵⁵ 程民生，《宋代地域文化史》，頁103-108。

⁵⁶ 方孝孺，《方正學先生集》(收入《原刻景印百部叢書集成[臺大精裝]》，第234冊，臺北：藝文，1968，清康熙張伯行編同治左宗棠增刊本)，卷3，〈壽親養老新書序〉，頁11a-12a。

⁵⁷ 陳雯怡，〈「吾婺文獻之懿」：元代一個鄉里傳統的建構及其意義〉，頁100。

⁵⁸ 張廷玉奉敕撰，《明史》(北京：中華書局，1966)，卷141，〈列傳第二十九·方孝孺〉，頁4017-4018。

原本在宋末元初已搜尋不易的《養老奉親書》，藉由《壽親養老新書》的再版，無疑擴大、延長了其流傳的範圍與時間。然而，必須繼續再追問的是，鄒鉉基於《養老奉親書》老老親親之念所擘畫的養老內涵，與陳直的想法有何異同；其為元代之後的養老知識帶來什麼新元素及影響？將是本文接下來的論述重點。

三、耆英備覽：《壽親養老新書》的創發

《壽親養老新書》的元代至正年間浙江刊本，在卷一收錄《養老奉親書》，並於其後增加三卷新編內容。⁶⁰此刊本各卷並無卷名，卷二主旨為「古今嘉言七十二事」，以古今故事集成形式呈現孝養老人的方式；卷三以「太上玉軸六字氣訣」為首條，雜揉各式養生注意事項；卷四則是鄒鉉新搜的老人藥療、食療方，並附有婦人小兒方。

鄒鉉所新編的後三卷，被《四庫提要》評為「冗雜」、「詞意纖仄，採掇瑣碎」，⁶¹不無貶意，但若從宋元之間家族組織的興起、家庭知識文本的流通背景觀之，⁶²或可說鄒鉉在此時代需求下，期使家庭養老知識在《養老奉親書》的基礎上更加完備，故《壽親養老新書》

59 據岡西為人統計，明代南京國子監刻本、河南河南府皆藏有《壽親養老書》之刻本；四川蜀府亦藏有《壽親養老新書》刻本；陝西布政司則藏有《養老新書》刻本。不論是哪個名稱，都是《壽親養老新書》之別稱。參見岡西為人，《宋以前醫籍考》，第26類，〈養生〉，63條「養老奉親書附壽親養老新書」，頁1385。

60 本文此處的浙江刊本後收入清代四庫全書。鄒鉉，《壽親養老新書》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第738冊。

61 鄒鉉，《壽親養老新書》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第738冊，〈提要〉，頁2a-2b。

62 李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，頁520-522。

的內容顯得更加駁雜。而從養老知識傳承的角度切入，《壽親養老新書》二至四卷的內涵，則無疑在近世養老知識的形成過程中占有重要地位。

首先，在預設讀者方面，鄒鉉與孫思邈、陳直兩者不盡相同。從孫思邈責成子孫養老，到陳直希望不論富貴或貧賤，人子皆須竭力事親來看，兩者的預設讀者乃是「人子」而非「老人」，但在鄒鉉所增寫的三卷中，卻可看到其預設讀者的悄然轉變。

在鄒鉉增寫的卷二，仍承其書卷一《養老奉親書》人子養老的概念而來，一開頭即預告此卷內容，來源自經史傳記中的「孝子順孫、嘉言懿行」，希望「略舉數十條以激發夫人孝愛之心」，⁶³可見此處的預設讀者仍在人子。但在卷三、卷四，鄒鉉作為撰者，與人子的對話卻越見減少，取而代之的是另一個預設讀者群體——「耆英」。如在卷四鄒鉉抄錄〈東坡酒經〉後，鄒鉉先是引述洪邁(1123-1202)贊〈東坡酒經〉之雋永，後則言此文「合附編與耆英喜文章者玩之」。⁶⁴又如在卷四之末婦人小兒食治方類目處，鄒鉉表明養老之道亦在於老人能身處家中「諸婦妊娠」、「兒孫眷輯」之境，故他有必要在一本養老書中附上婦人小兒食治方，「以資耆英閒覽，且以備用」。⁶⁵由此可見，鄒鉉養老論述的預設讀者已不再限於家中人子，更加入了家中老者本身。

與孫思邈、陳直相比，鄒鉉也明顯表達出老人在養老一事上的主動性。「老人自養」的概念在《壽親養老新書》序文中即被彰顯。黃應紫即稱：「君(鄒鉉)昔官中都時，曾遇異人，授以怡神養性之旨，故

⁶³ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁1a。

⁶⁴ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷4，頁30b。

⁶⁵ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷4，頁52b。

續書多述老人之所以自養者。」⁶⁶危徹孫在序中亦言：

夫人以自養之說，夫能知自養之養，而後能安享子孫之養，此吾
於續書重歎翁[鄒鉉]用心之仁也。⁶⁷

危徹孫不但清楚的將鄒鉉的養老界定，分疏成「老人自養」與「子孫之養」兩個層次，並且表明老人必須先知悉自養之法，而後才能安享子孫之養。亦即，與孫思邈與陳直強調子孫養老的責任相比，鄒鉉所言之養老，更加重視老者對自身的養護責任。

鄒鉉對「老人自養」的重視，也影響其對養老主動者的定位，進而突顯其與陳直的歧異。陳直所勾勒的老人，在心理上往往如小兒一般心情搖擺不定，且易感孤寂，故陳直告誡照顧老人的奴僕與子孫須時時戒慎、順依其欲。⁶⁸養老的主動者，在陳直的敘述中，始終為子孫，而非老人。相較之下，陳直這類依靠他人悉心照護、年老體衰、喜怒不能自持的被動老人，幾乎不存於鄒鉉後來增添的卷次當中。從鄒鉉所選取的老人事蹟中，可見到老人顯然是能「觀頤自養」、了解並控制自身、心靈富足的智慧長者，例如：

富鄭公，年八十書，座右云：「守口如瓶，防意如城。」……。

唐仲俊年八十五六，極康寧，自言少時因讀千字文有所悟，謂「心動神疲」四字也。平生遇事，未嘗動心，故老而不衰。⁶⁹

很明顯的，與陳直呈現的被動老者不同，鄒鉉列舉的老人總是張弛有度，能自我控制、平心靜氣地度過老年階段，並在最終達致「老而不衰」的境地。

⁶⁶ 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈黃應紫序〉，頁 3b-4a。

⁶⁷ 鄒鉉，《壽親養老新書》，〈危徹孫序〉，頁 2a-2b。

⁶⁸ 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 1，〈性氣好嗜第四〉，頁 6a。

⁶⁹ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 2，頁 22b-23a。

除了心理上能臨老無懼、自立自足外，在生理需求方面，鄒鉉同樣希望老人是明瞭並執行自我養護的行動者。在飲食上，他舉的例子為：「唐柳公度，年八十有強力，人問其術，對曰：吾平生未嘗以脾胃熟生物、暖冷物，不以元氣佐喜怒耳。」⁷⁰在身體的日常保養上，則有「張廷老名珙，年七十餘，步趨拜起健甚，自言夙興必拜數十」之例。⁷¹而在鄒鉉引用〈太乙真人七禁文〉說明老人飲食禁忌與養胃氣法則時，他則明言此為「養老奉親與觀頤自養者之所當知也」，⁷²相較於陳直責成「人子養老」，鄒鉉則認為「養老」必須是養老奉親者(子孫)與觀頤自養者(老人)，一起共知、共感且共同實踐之事。而此位能「觀頤自養」的老人，也正是他的重要讀者，亦即是在養老一事上積極主動，能夠閱讀、明瞭《壽親養老新書》，以養護自我老化身體的「耆英」之輩。

對老人積極自養的強調，也間接促使鄒鉉的養老論述納入曾被陳直略而不談的養生法則，使「人子養老」與「自我養生」的分野漸漸消弭。這樣的變化明顯反映在鄒鉉的養老食治論述中。鄒鉉所蒐羅的養老食治方，是於《養老奉親書》所列以外，續編「晨朝補養藥糜」十粥、諸酒、諸煎、諸食治方。⁷³鄒鉉對於這些方劑的定位，透露出其在養老食療層次上與陳直的顯著差異：

陳令尹書食治之方已備，續編糜粥之法已詳。此卷所編諸酒、諸煎、諸食治方，有草木之滋焉。老人平居服食可以養壽而無病，可以消患於未然，臨患用之可以濟生而速效也。食治諸方不特老人用之，少壯者對證療病，皆可通用。負陰抱陽，有生所同，食

⁷⁰ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁22b。

⁷¹ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁23b。

⁷² 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁25b-26a。

⁷³ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，〈晨朝補養藥糜法〉，頁20b-24a。

味和調，百疾不生，保生永年，其功則一。⁷⁴

首先，可以看到鄒鉉並未強調食治方須由老人的子孫提供。其次，這些方劑雖然主要是為老人所設，但他也提及這些方劑亦適用於老者之外的「少壯者」。最後，讀者還可藉由他所列的食治方達到養生延年之效。由此可看出，鄒鉉雖然繼承了陳直，同樣重視以食療養老之法，但卻將「養生延年」概念重新納入其論述中。原本陳直所重視的——「年高者」因與「少壯者」因身體狀況不同，故疾病調養方式須有所區別，⁷⁵顯然對鄒鉉而言並非須堅守的原則。是故，鄒鉉明言，他蒐集的養老食治方不一定只適用於老者，少壯者亦可臨證靈活運用，可說是將各年齡皆適用的「養生」概念，再次拉回以老人照養為核心的「養老」範圍當中。

以人子照養老人為核心的「養老」概念，被鄒鉉擴大為沒有特定年齡限制的一般人「養生」觀，這意味著原本被陳直放置在養老論述之外的養生延年技法，重新回歸至養老原則中。明顯的證據包括：原存於孫思邈《千金翼方》〈退居〉篇的「食後將息法」、「養性」條，皆被鄒鉉抄入新編的卷次中。在這些條目中，讀者看到的皆是深諳養生之道，且不需人子照顧的老者。⁷⁶同時，在鄒鉉增補的內容中，也可看到道教養生知識中的調息、導引、按摩技法，如〈太上玉軸六字氣訣〉、〈擦湧泉穴〉、〈擦腎腧穴〉等。⁷⁷無獨有偶，原本不被陳直接納的諸種延年養生方劑也為鄒鉉重新採用。鄒鉉蒐集了許多陳直

⁷⁴ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷4，〈食治方〉，頁33a-33b。

⁷⁵ 例如在〈醫藥扶持第三〉中，陳直同樣透過「少年」與「高年」的對比，突顯老年身體特徵、病症，以及施藥於老年身體時須注意的要點，參見陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷1，〈醫藥扶持第三〉，頁5a-5b。

⁷⁶ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，頁4a-5b。

⁷⁷ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，頁1a-1b；卷4，頁26a-27b。

原本已棄置不錄的延年卻老方，如「神仙不老丸」、「三仙丹」、「八仙丹」、「草還丹」等，⁷⁸同時，鄒鉉也再次談及即早絕慾對延年的重要性，⁷⁹使得《壽親養老新書》的卷二至卷四處處流露「養生」與「養老」的趨同。與陳直正視老年身體的衰弱、略談道家養生延年元素、未論老人性慾，而專意為老人對症下食、下藥相比，鄒鉉重新採納了道家養生技法，希望老人(甚至未老之人)的身體，都能藉其書達到「萬病不生」、「延年益算」的境界。⁸⁰

除了重新加入「養生」的元素外，鄒鉉的養老論述，與陳直考量到社會階層差異相比，則更明顯展露「文人」此一社會階層的生活品味，⁸¹而進一步使其書之預設讀者「耆英」的文人形象更加鮮明。

首先，在飲食上，鄒鉉細膩呈現宋代以來「文人尊生飲食」文本之特色。此特色的重點在於「摘錄前代食療名賢之口的尊生箴言」與「擷取本草或方書文本的尊生饌餚」⁸²，而在《壽親養老新書》中則具體展現在鄒鉉抄錄適合老人的食療方時，經常援引唐宋著名文人之

⁷⁸ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷4，頁7a-10a。

⁷⁹ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁29b：「又曰吾鄉有前輩三人，其一施大任參政，享年九十有四；其一李季叔參政，享年八十有一；其一沈持要詹事，今年已八十有二。耳目聰明，步履輕捷，夜書細字，三賢難老，皆以絕欲早故，效驗彰彰如此，然則欲求長年，可不以為法乎。」

⁸⁰ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，頁1a-1b。

⁸¹ 這裡的文人，採取包弼德對北宋晚期以來的「士」的定義。包弼德認為「士」的身分會隨時代變化。十六國南北朝到九世紀的士稱之為門閥(aristocrat)；九世紀至北宋晚期為學者官員(scholar official)；北宋晚期以來則稱為「文人」(literatus)。本文所稱的「文人文化」，是指北宋晚期以來的文人所形成、認同、標榜的生活方式。參見包弼德，劉寧譯，《斯文：唐宋思想的轉型》(南京：江蘇人民出版社，2017)，頁4、46。

⁸² 陳元朋，〈舉箸常如服藥〉，頁395。宋代以降一系列以「食物療養」為主要旨趣的文本，參見陳元朋，〈唐宋食療概念與行為之傳衍〉，頁803-820。

言為其背書。其中，又屬標舉北宋文人蘇軾(1036-1101)之名，為其最常見的手法。如在「菊花酒」條中，鄒鉉在說明菊花酒製法後，附上蘇軾的詩文「東坡云：菊，黃中之色，香味和正，花葉根實，皆長生也。又云：仙姿高潔，宜通仙靈」，藉以證實此方劑的療效與由來。而在地黃煎條、麥門冬飲條，鄒鉉亦採如此編寫方式。⁸³事實上，菊花酒與地黃煎的內容與作法亦可見於北宋《太平聖惠方》，⁸⁴麥門冬飲也常見於本草書中麥門冬根的效用說明，但鄒鉉在抄錄這些常見方劑時，卻刻意加入蘇軾的「養生箴言」。推敲此一書寫策略，應起因於蘇軾為宋代儒家養生文人的代表之一，其飲食起居、藥物調理與道教養生法深受元明以來文人效法。⁸⁵鄒鉉抄錄方書中之方劑，再利用蘇軾詩文加以註解，以備老者照護之用，無疑展現出一種兼具本草、方書知識與文人色彩的養老之道。

文人養生之道，不僅影響了《壽親養老新書》食療方抄錄模式，也具體而微展現在鄒鉉對老人平時食、衣、住、行、育、樂生活的勾勒。在飲食方面，他收錄蘇軾〈豆粥詩〉、〈寒具詩〉、楊萬里〈菜羹詩〉等作，⁸⁶以樸實食材為題的詩文，反映安貧恬淡的心態與天然食材的結合，乃是適合老人飲食的珍品。同時，鄒鉉也搜羅與「淡食、安貧養老」不甚相符的菜單，如：

黃山谷[庭堅]云：「爛蒸同州羔，灌以杏酪，食之以匕不以筋。
南都撥心麪，作槐芽溫淘，糝以襄邑抹猪。炊共城香稻，薦以蒸
子鵝。吳興庖人斫松江鱸膾，繼以廬山康王谷水，烹曾坑閩品，

83 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷4，36b-37a；41a-41b；46a。

84 王懷隱編著，《太平聖惠方》，卷95，〈菊花酒方〉，頁9600-9611；卷26，〈治精極諸方〉，頁2214-2215。

85 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》，頁52。

86 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁27b-28a。

少焉解衣仰卧，使人誦東坡赤壁前後賦，亦足以一笑也。」此雖山

谷之寓言，然想像其食味之美，安得聚之，以奉老人之旨甘。⁸⁷

其內容雖然與淡食、安貧的養老飲食有出入，但此份食單對食材產地的強調、對烹飪技法的細膩分究，到最後再佐以蘇軾〈赤壁賦〉的風雅飲食方式，同樣流露宋代以來文人刻意區分異己、營造專屬文人飲食品味的趨勢。⁸⁸透過反覆旁徵博引宋代文人的各式飲食詩文，鄒鉉無疑將養老飲食與文人飲食品味緊密連結，進而重新定義「甘旨養老」的內涵。

鄒鉉所構築的老人生活，除了飲食以外，其他層面也與宋元以來文人的雅興生活互為呼應。關於老人日常嗜好，陳直基於老人「孤僻易於傷感，纔覺孤寂，便生鬱悶」，故責成子孫，需依據家中老人嗜好如：書畫、琴棋、賭撲、珍奇、藥餌、好禽鳥、古物、佛事、丹竈等，為其搜羅尋覓「精絕」的愛物，以免老人「守家孤坐，自成滯悶」。⁸⁹在陳直的基礎上，鄒鉉則一方面擴大老人的活動範圍，暗示老人出門遊觀的可能性；另一方面更具體勾勒老人嗜好的「精絕」內涵為何。

在鄒鉉看來，老人並非僅能孤坐在家，反倒是「心閒無事，每喜出遊」。⁹⁰而這類出遊以「遊山」為大宗，鄒鉉因此羅列遊山活動的注意事項。在這些項目中，無論是對同行友人、隨從僕役若多則「人事勞頓，有妨靜賞」的叮嚀；抑或詳細說明遊山行具應包含紙、筆、墨、硯等細項；又或老人山居佳境必須是「人野相近，心遠地偏」之境，⁹¹皆顯示近世以來文人追求「閒隱」生活的特質。⁹²同時，鄒鉉也

⁸⁷ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷2，頁26b。

⁸⁸ 參見陳元朋，〈追求飲食之清：以《山家清供》為主體的個案觀察〉，頁140。

⁸⁹ 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，卷1，〈性器好嗜第四〉，頁6a-6b。

⁹⁰ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，頁8b。

⁹¹ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷3，頁9b-10a。

⁹² 士人的「閒隱」生活，包含了時間上與空間上的閒隱：前者是進入老年階

屢屢徵引歷代文人的遊山詩文，以使「老者」與「文人」在遊山活動的精神層次上有更緊密的結合。

《壽親養老新書》所呈現的老人生活，亦包含品酒、品茗、聞香、種植、相鶴、養龜、收畫、置琴、儲書等活動，而這些活動都呼應著宋代以來，文人對琴、棋、書、畫、酒、茶、石、古物、園林、花卉、禽鳥等物的收藏與鑑賞。⁹³鄒鉉將這些文人用來營造閒隱雅境生活、塑造文化品味的活動，援引入養老生活之中，並說明其特別適合老人的理由。例如在品酒方面，羊羔酒、雪花酒，皆以羊肉作為基底，故「宜為旨甘之奉」；色香味三絕的茶蘼酒則「宜奉老人清興」；⁹⁴又如老人宜養龜是因龜為「壽物」。⁹⁵再如收畫，鄒鉉列出老人可賞玩之畫作，除了名畫、古畫外，北宋蘇州退隱人士自組的「九老會」、北宋官員司馬光(1019-1086)、富弼(1004-1083)、文彥博(1006-1097)退休後在洛陽組織的「耆英會」之圖像，以及壽慶圖、壽域圖類，皆因與老人有類比效果而被歸為適合養老的畫作。⁹⁶上述活動與物品所具有的「清興」、「雅致」文人生活特質，一一被鄒鉉涵納進老人理想生活之中，使養老知識內涵，越漸走向文人化的道路，開啟與後世文人養生知識連結的端緒。

段後無所營求的自足心態，後者是將閒情體現在營造一個可以遠離世俗的空間。參見王鴻泰，〈明清士人的閒隱理念與生活情境的經營〉，《故宮學術季刊》，24：3(臺北，2007)，頁 1-39。

⁹³ 宋代士人的日常生活內涵，亦可參見陶晉生《北宋士族：家族婚姻生活》，頁 195-228。王鴻泰，〈雅俗的辯證：明代賞玩文化的流行與士商關係的交錯〉，《新史學》，17：4(臺北，2006)，頁 74-89。

⁹⁴ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 3，頁 13a-14b。

⁹⁵ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 3，頁 42b。

⁹⁶ 鄒鉉，《壽親養老新書》，卷 3，頁 42a-42b。

四、「養老」知識類型於明代的傳抄與流變

鄒鉉在陳直《養老奉親書》後增添三卷編成《壽親養老新書》，發展出具自我特色的養老須知。至於《壽親養老新書》在元代以後是否受到後世重視及其定位為何，則須耙梳其於元代之後重刻再印的情況，及其內容受徵引的方式與程度。

《壽親養老新書》第一種常見版本為前述元代至正二年(1342)刻本。⁹⁷第二種版本為舊朝鮮刊本及在此基礎上再版的萬曆刻本。舊朝鮮刊本序言僅有元代大德十年危微孫之序，⁹⁸此版本後於萬曆四年(1576)由明西夏揆文書院重刻，石茂華(1522-1583)再添一序。而從清光緒年間藏修堂、民國五年(1916)年南海黃氏之刊本，皆留有元代大德年間危微孫與明萬曆四年石茂華之序來看，可推測兩者皆據萬曆四年版所刻。⁹⁹

由《壽親養老新書》的數次刻印與再版，可知其流傳時間通貫明代，空間跨度也縱橫南北與國界之間。從時間上而言，無論明代前、中、後期皆有士人閱讀此書，如明前期鄞縣黃潤玉(1391-1479)作〈讀《養老書》雜詠十三首皆有契於吾之心者〉、〈觀《壽親養老書》三首〉；¹⁰⁰明代後期亦有浙江平湖縣人沈懋孝(1537-1612)作〈重刻《壽親養老

⁹⁷ 此版本亦有一鈔本，藏於國家圖書館善本書室，有線上電子檔可閱覽。目前無從判斷此鈔本的年代。參見陳直，《壽親養老新書》(影鈔元至正二年(1342)張士弘刊本)。

⁹⁸ 鄒鉉，《壽親養老新書》(舊朝鮮刊本，國家圖書館善本書室藏)。

⁹⁹ 參見鄒鉉，《壽親養老新書》(收入《廣州大典》，廣州：廣州出版社，2008，藏修堂叢書清光緒間新會劉氏藏修書屋刻本)，輯 9，《藏修堂叢書》，第 3 冊。另參見鄒鉉，《壽親養老新書》(民國五年(1916)南海黃氏之刊本，國家圖書館善本書室藏)。

¹⁰⁰ 黃潤玉，《南山黃先生家傳集》(臺北：國家圖書館藏明藍格鈔本)，卷 6，〈讀養老書雜詠十三首皆有契於吾之心者〉，不分頁；卷 13，〈觀壽親養

書》敘》¹⁰¹。若從流傳的空間上檢視，《壽親養老新書》的傳播也超越中國南方地區。在明代南京國子監、河南河南府、四川蜀府、陝西布政司皆留有刻本記錄。¹⁰²而萬曆四年石茂華之所以重刻《壽親養老新書》，也是因其在總督陝西三邊軍務時見此書始重刻之。查考朝鮮方面的紀錄，亦可發現十五世紀朝鮮世宗(1418-1450 在位)命金禮蒙等人編撰的《醫方類聚》，大量抄錄《壽親養老新書》內容以治療各式老人病症；¹⁰³十七世紀朝鮮名醫許浚(?-1615)《東醫寶鑑》亦曾引用「養老書」(《壽親養老新書》)。¹⁰⁴從這些例子可見，《壽親養老新書》傳播之地域不僅遍及中國南北地區，甚至曾跨出國境進入朝鮮。

老書三首》，不分頁。

¹⁰¹ 沈懋孝，《長水先生文鈔》(收入《四庫禁燬書叢刊》，集部，第160冊，北京：北京出版社，2000，明萬曆刻本)，〈洛誦編〉，「重刻壽親養老書敘」，頁17a-18b。

¹⁰² 黃佐，《南廬志》(收入《四庫全書存目叢書》，史部，第257冊，臺南：莊嚴文化1996，據南京國學圖書館影印明嘉靖刻隆慶萬曆天啟增修本影印)，卷18，〈經籍考·雜書類〉，頁38b：「《壽親養老新書》四卷，存者二百十一面，壞者六面，欠者五十六面。」其他官刻本，參見岡西為人，《宋以前醫籍考》，第26類，〈養生〉，63條，「《養老奉親書》附《壽親養老新書》」，頁1385。

¹⁰³ 金禮蒙輯；浙江省中醫研究所、湖州中醫院校，《醫方類聚》(北京：人民衛生出版社，1981-1982)，〈引用諸書〉，頁7。《醫方類聚》寫明《壽親養老書》為其參考書籍之一，而利用中央研究院漢籍資料庫查其全書，約有160處引用《壽親養老新書》之內容，陳直與鄒鉉之養老論與方劑兼有，數量之多，在此不贅列。

¹⁰⁴ 許浚，《東醫寶鑑》(臺北：臺聯國風出版社，1966)，內景篇，卷3，〈腎臟導引法〉，頁148。

(一)走入日用：「食治養老」的傳播

在印刷術於明代漸次普及、成本越趨降低，嘉靖、萬曆以後刊刻風氣急遽成長的背景下，鄒鉉《壽親養老新書》夾帶著陳直《養老奉親書》的內涵，在明代有更進一步的傳播。其中，又以陳直的養老食治方劑最常被獨立擷取，收入有如「個人便利圖書館」的叢書中，¹⁰⁵成為明代「養老」類知識中的亮點。

明中後期浙江錢塘的知名藏書家胡文煥與洪楩，在他們的《壽養叢書》與《洪楩輯刊醫藥攝生類八種》兩套囊括各式養生文獻的大型叢書中，即節選了陳直《養老奉親書》〈養老食治序〉與養老食療方劑。而值得注意的是，從胡文煥將其收入之書名寫作「壽親養老」而非「養老奉親」可推測，胡文煥是基於流傳於明代的《壽親養老新書》版本，從中抽取陳直的養老食治方類目作為叢書書目之一，故將書名換作《壽親養老書》。類似的情況也見於 1644 年出版的經鉅堂藍格鈔本《壽親養老書》一卷本。此單行本略去鄒鉉《壽親養老新書》卷二到卷四內容，僅存陳直《養老奉親書》〈食治養老序〉作為全書序文，並改其篇名為〈壽親養老書序〉，內文也只收錄陳直的老人食治方。¹⁰⁶綜言之，從明代養生叢書收有《壽親養老書》到 1644 年刊行的《壽親養老書》單行本，可推知鄒鉉《壽親養老新書》在明代的流傳，有助於陳直《養老奉親書》建構的養老知識之傳遞，而其中最受到時

¹⁰⁵ 大木康指出，叢書的刊刻始於宋代，興盛於明代，與印刷術普及密切相關。

叢書的存在類似個人圖書館，減少了四處尋書、找書的時間與經歷，叢書普及所帶來的閱讀便利趨勢，甚至改變了其後的學術發展，開啟了清代考據學的可能。參見大木康著，周保雄譯，《明末江南的出版文化》（上海：上海古籍出版社，2014），頁 14。

¹⁰⁶ 陳直，《壽親養老書》，臺北：國家圖書館古籍特藏，1644 年清經鉅堂藍格鈔本。

人熟知信賴的，莫過於其中的老人食治篇章。

陳直養老食治方之廣傳，亦可從明代日用類書窺見一斑。前文已述及《養老奉親書》見列於《居家必用事類全集》元刊本已集，而在《居家必用》的明代刻本，¹⁰⁷亦可見陳直的老人食治方深受明代重編者之喜愛。以明隆慶刊本為例，「養老奉親書」字樣被置於〈王集·衛生〉開篇之處，緊接著是〈養老食治序〉全文，其後則按《養老奉親書》〈食治養老諸疾方〉的順序進行精選，¹⁰⁸展現《居家必用》明隆慶刊本作為日用類書，為讀者挑選「簡要」、「必用」食治養老知識的特性。

《養老奉親書》的老人食治方受明代家庭日用類書編纂者之青睞，亦可從明代另一本流通於嘉靖、萬曆年間的日用類書《多能鄙事》看出。¹⁰⁹嘉靖四十二年(1563)《多能鄙事》刊本，全書共十二卷，卷一到卷四前半皆為「飲食類」，其中卷四前半主題寫為「老人飲食療疾方」，其內容的前三分之二方劑，皆按照《養老奉親書》老人食療方劑類別的排列順序進行擷取。¹¹⁰此一編排一方面等於是在

¹⁰⁷ 《居家必用》在明前期有內府刻本，其後嘉靖、隆慶、萬曆、乃至清代乾隆三年之民間刻本，其內容皆本於內府本。參見李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，頁 531-537。

¹⁰⁸ 不著撰人，《居家必用事類全集》（收入中國社會科學院歷史研究所文化室編，《明代通俗日用類書集刊》，第 4 冊，重慶：西南師範大學出版社，2011，明隆慶二年(1568)飛來山人刻本。），〈壬集·衛生〉，頁 2a-32a。

¹⁰⁹ 《多能鄙事》在嘉靖、萬曆年間至少有五種刊本流通於市面，參見吳蕙芳，〈口腹之欲：明版日用類書中的葷食〉，《中國歷史學會史學集刊》，35（臺北，2004），頁 122。吳蕙芳，《明清以來民間生活知識的建構與傳遞》（臺北：臺灣學生出版社，2007），頁 25-31；王正華，〈生活、知識與文化商品：晚明福建版「日用類書」與其書畫門〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，41（臺北，2003），頁 19。

¹¹⁰ 劉基輯，《多能鄙事》（收入中國社會科學院歷史研究所文化室編，《明代通俗日用類書集刊》，第 3 冊，重慶：西南師範大學出版社，2001，據上海圖書館藏明嘉靖四十二年范惟一刻本影印），〈目錄〉；卷 4，頁 1a-18a。

飲食知識類別中專為「老人」特設專區，便利讀者查找老人的適用食療方劑；另一方面，也彰顯陳直的養老食治方在明代可能透過《壽親養老新書》或日用類書的流通，而增加其普及的程度。

不論是初版於元代、於明代再版的《居家必用事類書全集》，或者是流通於明末的《多能鄙事》，都可見到編纂者不僅節選《養老奉親書》之老人食療方，在目次編排上也為老人食治安排獨立類目，相當程度認可老人治療應有專門方劑的概念。此情況所代表的意義有以下兩個可能：其一，由於日用類書內容涵蓋範圍廣大，編者往往必須優先考慮閱讀者最基本、迫切的生活所需，或傾向滿足民眾對基礎醫學的需求，¹¹¹因此，從《居家必用事類書全集》與《多能鄙事》不約而同在書中設置老人食治專區來看，老人日常食治醫療可能為明代時人生活日用知識的重要環節之一，而陳直的老人食療方也可能符合時人照護家中老者之習慣。其二，亦有研究者指出日用類書內容未必為生活實錄，而可能僅反映當時社會流行的風氣，¹¹²或者是出版者基於一定的共識，提供給讀者的理想狀態。¹¹³由此看法出發，筆者認為至少可推測，日用類書編者所感受的明代社會流行風氣，乃為家庭

¹¹¹ 關於明代日用類書中醫學知識的社會用途，坂出祥伸認為明代日用類書的「醫學門」知識，具有日常實用與急救之用；張哲嘉則認為日用類書所載之醫學知識，是提供讀者基本的醫學知識教養。參見坂出祥伸，《中國思想研究：醫藥養生·科學思想篇》，第六章〈明代「日用類書」醫學門〉，頁 283-298；張哲嘉，〈日用類書「醫學門」與傳統社會庶民教育〉，收入梅家玲，《文化啟蒙與知識生產：跨領域的視野》（臺北：麥田出版，2006），頁 179-187、192-193。

¹¹² 王正華透過考察福建版日用類書及其書畫門，認為日用類書所提供的日常知識，多是當時流行話題，其內容也有別於仕紳文人為主的文化消費與知識系統。王正華，〈生活、知識與文化商品：晚明福建版「日用類書」與其書畫門〉，頁 1-83。

¹¹³ 李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，頁 548。

日用知識應考量到「老人」疾病照護此一類別，故錄有老人專屬的食治方劑，而陳直的養老食療方被首推。若考量到陳直並非家喻戶曉的專業醫者，且《養老奉親書》原本在元初已有逐漸失傳之勢，或許可以說，鄒鉉《壽親養老新書》在明代的持續流傳，不論就維持《養老奉親書》的能見度或存續養老專門知識而言，皆功不可沒。

(二)養老專書與專篇

《壽親養老新書》於明代的刊刻與再版，標誌出老年養護在醫學知識發展中擁有一定程度的獨立性，進而也促使明代陸續出現專以老人身體養護為核心宗旨的醫籍。例如明人劉宇(成化八年進士，官至山西按察司副使)即於弘治三年(1490)將《壽親養老新書》改名為《安老書》重新刊行。弘治九年(1496)，劉宇又因獲明人婁子貞(明洪武、永樂年間御醫)之《恤幼集》，而將之補刻於《安老書》之後，最後成為《安老懷幼書》一書。¹¹⁴

《安老懷幼書》的成書背景透露了幾個重要的訊息：其一，從劉宇先翻刻《壽親養老新書》為《安老書》獨立出版一舉，可推知其認可老人身體需被特別照顧、獨立看待的概念，同時也視《壽親養老新書》所載為重要的養老知識。其二，從《安老書》的成書動機為「曲盡人子事親之道」，¹¹⁵亦可見《壽親養老新書》的養老知識，藉由其中蘊含的孝道倫理，成功的受到明代士人奉行與推廣。最後，從《安老懷幼書》的跋文稱許《安老懷幼書》結合「事父母」與「育子孫」

¹¹⁴ 劉宇將《壽親養老新書》的二、三卷內容合成一卷，也就是將四卷內容整合成三卷收入《安老懷幼書》中。參見劉宇輯，《安老懷幼書》(收入《四庫全書存目叢書》，子部，第42冊，臺南：莊嚴文化，1995，上海圖書館藏明弘治十一年自刻本)，頁1-185。

¹¹⁵ 劉宇輯，《安老懷幼書》，收入《四庫全書存目叢書》，子部，第42冊，〈安老書序〉，頁1a-5a。

於一書亦可知，¹¹⁶將「安老」與「懷幼」結合，代表著此書的預設讀者，不出當時同時為人子、為人父，有能力照護家中老幼的男性壯年士人，頗有協助維繫家庭倫序理想之意味。

如《安老書》這種特為老人養護編寫專書或專論的現象，在明代並非唯一特例。《古今醫統大全》〈老老餘編〉亦是顯例。〈老老餘編〉編撰者為安徽新安醫者徐春甫(約 1520-1596)，據《祁門縣志》記載，徐氏曾任太醫院官，亦曾在江浙一代行醫，並在此間旁徵博引明代中葉以前醫書，於嘉靖三十五年(1556)編成《古今醫統大全》。¹¹⁷此書是一部綜合性醫學著作，其中卷八十六為〈老老餘編上〉，以分段主題論述老人養護為宗；卷八十七為〈老老餘編下〉，以養老食療與藥療方劑為旨。徐春甫在〈老老餘編〉的引言說到，之所以成此卷秩，一方面起因於「為人子者，不可不知醫也」的事親責任；另一方面也因為「醫尤當洞燭攝養之方，以副人子之孝心」。¹¹⁸也就是說，徐春甫一方面將老年的醫護定位為人子的責任；另一方面，則認為醫者也必須認知老年身體的特殊性而具備相應的養老知識。細究〈老老餘編〉上下兩卷，可發現其主要參考來源無疑是鄒鉉的《壽親養老新書》，而出自陳直與出自鄒鉉的養老準則與方劑的比重，則呈現趨近平均的揀擇與分布。而羅列各式養老食療與藥療方劑的〈老老餘編下〉，亦同樣將《壽親養老新書》卷一到卷四視為一個整體，從中抽取老人食療方與藥療方。¹¹⁹由此可知，鄒鉉在陳直之後增補的養老論述與方劑，

¹¹⁶ 劉宇輯，《安老懷幼書》，收入《四庫全書存目叢書》，子部，第 42 冊，〈□刊安老懷幼書跋〉，頁 1a-3b。

¹¹⁷ 徐春甫編集；崔仲平等主校，《古今醫統大全》(北京：人民衛生出版社，1991)，〈前言〉，頁 4。

¹¹⁸ 徐春甫編集；崔仲平等主校，《古今醫統大全》，卷 86，〈老老餘編上〉，頁 793。

¹¹⁹ 徐春甫編集；崔仲平等主校，《古今醫統大全》，卷 86，〈老老餘編上〉，

亦成為明代醫家談及養老方劑必不可少的一環。

明代除了有繼承《壽親養老新書》的老人養護專書外，亦有一些資料顯示，士人在論及居世之道時，也會考量老人身心的特殊性，為「養老」另闢篇章。在這些篇章當中，唐宋以來的老人照護知識體系，特別是《壽親養老新書》的內容，為其重要的參照點。成書於嘉靖年間的《厚生訓纂》即為顯例。此書作者周臣將書分為六卷，其主題清楚寫明育嬰、飲食、起居、御情、處己、睦親、治家、養老、法言等部，可以看到「養老」在此書中被獨立專論。在〈養老〉篇章中，周臣大量擷取南宋周守忠《養生雜纂》〈養老〉內容，而此一內容又可溯源至陳直和孫思邈的養老論述。¹²⁰但值得注意的是，周臣也同時抄錄了未存於《養生雜纂》，但明顯來自鄒鉉增添的文人養老軼事條目。¹²¹亦即，元代鄒鉉的養老論述，加入了唐宋以來養老專論的行列，成為明人述及老年養護時的資料來源之一。

士人論及養老時參照《壽親養老新書》，代表著鄒鉉的論述被轉抄的機率大幅增加，在明末王象晉《清寤齋心賞編》（崇禎六年，1633年成書）亦可尋得證明。此書有六個主題，分別是〈葆生要覽〉、〈淑身懿訓〉、〈佚老成說〉、〈涉世善術〉、〈書室清供〉、〈林泉樂事〉。同時並列〈葆生要覽〉、〈佚老成說〉兩個篇章，意味著對王象晉而言，老年身體養護須自成一類，故在「養生」（葆生）之外，另成「養老」（佚老）篇章。在〈葆生要覽〉中，可以看到充滿道家「養神」與「養

頁 793-812；卷 87，〈老老餘編下〉，頁 813-842。

¹²⁰ 周守忠，《養生類纂》，收入《續修四庫全書》，子部，醫家類，第 1029 冊，卷 8，〈人事部三·老人〉，頁 1a-4a。

¹²¹ 周臣，《厚生訓纂》（收入胡文煥，《壽養全書》，今收入《中國古代養生文獻輯錄》，第 4 冊，北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，2005），卷 6，〈養老〉，頁 3b-4a、5b-7a。

形」的修練方式，如存思、調息、靜坐、導引、按摩、氣功、房中等技術，而這些技法並不特別強調何種年齡之人適用。¹²²相較之下，在〈佚老成說〉開頭，王象晉則引用北宋文人邵康節(邵雍，1012-1077)之詩：「老年軀體素溫存，安樂窩中別有春，盡有山翁拙於用，也能康濟自家身」，總論〈佚老成說〉意旨，並稱「此自養之旨也，善自養斯可以佚老矣」。¹²³由此可推測王象晉之所以另闢一篇〈佚老成說〉，正是因為他考慮到「老年軀體」不同於其他生命階段的身體狀況，故需特別立論。

從王象晉言：「善自養斯可以佚老矣」可知，其強調老人自養的態度和鄒鉉如出一轍，而鄒鉉對之的影響，亦可從〈佚老成說〉「總論養老」中有六論皆抄錄自《壽親養老新書》鄒鉉所編撰的內容可見得。¹²⁴而從〈佚老成說〉中的「順從」、「衛護」、「飲食」、「治疾」依序抄錄《壽親養老新書》卷一《養老奉親書》之〈性氣好嗜第四〉、〈宴處起居第五〉、〈飲食調治第一〉、〈醫藥扶持第三〉，¹²⁵亦可推斷，對於王象晉而言，無論是鄒鉉或是陳直的養老論述，都是他一視同仁的養老參照點，而《壽親養老新書》無疑是其認為最可靠且便捷的養老知識來源。

《壽親養老新書》不只是一般明代士人論及養老時的重要參考，亦是明代醫學入門書、醫方集成的養老類目不可或缺的轉抄來源。其中，尤以食療方與藥酒方最受歡迎。王璽(?-1488)《醫林類證集要》(成書於成化十八年，1482)，在其卷十〈老人門〉中，設有「諸粥方」與「諸酒方」，收錄老人食治十六道粥方，包括出自陳直之手的鹿腎粥方、

¹²² 王象晉，《清寤齋心賞編》(收入《叢書集成三編》，第8冊，臺北：新文豐，1997)，不分卷，〈葆生要覽〉，頁1a-11a。

¹²³ 王象晉，《清寤齋心賞編》，不分卷，〈佚老成說〉，頁17a。

¹²⁴ 王象晉，《清寤齋心賞編》，不分卷，〈佚老成說〉，頁17a-18a。

¹²⁵ 王象晉，《清寤齋心賞編》，不分卷，〈佚老成說〉，18a-21b。

蔓菁粥方、雀兒粥方、豬腎粥方、烏雞膏粥方、法制豬肚方、法煮羊頭方、雌雞粥方、羊肉粥方、羊脊髓粥方、羊血粥方、雞頭實粥方、蓮實粥方，與鄒鉉追加的杏仁粥、人參粥、枸杞葉粥。而王璽認為適合老人的「諸酒方」，則連順序皆相同的抄錄《壽親養老新書》卷四中的山藥酒、菖蒲酒、菊花酒、紫蘇子酒、枸杞子酒等條。¹²⁶除了明前期之外，流通於嘉靖至萬曆年間的醫學方書《養生類要》、《新刊續補扶壽精方》與《增刻醫便》，也皆設有「養老」專門類目，其中收入的養老粥方與藥酒也同樣大量來自《壽親養老新書》。¹²⁷

《壽親養老新書》的影響一直持續至明末。安徽休寧人胡正心與胡正言，基於希望一般小民於明末亂世中能握有簡易急救驗方以自療療人，於崇禎四年至十四年(1631-1641)刊訂《十竹齋訂補萬病驗方》(又名《簡易備驗方》、《萬病驗方》)。¹²⁸此書總目共分為十六卷，其中，明顯考慮性別與年齡而特立的篇章，有卷十二〈補益附頤養〉、卷十三〈婦人科〉與卷十四〈小兒科〉。在卷十二〈補益附頤養〉的篇章中，「頤養」被獨立放置，內容上第一、二條引用孫思邈〈養老大例〉，明顯點出其附上「頤養」類目，意圖是在一般人「補益」法則外，更針對老人身體進行養護。而在「頤養老人」的篇章中，可看到《壽親養老新書》

126 王璽，焦振廉等校注，《醫林類證集要》(北京：中國中醫藥出版社，2016)，卷 10，〈老人門〉，頁 1331-1333。

127 吳正倫編撰，《養生類要》，(收入《中華醫書集成》，第 19 冊，北京：中醫古籍出版社，1999)，後集，〈養老類〉，頁 72。王三才等編，《增刻醫便》(北京：中國中醫科學院圖書館藏，明萬曆十五年丁亥刻本)，下卷，第六十一，〈養老〉，頁 101b-103b；吳旻匯輯，王來賢續編，《新刊續補扶壽精方》(臺北：國家圖書館藏明萬曆丁亥天津刊本)，卷之上，〈事親篇〉，頁 12a-19b。

128 胡正心、胡正言輯，廣詩等點校，《萬病驗方：訂補簡易備驗方》(北京：中國中醫科學院圖書館藏)，不分卷，頁 1a-2b。又可參余瀛鼐、李經緯主編，《中醫文獻辭典》(北京：北京科學技術出版社，2000)，頁 146。

中的食療與藥療方劑被大量抄錄。¹²⁹《壽親養老新書》所蘊含的養老知識，於是成為明末亂世中老人自療或子孫孝養家中老人的重要憑藉。

(三)與明人養生文化的結合

隨著《壽親養老新書》流傳漸廣，後人越來越少區分陳直《養老奉親書》與鄒鉉《壽親養老新書》的差別，而將之視為同一本書中的內容。但值得注意的是，鄒鉉的養老論述加入許多老者「自我養生」的準則與養生延年方藥，並反覆舉出宋代文人養生的實例，使「養老」一事增添了文人生活的雅韻。此一增添，不但使《壽親養老新書》全書染上濃烈的文人養生色彩，也增加其被明代文人反覆徵引進養生論述的機率。

《壽親養老新書》如是的特質，與明代中後期越趨增多的文人養生著作一拍即合。根據陳秀芬的研究，明中後期養生著作顯著成長的原因，一方面在於中國近世養生術的實踐者，將養生實作擴散出道教方士(含醫家、房中家、神僊家)的範圍，而為其他社會階層所接受；另一方面，也與明代距今較近、國祚長、出版業發達等因素有關。¹³⁰明代文人以養生叢書、單行本或筆記文集形式，展現他們閱讀前代養生書的成果；¹³¹而這些著作，也將養生範疇擴及日常居處器用、書畫古物花竹評賞等方面。¹³²若將明人養生著作的特質與《壽親養老新書》相對照，即可推知鄒鉉在論述養老時，既加入道教自我養生修煉概念，且

¹²⁹ 胡正心、胡正言輯，廣詩等點校，《萬病驗方：訂補簡易備驗方》，卷12，〈頤養〉，頁1a-25b。

¹³⁰ 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》，頁1-5、45-46。

¹³¹ 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》，頁1-5、45-46。

¹³² 坂出祥伸，〈導引の沿革〉，收入坂出祥伸，《道教と養生思想》(東京：ペリかん社，1992)，頁249-250。

增添文人生活情調的篇幅，致使《壽親養老新書》極可能成為明人養生書寫之參考。

《壽親養老新書》對明代中後期士人養生論述的影響，在何良俊(1506-1573)《四友齋叢說》〈尊生〉中尤為明顯。何良俊此卷開篇第一段落所謂「古人論保養」的全文，即一字不漏的抄自《壽親養老新書》卷四「保養」條。在此段中，可以看到前有孟子作為儒家代表、太乙真人作為道家代表，最後又有偈語作為釋家代表，彼此前後呼應的論述養生途徑在於修身養性、養氣、飲食、合四時之變化。此段落中雖然有說到「老人尤不可不慎也」，但也表明這一切原則是處於各生命階段者皆須謹慎之事。¹³³鄒鉉不止於討論老人身體養護且兼及一般人的養生法則，顯然契合何良俊撰寫〈尊生〉的初衷，而被放進該卷的第一篇，以作開宗明義之用。

何良俊緊接著徵引了四條來自《壽親養老新書》中與食治相關的內容，第一條出自卷一陳直之〈飲食調治第一〉，將人子奉親以食療優先的概念放在此處，將之轉化為自我養生的準則；第二條則出自卷二鄒鉉所節錄的「太乙真人七禁文」，說明「美飲食、養胃氣」是「養老奉親與觀頤自養者之所當知」之事。第三條引用鄒鉉對於食治的見解，強調「安身之本必資於食」的概念；第四條則抄錄鄒鉉增補的「食後將息法」，說明餐食後的注意事項。¹³⁴何良俊利用此四條說明如何由飲食內容與習慣來達到尊生效果，而其知識來源則全部仰賴《壽親養老新書》的相關敘述。

談完飲食養生法則，何良俊繼續從《壽親養老新書》中搜尋其他生活起居方面的養生技巧。例如四休(孫昉)四印(黃庭堅)二人講求心境安

133 何良俊，《四友齋叢說》，收入《元明史料筆記叢刊》(北京：中華書局，1959，1997 湖北第 3 刷)，卷 32，〈尊生〉，頁 289。

134 何良俊，《四友齋叢說》，卷 32，〈尊生〉，頁 289-292。

樂、萬事忍默「老少富貧，普同受用」的養生要訣，以及擦腎腧穴解決便溺頻率過高、擦湧泉穴以行氣養生等敘述，皆出自鄒鉉《壽親養老新書》。原本鄒鉉蒐集以照養老年人的方式，在後世被何良俊轉出，製作成不限於老人的養生重要參照。¹³⁵

《壽親養老新書》的內容，被摘入明人養生著作中的顯例，尚有高濂(1573-1620)《遵生八箋》。高濂自白其撰書緣由之一，起因於自幼的身體感受與治疾經驗。¹³⁶而在其書序中，他也定義書名所謂「遵生」與「尊生」同義，乃尊重天地造化父母之人的生命，包含一切尊崇、尊養、尊奉自身的行為，¹³⁷其主動者為自我而非他人，足見《遵生八箋》一書以自我養生而非由他人養老為其宗旨。

細覽《遵生八箋》可知，高濂一方面盡力包羅前代各種儒、釋、道兼修的養生概念；另一方面，也交錯追求清雅器用、生活審美韻味與儒者隱逸理想的光影。¹³⁸在這樣的編寫策略中，《壽親養老新書》卷一陳直所撰的老人四時調攝法與方劑，大量地被高濂抄錄進《遵生八箋》〈四時調攝箋〉中的四季「攝生消息論」及其「合用藥方」。此舉代表著原本在《壽親養老新書》中被認為適用於老人的養老理論與方法，在高濂看來，亦適合一般人使用。¹³⁹

¹³⁵ 何良俊，《四友齋叢說》，卷32，〈尊生〉，頁292-294、295-296。

¹³⁶ 「余幼病羸，復苦瞶眼，癖喜談醫。」參見高濂編撰；王大淳校點，《遵生八箋》(成都：巴蜀書社，1992)，〈靈祕丹藥牋上〉，頁862。

¹³⁷ 高濂編，《遵生八箋》，〈自敘〉，頁1。

¹³⁸ 陳秀芬對《遵生八箋》內容已作了很詳盡的整理與分析，參見陳秀芬，《養生與修身》，頁53-70。另外，毛文芳則強調高濂在《遵生八箋》中，完美的結合美學(物)與養生(生)，使晚明美學文化步入新的一頁，參見毛文芳，《晚明閒賞美學》(臺北：臺灣學生書局，2000)，頁177-199。

¹³⁹ 高濂，《遵生八箋》，〈四時調攝箋春〉，「春季攝生消息論」、「三春合用藥方」，頁89-90、91-93；〈四時調攝箋夏〉，「春季攝生消息論」、「三夏合用藥方」，頁144-145、148-149。〈四時調攝箋秋〉，「秋季攝

鄒鉉在《壽親養老新書》中增補的內容，其所涉及的道教養生延年之術、文人化生活的面向，更是高濂採納入書的對象。¹⁴⁰如在《遵生八箋》〈延年卻病箋〉中可見到來自鄒鉉輯錄的擦湧泉穴、擦腎腧穴等按摩養生技法；¹⁴¹在論居室建置的〈起居安樂箋〉中，高濂也涵括鄒鉉的〈燠閣〉、〈觀雪庵〉、〈仲長統樂志論〉等條目。從〈燠閣〉條中提到在南方夏天多雨的情況下，防止藥物、圖書、皮毛物品發霉的方法；或從〈觀雪庵〉中「對雪瞻眺，比之氈帳，似更清逸。施之就花、就山水，雅勝之地，無不可也。」再如〈仲長統樂志論〉「凡游帝王之門者，欲以立身揚名耳。而名不常存，人生易滅，優游偃仰，可以自娛，欲卜居清曠，以樂其志。」¹⁴²每一條目都展露鄒鉉對文人清雅生活與老人自養之道所作的媒合，以及其後受高濂吸收進「遵生」內涵的結果。

《遵生八箋》在明末文人圈流傳甚廣，晚明幾部重要的閒賞文獻皆由此脫胎換骨而來，¹⁴³此書在清代刊刻版本也多達六種，為明人養

生消息論」、「三秋合用藥方」，頁 144-145、148-149；〈四時調攝箋秋〉，「冬季攝生消息論」、「三冬合用藥方」，頁 144-145、148-149。

140 《四庫全書提要》評《壽親養老新書》：「敘述閒適之趣，往往詞意纖仄採掇瑣碎，明季清言小品實亦濫觴於此」；評《遵生八箋》為：「書中所載，專以供閒適消遣之用，標目編類，亦多涉纖仄，不出明季小品積習。」先不論四庫館臣對兩書負評是否公允，但卻點出了兩書的親近性。參見永瑤等編撰，《四庫全書總目提要》（上海：商務印書館，1933），卷 103，子部 13，醫家類 1，頁 2097，「壽親養老新書」條；卷 123，子部 33，雜家類 7，頁 2576，「遵生八箋」條。

141 高濂，《遵生八箋》，〈延年卻病箋上〉，「擦湧泉穴說」，頁 437-438；「擦腎腧穴說」，頁 438。

142 高濂，《遵生八箋》，〈起居安樂箋上〉，「燠閣」，頁 305；「觀雪庵」，頁 306；「序古名論」，頁 287。

143 毛文芳認為晚明閒賞文獻如：張應文《清祕藏》、屠隆《考槃餘事》、文震亨《長物志》、袁宏道《瓶史》等作品，均在不同方式與程度上，參考

生書之最。¹⁴⁴透過高濂的抄錄，《壽親養老新書》老人養護的內容轉化為文人養生的一環，並得到更廣更深的傳播。《壽親養老新書》如此被明代文人養生書大量徵引，一方面無疑使《壽親養老新書》易被後世認為是養生著作，而非養老之作；另一方面，傳抄內容中的「養老」與「養生」概念，也在此過程中被混為一談，兩者之界線不再如陳直如此專意於老人身體與疾病的照護上，也不如鄒鉉論述核心始終以老者頤養為重，可謂宋代以來建立的養老知識於明代的重要流變之一，無疑促使中國近世養老知識的傳衍擁有多線並陳交錯的發展。

五、結語

先行的中國老年史研究，多集中探討中國敬老文化的起源、歷代敬老禮儀與政策的實施、家族孝養老人的規範與典範、社會救濟孤老的狀況。本文則藉由聚焦《養老奉親書》與《壽親養老新書》兩本宋元養老專書的出現及其於明代的傳衍，試圖尋找中國尊敬老年、孝養老人觀念下的老年養護知識發展軌跡。

中國古代早期的老年養護知識散見於各種養生延年論述當中，且論述旨在追求延年益壽，希冀停止甚至倒轉衰老進程，直至唐代孫思邈《千金翼方》〈養老大例〉、〈養老食療〉，始出現承認身體老化必不可免，故須特意養護的「養老」知識結構。時至北宋，這種正視「養老」的知識，伴隨著醫學漸為儒學實踐的一部分、醫書與家庭知識類書籍的出版日興，進而促成中國第一本養老專書《養老奉親書》的誕生。此書作者陳直，秉持為人子提供老者養護法則與方劑的寫作

了高濂的《遵生八箋》。參見毛文芳，《晚明閒賞美學》，頁 167-176。

¹⁴⁴ 中國中醫研究院圖書館編，《全國中醫圖書聯合目錄》（北京：中醫古籍出版社，1991），頁 609。

初衷，將養老的場域設定在家庭，強調食治對養老的優先適用，並且避談道教丹家養生延年之法。同時，陳直亦援引流行於北宋的孝感禍福觀念，要求社會各階層家庭不論貧富皆須孝養家中老者，在在彰顯其所建構的「養老」知識與道家「養生」法則之差異。

《養老奉親書》的出現，代表著老人養護於近世醫療體系曾被視作一類獨立知識，而此類養老知識在後世的存續，尚與元代鄒鉉《壽親養老新書》的續寫、出版與其在明代受到屢屢不絕的抄錄與轉引有關。綜觀明代出現的養老專書、養生叢書、日用類書、醫方集成、士人文集，皆可見其設有大量徵引陳直與鄒鉉論述的養老專類，足見鄒鉉《壽親養老新書》的出版，促使養老知識可自成一類的概念，於元明兩代維持一定的流傳度。然而，仍不能否認鄒鉉增補的養老知識，因蘊含近世文人生活品味與道家養生技術，而吸引晚明文人將之納入養生著作中，促使後世對於《壽親養老新書》的定位，混雜著此書為「養生」書籍的印象。¹⁴⁵

即使如此，筆者認為不能因此完全抹滅自唐代孫思邈為始、至宋代陳直與元代鄒鉉三人，特為老人養護立下專論的寫作初衷。這樣獨立看待老人身體、著重老人疾病醫護，進而突顯養老知識可自成一類的看法，曾經鮮明的出現於近世中國歷史上，並在明末越發蓬勃的出版市場中，影響著時人對家庭日用知識的分類及其對老年身體養護的認識。由此也能更加理解清代《四庫全書提要》並未將《壽親養老新書》與養生著作如《遵生八箋》同歸於「雜家類」，而是將《壽親養

¹⁴⁵ 學界先行研究在討論明中後期養生書寫時，將陳直《養老奉親書》、鄒鉉《壽親養老新書》、劉宇《安老懷幼書》、洪楸《食治養老方》，一體視為自宋至明代以壽親、養老為名的「養生」書，並認為這些書籍展現了文人從養老、孝親觀點來詮釋養生的特色。參見陳秀芬，《養生與修身》，頁34-35。

老新書》置於「醫家類」的分類緣由。¹⁴⁶

最後，綜觀本文可知，中國自先秦以來的養生文化，其內涵並非一成不變。藉由加入「老年」分析視角，可以清楚看到本為「養生」概念分支的「養老」概念，曾經因陳直《養老奉親書》專意在養老而非養生、再因鄒鉉將之續添為《壽親養老新書》而具獨立成類的動能。透過釐清陳直與鄒鉉的養老知識於明代的傳抄，不僅有助於認識中國敬老文化下，曾發展出的老人醫療養護知識內涵，更能由此確見「養老」與「養生」概念在中國並非總是融合。在不論老少皆講求延年抗老的養生概念之外，尚有一股承認老化之必然，重視老齡身體養護與治療的知識，在宋明之間藉由多元的載體延續其生命。

(本文於 2022 年 4 月 25 日收稿；2022 年 12 月 2 日通過刊登)

*本文改寫自筆者博士論文〈宋明之間老年醫護觀念的形成與傳衍〉第二、三章，先後承蒙衣若蘭、李貞德、林麗月、張嘉鳳、陳秀芬教授不吝指導，謹此致上最深的謝意。全文初稿發表於 2021 年 12 月 15 至 17 日中央研究院明清研究國際學術研討會，感謝評論人戴彼得(Peter Ditmanson)和與會學者李仁淵、陳韻如賜教；也衷心感謝兩位匿名審查人的指正，使本文的正確性得以再次提升。

¹⁴⁶ 上海古籍出版社編，《四庫全書目錄索引》(上海：上海古籍出版社，2003)第 3 冊，頁 2097、2576。

徵引書目

一、傳統文獻

不著撰人，《居家必用事類全集》，收入中國社會科學院歷史研究所文化室編，《明代通俗日用類書集刊》，第4冊，重慶：西南師範大學出版社，2011，明隆慶二年(1568)飛來山人刻本。

方孝孺，《方正學先生集》，收入《原刻景印百部叢書集成[臺大精裝]》，第234冊，臺北：藝文，1968，清康熙張伯行編同治左宗棠增刊本。

王三才等編，《增刻醫便》，北京：中國中醫科學院圖書館藏，明萬曆十五年丁亥刻本。

王象晉，《清寢齋心賞編》，收入《叢書集成三編》，第8冊，臺北：新文豐，1997。

王懷隱編，《太平聖惠方》，臺北：新文豐，1980，據國家圖書館藏烏絲欄鈔本。

王璽，焦振廉等校注，《醫林類證集要》，北京：中國中醫藥出版社，2016。

永瑤等編撰，《四庫全書總目提要》，上海：商務印書館，1933。

何良俊，《四友齋叢說》，收入《元明史料筆記叢刊》，北京：中華書局，1959，1997湖北第3刷。

何喬新，《椒邱文集》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第1249冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。

吳正倫編撰，《養生類要》，收入《中華醫書集成》，第19冊，北京：中醫古籍出版社，1999。

吳旻匯輯，王來賢續編，《新刊續補扶壽精方》，臺北：國家圖書館藏明萬曆丁亥天津刊本。

呂祖謙，《少儀外傳》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第703冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。

宋詡，《竹嶼山房雜部》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第871冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。

沈懋孝，《長水先生文鈔》，收入《四庫禁燬書叢刊》，集部，第160冊，北京：北京出版社，2000，明萬曆刻本。

周守忠，《養生類纂》，收入《續修四庫全書》，子部，醫家類，第1029冊，上海：上海古籍出版社，2002，據上海圖書館藏明成化十年謝頴刻本影印。

- 周臣，《厚生訓纂》，收入胡文煥，《壽養全書》，今收入《中國古代養生文獻輯錄》，第4冊，北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，2005。
- 周紫芝，《太倉稊米集》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第1141冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。
- 周應合撰，王曉波校點，《景定建康志》，收入《宋元珍稀地方志叢刊·甲編》，成都市：四川大學出版社，2007。
- 金禮蒙輯；浙江省中醫研究所、湖州中醫院校，《醫方類聚》，北京：人民衛生出版社，1981-1982。
- 洪梗，《洪梗輯刊醫藥攝生類八種》，北京：中國中醫研究院圖書館藏嘉靖二十五年刊本。
- 胡文煥，《壽養全書》，收入《中國古代養生文獻輯錄》，第5冊，北京：全國圖書館文獻縮微複製中心，2005，胡文煥刻本。
- 胡正心、胡正言輯，廣詩等點校，《萬病驗方：訂補簡易備驗方》，北京：中國中醫科學院圖書館藏。
- 倪思，《經鉅堂雜誌》，收入《四庫全書存目叢書》，子部，雜家類，第83冊，臺南：莊嚴文化，1995，據南京圖書館藏明萬曆二十八年潘大復刻本影印。
- 孫思邈，《千金翼方》，臺北：中國醫藥研究所，1974。
- 孫思邈，《備急千金要方》，臺北：中國醫藥研究所，1990。
- 徐春甫編集；崔仲平等主校，《古今醫統大全》，北京：人民衛生出版社，1991。
- 郝玉麟等監修，《（乾隆）福建通志》，收入《文津閣四庫全書清史資料匯刊》，第39冊，北京：商務印書館，2006。
- 高濂編撰；王大淳校點，《遵生八箋》，成都：巴蜀書社，1992。
- 張廷玉奉敕撰，《明史》，北京：中華書局，1966。
- 張景，《醫說》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第742冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。
- 脫脫等撰，《宋史》，北京：中華書局，1985。
- 許浚，《東醫寶鑑》，臺北：臺聯國風出版社，1966。
- 郭靄春編著，《黃帝內經靈樞校注語譯》，天津：天津科學技術出版社，1989。
- 郭靄春主編，《黃帝內經素問校注》，北京：人民衛生出版社，2013。
- 陳直，《壽親養老書》，臺北：國家圖書館古籍特藏，1644年清經鉅堂藍格鈔本。
- 陳直，《養老奉親書》，收入鄒鉉，《壽親養老新書》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第738冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。

- 陳直撰；鄒鉉增補，《壽親養老新書》，國家圖書館藏，影鈔元至正二年張士弘刊本。
- 陳振孫，《直齋書錄解題》，《景印文淵閣四庫全書》，第 674 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986。
- 陳造，《江湖長翁集》，收入《景印文淵閣四庫全書》，第 1166 冊，臺北：臺灣商務，1983-1986，據國立故宮博物院藏本影印。
- 黃庭堅，《士大夫食時五觀》，收入《叢書集成初編》，臺灣：商務印書館，1996，據夷門廣牘本影印。
- 黃佐，《南廬志》，收入《四庫全書存目叢書》，史部，第 257 冊，臺南：莊嚴文化 1996，據南京國學圖書館影印明嘉靖刻隆慶萬曆天啟增修本影印。
- 黃潤玉，《南山黃先生家傳集》，臺北：國家圖書館藏明藍格鈔本。
- 鄒鉉，《壽親養老新書》，舊朝鮮刊本，國家圖書館善本書室藏。
- 鄒鉉，《壽親養老新書》，民國五年(1916)南海黃氏之刊本，國家圖書館善本書室藏。
- 鄒鉉，《壽親養老新書》，收入《廣州大典》，輯 9，《藏修堂叢書》，第 3 冊，廣州：廣州出版社，2008，藏修堂叢書清光緒間新會劉氏藏修書屋刻本。
- 劉宇輯，《安老懷幼書》，收入《四庫全書存目叢書》，子部，第 42 冊，臺南：莊嚴文化，1995，上海圖書館藏明弘治十一年自刻本。
- 劉基輯，《多能鄙事》，收入中國社會科學院歷史研究所文化室編，《明代通俗日用類書集刊》，第 3 冊，重慶：西南師範大學出版社，2001，據上海圖書館藏明嘉靖四十二年范惟一刻本影印。

二、近人論著

- 大木康著，周保雄譯，《明末江南的出版文化》，上海：上海古籍出版社，2014。
- 中國中醫研究院圖書館編，《全國中醫圖書聯合目錄》，北京：中醫古籍出版社，1991。
- 中醫研究院、廣東中醫學院合編，《中醫名詞術語選釋》，北京：人民衛生出版社，1973。
- 夫馬進，《中国善会善堂史研究》，京都：同朋舍，1997。
- 毛文芳，《晚明閒賞美學》，臺北：臺灣學生書局，2000。
- 王正華，〈生活、知識與文化商品：晚明福建版「日用類書」與其書畫門〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，41(臺北，2003)，頁 1-85。
- 王德毅，〈宋代的養老與慈幼〉，收入《宋史研究集》，第 6 輯，臺北：國立編譯館，1971，頁 299-428。

- 王鴻泰，〈雅俗的辯證：明代賞玩文化的流行與士商關係的交錯〉，《新史學》，17：4(臺北，2006)，頁 74-89。
- 王鴻泰，〈明清士人的閒隱理念與生活情境的經營〉，《故宮學術季刊》，24：3(臺北，2007)，頁 1-39。
- 包弼德(Peter K. Bol)，〈地域史と後帝政國について—金華の場合—〉，《中國——社會と文化》，20(東京，2005)，364-389。
- 包弼德(Peter K. Bol)著，劉寧譯，《斯文：唐宋思想的轉型》，南京：江蘇人民出版社，2017。
- 皮國立，〈北宋「老人」的食療與養生內涵：以《奉親養老書》為核心的文獻分析〉，《史匯》，23(桃園，2021)，頁 1-25。
- 余瀛鼇、李經緯主編，《中醫文獻辭典》，北京：北京科學技術出版社，2000。
- 吳蕙芳，〈口腹之欲：明版日用類書中的葷食〉，《中國歷史學會史學集刊》，35(臺北，2004)，頁 101-130。
- 吳蕙芳，《明清以來民間生活知識的建構與傳遞》，臺北：臺灣學生出版社，2007。
- 呂妙芬，《孝治天下：《孝經》與近世中國的政治與文化》，臺北：聯經，2011。
- 坂出祥伸，《道教と養生思想》，東京：ぺりかん社，1992。
- 坂出祥伸，《中國思想研究：醫藥養生・科學思想篇》，大阪：關西大學出版會，1999。
- 李仁淵，〈元、明刊《居家必用》與家庭百科的誕生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，92：3(臺北，2021)，頁 509-560。
- 李貞德，《女人的中國醫療史：漢唐之間的健康照顧與性別》，臺北：三民書局，2020 修訂二版。
- 杜正勝，《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀》，臺北：三民書局，2006。
- 岡西為人，《宋以前醫籍考》，臺北：南天書局，1977。
- 金中樞，〈宋代的幾種社會福利制度：居養院、安濟坊、漏澤園〉，收入《宋史研究集》，臺北：國立編譯館，1971，第 18 輯，頁 145-198。
- 姚瀛艇，《宋代文化史》，開封：河南大學出版社，1992。
- 范家偉，《北宋校正醫書局：以國家與醫學為中心》，香港：中華書局，2014。
- 國立中央圖書館原編、王德毅增訂，《明人傳記資料索引》，臺北：中央研究院歷史語言研究所、國立中央圖書館，1978 再版。
- 張哲嘉，〈日用類書「醫學門」與傳統社會庶民教育〉，收入梅家玲主編，《文化啟蒙與知識生產：跨領域的視野》，臺北：麥田出版，2006，頁 167-185。

- 梁其姿，《施善與教化：明清的慈善組織》，臺北：聯經，1997。
- 陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」：兼論其在金元的流變》，臺北：臺大出版委員會，1997。
- 陳元朋，〈唐宋食療概念與行為的傳衍：以〈千金·食治〉為核心觀察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，69：4(臺北，1998)，頁 765-825。
- 陳元朋，《粥的歷史》，臺北：三民書局，2001。
- 陳元朋，〈舉箸常如服藥：本草史與飲食視野下的「藥食如一」變遷史〉，臺北：國立臺灣大學博士論文，2005。
- 陳元朋，〈追求飲食之清：以《山家清供》為主體的個案觀察〉，《中國飲食文化》，3：1(臺北，2007)，頁 1-40。
- 陳元朋，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，收入李建民編，《從醫療看中國史》，臺北：聯經，2008，頁 373-426。
- 陳元朋，〈宋代儒醫〉，收入生命醫療史研究室主編，《中國史新論：醫療史分冊》，臺北：聯經，2015，頁 245-305。
- 陳可冀、周文泉編，《中國傳統養生學精粹》，臺北：臺灣商務，1991。
- 陳秀芬，《養生與修身：晚明文人的身體書寫與攝生技術》，新北：稻鄉出版社，2009。
- 陳雯怡，〈「吾婺文獻之懿」：元代一個鄉里傳統的建構及其意義〉，《新史學》，20：2(臺北，2009)，頁 43-114。
- 陳韻如，〈宋代士大夫參與地方醫書刊印新探〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，92：3(臺北，2021)，頁 437-507。
- 陶晉生，《北宋士族：家族婚姻生活》，臺北：中央研究院歷史語言研究所出；樂學書局經銷，2001，頁 195-228。
- 程民生，《宋代地域文化史》，合肥：安徽文藝出版社，2017。
- 楊渭生，《兩宋文化史》，杭州：浙江大學出版社，2008。
- 楊聯陞著，段昌國譯，〈「報」作為中國社會關係的一個基礎〉，《食貨月刊》，3：8(臺北，1973)，頁 377-388。
- 楊聯陞，《中國文化中「報」、「保」、「包」之意義》，香港：香港中文大學出版社，1987。
- 熊秉真，《幼醫與幼蒙：近世中國社會的綿延之道》，臺北：聯經，2018。
- Bol, Peter K. *"This Culture of Ours": Intellectual Transitions in T'ang and Sung China*, Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1992.
- Bol, Peter K. "The Rise of Local History: History, Geography, and Culture in Southern Song

- and Yuan Wuzhou.” *Harvard Journal of Asiatic Studies* 61, no.1 (2001): 37-76.
- Dardess, John W. *Confucianism and Autocracy: Professional Elites in the Founding of the Ming Dynasty*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1983.
- Furth, Charlotte. *A Flourishing Yin: Gender in China's Medical History, 960-1665*. Berkeley: University of California Press, 1999.
- Hymes, Robert P.W. “Not Quiet Gentlemen? Doctors in Sung and Yuan,” *Chinese Science* 8(1987): 9-76.
- Langlois, Jr., John D. “Political Thought in Chin-hua under Mongol Rule.” In *China under Mongol Rule*, edited by John D. Langlois, Jr., 137-185. Princeton: Princeton University Press, 1981.
- McDermott, Joseph P. *A Social History of the Chinese Book: Books and Literati Culture in Late Imperial China*. Hong Kong: Hong Kong University Press, 2006.
- Rawski, Evelyn Sakakida. *Education and Popular Literacy in Ch'ing China*. Ann Arbor: University of Michigan Press, c1979.

二、網路資源

- 陳直，《壽親養老新書》，影鈔元至正二年(1342)張士弘刊本，國家圖書館古籍與特藏資源，網址：<https://reurl.cc/N6O3op>，2020年6月20日檢索。

Specialized Books on Nourishing the Elderly: Continuity and Change between the Song and Ming Dynasties

Chi Hsiao

Postdoctoral Fellow, Institute of History and Philology, Academia Sinica

Previous scholarship on the history of old age in China has largely emphasized ideals and policies concerning respect for one's elders and put less emphasis on knowledge about nourishing elders' health. However, specialized texts on nourishing, or providing for, the elderly, titled *Yanglao Fengqin Shu* (*Book on Nourishing the Elderly and One's Parents*) and *Shouqin Yanglao Xin Shu* (*New Book on Prolonging the Life of One's Parents and Nourishing the Elderly*), appeared during the Song-Yuan period. The reason why these two books were published, the difference in their themes, as well as their impact on health knowledge on old age are still awaiting a systematic analysis.

Therefore, through focusing on the knowledge on nourishing the elderly, the article at first analyzes Chen Zhi's *Yanglao Fengqin Shu* in the Northern Song dynasty, finding the process of defining "Yanglao" as "the filial son nourishing the elderly," stressing on food treatment taking precedence over medicinal treatment, which let the concept of "nourishing the elderly" become independent from the concept of "nourishing life". Secondly, the article focuses on Zou Xuan's supplement to Chen Zhi's work, titled *Shouqin Yanglao Xin Shu*,

examining how it influenced the dissemination of specialized health knowledge on old age and also discussing how Zou Xuan infused the field with the literati's way of thinking. Lastly, the article reconstructs the continuity and change in the knowledge of elderly care that took place during the Ming Dynasty by using important texts on nourishing the elderly, documents concerning theories of medicine and prescriptions, popular encyclopedias for daily use, and the anthologies of scholars.

By systematically examining the content of texts on nourishing the elderly during the Song-Yuan period and how said knowledge was merged with other forms of knowledge in the Ming dynasty, the article highlights the multiple developments of the concept of “nourishing life” in Chinese due to the emergence and distribution of knowledge on nourishing the elderly. In this way, the article fills the gap concerning old age in studies of the history of health in China and simultaneously strengthens our understanding of the disparities and interactions between “nourishing the elderly” and “nourishing life”.

Keywords: *Yanglao Fengqin Shu*, *Shouqin Yanglao Xin Shu*, old age, health knowledge, nourishing the elderly, nourishing life