

# 从日用类书看晚明民间社会的 医疗理念

——以“医学门”“养生门”为中心

刘 耀

(北京师范大学 历史学院, 北京 100875)

**摘 要:** 日用类书是晚明民间社会日常使用的指导性书籍, 内容包含生产、生活所需的方方面面。书中的医学、养生二门载有大量医疗知识, 诸如病源机理、诸药品性、医林捷方、治病活套和养生纪要等, 内容通俗且实用。虽然日用类书中所涉及医疗知识均非原创, 是书商应市场需求摘录于传统中医著作, 但其中却蕴含着民间社会追求经济实用、以养代治的医疗理念。

**关键词:** 日用类书; 民间社会; 医疗理念; 医学门; 养生门; 晚明

**中图分类号:** K248 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-9841(2020)05-0176-07

日用类书是中国古代的一种将人们日常生活中所需各种知识进行分类汇编, 以方便人们随时查找、引用的实用性书籍, 其性质类似于现今社会上通行的生活手册, 有“家庭生活小百科”之称。一般认为, 日用类书始于南宋时期陈元靓所编《事林广记》, 它们脱胎于传统类书结构, 增入民众生产生活知识汇编而成, 是伴随城市商品经济发展与市民阶层出现的产物。此种类书经宋元积累, 至明朝后期大量出现, 内容渐趋俚俗化、贴近民众居家日用。仅以明万历陈允中所编《新刻群书摘要士民便用一事不求人》为例, 全书共分 22 卷, 每卷 1 门, 计分天文、地舆、人纪、时令、官品、诸夷、四礼、翰札、民用、选择、茔葬、八谱、医林、卦命、相法、演算法、灵验、书画、风月、笑谈、酒令、杂览诸门, 收录内容多与百姓日常生活有关, 迥异于传统类书所关注的辞藻之学, 是晚明社会生活史研究的宝贵史料。目前利用日用类书研究明代民间社会的已有很多, 但鲜有研究其中的医疗理念的, 而且, 古代民间社会医疗理念一直是中医研究史上的薄弱环节, 以往研究多是利用小说文献对民间医者群体和医方进行考察。因此, 本文希望通过对日用类书中“医学门”与“养生门”的研究, 以窥探晚明时期民间社会的医疗理念。

## 一、日用类书中所含“医学门”“养生门”概况

伴随着城市商业经济的发展与市民阶层的兴起, 晚明日用类书的出版呈现繁荣景象。据吴蕙芳统计, 目前存世的明清《万宝全书》型<sup>①</sup>日用类书有近百种, 其中明代约有四十种, 多藏于日本各大公私图书馆<sup>[1]</sup>。《明代通俗日用类书集刊》<sup>[2]</sup>是目前收录明代日用类书较为全面的丛书, 该套书共计 16 册, 收录国内外现存明代日用类书 42 种, 其中包含“医学门”“养生门”的类书有 12 种。

<sup>①</sup> 笔者按: 吴氏笔下的“万宝全书”系列范围宽泛, 可理解为明代通俗日用类书范畴。

收稿日期: 2019-06-17

作者简介: 刘耀, 北京师范大学历史学院, 博士研究生。

表1 《明代通俗日用类书集刊》中所含“医学门”“养生门”类书表

书名(卷数)	编辑者	刊刻时间	收录卷名
居家必用事类全集 10 卷	元·佚名	隆庆二年	壬集·卫生
便民图纂 15 卷	明·邝璠	万历二十一年	卷十一调摄类上 卷十二调摄类下
新楔全补天下四民利用便观五车拔锦 33 卷	明·佚名	万历二十五年	卷十八医学门 卷廿七养生门
新刻天下四民便览三台万用正宗 43 卷	明·余象斗	万历二十七年	卷二十五养生门 卷二十六医学门
新楔燕台校正天下通行文林聚宝万卷星罗 39 卷	明·徐会瀛	万历二十八年	卷二十医学门 卷卅三养生门
鼎饬崇文阁汇纂士民万用正宗不求人全编 35 卷	明·阳龙子	万历三十五年	卷廿八养生门 卷卅三医学门
新刻全补士民备览使用文林汇锦万书渊海 37 卷	明·徐企龙	万历三十八年	卷二十医学门 卷二十六卫生门
新板全补天下使用文林妙锦万宝全书 38 卷	明·刘子明	万历四十年	卷廿五养生门 卷廿六医学门
新刻搜罗五车合并万宝全书 34 卷	明·徐企龙	万历四十一年	卷十三医林门
新刻邳架新裁万宝全书存 24 卷	明·朱鼎臣	万历四十二年	卷十三医林门
新刻群书摘要士民使用一事不求人 22 卷	明·陈允中	万历年间	卷十三医林门
新刻人瑞堂订补全书备考 34 卷	明·郑尚玄	崇祯十四年	卷廿九医学门

由上表可知:第一,在医疗分卷命名上,明代日用类书收录有关医疗知识卷名不尽一致,有“调摄门”“医学门”“养生门”“卫生门”“医林门”等不同称谓,但意思相近;第二,部分类书将医疗知识集中收录在一卷内,统称为“医林门”,如《新刻搜罗五车合并万宝全书》《新刻邳架新裁万宝全书》《新刻群书摘要士民使用一事不求人》等,《新刻人瑞堂订补全书备考》称为“医学门”,部分类书则将医疗知识细分为养生、医学二门分别收录,体现出编者不同的医学观念;第三,将医疗知识分为养生、医学二门的类书在二者记录先后顺序上也有不同,《新楔全补天下四民利用便观五车拔锦》《新楔燕台校正天下通行文林聚宝万卷星罗》“医学门”在前,“养生门”在后,而《新刻天下四民便览三台万用正宗》《鼎饬崇文阁汇纂士民万用正宗不求人全编》《新板全补天下使用文林妙锦万宝全书》则反之。

## 二、“医学门”“养生门”所收医疗知识的内容及特点

明代日用类书中有关医疗的知识较为丰富,主要集中在医学、养生二门之中。具体说来,又可分为三类:一是病源机理与诸药品性;二是医林捷方与治病活套;三是养生纪要与卫生歌。然而,开设医学、养生二门的类书虽多,但彼此内容上却多有雷同之处。究其缘由,应是医疗知识比较受市场欢迎,书商为图方便互相抄袭所致。

### (一)病源机理与诸药品性

生老病死乃自然规律,人以五谷为食,患病亦属正常,身体抱恙则当须依方对症下药。常言道“济世之道,莫先于医。疗病之功,莫先于药”<sup>[3]</sup>卷1,医学入门·药性赋。行医乃是济世救人的良策,而若要对症下药,就必须对病症和药材属性进行掌握。明代日用类书“医学门”收录众多古代医者对人体病理理论的阐述,其中尤以阴阳平衡和脾、胃保健为代表。古人讲究阴阳平衡,血气调和,正所谓“人身以血气而生,犹天地以阴阳而成也,故阴阳得其理,则四时顺而有物生,天地以之位。血气导其养,则四肢百骸九窍五脏各司其职,而人身得以安矣”<sup>[4]</sup>卷20,医学门·阴阳寒热论。当阴阳维持平衡之际,世间万物都得以正常运转;当气血正常调和的时候,人体诸器官才能各司其职,维持肌体健康。中医认为脾、胃是人体后天之本,是气血生化之源。当脾、胃气虚之时,人体元气就不能固本,容易被

外邪入侵而导致风寒内伤,因而有“脾、胃乃伤,百病由生”的说法。“人以脾、胃为本,纳五谷化精微,其清者入营,其浊者入卫,阴阳导此,是谓之橐,故阳则发于四肢,阴则行于五脏。土旺于四时,善载乎万物,人得土以养百骸,身失土以枯四体。”<sup>[4]</sup>卷20,医学门·脾胃论 人依水、谷生存,脾、胃是人体进行食物消化吸收的主要器官,二者通过经络构成表里关系。胃主接收食物,脾主运化食物,二者相互协调,共同发挥作用。细而言之,当食物从食道进入胃后,由胃进行蠕动磨化,对食物做糜化处理,转化成人体所需精微营养物质,再由脾气转输能量维持身体机能正常运转。从人体生理结构上来讲,脾、胃处于脏腑的中心位置,与脏腑其他位置器官关系密切,一旦脾、胃发生病变,很容易对其他脏腑造成相生相克的疾病,故而民间社会又有“四季脾旺则身体不受邪”的说法。可以说,当脾、胃功能强健时,身体免疫力就会增强,不易受到病邪的入侵,因而对脾、胃的合理调养对于保持身体健康大有裨益。

每一种药材都有其自身独特药物属性,“医乃九流魁首,药为百草根苗。丸散未修,药性先识”<sup>[3]</sup>卷1,医学入门·药性赋。对药性的熟悉掌握对于医病用药能起到事半功倍的效果。明代日用类书中含有大量对药性知识的记录,此记录又可细分为通用和专属两种不同方式。所谓通用,是指从药材自身入手介绍相关药性,诸如“人参味甘微寒,无毒。人参味甘,合五行之正;性温,得四气之和。白术味苦气温,从火化;苍术味苦、甘、辛,气温,无毒;生地味甘苦,大寒,无毒;熟地味甘,微寒,无毒,宜酒、水各半煮透……”与“当归活血、苍术除湿”<sup>[4]</sup>卷20,医学门·药性赋等;而所谓专属,是指从病理入手,结合身体病症对药性进行解析。譬如对五脏虚实症状的调节。“肝虚可用陈皮、生麦益补,肝实可用白芍泻之;心虚可用炒盐益补,心实可用甘草泻之;脾虚可用甘草配大枣益补,脾实可用黄连、枳壳泻之;肺虚可用五味子益补,肺实可用桑白皮泻之;肾虚可用熟地黄益补,肾实则没有可泻之物。”<sup>[4]</sup>卷20,医学门·诸药补泻五脏之虚实 除此之外,还有关于“消痰药性”“补血药性”“止血药性”“破血药性”“补气药性”“下气药性”“破气药性”“治咳嗽药性”“退虚热药性”“治头风药性”“治疟疾药性”“辟瘟消瘴药性”“治腹痛药性”“治头痛药性”等药性方面的记载。由此可见,对于常见药材,明代日用类书扼要记载其药物属性,并配以具体病症进行说明,这样既有利于读者对具体药性进行熟记了解,又可方便民众日常生活中直接对症使用。

## (二) 医林捷方与治病活套

明代日用类书作为文化商品由书坊主集资刊刻,从书名中多见的“天下四民”“士民”“天下便用”等字样即可看出,此类书的销售对象常被定位于“四民”大众。而对普通民众而言,简单明了的医林捷方和常见治病活套确实是具有一定的诱惑力。此种形式一方面便捷实用,具备可操作性。当有需要时,可借鉴类书记载有条件地自行医治,如仲夏遇人中暑倒地,神气欲绝时,“可用大蒜头四五个剥净,并取路上热土一块一同研烂,以新鲜井水和匀,滤粗渣干,开其口灌之(即)愈”<sup>[5]</sup>卷26,医学门·中暑类;再如“治便毒方”,可用“姜蚕、大黄各五钱,俱为末,用蜂蜜一小钟,调露一宿,以利为度”<sup>[5]</sup>卷26,医学门·治便毒方。如此种种,不一而足。这些方法不仅简单实用,还可节省不必要的就医开支。另一方面,也可以满足人们的好奇欲,知晓简单医疗知识和配药方法。受认知水平的制约,人们往往很难认识病理现象,尤其是对普通人来讲,问诊治病向来是颇具色彩的神秘行为,对所开药物为何会发挥功效也难免存有好奇,因而日用类书中所记载的有关病理知识与医病药方在客观上也为普通民众起到解惑的作用。

花开有常日,病来无定时。用药活套也是明代日用类书中“医学门”的常见内容,而诸多用药活套中尤以四季用药活套为代表。四季气候各具特点,因而常见病症也不相同,比如春秋季节气温不稳定,时常出现骤升骤降,气候时干时湿的情况,为风寒疾病的高发季节;夏季酷热,蚊虫活跃,消化道疾病渐多,尤其是小儿高热及中暑多为常见;冬季气温过低,空气流动减缓,容易诱发老人呼吸道疾病等。每个季节都会因不同的季节天气而导致季节性常见病症,因而明代日用类书充分发挥日用

特点,结合药物特性,为人们提供对应治病活套,方便人们依据不同情况随时使用。诸如春秋季气温变化大,易感风寒,“春(秋)季用药活套”多载治风寒之方;夏季湿热,“夏季用药活套”多以祛湿活套、治虚损活套、防暑防溺水活套为主;冬季气温低,人体免疫力较差,“冬季用药活套”多是治由内外风寒引起的病变及增补身体之方。可谓是头痛医头,脚痛医脚,按需索取,对症下药。

当然,一些病症也有可能是深层次病因所导致的。诸如“眼黑睛突起心肝虚,黑睛外眩红赤晕亦是肝盛”<sup>[6]</sup>卷18,医学门·治眼论诀。肝脏与眼睛有着密切关系,当人体肝脏出现不适时,身体会借助眼部病症表现出来,因而保护眼睛要特别注重对肝脏的养护,眼睛出现问题也要从肝脏入手寻找病因。

### (三)养生纪要与卫生歌

医术最高明者不是擅长治病的人,而是能够预防疾病的人。《黄帝内经·素问》有言:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”<sup>[7]</sup>卷1,素问·四气调神大论篇第二。中医历来讲究防病重于治病,懂得养生的人不仅可以预防疾病,而且有助延年益寿,故而通过养生预防疾病的知识也是明代日用类书中比较常见的内容。对一般民众来讲,养生当从谨身与饮食开始。诸如《便民图纂》“调摄类”从基本食饮出发,秉承“善养生者先渴而饮,饮不过多;先饥而食,食不过饱”的原则,主张治病治未病,防患于未然。意即当疾病还处于萌芽状态的时候,就要采取预防措施,不要等口渴才想到去喝水止渴,不要等饥饿才想到用食物充饥。

《三元延寿参赞书》认为人本身具有三种生命元素,原始寿命为一百八十岁,其中天、地各赐和生来俱含六十年。假若不知戒慎则寿命将逐日减损,如精气不固就会使天元之寿缩短;思虑太多或疲劳过度就会使地元之寿缩短;饮食无规律就会使人元之寿缩短。而如若能固护精气、起居有常、饮食有度,则可延寿<sup>[8]</sup>序·李鹏飞序。明代日用类书对此说比较认同,认为养生须顺应四时,保持舒畅心情、忌杀生、合理饮食等。比如在生理方面,提出“欲不可早”,不然男子易伤精气,女子易伤血脉。主张“欲不可纵”“欲有所忌”“欲有所避”,顺应四时阴阳。对于节欲养生,《新楔全补天下四民利用便观五车拔锦》云:“欲多则损精。人保者命,可惜者身,可重者精。肝精不固,目眩无光;肺精不固,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少;脾精不固,齿发浮落。若真精耗散不已,疾病随生,死亡随至。”<sup>[6]</sup>卷27,养生门·节欲养法。世间万物处于阴阳变化之中,天地之元气岁有升降,自冬至后渐升至于九天,夏至后渐降至于九泉。人身元气应四时而变,亦有升降,身体各器官生理机能也在不断运转之中。仲夏、仲冬时节尤要止声色嗜欲,因此二月是阴阳相争之时,身体尚需时日调整适应,故而应多注意保养。再如秋天要多忌辛、增酸养肝,因为“辛多伤肝,筋急而爪枯,故秋七十二日省辛增酸以养肝气”<sup>[9]</sup>卫生门·日暮禁忌。

饮食方面,用餐要有时有度,忌酗酒、喝茶过度。明代日用类书借鉴《本草》说法,认为少量饮酒可以活血有益身体,但久饮则腐肠烂胃溃髓,蒸筋伤神损寿。喝茶虽有除寒去腻的功效,但喝茶过多则茶气会滞留腰背,使人腰面发黑,久积致病,因而喝茶时须投少量则茶气自然无滞。

需要指出的是,为便于民众理解医学知识,明代日用类书中还含有众多病理药性口诀,诸如“诊脉至捷歌”:<sup>[10]</sup>卷33,医学门·诊脉至捷歌;“左心小肠肝胆肾,右肺大肠脾胃命;肾家之腑是膀胱,命脉外诊三焦病;女人之脉左右同,但于尺部当洪盛;小儿脉数是其宜,更向三关察形症;手上十关尺三部,管了上中下三处;上焦头而咽膈病,中主肚腹两肋去;下部小腹腿足间,诊脉参详是公处;沉浮迟数四股脉,五脏六腑为准则”<sup>[10]</sup>卷33,医学门·诊脉至捷歌;再如“十九畏”:<sup>[10]</sup>卷33,医学门·十九畏等。除此之外,还有“五脏脉诀切要歌”“寸部脉浮沉运数歌”“沉浮运数歌”“用药口诀”“用药凡例”“诸穴法”“诊脉总赋”“诊候八式歌”“诸病脉生死歌”“暴病歌”“形症相反歌”“杂症生死脉歌”“九道怪脉歌”“察色辨生死歌”“小儿神色总论”等诸多问诊用药口诀,对于药物药性及功效进行通俗化总结。

### 三、商品观念影响下的民间社会医疗理念

#### (一) 追求便捷实用

从明代日用类书所刊载医药知识内容可以看出,明代民间社会在用药理念上具有追求便捷实用的特征。以文本内容来看,医林捷方与治病活套所占文本篇幅比重最大。不论是“医学门”,还是“养生门”,编者在阐释病源理论之后就会分病情种类介绍医药捷方与治病活套,医药捷方或治病活套内容往往包含药物效果介绍与具体配方比例和服用方法,俨若详细药物指南。就文本形式而言,明代日用类书医药知识多以治病活套和养生歌诀形式出现。此种形式既是出版商向阅读能力有限的基层民众推广医药内容的宣传方式,又是针对普通民众对医学理论兴趣有限,更多地关心实用治病药方心理的应对举措。

虽然医药知识对于保障民众身体健康意义重大,但它们在书商眼中也同样是文化商品,属于日用类书内容的组成部分。而书中所摘录的医药知识、常见的治病活套和采用以用药歌诀内容形式,均是出版商应市场需求,满足民众消费观念的文本设计。因为对日用类书的阅读使用对象而言,相对于病源机理,便捷实用的药方活套才是他们更为关心的内容,遇有需要之时,可以实现拿来即用的目的。因此,在一定程度上,晚明日用类书所刊载的医药知识,乃至整个日用类书,在书商与消费者眼中都是消费商品的存在,它的内容与形式是由二者共同作用的结果。

#### (二) 养老奉亲思想浓厚

养老敬老是中华民族的传统美德,也是历代统治阶级所倡导的伦理纲常。具体到日常生活之中,如何保障双亲的身体健康成为该思想的直接体现。明代社会普遍倡导孝道,现今广为人知的“二十四孝”奉亲故事也在明代后期得以最终定型<sup>[11]</sup>。日用类书是书商以明代普通民众为预售对象的实用生活指导书籍,明代社会中流行的养老奉亲思想在其中就有体现,仅以《居家必用事类全集》“卫生门”为例,该集目录如下:

食治养老益气方第一,治眼目方第二,治耳聋耳鸣方第三,治五劳七伤第四,治老人虚损羸瘦方第五,治老人脾胃气弱方第六,治老人泻痢方第七,治老人烦渴热方第八,治老人水气方第九,治喘嗽方第十,治脚气方第十一,治诸淋方第十二,治噎塞方第十三,治冷气方第十四,治诸病经验方。

从上述目录可知,该“卫生门”共收录十五项医疗知识,内容涵盖民众医疗的诸多方面,其中标题明确医治对象为老人群体的有六项,分别是“食治养老益气方第一”“治老人虚损羸瘦方第五”“治老人脾胃气弱方第六”“治老人泻痢方第七”“治老人烦渴热方第八”“治老人水气方第九”。而未标明医治对象是老人的“治眼目方第二”“治耳聋耳鸣方第三”“治噎塞方第十三”等项就医治对象而言,很大程度上也是服务于老年人范畴。总体而言,在《居家必用事类全集》“卫生门”中很多内容是服务于老年人群体。当然,人老体衰,身体容易出问题,“卫生门”中收录以老年人疾病为主也是正常,但卷前收录的“养老奉亲书”及书中内容“为人子宜当留意”的强调字样就可说明明代日用类书对养老敬老观念的贯彻。

#### (三) 药食同源理念

在中医学者看来,食物不仅可以充饥,还可以补养身体。“养生之道,莫先于食”。养生当从合理的饮食开始,利用食物的特性是能够调节人体机能,从而实现改善身体或者预防疾病的目的。中医学认为人体正常的生理状态是依靠阴阳变化的动态平衡来维持的,一旦阴阳任何一方出现偏胜偏衰,都会导致机体发生病变。因而养生的关键在于调和阴阳,维持二者平衡。当体内出现阳热偏盛之时,宜吃寒性食物清泄阳热,当体内出现阴寒过盛之时,宜用温热食物温散阴寒。《养老食治序》有言:“凡老人有患,宜先以食治,食治未愈,然后命药,此养老人之大法也。是以善治病者不如

善慎疾，善治药者不如善治食。”<sup>[9]</sup>卫生门·养老奉亲书 药物来自自然，食物生长于天地间，二者同根同源，一定程度上来讲万物均可入药。

明代日用类书中记载有多种食物治病或养生之法，诸如“益气牛乳方”：“牛乳最宜老人。性平，补血脉，益心，长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰，故为人子者，常须供之以为常食，或为乳饼，或作断乳等，恒使恣意充足为度，此物胜肉远矣。”<sup>[9]</sup>卫生门·益气牛乳方 此外，还有专门的益补食方，如“乌鸡肝粥方”“竹叶粥方”“鹿肾粥方”“鲤鱼脑髓粥方”“鸡子索饼方”等。每种食方不仅有明确的医补对象及疗效介绍，还附有详细的配方。如“鸡子索饼方”：“（功效）治老人虚损羸瘦，令人肥白光泽。（配方）白面四两、鸡子四两、白羊肉四两炒作臠。（具体做法）右件以鸡子清搜面作索饼，于豉汁中煮令熟，入五味和臠空腹食之。”<sup>[9]</sup>卫生门·鸡子索饼方 类似的还有“羊肉索饼子”“面末索饼子方”“粟米粥方”“甘草汤方”等被用于治疗老人的脾胃虚弱、冷热不调等。对于常见的禽类、蔬菜类，作有专门的“禽类总诀”和“诸菜总诀”，在详细汇总物种药性的基础上，对于是否可食用以及可食用的部位或不可食用的部位分别介绍，用于指导民众日常生活和医疗养生。

#### （四）释道养生理念

佛、道二教是中国历史上影响最为深远的宗教。佛教原产于南亚，两汉之际传入中土，其后与中国儒家文化相融合，成为中国传统文化的重要组成部分。道教为中国本土宗教，在中国古代鬼神崇拜观念基础上，糅合黄、老道家思想并结合神仙方术演化而成，在中国封建时期历久不衰。在具体修行上，道教主张顺应自然，自我修真，追求“无为”的乐趣，超然于自由恬淡。河上公《老子注》说：“法道无为，治身则有益精神，治国则有益万民。”<sup>[12]</sup>下篇·四十三章“无为”既是修身处世的原则，又是治理国家的政治准则。伴随着道教徒的四处传教，道家修行思想也在民间传播开来，在明代日用类书中常以道家修真养生歌诀的形式出现，诸如“真常子<sup>①</sup>养生歌”：“酒多血气皆乱，味薄神魂自安。夜漱却胜朝漱，暮餐不若晨餐。耳鸣直须补肾，目暗必须治肝。节饮自然脾健，少思必定神安。汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。”<sup>[6]</sup>卷27，养生门·真常子养生歌 歌词内容主要讲的是在日常饮食和作息上的一些注意事项。第一是忌酗酒，饮酒过多会伤神耗血，导致血气运行失常；第二是饮食五味要清淡，酸、苦、甘、辛、咸五味不可偏嗜；第三是晚饭后要常漱口和刷牙，早餐不可不食，进食也要按时适量，少思节食健脾安神；第四是出汗忌吹风，喝茶不空腹，因为出汗时皮肤的毛孔会呈开放状态，应当避免冷风直接刺激，茶性寒味苦，空腹喝茶会冲淡胃液，影响肠胃的消化吸收功能。从歌词内容可知，道家所倡导的修真养生之道与中医养生保健之法确有相通之处，二者之间也存在着某种联系。日用类书之中类似的道家养生之法还有“真人养生歌”“孙真人养生铭”“孙真人枕上记”“孙真人养生杂诀”等，成为民间医疗养生文化的有机组成部分。

与道家切实的修真养生之道不同，佛家认为众生平等，劝导信众善待生命，谨戒杀生，从日常实际生活中积善德养生。在生死观念上，佛教认为人与物是等同的。面对生死选择之际，二者都会向生畏死，被杀戮时，二者也均能感受到痛苦，所不同的是人能言物则不能言。因而佛家养生倡导积善养生理念，此类理念在明代日用类书中多见于劝善格言形式，如“戒杀生要言”：“世人食肉咸谓理所应，然乃恣意杀生，广积冤业，相习成俗，不自觉知，真可为痛哭流涕，长叹息也。佛言五戒以杀戒为首，佛言十业以杀业为首。”<sup>[9]</sup>卫生门·五戒之首 倡导众生热爱生命，少杀生，少食肉食。还有在持家教育方面：“言行要留好样与儿孙，心术不可得罪于天地。积金以遗子孙，子孙未必能守；积书于子孙，子孙未必能读，不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。”<sup>[5]</sup>卷25，养生门·警身纂要 注意言传身教，多为后世做表率，敬爱生命，广积善德。

值得注意的是，明代日用类书《新刻天下四民便览三台万用正宗·养生门》中还附有一张“古今

<sup>①</sup> 真常子，本名任源，宋徽宗时宦者，字道源，自号真常子，曾作养生秘诀。

历代名医图像”<sup>[5]</sup>卷25,养生门·卷末,图中共有13人,其中人皇伏羲手持八卦位居中央,身旁侧坐神农、轩辕二帝,下端岐伯、太乙、扁鹊、张仲景、王叔和、皇甫仕安、葛洪、华佗、孙思邈、俞慈藏等10人侧立两边。由图中所绘人物形象及位置可知,明代民间社会对于医者存在较为明显的崇敬心理,不仅将医者形象追溯到传说时代,还把历代名医神仙化,奉为神祇进行敬拜。

#### 四、结 语

综上所述,明代日用类书中所含的医药知识比较全面:一方面,从日常饮食着手,遵循四时规律,提倡养生,注重疾病预防;另一方面,遵循病理,注重科学医治。可以说,从病源机理到治病活套,乃至病后调养等都有囊括。需要注意的是,伴随着晚明出版印刷业的商业化,医疗知识被作为商品进行售卖。作为明代日用类书内容的重要组成部分,医药知识及用药歌诀并非编者自创,而均是书商由经典医学著作中摘录而来。当然,其摘录并非随意为之,而是在市场作用下的针对性选摘。书中所摘录的医疗知识具有明显追求便捷实用的特征,医林捷方与治病活套成为“医学门”“养生门”中最为常见的内容。从这些摘录的医药知识中可以看出,明代民间医疗知识来源于传统医书经验,内容注重通俗与实用。所选病症多为一般民众生活中常见的疾病,对应医疗或养生药源也是生活中易得的食材。在具体医病或养生方面,晚明民间医疗观念又与中国传统孝道文化相结合,讲究养老奉亲,药食同源,防病重于治病。

#### 参考文献:

- [1] 吴蕙芳. 万宝全书——明清时期的民间生活实录[M]. 台北:花木兰文化出版社,2005:355-370.
- [2] 中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [3] 王宗显. 医方捷径指南全书[M]. 北京:中医古籍出版社,1991.
- [4] 徐会瀛. 新楔燕台校正天下通行文林聚宝万卷星罗[M]//中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊:第7册. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [5] 余象斗. 新刻天下四民便览三台万用正宗[M]//中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊:第6册. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [6] 佚名. 新楔全补天下四民利用便观五车拔锦[M]//中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊:第5册. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [7] 王冰. 黄帝内经[M]. 南宁:广西科学技术出版社,2016.
- [8] 李鹏飞. 三元延寿参赞书[M]. 上海:上海古籍出版社,1990.
- [9] 佚名. 居家必用事类全集[M]//中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊:第4册. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [10] 龙阳子. 鼎侵崇文阁汇纂士民万用正宗不求人全编[M]//中国社会科学院历史研究所文化室. 明代通俗日用类书集刊:第9册. 重庆:西南师范大学出版社,2011.
- [11] 潘文芳.“二十四”孝研究[D]. 福州:福建师范大学,2010.
- [12] 老子[M]. 河上公,注. 上海:上海古籍出版社,2013.

责任编辑 张颖超

网 址: <http://xbbjb.swu.edu.cn>