



杏林春暖

養生醫療趣味書畫

■ 吳誦芬

如何才能活得久又身心健康，是人類艱古以來追求的理想。在反映生活的書畫藝術中，也常透露此類希望。傳說中永生不老的仙丹和起死回生的妙藥，或許遙不可及，卻常成為書畫中富含神話色彩的趣味主題；天下雖無不死之藥，先民的智慧卻給我們留下了長生之道。「杏林春暖」特展分「煉丹」、「醫藥」與「傳統養生術」等三類主題，帶領大家一窺古人的醫療養生世界。

疾患與用藥

不論你是升斗小民，還是帝王將相，都吃五穀雜糧，難免疾病災殃。檢閱現今流傳下來的書畫作品，會發現即便是一代名君唐太宗（598-649），也曾因為罹患痢疾，大感虛弱而向群臣請假，以休養數日。（圖1）草聖張旭（約活動於七至八世紀）寫下筆蹤扭曲變換的著名作品〈肚痛帖〉（圖2），也提到以中藥方劑大黃湯緩解肚痛的用藥經驗。尤其在刻帖所保存東晉書聖王羲之（303-361）、王獻之（344-386）父子筆札當中，所留下各種各樣的服食藥物更是五花八門。比較特別的有王羲之〈天鼠膏帖〉中論及傳聞天鼠膏能治耳聾；〈狼毒帖〉寫信詢問友人能否分取三兩狼毒藥材等事；王獻之的作品中最為人熟知的，則有日本東京書道博物館藏唐摹本的〈地黃湯帖〉，上海博物館藏唐摹行草書〈鴨頭丸帖〉，以及保留於《淳化閣帖》系列刻帖中，「明目地黃丸」與「六味地黃丸」的前身〈書腎氣丸帖〉（圖3）等，筆者多年前已經為文介紹，在此不復贅述。

林林總總的藥材，令人眼花撩亂的藥名，使得古早人時有以中藥名稱作對、吟詩、填詞的佳作。目前已知字數最多的，是明代筆記小說李詡（1506-1593）《戒庵老人漫筆》中，

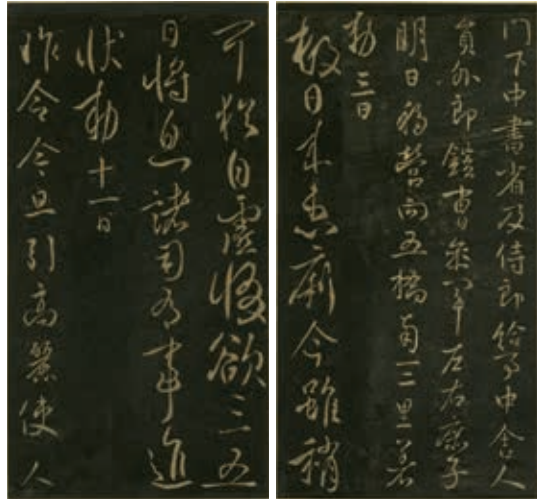


圖1 唐太宗 患痢帖 宋榻大觀帖（一）冊 國立故宮博物院藏
數日來患痢。今雖稍可。猶自虛憊。欲三五日將息。諸司有事進狀。敕十一日。

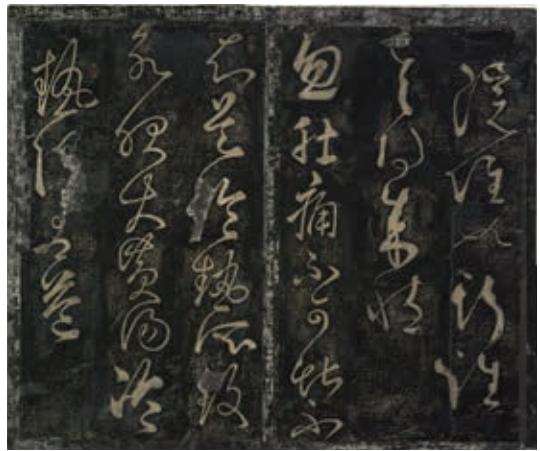


圖2 唐張旭 肚痛帖 北宋搨絳帖（十）冊 國立故宮博物院藏
忽肚痛不可堪。不知是冷熱所致。水服大黃湯。冷熱俱有益。

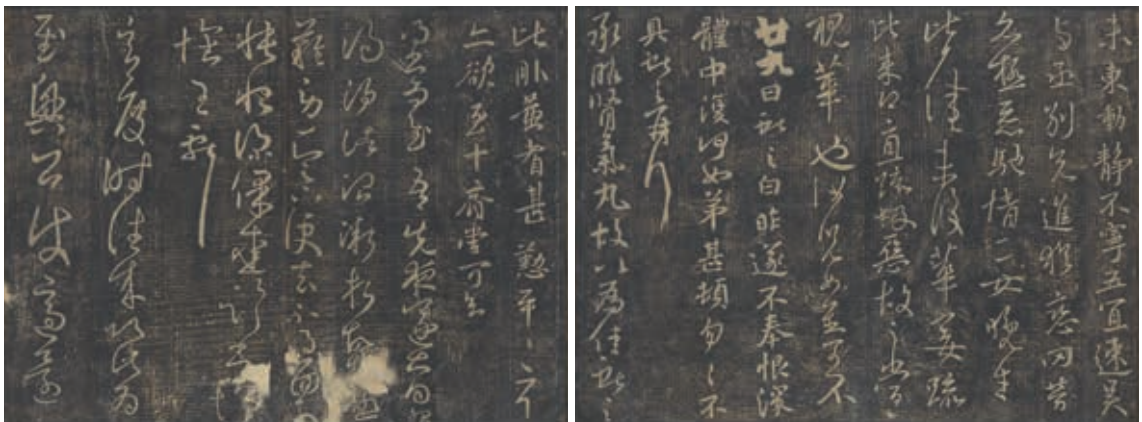


圖3 晉王獻之 書腎氣丸帖 淳化祖帖（九）冊 國立故宮博物院藏
承服腎氣丸。故以為佳。獻之比服黃者甚慙。平平耳。亦欲至十齋。當可知。

錄有一篇常熟文人蕭觀瀾以諸多中藥藥材嵌入文中所寫成的短文〈桑寄生傳〉，因為情節跌宕，奇趣橫生，成為文人抄錄展現書法的人氣文本。本次展出者為傅明董其昌〈書桑寄生傳〉（圖4），原文全文如下，下加底線者為藥名：

桑寄生者，常山人也，為人厚朴，少有遠志，讀書數百部，長而益智不凡，雌黃今古，談辭如玉屑。狀貌瑰異，龍骨而虎睛，臂力（薜荔）絕人，運大戟八十斤，走及千里馬。與劉寄奴為布衣交，劉即位，拜為將軍（大黃別名）。口含雞舌待左右，恩幸無比。薦其友秦苑、周升、杜仲、馬勃。上召見之曰：「公等謂參、苓、芝（展品作〔芪〕）、朮，不可一日無者也，何相見之晚耶！」生即進曰：「士以類合，猶磁石取針，琥珀拾芥，若用小人而望其進賢，是猶求柴胡、桔梗於澤瀉（展品作〔沮澤〕）也。」然頗好佛，與天竺黃道人，蜜陀僧交最善。從容（肉蓯蓉）言於上，上惡其異端，弗之用。

木賊反，自號威靈仙，與辛夷、前胡相結連，犯天雄軍。上謂生曰：「豺狼毒吾民，奈何？」生曰：「此小草寇，臣請葢答之。」上大喜，賜穿山甲、犀角帶。問：「何時當歸？」曰：「不過半夏。」遂帥軍往，以蒲公英為軍師，以木通為先鋒，以黃柏、黃連、白芷、白附為大將，乘海馬攻賊，大戰百合，流血餘數里。令士卒挽川弓（川芎），發赤箭（展品作〔赤藥〕箭，赤藥亦為藥名），賊不能當，遂走生地商陸，絆於鐵蒺藜或踐滑石而躓。悉追斬之。惟先降者獨活，以延胡索繫之而歸，獲無名異寶不可勝

計。或曰：「馬援以薏苡興謗，此不可留也。」俱籍獻之。上迎勞生日：「卿平賊如翦草，孫吳不能過也。」因呼為國老（甘草別名）而不名。

生益貴，賞賜日積，鐘乳三千兩，胡椒八百斛，以真珠買紅娘子為妾。紅娘子有傾城絕色，髮如蜀漆，顏如丹砂，體白而乳香，生絕愛之，以為牡丹芍藥不能與爭妍也。上聞，賜以金銀花、玳瑁簪，月給胭脂胡粉之費。一日，上見生體羸，謂曰：「卿大腹頓減，非以好色故耶？宜節淫欲，服五味以自養。」且令放遠其妾。生不得已，贈以青箱子而遺之。然思之不盡，遇秋風起，便有淒涼之感。因取破故紙題詩，抒其思念之情懷以寄焉。其詩曰：

牽牛織女別經年，定得鸞膠續斷弦。
雲母帳空人不見，水沉香冷月嬋娟。
澤蘭憔悴渚蒲黃，寒露初凝百草霜。
不共玉人傾竹葉，茱萸甘菊自重陽。
妾讀之，淒然淚下，乃吟詩以謝之：
菟絲曾附女蘿枝，分手車前又幾時？
羞折紅花簪鳳髻，懶將青黛掃蛾眉。
丁香漫比愁腸結，豆蔻長含別淚垂。
願學雲中雙石燕，庭烏頭白竟何遲。
天門冬日曉蒼涼，落葉愁驚滿地黃。
清淚暗消輕粉面，凝塵閑鎖鬱金香。
石蓮未嚼心先苦，紅豆相看恨更長。
鏡裡孤鸞甘遂老，行年何用覓昌陽。

生得詩，情不自勝，乃言於上，召之使返。然生既溺於欲，又不能防風寒所侵，寢而成疾。久之面生青皮，兩手如乾薑，皤然白頭翁也。上疏乞骸骨，上曰：「吾

曩者預知子之有今日矣。」賜神麴酒百斛，以皂角巾歸家，養疾而卒。

作史君子（使君子）曰：「桑氏出於秦大夫子，桑生蓋桑白皮之後也。又名蠓蛸者，亦其遠族。生少孤，公知母而不識父，卒能以才見於時，立十大功勞。非所謂鄧林之桂枝，沅江之鱉甲耶？其後耽于女色，甘之如石蜜，而忘其苦於熊膽；美之於琅玕，而不知其毒甚于烏蛇也。迷所不悟，卒以傷生，惜哉！」

大意是：常山地方有個叫「桑寄生」的人，是南朝宋武帝劉裕（363-422）微賤時的朋友，此人極有才幹，在劉即位之後，曾任將軍，為國舉薦人才、平定賊亂，被皇帝拜為國老，後因過度縱慾而早卒。

主角桑寄生，又名桑上寄生，是常用中藥，桑寄生科常綠小灌木植物桑寄生和槲寄生的帶葉莖枝。傳統醫學信其有補肝腎、強筋骨、祛風濕、養血安胎和降血壓功效，用於治療風濕痺痛、腰膝酸軟、下肢麻木、胎動不安、先兆流產和高血壓等症。

桑寄生的皇帝朋友劉寄奴，則是以南朝宋武帝劉裕小名劉寄奴命名的一種藥材，通常是指菊科多年生草本植物奇蒿全草，或玄蔘科植物陰行草的帶果全草。《本草綱目》裡記載它得名由來的傳說：「宋高祖劉裕寄奴，伐荻新洲，遇一大蛇，射之。明日往，聞杵臼聲，尋之，見童子數人皆青衣，於榛林中搗藥。問其故。曰：我主為劉寄奴所射，今合藥傅之。裕曰：神何不殺之？曰：寄奴，王者，不可殺也。裕叱之，童子皆散，乃收藥而返。每遇金瘡，傅之即愈。人因稱此草為劉寄奴草。」劉寄奴這味藥材始載於唐代《新修本草》，記其味苦、溫，主破血、下脹。常用於破血通經，和跌打損傷的化瘀止痛。

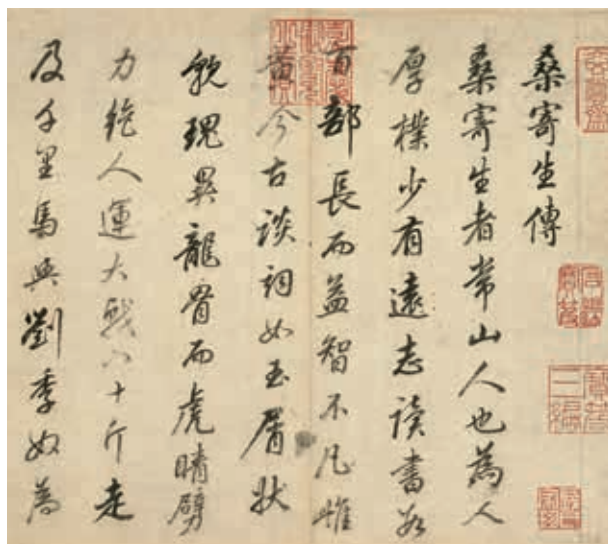


圖4 明 董其昌 書桑寄生傳 冊 國立故宮博物院藏

1

另外，在主角桑寄生所得到的封號方面，「將軍」所指其實就是草聖張旭治肚痛大黃湯的主角大黃，明代本草學家賈所學《藥品化義》對其又稱將軍的解釋是：「大黃氣味重濁，直降下行，走而不守，有斬關奪門之力，故號將軍。專攻心腹脹滿，胸胃蓄熱，積聚痰實，便結瘀血，女人經閉。」大致上因為大黃藥性峻利，可以推陳致新，好比為國平禍，安內攘外的一員虎將，故得「將軍」之名。

而「國老」指的則是甘草，明人張景嶽（1563-1640）《本草正》對此解釋：「甘草，味至甘，得中和之性，有調補之功，故毒藥得之解其毒，剛藥得之和其性，表藥得之助其外，下藥得之緩其速……隨氣藥入氣，隨血藥入血，無往不可，故稱國老。」南朝梁時期的道士醫學家陶弘景（454-536）也說：「此草最為眾藥之王，經方少有不用者……國老即帝師之稱，雖非君而為君所宗。」以甘草調和諸藥有功，近代中藥配方中素有「十方九草」之說，經方調劑中少有不用者，故有「國老」之稱。

除此以外，文中對話如：「問：『何時當

紂於黃蕩黎或踐滑
 石而蹠並逐新之惟先
 降者獨活以延胡索
 而獨活石異寶不可
 勝計或馬援以美苜
 興務此不可留之也但就
 之上迎勞生曰知平賊人
 黃子孫不能過也因

5

生曰此小學寇耳
 請折善管之上大立
 賜以川山甲犀角者
 問何時者曰不遇生
 夏還率兵乘海馬攻
 賊大敗戰百合流血解
 數至士平挽川弓發木
 藥箭賊不能者遂走

4

妻答之曰允終曾附如
 蘿枝分手平箭又幾
 時羞折紅花管風誓
 懶拍青瑩掃娥眉丁糸
 勝以紅腸結豆蔻常含
 別淚香無學雲巾裝
 石蓋廷鳥頭白更何逢
 天門冬日晚蒼一落葉

9

因取啟故題詩以寄
 馬共訪曰奉才織女別
 羅子安得驚膠膝斷
 經雲母帳共人不是木
 沉香冷日娟澤蘭
 顛賴清蒲黃寒露初
 浙百草霜不共玉人傾
 竹葉菜萸甘菊白重粉

8

忘其味之若於能朕美
 之琅杆而不知其毒之
 甚於烏蛇也迷而不悟
 卒以始生哀哉
 丁丑四月五夏日書于
 水雲閣 書

13

皮之後者名煙消者即
 其遠族也生少孤氣僅
 至母而不識父年以才見
 于時時所所鄴林之桂枝
 松江之龍甲也於其後沈
 于女色甘之如石容而竟

12

《書桑寄生傳》共13開

人而望其進賢是猶柴
胡桔拔於沮澤也然
好佛典天竺黃遺人
陸僧交最善始宮主
上惡異端而弗之用
木賊反自稱威靈仙
與前胡結連犯天
公謂生曰豺狼毒我民

3

布衣交劉即位好乃收
軍口舍雖舌侍左右思
幸無比薦其友周升
杜仲為浮上召之曰公等
所請參苓藥本不可一日
筆者何相見之晚邪
生即進曰士以新合猶磁
石取鐵瑋珀拾芥義小

2

上聞之賜以金銀珠
璣晉月給膳脂胡椒
費一月上見生體羸弱曰
汝大腹坎減我以好色
故耶直戒淫欲節五
味以自養且令取還其妻
不得已賜以青箱子而遣
之然思之不置遇秋風起

7

呼為國老而不名生
者賣賜日積儲乳三子
兩胡科以百斛以真珠
一斛買紅娘子為妾紅
娘子有美色髮如男
漆顏如丹砂體白而
乳者生絕愛之以為
丹芍葉不能與之幸好

6

乃中所得病以成疾而
生青皮兩手如乾薑皓
然一白頸翁也上既乞骸
骨上曰予曩者豫知
骨今日矣賜神麴酒石
斛以皂角中歸忘卷
痛而卒作史天子曰桑
氏出於秦大夫桑生桑白

11

初驚滿地黃清淚暗消
輕粉面漸羞閑領鬢金
玉石蓮未嚼心先苦紅
玉相看眼更長鏡裏孤
鸞日遂死引年何用寬
昌陽生得詩情不自勝
乃之於上石之使意悲
既滿於欲又不能防風

10

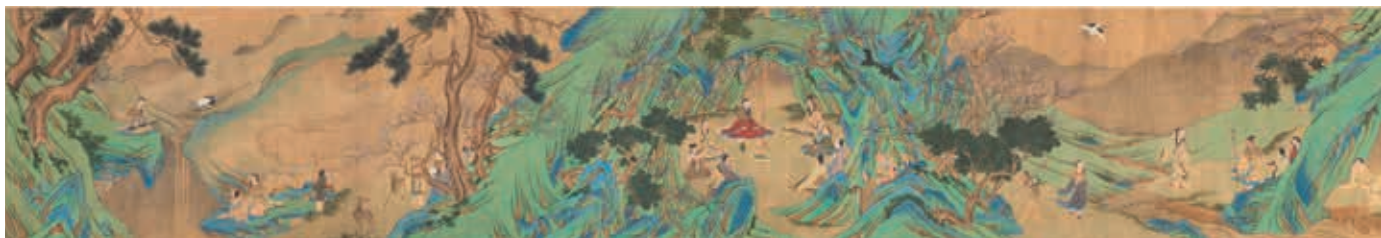


圖5 明 仇英 玉洞燒丹 軸 國立故宮博物院藏



〈玉洞燒丹〉局部



歸』？曰：『不過半夏。』」巧妙嵌以藥材「當歸」、「半夏」；通篇描述如大軍得勝對待戰俘與戰利品「惟先降者獨活，以延胡索繫之而歸，獲無名異寶不可勝計。」文句中的「獨活」、「延胡索」和「無名異」等都是常用的中藥藥材。

有關煉丹

在古早「有病治病，沒病強身」這種理想的運作之下，除了以藥治病，煉丹修仙也是達官貴人想要活得更久更好的做法。本次所展傅明仇英〈玉洞燒丹〉所繪即此想像場景，以青綠設色畫諸仙渡海群集於仙島，求取甫燒煉完成的仙丹。（圖5）相傳我國煉丹術始於春秋戰國時期（403-247 BC），起源甚早。但是煉丹其實難度極大，即便是俗稱「葛仙翁」的東晉道教學者、著名煉丹家、醫藥學家葛洪（283-343），在其著作《抱朴子》中也說：「還丹金液，乃仙道之極。」所謂的「神丹」：「一轉之丹，服之三年得僊；二轉之丹，服之二年得僊；三轉之丹，服之一年得僊；四轉之丹，服之半年得僊；五轉之丹，服之百日得僊；六轉之丹，服之四十日得僊，七轉之丹，服之二十日得僊；八轉之丹，服之十日得僊；九轉之丹，服之三日得僊。」

這裡的「轉」，指的是循環變化，說明丹藥經過九次提煉之後，因藥力精煉，所以可以加速成仙的服食流程。然而，九轉金丹的煉成

極其困難，《抱朴子·金丹》記載了各種煉丹的辦法，如《黃帝九鼎丹經》：「丹華，當先作玄黃，用雄黃水、礬石水一鉢，作汞戎；鹽鹵、鹹礬石、牡蠣、赤石脂、滑石、胡粉各數十斤，以六一泥封之，火之三十六日成，服之七日僊。又以玄膏丸，此丹置猛火上須臾成黃金，又以二百四十鉢合水銀百斤，火之亦成黃金。金成者藥成也，金不成更封藥而火之，日數如前。」

《太清丹經》：「九光丹與九轉異法……以諸藥合火之以轉五石。五石者：丹砂、雄黃、白礬、曾青、慈石也。一石轉而各成五色，五石二十五色各一兩而異器盛之。欲起死人，未滿三日者，取青丹一刀圭（量器單位）和水以浴死人，又以一刀圭發其口內之，死人立生也……其法俱在太清經中卷耳。」

此外還有如《靈丹經》、《金液丹經》等多種煉丹法，與所需藥物、份量與工序等，大抵都是聚集象徵五行的五色石為基底以火鍛燒，其中最重要的就是水銀和成分為硫化汞的朱砂，圖中或許因為煉丹術對朱砂的重視，以朱紅色的細直輕煙標示表現難得煉成，能使人得以長生或能點石成金的仙丹。

運動、按摩與內觀清心

道家的修煉方法很多，諸如導引術、煉形術、服氣法、辟穀法等，但其實很多並不需要太過高深刻苦的精進修煉，比如運動、按摩、

內觀冥想等也很適合一般人日常實行。

本次選展原貯於清光緒帝瑾妃（1873-1924）居所永和宮，清宮千字文「歲」字編號的《八段錦》圖冊，所繪為養生運動站式八段錦。（圖6）八段錦與太極拳都是中國民間廣為流傳的健身法，八段錦由八種功法集錦組成，內容包括肢體運動和氣息調理，姿勢分站、坐兩種，站式要求雙腳與肩同寬，坐式要求盤膝正坐，配合舌抵上顎、意守丹田等細節，每種動作反覆多次，大抵是以舒緩的運動來增進健康。文獻中類似的鍛鍊法，最早見於魏晉著名道士許遜（249-347）的《靈劍子引導子午記》，逐漸普及於宋代。「八段錦」的名目出現在南宋名臣洪邁（1123-1202）的《夷堅志》中，民間也有傳說八段錦是由岳飛（1103-1142）所創的說法。

除了運動類的八段錦，展品中，還有清代書法家王澐（1668-1739）所臨唐五代顛草名家楊凝式（873-954）的晚年代表作〈神仙起居法〉。（圖7）此法又稱「神仙起居功」，文體近似口訣，文為：「行住坐臥處。手摩脇與肚。心腹通快時。兩手腸下踞。踞之徹膀腰。背拳摩腎部。才覺力倦來。即使家人助。行之不厭頻。晝夜無窮數。歲久積功成。漸入神仙路。」所說的是一種無論何時、次數不拘，撫摹兩脇、肚腹和腰背處的按摩法。脇是肝經所過之處，腹是五臟六腑所居，也是人體重要的丹田穴位之處，腰是腎俞部位，這三處對於養生用處極大，道教醫學相信此法有助消食，通和上下，通過培護肝脾腎，得以補氣益精，長期行之能起健身效果，以原文的說法就是達到神仙般的長生不老。與現代醫學認為，揉腹可促進消化道蠕動與循環，增加血液流量的想法正相符合，是一種簡單易行的養生保健法。

另有擅長各體的明代書家祝允明（1460-

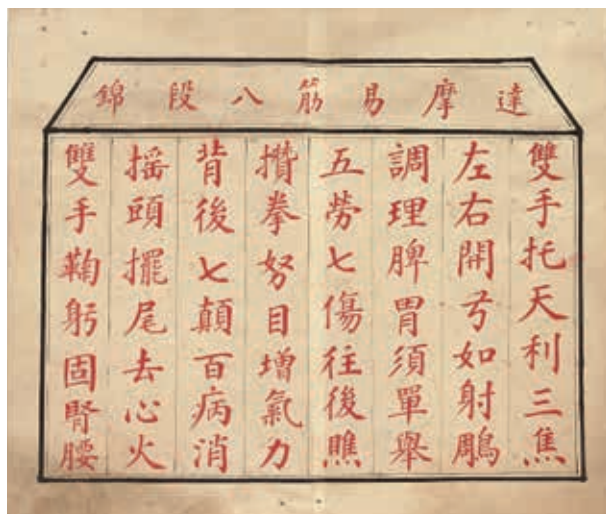


圖6 清 無款 八段錦 冊 國立故宮博物院藏





圖7 清 王澐 臨楊凝式神仙起居書 書積書巖帖（四十六）冊 國立故宮博物院藏

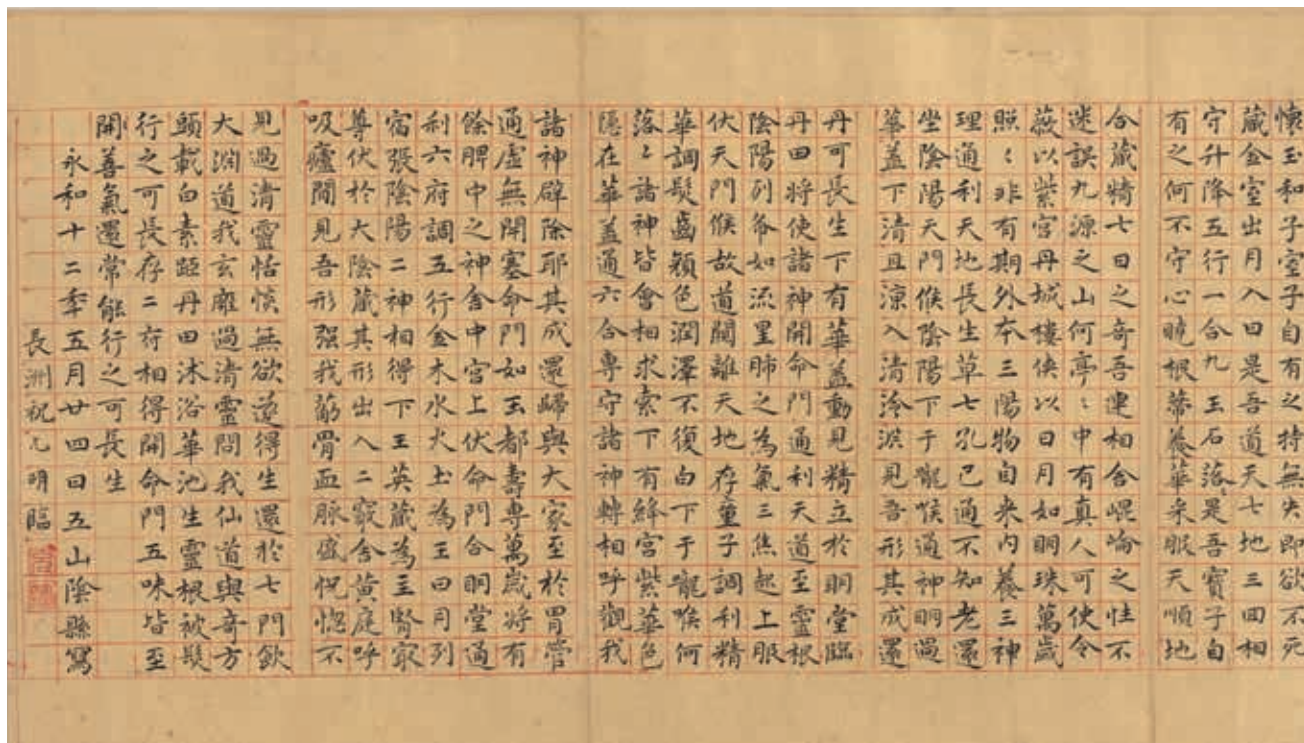
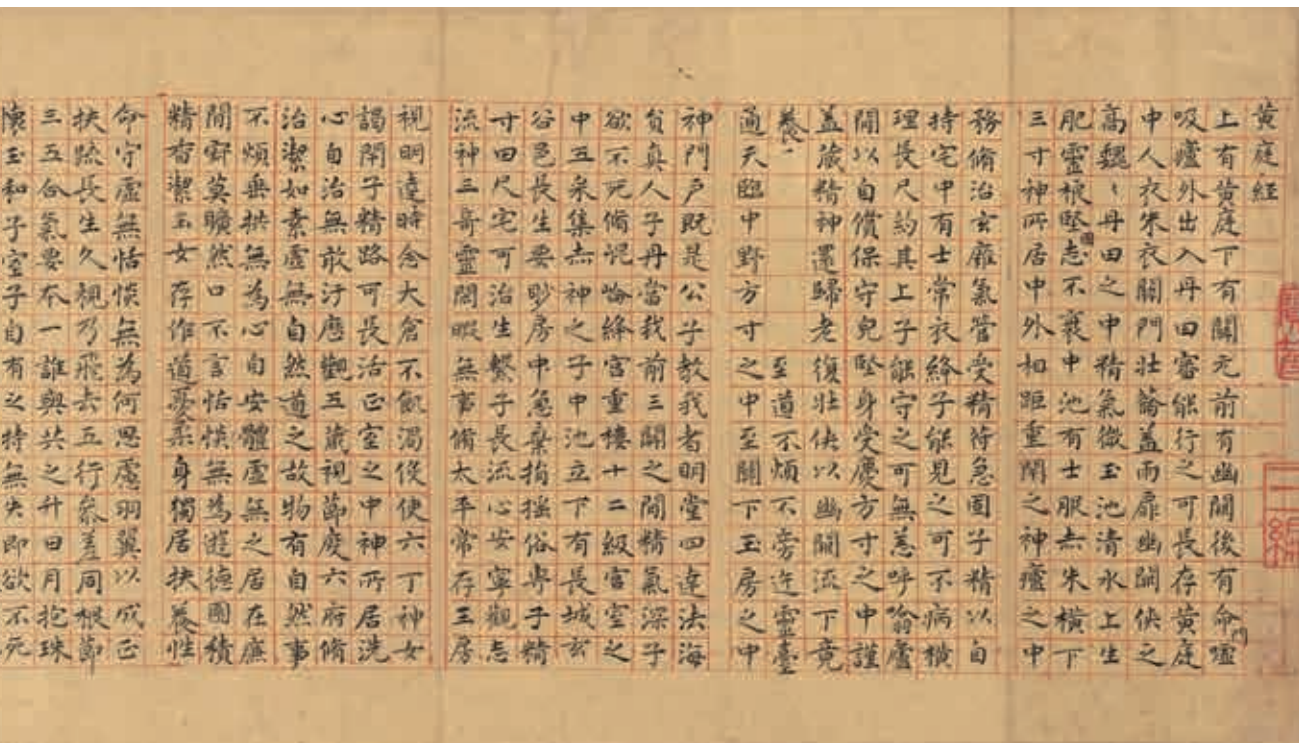


圖8 明 祝允明 臨黃庭經 卷 國立故宮博物院藏

1526) 以小楷臨的〈臨黃庭經〉卷(圖8)，此經是道教修習養生的重要典籍，相傳愛鵝的書聖王羲之，也曾以所書《黃庭經》向山陰道士換取白鵝。《黃庭經》文本約出於魏晉之際，分為內外兩部，《內景經》乃道教上清一脈修

習要典，後來成為宋元內丹家修煉內丹的重要典籍。此作文本《外景經》被認為與早期天師道關係密切，主旨在服氣以養精神。以韻語描述人體五官、臟腑等形象作用，謂存神內觀，固精練氣，填滿黃庭，久之可得長生。大抵指



的是固守身體中央部位，注意津液與呼吸、心神，觀想體內各處重要部位，即可受元氣之潤，養神去病，健康受益。

此外，《清乾隆三希堂法帖》所收的宋高宗真草〈書嵇康養生論〉（圖9），則是喜愛書

法的書家皇帝宋高宗（1107-1187）所寫三國文學名家嵇康（約223-263）的名篇〈養生論〉。文中主張「神之於形骸。猶國之有君也。神躁於中。而形喪於外……是以君子知形。恃神以立。神須形以存……故脩性以保神。安心以全

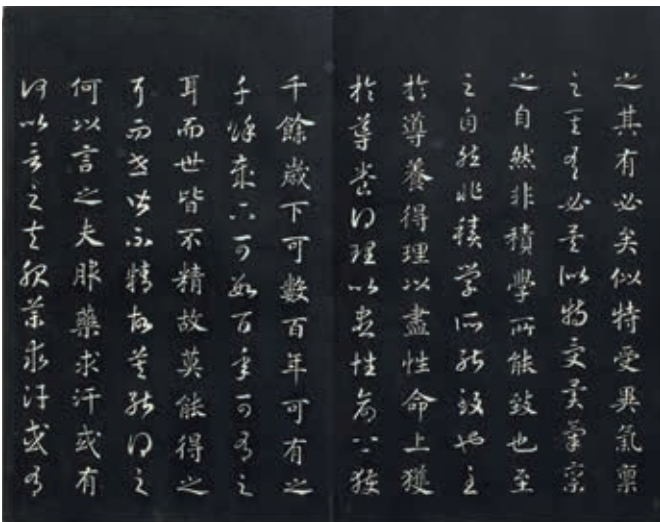
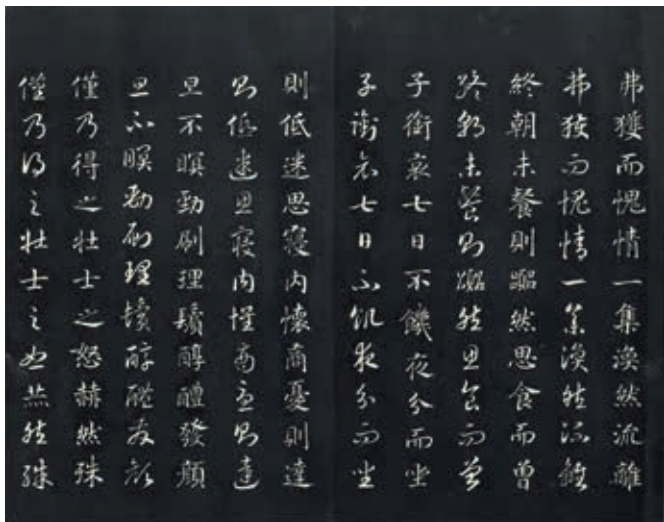


圖9 宋 高宗 真草書嵇康養生論 清乾隆三希堂法帖（七） 局部 冊 國立故宮博物院藏



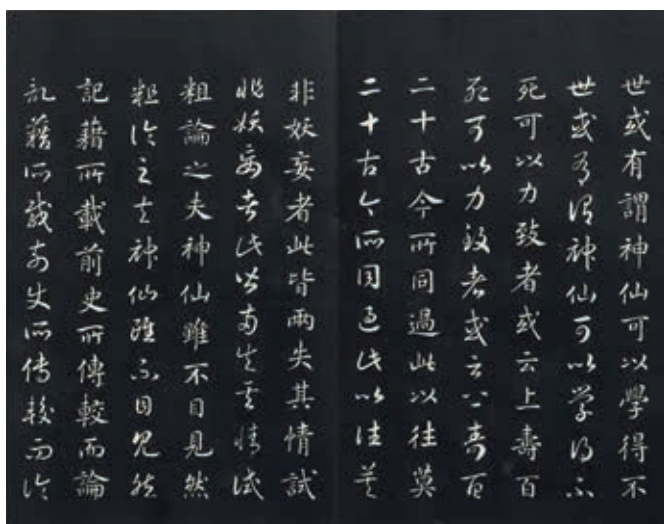
圖10 宋 李唐 灸艾圖 軸 國立故宮博物院藏

中醫五內安寧，則血脈通利而不驚的主張；也暗合現代醫學壓力影響自律神經系統協調的身心健康理論，有趣的是，除了強調清虛的道家，儒釋道合流以後，宋明時期儒家也提出使心思純淨，無欲養靜是成就聖賢關鍵的理念。

外科手術

以上或靜或動，或身或心的養生做法，強調的都是「養兵千日」每日實踐，但若是說要「用在一朝」，還是以及時的外科手術對疾患最具立竿見影之效。代表作品是南宋寫實風俗畫類院畫傑作傳宋李唐〈灸艾圖〉軸（圖10），描繪鄉野郎中燒灼艾錐，灸治病人，患者齜牙咧嘴試圖逃跑的生動畫面。圖中行腳醫生頭插器械，表情專注，正處理著患者背上燃燒冒煙艾錐下面紅腫的患部。根據南宋醫書《針灸資生經》記載，凡勞作背痛、癰疽發背等症都可能以艾灸背。由於艾錐直接在皮膚上燒灸，施灸部位往往被燒破，因此病人背對醫生，掙扎慘叫，需要三人合作，踩住腿、拉著手，用力按

身。」強調「清虛靜泰，少私寡慾」，主張順應自然法則，保全人的天性，南朝時受到高度推崇。這樣清虛靜泰的養生論，其實類似傳統



住肩膀固定動作。相對於見此慘狀不忍卒睹的三人，一旁則有背插膏藥招牌，身穿膏藥標幟服裝的助手小僮，一臉歡悅的對著膏藥哈氣，準備揭開貼上。畫家詼諧的將六人表情處理得略顯誇張。生動的描繪，不僅為鄉間生活的趣味片段留下紀錄，也讓今人得以窺看古代的治療手法。

結語

漢末及三國著名醫師董奉（約活動於三世紀）治病不取分文，只要病家種杏樹以為回報，並以賣杏所得糧食賑濟貧窮的事跡，為後世所敬仰流傳，成為今人以「杏林春暖」稱頌良醫美德的典故。醫療養生扮演著人類生活中治療和保養的重要角色，無論古今中外，都留下很多動人的故事和有趣的作品。希望透過此項特展能拉近古今距離，向觀眾介紹不僅是古人講究，今人也更加關心的健康養生議題。

作者任職於本院書畫處

參考書目

1. (晉)葛洪著，李中華註釋，《新譯抱朴子》，臺北：三民書局，2013。
2. (宋)王執中，《針灸資生經》，北京：人民衛生出版社，2007。
3. (明)李時珍，《本草綱目》，北京：人民出版社，2011。
4. 吳譚芬，〈王獻之尺牘問脈〉，《故宮文物月刊》，355期，2012年10月，頁88-95。
5. 王耀庭，〈傳宋李唐〈灸艾圖〉研究〉，《故宮文物月刊》，333期，2010年12月，頁6-17。
6. 王煥華、倪惠珠、儲農，《中國藥話集》，臺北：旺文社，1998。
7. 黃龍祥，《中國針灸學術史大綱》，臺北：知音出版社，2002。
8. 李綠野，《道教圖文百科》，西安：陝西師範大學出版社，2008。
9. 龔鵬程，《武藝叢談》，濟南：山東畫報出版社，2009。
10. 石和陽，《太上黃庭經註》，廣州：廣州出版社，2015。