

養生與禁忌： 以嵇康的觀點為中心*

范家偉

香港中文大學歷史系

引言

《漢書》卷三十〈藝文志〉載有方伎類，說：「方技者，皆生生之具，王官之一守也。」方伎有四：醫經、經方、房中、神仙，此四者皆維護生命的方法。中國自先秦時代，已形成了各式各樣的養生思想和方法，如養神派、養形派。¹ 養生又稱養性、攝生，其目的在於卻病延年，屬保健方法。一般理解的養生法，包括了房中、行氣、導引、吐納、服食、守一、存思之類形形色色的方法，目的都在修練形神，強壯人體機能，預防疾病，防止衰老。這些方法在漢魏晉南北朝廣為流行，並且為道教徒吸收之後，成為道教秘技。

然而，三國時有人就宅無吉凶展開爭辯，阮侃撰〈宅無吉凶攝生論〉、〈釋難宅無吉凶攝生論〉，² 認為「宅無吉凶」；嵇康(223-262)則撰寫〈難宅無吉凶攝生論〉及〈答釋難宅無宅吉凶攝生論〉兩文，清楚地表達了個人觀點，以為宅是有吉凶的，並與養生扯上關係。在漢代，相宅之術十分流行，王充(27-97?)曾極力批駁宅有吉凶，認

* 本文曾在1996年1月16日至20日於深圳舉行的第七屆國際中國科學史會議上宣讀。

¹ 可參王育學(編)：《諸子養生法》(桂林：漓江出版社，1992年)。有關養神派、養形派的討論，可參杜正勝：〈從眉壽到長生——中國古代生命觀念的轉變〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》第六十六本第二分(1995年)，頁383-487。

² 有關〈宅無吉凶攝生論〉和〈釋難宅無吉凶攝生論〉的作者，嚴可均《全上古三代秦漢三國六朝文》題為張遠叔，近人戴明揚認為阮侃所作，本文從戴說。見夏明鈞：《嵇康集譯注》(以下簡稱《譯注》)(哈爾濱：黑龍江人民出版社，1987年)，頁168。

爲是荒誕之說。宅是否具吉凶，屬風水、術數的學問，是吉凶宜忌的問題，與攝生有何關係？在嵇康兩文中，透露了可尋的線索。³

梁陶弘景(456-536)《養性延命錄》卷上〈教誡篇〉引張湛(活動時間在東晉年間)《養生要集·序》說：「養生大要，一曰蓄神、二曰愛氣、三曰養形、四曰導引、五曰言語、六曰飲食、七曰房室、八曰反俗、九曰醫藥、十曰禁忌。過此已往，義可略焉。」⁴《隋書》卷三十五〈經籍志·醫方類〉載張湛所編《養生要集》十卷，是書爲

³ 有關嵇康的研究，就筆者搜尋所得，蕭登福的《嵇康研究》只簡單介紹嵇康宅吉凶之說，沒有詳細的分析(臺灣：國立政治大學中國文學研究所碩士論文，1976年)。楊國娟的《嵇康研究論文集》(臺中：光啓出版社，1982年)和何啟民的《竹林七賢研究》第六章〈嵇康研究〉(臺北：臺灣學生書局，1984年，頁60-110)，均無探討宅無吉凶的問題。有關宅吉凶說的研究，邊土名、朝邦以中文發表的〈關於嵇康的難宅無吉凶攝生論〉(《〔日本〕西南學院大學國際文化論集》4卷2期，1990年，頁159-61)及木全德雄的〈儒教的合理主義の立場——阮侃と嵇康とその「宅無吉凶」論争こあらわれたる〉(載《池田末利博士古稀記念東洋學論集》，1980年，頁551-71)，考察了阮、嵇對宅吉凶問題的看法和辯論的論據，頗爲全面。福永光司：〈嵇康における自我の問題〉(《東方學報》第32冊，1968年，頁1-68)、吉川忠夫：〈長生の理論——嵇康の「養生論」〉(載吉川忠夫：《古代中國人の不死幻想》，東京：東方書店，1995年，頁117-52)及馬場英雄：〈嵇康における「自然」という觀念について——「養生論」の立場〉(《國學院雜誌》1988年8期，頁158-64)三文，則是研究嵇康養生思想甚爲詳盡之作。其中福永光司在討論養生思想時，也提及選擇宅舍是養形的必要手段。吉川忠夫討論嵇康養生思想，其中有一節題爲「單豹と張毅」，已注意到《莊子·達生》所記單豹與張毅的情況。上述諸文，均沒有深入討論到宅吉凶之說與養生的關係。福永光司雖提及選擇宅舍是養形的必要手段，但是沒有清楚交代此一說法背後的理據，也沒有注意到養生與禁忌的關係。究其實，在整個漢魏晉南北朝養生思想來看，禁忌才是養生的必要手段，宅舍只不過諸多禁忌中，其中之一種。如果不對漢魏晉南北朝養生與禁忌關係作全面剖析，很容易就以爲選擇宅舍就是養生的必要手段，犯了以偏概全之弊。福永光司認爲養生之道有養神和養形兩面，此說是可以接受的。然而，以「選擇宅舍是養形的必要手段」，則有問題。因爲不觸犯任何禁忌(當然包括宅舍禁忌)，是保存生命，不致橫夭。避免觸犯禁忌對修煉形體、強壯體魄(即養形)並無幫助，這與導引、行氣諸法在性質上有所不同。至於養生思想研究，也可參原田二郎：〈養生家の肉體表象について〉(《東方學》第七十二輯，1986年，頁48-62)，該文以《太平經》爲中心，討論六朝時代養生思想，但其中也沒有提及有關養生與禁忌的關係。英文著作方面，Robert Guy Henricks, *Hsi K'ang (223-262): His Life, Literature, and Thought* (Ann Arbor, Mich.: University Microfilms, 1983)，在第七、八章討論嵇康的養生思想，論及嵇康與阮侃對命定論的分歧。Henricks認爲在兩人討論宅吉凶時，沒有多大提及養生問題(頁272)。顯見他未能清楚明白養生與禁忌的關係。

丁迪光(校注)：《養性延命錄》(北京：中國中醫藥出版社，1993年)，頁177。此外，有關張湛《養生要集》的研究，可參坂出祥伸：〈張湛養生要集の復原とその思想〉，載坂出祥伸：《道教の養生思想》(東京：ペリかん社，1992年)，頁107-42。此文研究張湛所撰《養生集要》，但文中沒有研究爲何禁忌也屬養生項目之一。

有關養生方法的總集。湯用彤也指出：「以上十項，當即《養生要集》內容之大要，由此並可窺得當時道教養生學說之梗概。」⁵ 十大要項中禁忌亦居其一。本文的目的，希望透過嵇康與阮侃對宅舍吉凶的討論，疏解宅吉凶與養生之間的關係，從而了解為何禁忌亦列入十大養生項目之一，及對漢魏晉南北朝養生思想中為人忽略的一面略補一二。

嵇康難宅無吉凶攝生論之大旨

嵇康(224-263)生於曹魏，死於臨近魏晉易代之際，名士少有存者之世，務老莊，並修養生之事。在魏高貴鄉公甘露元年(256)、二年間(257)間，曾與阮侃往還辯難宅有無吉凶之說。⁶ 阮侃在〈宅無吉凶攝生論〉以命有所定，安宅、葬埋、陰陽、度數、刑德的禁忌，都無法改變。他說：「夫多飲而走，則為痛肢；數行而風，則為痒毒；久居於濕，則腰疾偏枯；好內不怠，則昏喪女疾。若此之類，災之所以來，壽之所以去也。而掘基築宅，費日若身以求之，疾生於形，而治加於土木，是疾無道瘳矣。」⁷ 此處他從中國醫學外邪入侵體內來解釋疾病起因，認為六淫及飲食勞倦才是病因，與宅舍吉凶無關。

嵇康在〈難宅無吉凶攝生論〉、〈答釋難宅無吉凶攝生論〉中，極力反對阮侃的命定論，主張宅有吉凶之分，並受五音、五行支配，對人生命運有重要影響。宅舍吉凶預示了居住者疾病、災禍等運程。他主張：「〔宅舍〕吉凶之形，果自有理，可以有故而得，故前論有占成之驗也。然則吉凶之形，何以言之？必遠近得宜，堂廉有制，坦然殊觀，可得而別。利人以福，故謂之吉；害人以禍，故謂之凶。」⁸ 宅舍之形，顯示吉凶禍福。然而宅猶如藥一樣，藥可以濟命，宅也可以輔命。究竟宅吉凶與養生有何關係？嵇康舉了一個例來說明：

〔阮侃〕論曰：專氣致柔，少私寡欲，宜行情性之所宜，而合養生之正度。求之於懷抱之內，而得之矣。又曰：善養生者，和為盡矣。誠哉斯言！匪謂不然，但謂全生不盡此耳。夫危邦不入，所以避亂政之害；重門擊柝，所以避狂暴之災；居必爽塏，所以遠風毒之患。凡事之在外能為害者，此未足以盡其數也，安在守一和而可以為盡乎？夫專靜寡欲，莫若單豹，行年七十而有童孺之色，可謂柔和之用矣；而一旦為虎所食，豈非恃內而忽外邪？若謂豹相正當給廚，雖智不免，則寡欲何益？而云養生可得？若單豹以未盡善而致災，則輔生之道不止於一和；苟和未足保生，則外物之為患者，吾未知其所齊矣。⁹

⁵ 湯用彤：〈讀《道藏》札記〉，載《湯用彤學術論文集》（北京：中華書局，1983年），頁404-5。

⁶ 參莊萬壽：《嵇康研究及其年譜》（臺北：臺灣學生書局，1990年），頁176-77。

⁷ 《譯注》，頁166。

⁸ 同上注，頁179。

⁹ 同上注，頁154-55。

養生之道，要恃內外，免遭橫夭。嵇康據此批評時人：「今執避賊消穀之術，謂養生已備，至理已盡，馳心極觀，齊此而還，意所不及，皆謂之無。」¹⁰ 由五行學說、五音對應組成方位、時日宜忌，顯示住戶者吉凶。透過宅舍宜忌，趨吉避凶，免疾病災禍，保存生命，也是養生要務。此與嵇康個人養生論相符合。

宅吉凶攝生論背景之一：宅吉凶說

宅舍吉凶，就是以宅舍有各方面禁忌，如果不慎觸犯了禁忌，便會招致疾病及災禍。在漢代，一般所謂風水、堪輿之術，已十分流行，以宅舍有關宜忌，關係到居住者禍福。故有擇居法，教人趨吉避凶，招好運而除噩運。漢代的擇居術，結合了「堪輿」和「形法」。「堪輿」是占卜時日、方位，《漢書·藝文志》載有《堪輿金匱》，屬五行類。「形法」是占宅舍與環境形象，《漢書·藝文志》載有《宮宅地形》，屬形法類。除此之外，又有五行家。從漢代始，不論何種擇居學說都受陰陽五行思想支配。東漢時代，王充著《論衡》，批駁當時流行各種思想，擇居術便是其中之一，因而留下了寶貴的資料。《論衡·詰術篇》言：

圖宅術曰：宅有八術，以六甲之名，數而第之，第定名立，宮商殊別。宅有五音，姓有五聲。宅不宜其姓，姓與宅相賊，則疾病死亡，犯罪遇禍。¹¹

王充所記圖宅術，以干支紀數，表示住宅屬東南西北那一方位，每一方位都對應著五行，而住宅住戶姓氏亦分屬五音宮商角徵羽，此五音又對應著五行，干支五行與五音五行相配對，如果有相剋關係，便不吉。下面根據《淮南子·天文訓》列出一五行關係的圖表。¹²

| 五方 | 五行 | 五音 | 天干 |
|----|----|----|----|
| 東 | 木 | 角 | 甲乙 |
| 南 | 火 | 徵 | 丙丁 |
| 中 | 土 | 宮 | 戊己 |
| 西 | 金 | 商 | 庚辛 |
| 北 | 水 | 羽 | 壬癸 |

¹⁰ 同上注，頁160。

¹¹ 黃暉：《論衡校釋》（以下簡稱《校釋》）（北京：中華書局，1990年），第四冊，頁1027。

¹² 參蔡達峰：《歷史上的風水術》（上海：上海科技教育出版社，1994年），第四章〈擇居術的發展〉。

據此住宅在南，五音當配徵，五行屬火，火生土，如果住戶姓氏的音屬宮，宮屬土，便是吉的。如果住戶姓氏的音屬羽，羽屬水，水火相剋，便是凶的。若果干支五行與五音五行相剋，住宅內的人便患病。除此之外，還有一種五音與五行相剋相配理論，也不能干犯。《論衡·詰術篇》說：

圖宅術曰：「商家門不宜南向，徵家門不宜北向。」則商金，南方火也；徵火，北方水也。水勝火，火賊金，五行之氣不相得，故五姓之宅，門有宜嚮。嚮得其宜，富貴吉昌；嚮失其宜，貧賤衰耗。¹³

可見宅主姓氏與大門面對方向，也須按五行關係決定。歷漢至唐時期，此五音配五行之法，仍十分流行。¹⁴ 王充在《論衡·四諱篇》說：

諸工技之家，說吉凶之占，皆有事狀。宅家言治宅犯凶神，移徙言忌歲月，祭祀言觸血忌，喪葬言犯剛柔，皆有鬼神凶惡之禁。人不忌避，有病死之禍。¹⁵

而且，每一宅舍之內，必有鬼神。¹⁶ 在整治家宅時，不避禁忌，便會干犯宅中鬼神，得到疾病之禍。其中流行的禁忌便是西益宅，即向西擴充宅舍。〈四諱篇〉又說：

俗有大諱四：一曰諱西益宅。西益宅謂之不祥，不祥必有死亡。……夫宅之四面皆地也，三面不謂之凶，益西面獨謂不祥，何哉？西益宅，何傷於地體？何害於宅神？……今言西益宅謂之不祥，何益而祥者？且惡人西益宅者誰也？如地惡之，益東家之西，損西家之東，何傷於地？如以宅神不欲西益，宅神猶人也，人之處宅，欲得廣大，何故惡之？而以宅神惡煩擾，則四面益宅，皆當不祥。¹⁷

¹³ 《校釋》，第四冊，頁1038。黃暉在《校釋》中亦引王符《潛夫論·卜列篇》謂：「俗工曰：商家之宅，宜出西門。」

¹⁴ 劉昫等《舊唐書》卷七十九〈呂才傳〉記呂才敘宅經說：「至於近代師巫，更加五姓之說。言五姓者，謂宮、商、角、徵、羽等，天下萬物，悉配屬之，行事吉凶，依此為法。」（北京：中華書局，1975年，頁2720）

¹⁵ 《校釋》，第三冊，頁969。

¹⁶ 《論衡》卷二十五〈解除篇〉說：「病人困篤，見鬼之至，性猛剛者，挺劍操杖，與鬼戰鬥。戰鬥壹再，錯指受服，知不服，必不終也。夫解除所驅逐鬼，與病人所見鬼無以殊也；其驅逐之，與戰鬥無以異也。病人戰鬥，鬼猶不去；宅主解除，鬼神必不離。由此言之，解除宅者，何益於事？信其凶去，不可用也。且夫所除，宅中客鬼也。宅中主神有十二焉，青龍、白虎列十二位。龍、虎猛神，天之正鬼也，飛尸流凶，安敢妄集，猶主人猛勇，姦客不敢闖也。有十二神舍之，宅主驅逐，名為去十二神之客，恨十二神之意，安能得吉？」（《校釋》，第四冊，頁1042-43）王充之言表達時人想法，以宅中有主神及客鬼。

¹⁷ 同上注，第三冊，頁968-69。

在漢代，西益宅何以不祥原因，是「宅神不欲西益」及「宅神惡煩擾」，以為宅中有神，若西益宅，便受到宅神懲罰。除了西益宅不祥之外，不擇吉時動土，亦會干犯神祇。《論衡·譏日篇》說：

世俗既信歲時，而又信日。舉事若病、死、災、患，大則謂之犯觸歲、月，小則謂之不避日禁。歲、月之傳既用，日禁之書亦行。……工伎之書，起宅蓋屋必擇日。夫屋覆人形，宅居人體，何害於歲、月而必擇之？如以障蔽人身者神惡之，則夫裝車、治船、着蓋、施帽亦當擇日。如以動地穿土神惡之，則夫鑿溝耕園，亦宜擇日。夫動土擾地神，地神能原人無有惡意，但欲居身自安，則神之聖心必不忿怒。不忿怒，雖不擇日，猶無禍也。如土地之神不能原人之意，苟惡人動擾之，則雖擇日，何益哉？¹⁸

日常行事若不擇時日，有疾病之災，便會歸咎於犯了禁忌。在起宅蓋屋動土方面，不擇時日，亦會煩擾神祇，使神發怒。《論衡·辨崇篇》說：「占射事者必將復曰：『宅有盛衰，若歲破、直符，不知避也。』」夫如是，令數問工伎之家，宅盛即留，衰則避之，及歲破、直符，輒學家移。」¹⁹ 由於宅舍有盛衰，居住者因應宅舍的盛衰而定去留。

宅舍吉凶理論的背後其實也有倫理意味。《論衡·四諱篇》：說「實說其義，『不祥』者，義理之禁，非吉凶之忌也。夫西方，長老之地，尊者之位也。尊長在西，卑幼在東。尊長，主也；卑幼，助也。主少而助多，尊無二上，卑有百下也。西益宅，益主不增助，二上不百下也，於義不善，故謂不祥。」²⁰ 西方屬尊長位置，西益宅便會以卑犯尊，故不祥。《太平經》甚至認為妄鑿土地，便會致病。《太平經·起土出書訣》說：「地者，萬物之母也，……守道不妄穿鑿其母，母無病也；妄穿鑿其母而往求生，其母病之矣。」²¹ 地就是萬物的母親，胡亂穿鑿土地，動土起功，「其母病之」，對於妄動土者，便會施加疾病。

從漢代至魏晉南北朝，宅吉凶之說甚為盛行。《後漢書》卷二十五〈魯恭附弟丕傳〉說：

趙王喬嘗欲避疾，便時移住學宮，〔魯〕丕止不聽。王乃上疏自言，詔書下丕。丕奏曰：「臣聞《禮》，諸侯葬於路寢，大夫卒於嫡室，死生有命，未有逃避之典也。……」²²

¹⁸ 同上注，頁989，995。

¹⁹ 同上注，頁1014-15。

²⁰ 同上注，頁970。

²¹ 王明(編)：《太平經合校》(北京：中華書局，1960年)，卷四十五，頁120。

²² 范曄：《後漢書》(北京：中華書局，1965年)，卷二十五，頁883。

趙王喬因患病而擇日移居學宮，極可能受宅舍禁忌影響。《後漢書·來歙附曾孫歷傳》說：

時皇太子驚病不安，避幸安帝乳母野王君王聖舍。太子乳母王男、廚監邴吉等以爲聖舍新繕修，犯土禁，不可久御。²³

由於野王君宅舍新修建成，犯土禁，不宜居住。《太平經·起土出書訣》說：

今有一家有興功起土，數家被其疾，……是即地忿忿，使神靈生此災也。²⁴

興功起土而數家受疾病之害，也是犯了禁忌，受神靈懲罰之故。《晉書·淳于智傳》說：

上黨鮑瑗家多喪病貧苦，……〔淳于智〕謂瑗曰：「君安宅失宜，故令君困。君舍東北有大桑樹，君徑至市，入門數十步，當有一人持荆馬鞭者，便就買以懸此樹，三年當暴得財。」瑗承言詣市，果得馬鞭，懸之三年，浚井，得錢數十萬，銅鐵器復二十餘萬，於是致贍，疾者亦愈。²⁵

鮑瑗整治家宅失宜，犯了禁忌，家中便多喪疾病，其至家道不興。《宋書·王僧綽傳》說：

初，太社西空地一區，吳時丁奉宅，孫皓流徙其家。江左初爲周顛、蘇峻宅，其後爲袁悅宅，又爲章武王司馬秀宅，皆以凶終。後給臧熹，亦頗遇喪禍，故世稱爲凶地。僧綽常以正達自居，謂宅無吉凶，請以爲第。始就造築，未及居而敗。²⁶

丁奉宅時人便認爲凶家，入住者皆遇不吉。從這些子來看，宅吉凶之說十分流行，並將宅舍吉凶與疾病、災禍扯上不可分割的關係。

修繕宅舍，觸犯土禁，神靈不安。漢時已出現修繕宅舍之後，必有「解土」儀式。《論衡·解除篇》說：「世間繕治宅舍，鑿地掘土，功成作畢，解謝土神，名曰『解土』。」²⁷又《後漢書·鍾離意傳》注引《東觀記》說：「爲政愛利，輕刑慎罰，撫循百姓如赤子。初到縣，市無屋，意出奉錢帥人作屋。人齎茅竹或持材木，爭起趨作，泆

²³ 《後漢書》，卷十五，頁590-91。

²⁴ 《太平經合校》，卷四十五，頁120。

²⁵ 房玄齡等：《晉書》（北京：中華書局，1974年），卷九十五，頁2478。

²⁶ 沈約等：《宋書》（北京：中華書局，1974年），卷七十一，頁1851-52。

²⁷ 《校釋》，第四冊，頁1044。

日而成。功作既畢，爲解土，祝曰：『興工役者令，百姓無事。如有禍祟，令自當之。』人皆大悅。」²⁸可見「解土」有其向神靈禱告的祝文。鍾離意爲了興建宅舍，想必日夜趕工，可能觸犯了不應動土的日子，時人皆懼怕受到神靈譴責。鍾離意特作此解土文，目的在解百姓憂慮。《抱朴子·內篇·遐覽》篇載葛洪說：如家有三皇文，其中一項功用，可以「不問地擇日，家無殃咎」。²⁹綜合上文所述，足以證明宅舍禁忌在民間甚爲流行。

總之，傳統相宅術在解釋宅舍與疾病的關係時，顯然根據五行學說、鬼神論立說，再配以時日禁忌。這些擇居與疾病看法，也影響到醫家解釋疾病。隋巢元方《諸病源候論》卷廿一〈水腫候·犯土腫候〉（成書於隋大業六年〔610〕）說：

犯土之病，由居住之處，穿鑿地土，犯之土氣而致病。令人身之肌肉、頭面、遍體盡腫滿、氣急，故謂之犯土也。³⁰

卷廿四〈注病諸候·土注候〉又說：

注者住也，言其病連滯停住，死又注易傍人也。夫五行金木水火土，六甲之辰，並有禁忌。人稟陰陽而生，含血氣而長，人之五臟，配合五行。土內主於脾氣，爲五行五臟之主，其所禁忌，尤難觸犯。人有居住穿鑿地土，不擇便利，觸犯禁害，土氣與人血氣相感，便致疾病。其狀，土氣流注皮膚，連入腑臟，骨節沉重，遍身虛腫，其腫自破，故謂之土注。³¹

所謂注病，指傳染性疾病。所謂犯土，即是上引《後漢書》卷十五〈來歷傳〉說的犯土禁。在擇居術中，選擇不吉利方位動土，觸動了土氣，便會引致禍害。《宅經》說：「凡修築建造，土氣所沖之方，人家即有災禍，宜禳之。」³²每個月皆有土氣所沖方位，如正月沖丁未方，二月沖坤方，三月沖壬亥，四月沖辛戌，五月沖乾方之類。唐孫思邈（581-682）《千金翼方·退居·雜忌第七》說：「屋宇宅院成後，不因崩損，輒有修造，及妄動土。二尺之下即有土氣，慎之爲佳。」³³巢元方以五行及干支皆有禁忌。

²⁸ 《後漢書》，卷四十一，頁1411。

²⁹ 王明：《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1985年），卷十九，頁336。

³⁰ 隋巢元方：《諸病源候論》（北京：人民衛生出版社，1991年），上冊，頁644。

³¹ 同上注，頁714。

³² 黃帝：《宅經》，《四庫術數類叢書》本（上海：上海古籍出版社，1991年），卷下，頁7。此書托名黃帝撰，但經中引有「李淳風宅經、五姓宅經、呂才宅經」。李淳風、呂才皆唐人，故此經不可能早於唐代。《道藏》135載有《黃帝宅經》。卷下頁一上文字微異，首句作：「凡修築垣牆，建造宅宇。」

³³ 唐孫思邈：《千金翼方》（北京：華夏出版社，1993年），卷十四，頁129。

在醫理中，五臟分配五行，脾臟屬土，若果有人在居所起土動工，穿鑿土地，干犯五行或時日禁忌，土氣與人血氣相感應，於是土氣入侵人體，便生疾病，而病狀則為遍身虛腫。所以，土氣之所以攻脾，也是因觸犯了宅舍禁忌。這種說法，乃醫家受術數家影響所致，孫思邈亦認為「慎之為佳」。可見醫家亦以氣論、五行學說、並配以有關宅舍禁忌來解釋疾病起因。

嵇康之世，宅舍吉凶之說相當流行，並主有五音、五姓與五行相配的宅舍吉凶之說。〈答釋難宅無吉凶攝生論〉有云：「人有五姓，五行有相生。」又說：「五音各有宜，五氣有相生，則人宅猶禽虎之類；豈可見言宮商之不同，而謂地無吉凶也？」³⁴ 可見嵇康承繼著漢代以來的一套宅舍吉凶禁忌之說。

宅吉凶攝生論背景之二：養生論

〈晉書·嵇康傳〉說：「〔嵇康〕博覽無不該通，長好《老》《莊》。……常修養生服食之事，彈琴詠詩，自足於懷。以為神仙稟之自然，非積學所得，至於導養得理，則安期、彭祖之倫可及，乃著《養生論》。」³⁵ 嵇康以神仙非積學而致，但通過養生卻可延年益壽，達到安期生、彭祖的地步。〈養生論〉說：「世或有謂神仙可以學得，不死可以力致者。或云，上壽百二十，古今所同，過此以往，莫非妖妄者，此皆兩失其情，請試粗論之。夫神仙雖不目見，然記籍所載，前史所傳，較而論之，其有必矣，似特受異氣，稟之自然，非積學所能致也。至於導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳，而世皆不精，故莫能得之。」³⁶ 此段內容大旨與本傳所記相同，以神仙非學而致，但只要生活得養生之理者，便能活上數百年。

嵇康所主張養生方法，見於〈與山巨源絕交書〉：「吾頃學養生之術，方外榮華，去滋味，游心於寂寞，以無為為貴。」³⁷ 以無為為貴，重養生之術。然而，嵇康養生大旨，可謂內外雙修。在〈養生論〉中認為養生之理，在於「修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感而體氣和平；又呼吸吐納，服食養身，使形神相親，表裏俱濟也」。³⁸ 若不善養生，「飲食不節，以生百病；好色不倦，以致乏絕；風寒所災，百毒所傷；中道夭於眾難，世皆笑悼，謂之不善持生也」。³⁹ 由此可知，嵇康所謂養生，形神皆修，既重視養神，以無為為本，去榮華之心，使神、身、情、意皆

³⁴ 〈譯注〉，頁182-83。

³⁵ 〈晉書〉，卷四十九，頁1369。

³⁶ 〈譯注〉，頁45。

³⁷ 同上注，頁275。

³⁸ 同上注，頁46。

³⁹ 同上注，頁48。

達致平和；而且，也重視養形，以呼吸吐納、服食諸法來養身，使形神皆得到保育，表裏俱濟。但是「不善持生」，不單是修服餌導引之事，只注重飲食、房中、外邪，還注重避色觸犯禁忌，使個人避免「中道夭於眾難」，才是完全地「恃內不忽於外」。

養生的目的：保存正壽

其實，養生的目的，並非長生不死，而是盡天年。郭象注《莊子·養生主》便說：「夫養生非求過分，蓋全理盡年而已矣。」⁴⁰ 古人以人生天年，可活至百歲，養生大要在於使自己活至百歲上限，此為享正壽，盡天年。《黃帝內經·上古天真論》說：「〔黃帝〕迺問於天師曰：『余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？』岐伯對曰：『上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數。食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也。以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。』」⁴¹ 黃帝以上古之人，年過百歲，身體仍然壯健，而黃帝時人年逾半百，便體力衰竭，百病叢生。岐伯認爲此乃後人日常生活，飲食行房，不知節度所致。雖然這或許是依托的，正常人的壽命是多少，固無標準答案，但古人以人應享有百歲，此是正壽。下面試列出一些有關以百歲爲正壽的資料：

| 各家說法 | 出處 |
|----------------------------------|---------------|
| 上壽百歲，中壽八十，下壽六十。 | 《莊子·盜跖》 |
| 〔人之壽〕久之不過百，中壽不過六十。 | 《呂氏春秋·孟冬紀·安死》 |
| 百年，壽之大齊。 | 《列子·楊朱》 |
| 疆弱夭壽，以百爲數，不至百者，氣自不足。……百歲之命，是其正也。 | 《論衡·氣壽篇》 |
| 上壽一百二十，中壽八十，下壽六十。 | 《太平經·解承負訣》 |
| 百年之壽命，持至貴之重器。 | 張機《傷寒論·序》 |
| 上壽百二十。 | 嵇康《養生論》 |

⁴⁰ 郭慶藩：《莊子集釋》（北京：中華書局，1985年），第一冊，頁117。

⁴¹ 尙志鈞等（整理）：《黃帝內經》，《中醫八大經典全注》本（北京：華夏出版社，1994年），卷一，頁7。

自先秦開始，中國人便注意維護生命，保持正常壽命。《莊子·盜跖》篇記盜跖對孔子說：「今吾告子以人之情：目欲視色，耳欲聽聲，口欲察味，志氣欲盈。人上壽百歲，中壽八十，下壽六十，除病瘦、死喪、憂患，其中開口而笑者，一月之中不過四五日而已矣。天與地無窮，人死者有時，操有時之具而託於無窮之間，忽然無異騏驥之馳過隙也。不能說其志意，養其壽命者，皆非通道者也。」⁴² 莊子以人生轉瞬過去，凡不能悅其意志及養其壽命的，都不是正途。

王充在《論衡·氣壽篇》說：「夫彊弱夭壽，以百為數；不至百者，氣自不足也。夫稟氣渥則其體彊，體彊則其命長；氣薄則其體弱，體弱則命短，命短則多病壽短。……百歲之命，是其正也。不能滿百者，雖非正，猶為命也。」⁴³ 生年不滿百，皆因稟氣不足，稟氣不足則體弱，體弱則多病，多病則壽短。

《太平經·解承負訣》說：「夫壽命，天之重寶也。所以私有德，不可偽致。欲知其寶，乃天地六合八遠萬物，都得無所冤結，悉大喜，乃得增壽也。一事不悅，輒有傷死亡者。凡人之行，或有力行善，反常得惡，或有力行惡，反得善，因自言為賢者非也。……凡人有三壽，應三氣，太陽太陰中和之命也。上壽一百二十，中壽八十，下壽六十。百二十者應天，大歷一歲竟終天地界也。八十者應陰陽，分別八偶等應地，分別應地，分別萬物，死者去，生者留。六十者應中和氣，得六月遁卦。遁者，逃亡也，故主死生之會也。如行善不止，過此壽謂之度世。行惡不止，不及三壽，皆夭也。」⁴⁴ 這是以人生行為善惡來決定壽命的長短。⁴⁵ 在解釋壽命長短方面，各家有不同立場與看法，但是《莊子》和《太平經》都認為憑後天人為的努力，可以達致正壽。這種看法，正是養生論的基礎，故此先秦以來，養生家便利用各種各樣方法以達正壽。

在古人看來，人生壽命應可達百歲，而各有長短，在於是否懂得保育生命，節制日常行為，否則百病叢生，便不能終其壽。維持正壽的要旨，在於遵行各種養生方法。固然養生的方法五花八門，例如房中術，「樂而有節，則和平壽考。及迷者弗顧，以生疾而隕性命」。⁴⁶ 在房事之中，樂而有節，就能維持壽命。否則生病，甚至性命不保。在缺乏醫學知識的時代，疾病最容易奪取人命。如何強壯身體，對抗疾病，增強榮衛正

⁴² 清王先謙：《莊子集解》（北京：中華書局，1987年），卷八，頁264。

⁴³ 《校釋》，第一冊，頁28，29。

⁴⁴ 《太平經合校》，卷十八至三十四，頁22-23。

⁴⁵ 嵇康亦以人生行為的善惡影響，能化凶為吉。〈難宅無吉凶攝生論〉說：「吉凶素定，不可推移，則古人何言積善之家必有餘慶，履信思順，自天祐之。必積善而後福應，信著而後祐來。……苟先積而後受報，事理所得，不為闇自遇也。」（《譯注》，頁152）邊土名、朝邦據此指出嵇康以為積善而行信順之德，則能化凶為吉。參邊土名、朝邦：〈關於嵇康的難宅無吉凶攝生論〉，頁160。

⁴⁶ 班固：《漢書·藝文志》。參張舜徽：《漢書藝文志通釋》（湖北：湖北教育出版社，1990年），頁295。

氣，便是養生重點。所以，房中、導引、行氣、按摩、吐納、守一、思神諸如此類的方法，都在修煉形神，增強體魄，對抗疾病，延年益壽。這些就是一般最為人熟知的養生方法。

梁陶弘景《養性延命錄》卷上〈教誡篇〉引《道機》說：「人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫佚無道，忤逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。」⁴⁷ 不知養生，則百病叢生。欲達正壽，在於自己能否節度，故道家又謂「我命在我不在天」（晉葛洪《抱朴子·黃白》篇引〈龜甲文〉）。葛洪《抱朴子·極言》篇亦謂人生之體，在於血氣，血氣易傷則難養。「世人以覺病之日，始作為疾，猶以氣絕之日，為身喪之候也。唯怨風冷與暑濕，不知風冷暑濕，不能傷壯實之人也，徒患體虛氣少者，不能堪之，故為所中耳。何以較之，設有數人，年紀老壯既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，並冒嚴寒之夜，素雪墮於上，玄冰結於下，寒風摧條而宵駭，欬唾凝沔於唇吻，則其中將有獨中冷者，而不必盡病也。非冷氣之有偏，蓋人體有不耐者耳」。所以，「苟能令正氣不衰，形神相衛，莫能傷也」。⁴⁸ 一般理解的養生方法，就是在於如何強壯人體榮衛正氣、形神，以抵抗疾病。不過有兩點需要注意：第一，人命喪失，除了疾病之外，遭遇災禍也會損害生命；第二，在古人觀念中，疾病不一定因身體毛病而引致，也會因觸怒神祇、干犯禁忌而來。因此，養生在保存正壽，但還須注意到外來災禍，否則，便是「恃內而忽於外」。

禁忌與養生

養生的目的在維持生命，保存身體。養生法包含範圍房中、導引、行氣、辟穀等方伎之術，此等方伎在於修煉身體，卻病延年，強壯正氣、形神。此是一般所理解養生的方法。

在古代，疾病、災禍臨身，往往無法預計及解釋，於是利用吉凶宜忌來指導日常生活行為。⁴⁹ 前文已經表明，在時人觀念中，宅舍並具吉凶，干犯了宅舍的禁忌會為居住者帶來疾病，以及災禍臨身的。養生的目的，就是保存正壽，而保存正壽的方法在於免除疾病與災禍。不使身體生病固然可以用房中、導引等方法，去增強身體機能，對抗外

⁴⁷ 《養性延命錄》，頁73。

⁴⁸ 《抱朴子內篇校釋》，卷十三，頁244。

⁴⁹ 所謂禁忌，是指某些行為或某物的使用，根據傳統儀式被視為神聖和受敬拜的，或被視為危險、不潔、受咒詛的，而予以禁止。凡違背禁忌或向禁忌挑釁，觸犯者自然會受到某種懲罰。參《簡明大英百科全書·禁忌》（臺北：臺灣中華書局，1989年），第17冊，頁497。有關禁忌的研究，又可參金澤：《禁忌探秘》（香港：三聯書店，1994年）。

邪；但是，從漢代以來，在術數家影響下，論者認為疾病與災禍更會因觸犯禁忌而導致。因此，免除疾病與災禍，同時要懂得日常禁忌，其中宅舍禁忌就是最重要的禁忌之一。如果明白這個禁忌與養生的關係，便可以解釋嵇康何以將宅吉凶論與攝生連在一起討論。⁵⁰可見魏晉南北朝時，養生法中包括占算吉凶宜忌，而有關宅舍吉凶宜忌也當包含其中。這樣就可以明白到養生與吉凶宜忌的關係。

這種以禁忌屬於養生法的觀念，並非嵇康一人的想法，下文嘗試尋溯其來龍去脈。嵇康在〈難宅無吉凶攝生論〉中以單豹為例子，說明僅懂得「專靜寡欲」，年七十而有童子面容，最終卻為老虎吃掉，他說曰：「若謂豹相正當給虎，雖智不免，則寡欲何益？而云養生可得？若單豹以未盡善而致災，則輔生之道不止於一和；苟和未足保生，則外物之為患者，吾未知其所齊矣。」⁵¹嵇康以單豹情形而論，未得養生之要，為外物所侵致命。單豹之例，早見於《莊子》。《莊子·達生》篇說：

「善養生者，若牧羊然，視其後者而鞭之。」……「魯有單豹者，巖居而水飲，不與民共利，行年七十而猶有嬰兒之色，不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。有張毅者，高門、懸薄，无不走也，行年四十而有內熱之病以死。豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。」⁵²

莊子(前369-286)之論，正表明養生大要，在於內外兼修，不可偏廢。莊子認為善養生，既不能學單豹，遭遇不幸，死於非命；也不能學張毅，不懂保健，死於疾病。葛洪(283-363)《抱朴子·內篇·微旨》篇自言：「所為術者，內修形神，使延年愈疾，外攘邪惡，使禍害不干，……凡養生者，欲令多聞而體要，博見而善擇，偏修一事，不足必賴也。」⁵³葛洪的修煉之術，也是內外雙修的，並言養生之人，不能偏執一術。《抱朴子·內篇·極言》篇又說：

不得金丹，但服草木之藥及修小術者，可以延年遲死耳，不得仙也。或但知服草藥，而不知還年之要術，則終無久生之理也。或不曉帶神符，行禁戒，思身神，

⁵⁰ 嵇康當然不是以人生吉凶全在宅舍，吉凶是多方面的，宅舍只是其一。〈難宅無吉凶攝生論〉說：「不謂吉宅能獨成福，但謂君子既有賢才，又卜其居，順履積德，乃享元吉。猶夫良農既懷善藝，又擇沃土，復加耘耔，乃有盈倉之報耳。今見愚民不能得福於坡居，便謂宅無善惡，何異睹種者之無十千，而謂田無壞脊邪？良田雖美，而稼不獨茂；卜居雖吉，而功不獨成。相須之理誠然，則宅之吉凶，未可惑也。今信徵祥則棄人理之所宜，守卜相則絕陰陽之吉凶，持智力則忘天道之所存，此何異識時雨之生物，因垂拱而望嘉穀乎？」（《譯注》，頁158）

⁵¹ 《譯注》，頁155。

⁵² 《莊子集解》，卷五，頁159-60。

⁵³ 《抱朴子內篇校釋》，卷六，頁124。

守真一，則止可令內疾不起，風濕不犯耳。若卒有惡鬼強邪，山精水毒害之，則便死也。或不得入山之法，令山神爲之作禍，則妖鬼試之，猛獸傷之，溪毒擊之，蛇蝮螫之，致多死事，非一條也。⁵⁴

表明若不懂帶神符、行禁戒，就算內不生病，也逃不過爲外物所侵，尤其入山修道，獸襲蟲咬，都會令人送命。《抱朴子·內篇·論仙》篇說：「若夫仙人，以藥物養身，以術數延命，使內疾不生，外患不入。」⁵⁵ 藥物養身，便是使內疾不生；術數延命，便是使外患不入。北齊顏之推(531-603)《顏氏家訓·養生》篇也說：

夫養生者先須慮禍，全身保性，有此生然後養之，勿徒養其無生也。單豹養於內而喪外，張毅養於外而喪內，前賢所戒也。嵇康著〈養生〉之論，而以傲物受刑；石崇冀服餌之徵，而以貪溺取禍，往世之所迷也。⁵⁶

顏之推秉承《莊子》的說法，認爲要全身保性，就先要有仍然健在的身體，才能養生，內外同修，才談得上養生大要。孫思邈《備急千金要方卷》二十七〈養性篇·養性序第一〉說：

夫養性者，欲所習以成性，性自爲善，不習無利也。性既自善，內外百病皆悉不生，禍亂災害亦無由作也，此養性之大經也。⁵⁷

又在《備急千金要方卷》二十七〈養性篇·道林養性第二〉說：

善攝生者，無犯日月之忌，無失歲時之和。⁵⁸

孫思邈說得十分明白，百病不生，災禍無害，這才是養生大經。由此足以證明從先秦莊子時代開始所講到的養生，並非單方面修內，而是內外兼修。⁵⁹ 然而，必須注意的是從莊子、葛洪、顏之推、孫思邈諸人所說的內外雙修，與嵇康所說的內外雙修，略有出入。故此在古人心目中養生不僅是房中、導引之類方法而已，且包括禁忌在內。嵇康宅吉凶攝生之論，更可說有其淵源。

⁵⁴ 同上注，卷十三，頁243。

⁵⁵ 同上注，卷二，頁14。

⁵⁶ 北齊顏之推(著)，王利器(集解)：《顏氏家訓集解》(上海：上海古籍出版社，1980年)，頁332。

⁵⁷ 孫思邈：《備急千金要方卷》(北京：華夏出版社，1993年)，頁378。

⁵⁸ 同上注，頁381。

⁵⁹ 嵇康所說的內外雙修的內容，還加上前文提到的「方外榮華，去滋味，游心寂寞，以無爲爲貴」。

版權為香港中文大學中國文化研究所
所有 未經批准 不得翻印

結 論

先秦諸子各家已提出各種養生思想，修煉形神，養生術諸如行氣、房中、導引已非常流行。及至漢代，相宅之術十分盛行，以宅舍具有吉凶，干犯宅舍禁忌，居住者便會患病及遇上災禍。這種相宅之術，歷漢唐而不衰。在三國時，嵇康與阮侃就宅吉凶之說展開往還辯論，嵇康將宅吉凶之說與養生論結合，以為盡養生之理者，須懂得宅舍禁忌。

從莊子開始，便提出養生須內外修持，缺一不可。養生的目的，在於維持生命。古人以人生生命可達百歲，不足百歲便非正壽，養生大要在盡正壽天年。人的生命固然會因疾病而喪失，但是在相宅術理論之中，宅舍具有吉凶性質，觸犯了宅舍禁忌，居住者便會生病或遭遇災禍，喪失性命。所以，善養生者，應注意吉凶宜忌，避免遭橫夭。及至顏之推，更主張養生必先慮禍，不保此身，無由養生。歷代主養生說者，都注重吉凶宜忌，由此便能明白嵇康將養生與宅吉凶論連在一起的緣故。

由此也可以了解到古代醫家除了精於醫術之外，還要認識各種禁忌，從而知悉疾病的由來。晉楊泉《物理論》說：「夫醫者，非仁愛之士不可托也，非聰明理達不可任也，非廉潔淳良不可信也。是以古之用醫，必選名姓之後，其德能仁恕博愛，其智能宣暢曲解，能知天地神祇之次，能明性命吉凶之數，處虛實之分，定逆順之節，原疾疹之輕重，而量藥劑之多少。」⁶⁰ 醫者不僅要有醫德，還要明「性命吉凶之數」，可見吉凶宜忌，是醫家須通曉的一門學問，此正來自疾病由於觸犯禁忌的觀念。其實，在古人觀念中，觸犯其他方面的禁忌也會引致疾病、噩運，宅舍禁忌只不過是其中之一。孫思邈甚至認為要成為出色的大醫，更須「妙解陰陽祿命，諸家相法，及灼龜五兆，《周易》六壬，並須精熟，如此乃得為大醫」。⁶¹ 對於各種術數學問，精通嫻熟，才稱得上大醫，其中原因即在於古人每以術數來解釋病因。至於禁忌與醫療的關係，非本文目前所能處理，唯有留待日後再作進一步的探索。

透過上述的討論，可以得出一個結論，歷代養生家都注重禁忌，避免因觸犯禁忌而橫夭。以為只有導引、行氣、房中之類方法才是養生法，實在未盡古人之意旨。

⁶⁰ 楊泉：《物理論》，載《古今圖書集成·藝術典》（臺北：鼎文書局，1977年）四十三部八百二十四卷〈醫部總論〉，第四十六冊，頁5487-88。楊泉生存年代，據馬伯英《中國醫學文化史》（上海：上海人民出版社，1994年），頁434。

⁶¹ 《備急千金要方》卷一〈大醫習業第一〉，頁1。

Nourishing Life and Taboo: On Ji Kang's *Zhai Wu Jixiong Shesheng Lun*

(A Summary)

Fan Ka Wai

Since the pre-Qin era, many different techniques and thoughts for nourishing life also known as the “preservation of the body nature” or the “absorption of the essential elements of life” began to appear in China.

The aim of these techniques is to have a healthy body and to live a long life. The techniques include different methods such as “ways for having a healthy sexual life” (*fang-zhong* 房中), “promoting the flow of *qi*” (*xingqi* 行氣), “conduction of *qi* flowing” (*daoyin* 導引), “taking medicine” (*fushi* 服食), “meditation on one object” (*shouyi* 守一), “meditation on an invented image” (*cunsi* 存思), etc. These techniques were used by many people from Han to Wei, Jin and the Southern and Northern dynasties. They helped to strengthen the body both physically and spiritually, enhance the body mechanism, prevent disease and delay the process of aging.

During the Han dynasty, many people believed that an habitation could bring good or ill luck to the occupant. If something prohibited by a taboo was done, the occupant would get sick or have an accident. Ji Kang and Ruan Kan of the Three Kingdoms Period had many debates over this subject. Ji Kang incorporated Ruan's beliefs in the good and ill luck nature of an habitation into the thoughts of nourishing life. He believed that people should know the taboos of their house if they wanted to be in good health.

The main theme of nourishing life is to live as long as destiny allows. According to the theory of geomancy, an habitation has its good and ill luck nature. If the occupant does not respect the taboos, he would get sick or have accidents or even lose his life. Therefore, people should pay attention to what they should or should not do in order to preserve life and avoid accident (which may shorten their life). This was why Ji Kang correlated the thoughts of nourishing life and the studies of the nature of an habitation.

These discussions show why, throughout the past dynasties, experts on nourishing life respected the taboos of an habitation and they trusted that this could help the occupant to avoid accidents. The secrets for nourishing life in fact lie not only on the preservation of mental and physical health but also on the respect for the taboos.