

壽而康——院藏醫藥圖書文物特展

劉世珣

千百年來，人類為抵禦疾病侵襲，累積了豐厚的經驗和智慧。傳統醫學的文化遺產，迄今仍深刻影響民眾生活。國立故宮博物院的文物典藏包括質精量豐的醫藥典籍，源自清代宮廷收藏與官方編纂的圖書文獻；再有清末學者前往日本蒐訪的傳世善本，以及歷年購藏與各界捐贈的古籍，匯聚為鑽研傳統醫理與創新應用的珍貴資源。本次「壽而康——院藏醫藥圖書文物特展」，共遴選九十餘組件，內含宋、元、明、清等不同時期的古籍、檔案、法書、繪畫、器物，分別於103與104陳列室展出。期望觀眾於看展、體察醫藥養生之道的同時，亦得反思當代社會的生命與醫療觀，從中領略既壽且康的真諦。



前言

生、老、病、死如同四季流轉。當胎兒孕育成形，歷經出生與嬰幼時期的成長，既開啟了新的生命旅程，也將遭遇一連串的健康考驗。面對各種疾患病症，不同的醫學傳統、宗教門派乃至文化體系，自有一套詮釋身體運行的思考模式。人類社會歷經數千年發展演進，為了因應大小疾病災疫，代代淬鍊出多樣且多變的治療技術與藥方，霑溉無窮。漢民族正是在這樣的智慧基礎上，逐漸發展出「不治已病治未病」、「食療不愈，然後命藥」等養生思維，欲藉飲食預防疾病，進而獲致食療補益功效，達到延年長壽之目的。「人命至重，有貴千金」，醫事很早便成為歷朝施政的重要環節；醫理、藥理的不斷精進，更帶動整體醫療文化與技術的提昇。

本次「壽而康——院藏醫藥圖書文物特展」透過「人之始生」、「透視身體」、「面對疾病」、「外證治療」、「百草千金」、「宗教醫療」、「養生延壽」以及「醫事制度」八個單元，勾勒中國傳統醫藥與身體、疾病、信仰、制度之間的互動關係，以及對日本、朝鮮等鄰近國家的影響。

人之始生：安胎、養胎與順產

人之生命，肇始於婦女受孕的剎那，歷經妊娠、安胎、分娩等過程。一旦婦女受孕，對孕婦的照護便以安胎、養胎以及順產為主。對於懷孕的第十個月（今人算法為第九個月），唐宋以降的醫籍通稱為「入月」，此時得特別注意產婦的調理，強調服藥滑胎的重要。她們所服的常見藥物包括：當歸、葵子、貝母等；有時則以車前子、阿膠等合製成滑胎藥。自古以來，產孕階段往往被視

為不吉，故為了與主室隔離，人們常會另外為產婦挑選一個適合分娩的場所，稱之為「寄產安廬」，或寄產於乳社，或在自家宅院中設帳安廬，讓孕婦待產。

生產時，為了避免觸忌犯神或產婦的恐懼怯弱導致難產，必須依產圖行事。最晚到唐代，已出現將分娩諸事之設帳安產與藏衣埋胞統合在一起的產圖。藏衣、埋胞指的是古代基於胞衣（胎膜、胎盤等產後遺物的泛稱）為胎兒生命之源的觀念，在胎兒出生後，將胞衣妥善埋藏保存。院藏日本嘉永六年（1853）影鈔南宋紹興間兩浙東路茶鹽司本唐代著名醫家王燾（670-755）《外臺祕要方》載有「崔氏月圖」，以臨產月份、方位相互搭配，避諸神所在，尋找吉地分娩與藏衣。如正月時，安產帳之吉地在丙，藏衣吉地在壬，依產圖進行，母子均可平安。（圖1）

不過，就算不幸遇到難產，亦有方法可以化險為夷。除了送子丹、催生飲、加味芎歸湯等常見的湯藥之外，院藏日本傳鈔朝鮮活字本《婦人大全良方》亦載有「治產難、橫生、逆產、胞衣不下靈符」。此符以硃砂或墨筆書寫，並依據不同的情況，或以溫水服下，或直接吞服；或貼於產婦枕上、產婦所在之處的北面牆壁上；或寫於產婦鞋底，並秘密安放在產婦蓆褥下，企圖透過儀式性力量保佑產婦與胎兒的安全。（圖2）

透視身體：不同文化視野下的身體敘述

不同的醫學或文化傳統對於身體的敘述及其觀看方式往往大相逕庭。院藏海內罕見之日本江戶後期鈔本《玄門脈訣內照圖》，內含：陰海、陽海、人身正面、人身背面、

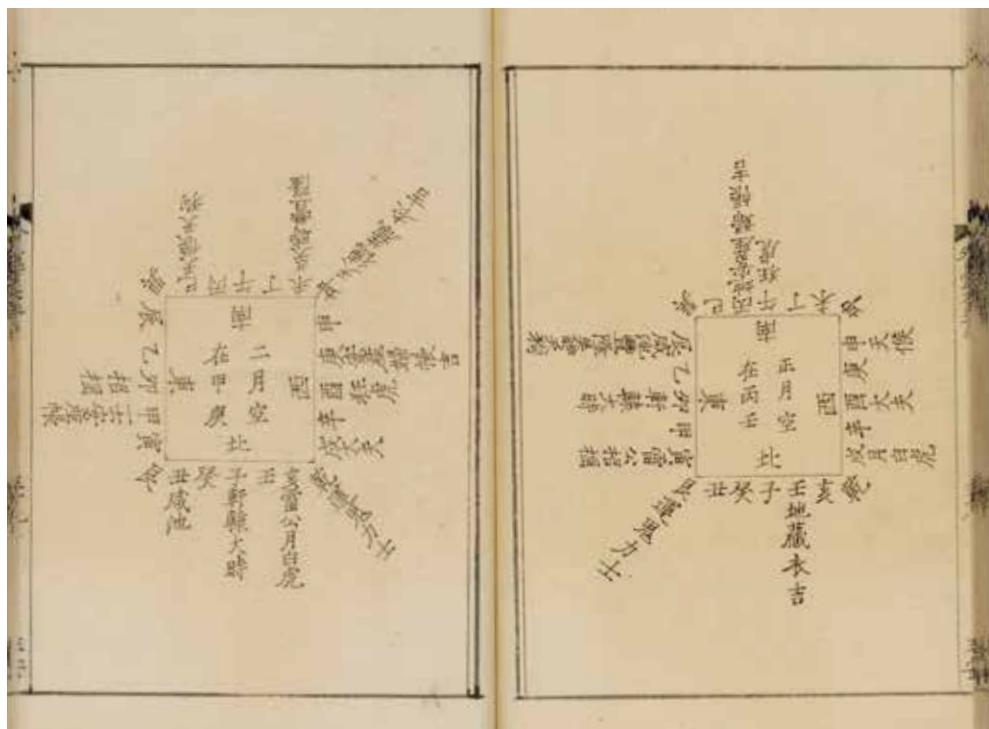


圖1 唐 王燾撰 〈崔氏月圖〉 《外臺祕要方》 日本嘉永6年影鈔南宋紹興間兩浙東路茶鹽司本 國立故宮博物院藏

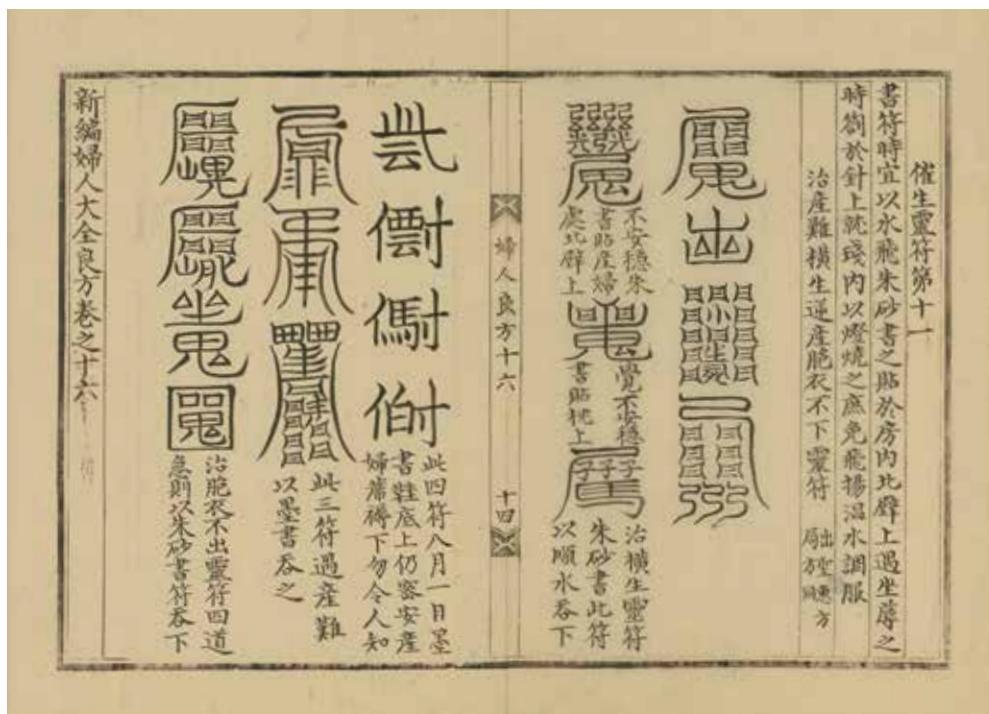


圖2 宋 陳自明撰 〈治產難橫生逆產胞衣不下靈符〉 《新編婦人大全良方》 日本傳鈔朝鮮活字本 國立故宮博物院藏



圖3 | 題漢 華佗撰 〈人身正面〉、〈人身背面〉《玄門脈訣內照圖》 日本江戶後期鈔本 國立故宮博物院藏

肺側、心氣、氣海隔膜等圖，以及五臟六腑之風冷、熱氣、虛損及其相應的針灸療法。此書舊題漢代醫者華佗（約 145-208）所著，惟經考證，此書可能是後人偽托華佗之作。（圖 3）

記述穴位是另一種描述身體的方式，傳統中醫認為身體表面佈有穴位，是臟腑、經絡的氣血輸注於體表之所在，與體內臟器相互對應與疏通，既可反映人體臟腑的病變，亦可透過針法、灸法等方式刺激穴位以治療或緩解病痛。國立故宮博物院（以下簡稱本院）現存清覆刊金書軒陳氏本《新刊補註銅人腧穴鍼灸圖經》，為北宋針灸學家王惟一（生卒年不詳）所撰，全書共載三百五十四個穴名，集北宋以前針灸腧穴之大成。南宋醫學家王執中（生卒年不詳）則在《銅人腧穴針

灸圖經》之基礎上，調整部分穴位撰成《鍼灸資生經》，本院藏有日本寬文九年（1669）刊本。此書詳細介紹了腧穴定位和針刺法，並配有三十六幅腧穴圖，篇末還附有大量驗方與醫案，對於臨床頗具實用性。（圖 4）

除了上述傳統中國醫學之外，佛教與道教也自有一套觀看身體的方式。院藏日本天保四年（745）相庭熙鈔本《耆婆五臟經》即帶有鮮明的佛、道色彩。耆婆是西元前六世紀與佛祖釋迦摩尼同時代的名醫，在印度佛典中，耆婆由於高超的醫術而被稱為「醫王」，進而形成一種對耆婆的崇拜，此書即是托名耆婆而來。《耆婆五臟經》一書共有圖像十九幅，皆手繪而成，其中彩圖十幅，白描圖九幅，內含「黃庭秘圖序」、「五臟所膚之圖」、「九真宮」、「胎藏界金剛界」



圖4 宋 王執中撰 〈側面部左右十四穴更二穴〉《鍼灸資生經》日本寬文9年刊本 國立故宮博物院藏



圖5 日本 不著撰人 〈黃庭秘圖序〉、〈五臟所膚之圖〉、〈九真宮〉 《書婆五臟經》日本天保4年相庭熙鈔本 國立故宮博物院藏

等。由《耆婆五臟經》所繪之人體臟器的位置可知，這些身體圖像並非反映實體臟器，而是一種帶有宗教色彩的人體觀。其中，「黃庭秘圖序」文字部分源自唐代女醫胡愔（生卒年不詳）所著之道家養生學著作——《黃庭內景五臟六腑圖》；其後繪有一人體彩圖，採蹲坐式，所標示之人體臟腑自上到下依次為：上焦；肺、大腸；小腸；肝；腎、脾、命門；胃；下焦；膀胱，屬於道教體系的人體圖。「五臟所膚之圖」彩繪了人體內九蟲（尸蟲、肺蟲、寸白、苗蟲、咽蟲、饒蟲、肉蟲、胃蟲、惡蟲）的形象，亦載錄了三魂、七魄及三尸神，皆為典型的道教身體觀。「九真宮」圖則根據朱雀、青龍、白虎、玄武四個方位來描繪人體結構，內有「自元真人」等字樣，是道教人體結構圖。（圖5）

此外，《耆婆五臟經》書中的「胎藏界金剛界」圖描繪坐在蓮花上的菩薩，有背光、飄帶，一向右傾，一向左傾，且手勢、頭冠

均有所不同。作者在此兩幅圖之後，列舉了五臟、五行、五方、五佛、五明王、五智、五部、五門之間的對應關係。其中，五佛、五明王、五智、五部、五門皆為佛教用語，將人體五臟與佛聯繫在一起，五臟即是五佛，而五佛代表五智，五佛去則五臟壞，藉此告誡修行之人須時常修法。以此與中醫原有之五臟、五行理論相互搭配，強調修行五方佛即能祛疾攘災，增加福壽。（圖6）

中國傳統法醫學（又稱為「檢驗學」）與傳統中國醫學一樣關注身體。不過，這兩個學門雖然同樣以人體為研究對象，卻以死亡與否為其界線，中醫負責生前，法醫學料理死後。而且，就兩者對身體的描繪來看，中醫的身體圖像大多關注臟腑與精氣的循環，而不會特別描繪骨頭的形構；相較之下，法醫學的人體圖像則基於洗刷冤屈與判斷死因的目的，較為注重身體外部、嘴巴以及骨頭等的描繪，當中幾乎沒有關於身體臟器的資訊。院藏清乾隆七年

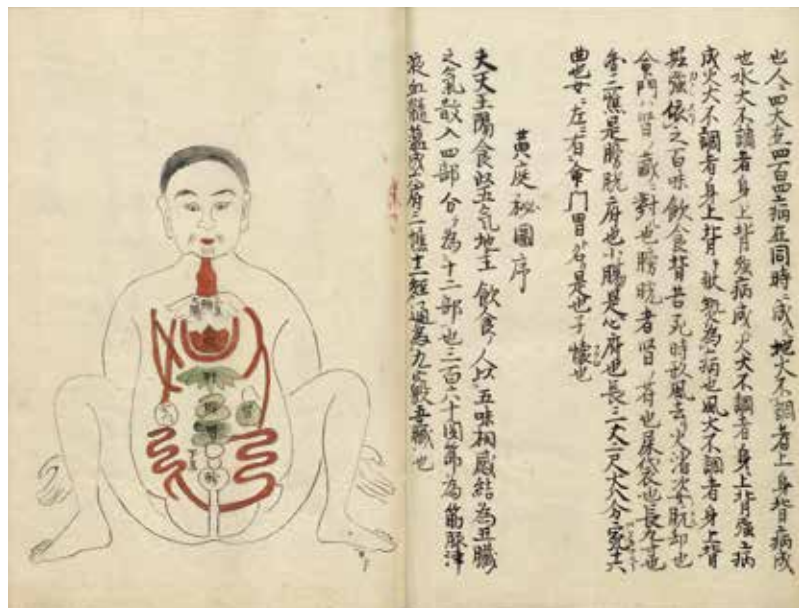




圖6 | 日本 不著撰人 〈胎藏界金剛界〉《菩薩五藏經》 日本天保4年相庭熙鈔本 國立故宮博物院藏

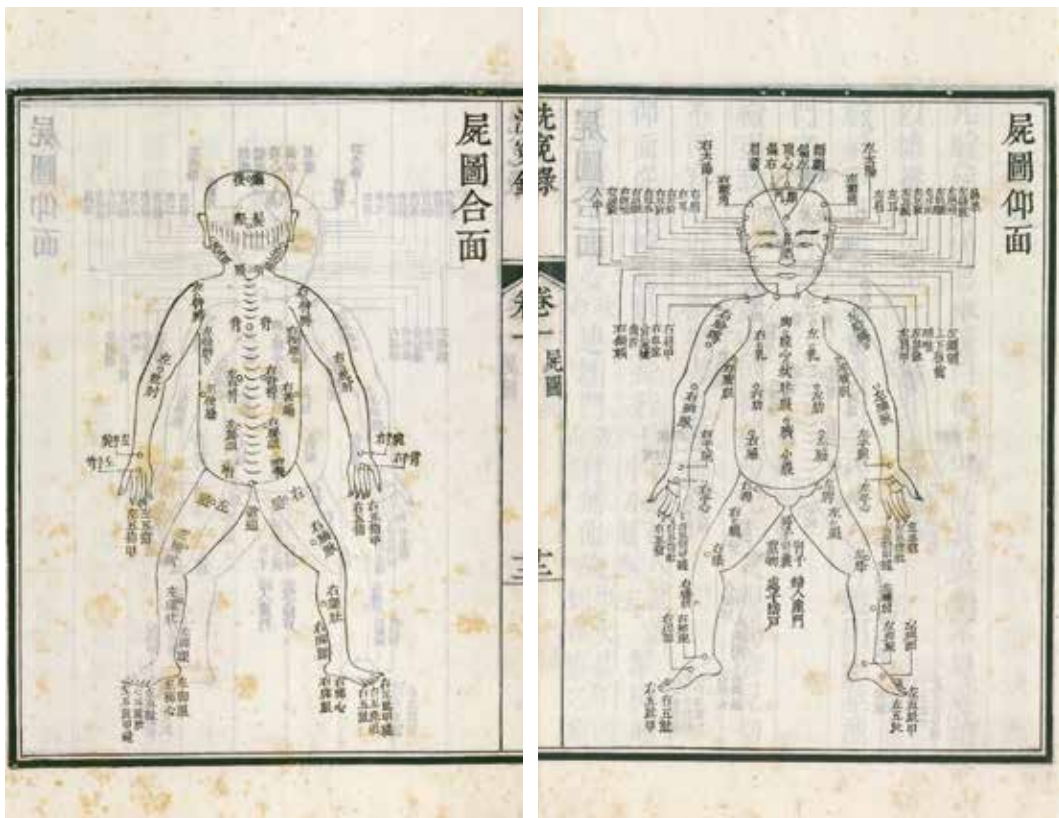


圖7 | 宋 宋慈撰 清 律例館校正 〔屍圖仰面〕、〔屍圖合面〕 《律例館校正洗冤錄》 清乾隆7年武英殿刊本 國立故宮博物院藏

(1742) 武英殿刊本《律例館校正洗冤錄》，其內含屍圖等法醫學的身體圖像。《洗冤錄》原為宋代提刑官——宋慈（1186-1249）所著，被認為是影響法醫學深遠、現存最早的法醫學專著。乾隆六年（1741），乾隆皇帝（1736-1795 在位）下令校閱修訂《洗冤錄》，隔年完成，題名為《律例館校正洗冤錄》，頒行天下，成為清代檢驗學的標準知識，為官員與仵作必讀之作。（圖7）

面對疾病：瘟（溫）疫

翻開史冊，人類歷史上曾經遭逢的疾病種類不可勝數。當中，又以傳染病對人類社會威脅甚大。瘟疫，亦稱「溫疫」，為受疫癘之氣

而導致之流行急性傳染病的總稱。明末醫學家吳有性（1582-1652）所著之《溫疫論》，為中國歷史上第一部溫疫病專書，該書對溫疫的傳染病源、傳染途徑以及傳染病的特定性都有獨到的見解，本院藏有清乾隆間寫文淵閣《四庫全書》本。吳有性認為溫疫的發生，既非起因於風、寒，亦非緣於暑、濕，而是感染了天地之間的戾氣。其傳染途徑為透過空氣或接觸而傳染，使戾氣從口鼻而入，進而致病。但是，戾氣亦有其特異性，特定戾氣才會引起相應的傳染病。例如：關在一起的牛、羊，如果牛生病，羊則未必會生病，其原因即在於戾氣之不同，導致牛生病的戾氣，不見得會對羊產生危害。惟之後的清代醫家並未將吳有性所謂

的「溫疫」或「溫病」完全視為「瘟疫」，而是將「溫病」與中國傳統醫學中的傷寒對立，成為另一種解釋外感病的理論，逐步形成了後世所稱的「溫病學派」。

值得注意的是，瘟疫在明清時期亦稱為「痧」、「翻」或「扎」。其實，痧作為疾病，並非始自清代。宋代以前，痧通常寫作「沙」，被認為是一種因沙虱鑽入皮膚所引起的疾病；其症狀為皮膚起紅疹如砂粒，治療方法以刮去蟲子為主，這也是後來刮痧的起源。宋代以降，「痧」逐漸取代了「沙」，且被認為是一種與瘴氣有關的疾病；刮仍是治療痧的常用方法，惟刮痧沒有特定的器具，可以採用繩子、碗片、銅錢等。到了清代，痧不再指涉單一疾病，而改指涉瘟疫，傳染甚速，之後遂逐步成為各種疫病的總稱，強調刮放與方劑治法，且出現不少討論痧之論著。院藏清光緒二十九年（1903）樹德堂刊本《繡像翻症》，是一本描繪痧症病狀與治法的疾病圖譜。這類翻圖以動物形象為各種病症命名，反映了清人對痧症所引起之疼痛的想像，且其疼痛程度、部位與痧症的疾病進程關係密切。全書圖文並茂，以繪圖具體呈現痧症臨床症狀，並以文字敘述病徵與治療方法。卷末亦附有勞傷吐血等二十種疑難雜症的治療方式。（圖8）

外證治療：從外治手術到診脈與內服方藥

面對不同疾病，人們自有應對之道。其中，癰疽、瘡腫、疔瘡、金瘡、潰瘍、骨傷、火傷、凍傷等外證在中醫界屬於「外科」疾病的範疇。中醫所指之「外科」，與晚近西洋醫學分類有所不同；西醫外科係指需以手術治療的疾病，中醫則多涉及出現在體表的

外部症狀，且往往是察而可視，或能以手直接診見。

本院藏有日本杉嘉遁鈔本《劉涓子治癰疽神仙遺論》與清乾隆間寫文淵閣《四庫全書》本《衛濟寶書》等外科專著。東晉名醫劉涓子（生卒年不詳）留下了中國現存第一部外科專著《劉涓子鬼遺方》，又稱《神仙遺論》、《癰疽方》。此書相傳是劉涓子在丹陽郊外巧遇「黃父鬼」所遺留的，劉涓子後人再將這本書傳給南齊人龔慶宣（生卒年不詳）；爾後，這部書殘卷的抄本、刊本便以《神仙遺論》或《劉涓子治癰疽神仙遺論》之名流傳後世。《劉涓子治癰疽神仙遺論》在《靈樞·癰疽篇》的論述基礎上，以癰疽的辨證治療為書寫主軸，詳述癰疽的鑒別和治療經驗，並提供了一百四十餘首藥方，以膏方、貼方、薄方佔大多數，皆為外用藥。此外，《劉涓子治癰疽神仙遺論》也使用刺破和針灸方法處理膿



圖9 宋 東軒居士撰《癰疽五發》《衛濟寶書》 清乾隆間寫文淵閣四庫全書本 國立故宮博物院藏

的問題；針對部分外科疾病，亦採用截肢方式處理。此時，診脈與內服方藥等治療方式，尚未廣泛用於醫治外科疾病。

不過，此種情況到宋元時期出現了轉變。《衛濟寶書》成書於十二世紀初，作者為東

軒居士（生卒年不詳）。此書是現存最早含有繪圖的中醫外科著作，其中繪有癰疽之癰、癰、癰、疽五發形狀圖，應為中國醫學史上第一次提到「癰」這個疾病名稱。（圖9）《衛濟寶書》一開始即強調脈診的重要



圖8 不著撰人 《繡像翻症》 清光緒29年樹德堂刊本 國立故宮博物院藏



圖9 《衛濟寶書》

性，且全書除了列舉十九種外敷藥之外，亦包含三十種內服藥方。相較於《劉涓子治癰疽神仙遺論》，《衛濟寶書》所記載之治療癰疽等外科疾病的方式之中，診脈與內服方藥佔了舉足輕重的地位。元代宮廷太醫危亦林（1277-1347）撰有《世醫得效方》一書，院藏清乾隆間寫文淵閣四庫全書本，當中卷十九〈瘡腫科〉專門討論瘡腫等外科疾病，在治療方法上也傾向以內服方藥治療為主。

此種趨向到了明清時期更加明顯。院藏清乾隆間寫文淵閣《四庫全書》本《外科理

例》為明代醫者汪機（1463-1539）所撰，他在書序中開宗明義指出：「外科者，以其癰疽瘡瘍皆見於外，故以外科名之。然外科必本於內，知乎內以求乎外，其如視諸掌乎。」強調處理外科疾病，不能僅注重體表的局部病灶，而是必須內外並重，內外兼治。清代太醫吳謙（1689-1748）、劉裕鐸（1686-1757）等人曾奉乾隆皇帝的命令，編纂一部大型醫學叢書——《御纂醫宗金鑑》，為當時同類書籍中，最為完備且實用者，本院所藏為清乾隆七年武英殿刊本。《御纂醫宗金鑑》中

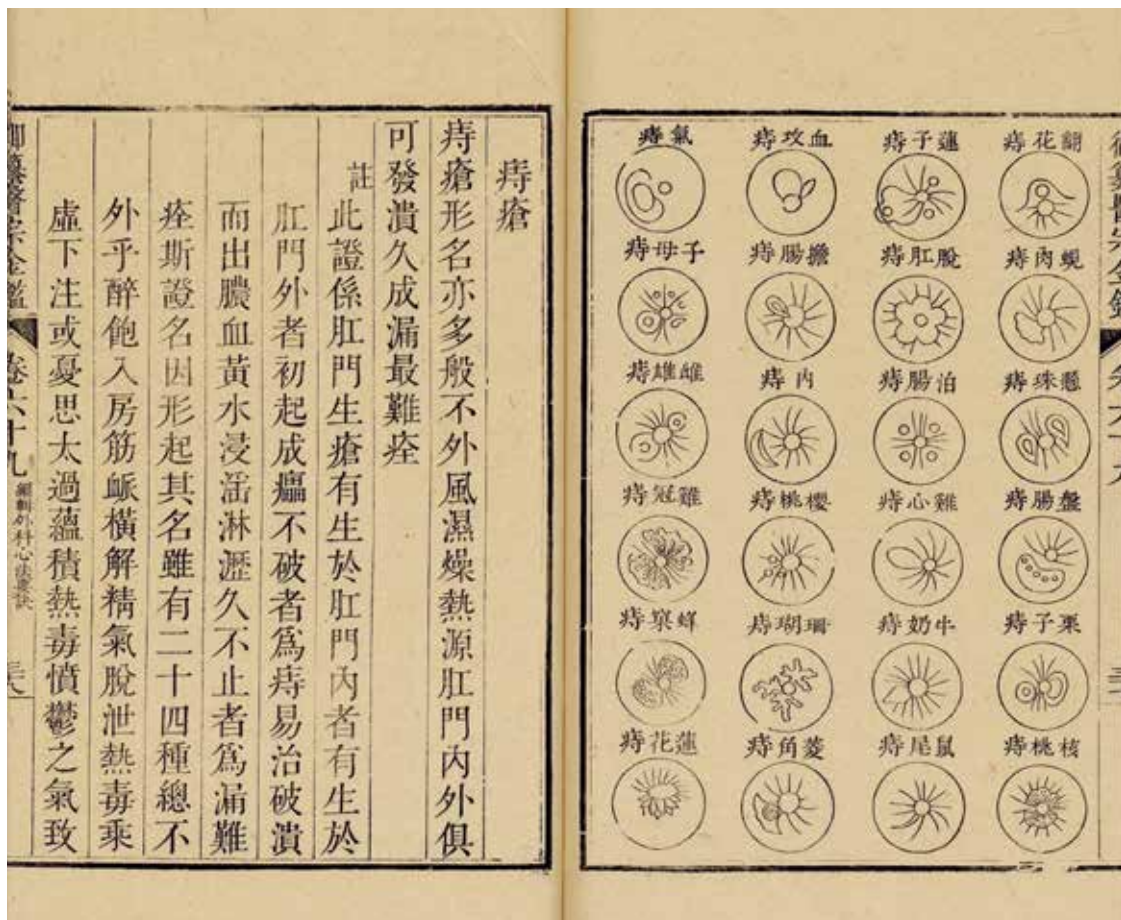


圖10-1 | 清 吳謙等奉敕編 《痔瘡圖》 《御纂醫宗金鑑》 清乾隆7年武英殿刊本 國立故宮博物院藏

的《外科心法要訣》，內含十二經絡循行歌、外科脈診、癰疽辯證及其治療原則、人體各部位的外科病症治法、外科常用方藥以及嬰兒外科疾病等，在治療方法上，亦相當注重脈診與方藥。（圖 10）

百草千金：從《神農本草經》到《本草綱目》

神農嚐百草是大家耳熟能詳的故事，《神農本草經》即是托神農之名編著而成。此書為秦漢以前藥物學之大成，書中記載了

三百六十五種本草，將本草分為上、中、下三品，詳述其四氣五味與配伍法度，奠定了後世本草學的基礎。到了魏晉南北朝，陶弘景（456-536）《本草經集注》所載本草種類增至七百三十種。隋唐時期，蘇敬（599-674）所著之《新修本草》收錄了八百多種本草；北宋唐慎微（生卒年不詳）的《經史證類大觀本草》又增加了一倍，達到一千七百四十四種；至明代李時珍（1518-1593）《本草綱目》，更增至一千八百九十二種。

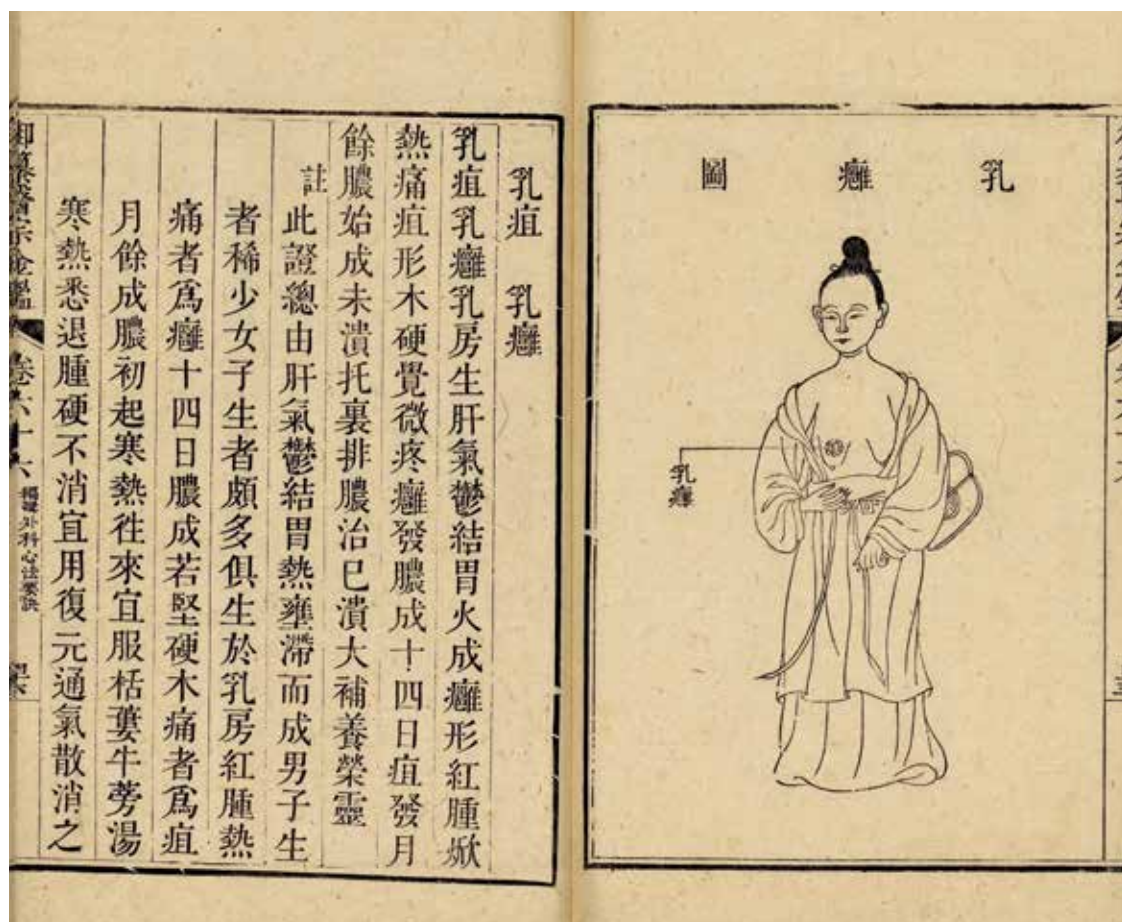


圖10-2 | 清 吳謙等奉敕編 《乳癰圖》 《御纂醫宗金鑑》 清乾隆7年武英殿刊本 國立故宮博物院藏

本院藏有元大德六年（1302）宗文書院刊本、明覆刊元大德六年宗文書院修補本、清光緒三十年（1904）柯逢時覆刊元大德六年宗文書院朱印校樣本以及朝鮮翻刊元大德六年宗文書院本的《經史證類大觀本草》。此書是北宋醫家唐慎微將嘉祐年間（1056-1063）官修之《嘉祐補注神農本草》與《本草圖經》相互融匯，並徵引諸家方書、經子傳記等而成。全書繼承《神農本草經》將本草分為上、中、下三品的分類方式，且分為玉石、草、本草、木、人、獸，以及禽、蟲魚、蟲、果、米穀、菜諸部，附圖九百三十幅，除敘明每味藥物之特性效用外，亦附載相關方劑對照參考。《經史證類大觀本草》不僅涵蓋宋代以前本草學的基本脈絡，更保留大

量珍貴文獻，一些重要本草著作如《開寶本草》、《日華子本草》、《嘉祐本草》等早已散佚，其內容幸賴此書而得以保存下來，奠定後世本草論著的根基。（圖11）

本院亦藏有明萬曆三十一年（1603）江西重刊本、明崇禎十三年（1640）錢蔚起刊本以及清乾隆間寫文淵閣《四庫全書》本三種版本的《本草綱目》。此書為明代藥學家李時珍在總結明代以前之本草學的基礎上，配合自己親身考察，歷時十多年完成之藥物學巨著。全書一共五十二卷，載有藥物一千八百九十二種、醫方一萬一千零九十六條，以及一千一百一十一幅插圖，改變原有上、中、下三品藥物分類原則，改採「析族區類，振綱分目」之分類方式，將藥物分為植物藥、



圖11-1 宋 唐慎微撰 〈江寧府天南星〉 《經史證類大觀本草》 元大德6年宗文書院刊本 國立故宮博物院藏



圖11-2 宋 唐慎微撰 〈江寧府天南星〉 《經史證類大觀本草》 明覆刊元大德6年宗文書院修補本 國立故宮博物院藏



圖11-3 宋 唐慎微撰 〈江寧府天南星〉 《經史證類大觀本草》 清光緒30年柯逢時覆刊元大德6年宗文書院朱印校樣本 國立故宮博物院藏

動物藥以及礦物藥。其下又將植物藥分為草、穀、菜、果、木等部；動物一類，分為蟲、鱗、介、禽、獸、人等部；礦物藥則分成金、玉、石、鹵石等部。且每種藥物分列釋名、集解、正誤、修治、氣味、主治、發明、附方等項。再者，《本草綱目》不僅是一部集中藥學大成之著作，其內容涉及廣泛，凡生物、化學、天文、地理、地質、採礦甚至歷史等各方面，均有論述，故亦可將本書視為一部博物學論著。（圖 12）

宗教醫療：佛道典籍中的醫療

無論古今，幾乎所有的宗教都曾涉入醫療事務，借醫療以布教，且皆具有獨特的疾病觀與治療方式。而患者在面對疾病時，往往既求醫，也拜神，兼用醫藥和宗教療法。儘管專業醫者時常視宗教醫療為迷信，但對病人而言，

宗教醫療卻可緩解、消除其心理上的焦慮與不安，甚至強化其病癒的信心，故自古以來便是民眾擇醫的選項之一。院藏日本江戶後期手稿本《醫方明大意》、元覆刊趙孟頫寫本《金光明最勝王經》、明泥金寫本《藥師琉璃光如來本願功德經》、明萬曆三十七年（1609）張萱清真館刊本《雲笈七籤》等佛、道典籍，當中不乏關於疾病觀與醫療活動的論述。

眾所周知，佛教時常從人的生理、心理、行為乃至社會環境的影響等角度來揭示疾病成因，強調透過打坐、觀想、禮佛、懺悔、持咒念佛等方式治療疾病。其實，早在古印度時期，醫藥學即被納入佛教徒必須學習的五門學問之一，稱之為「醫方明」，是一門有關疾病、醫療與藥方的學問。¹ 佛教醫學是吸收印度生命吠陀（*Āyurveda*）的「三液平衡

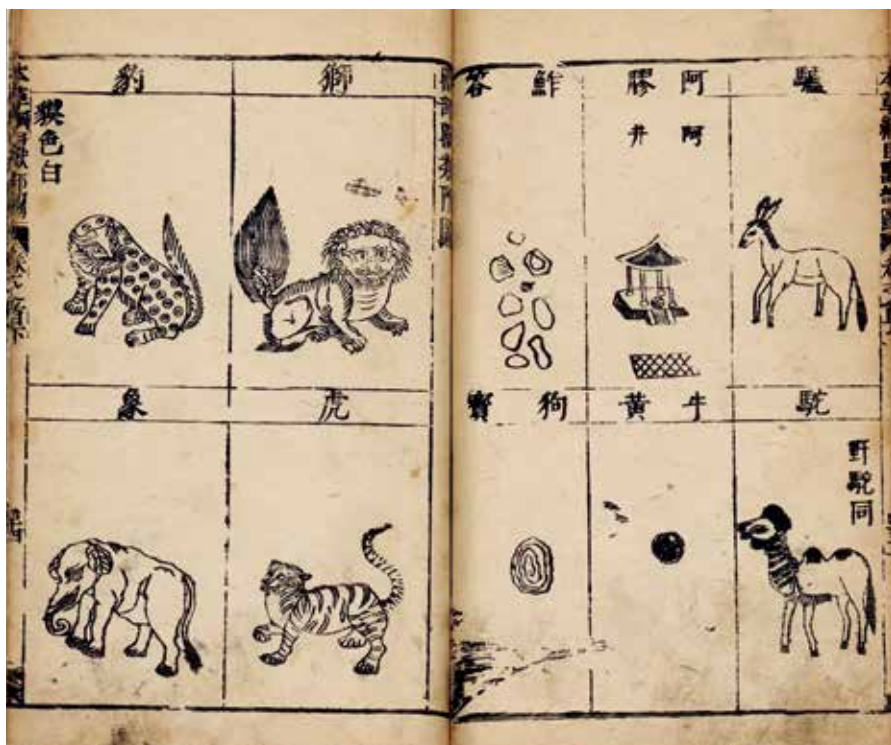


圖12-1 | 明 李時珍撰 〈阿膠〉 《本草綱目》 明萬曆31年江西重刊本 國立故宮博物院藏

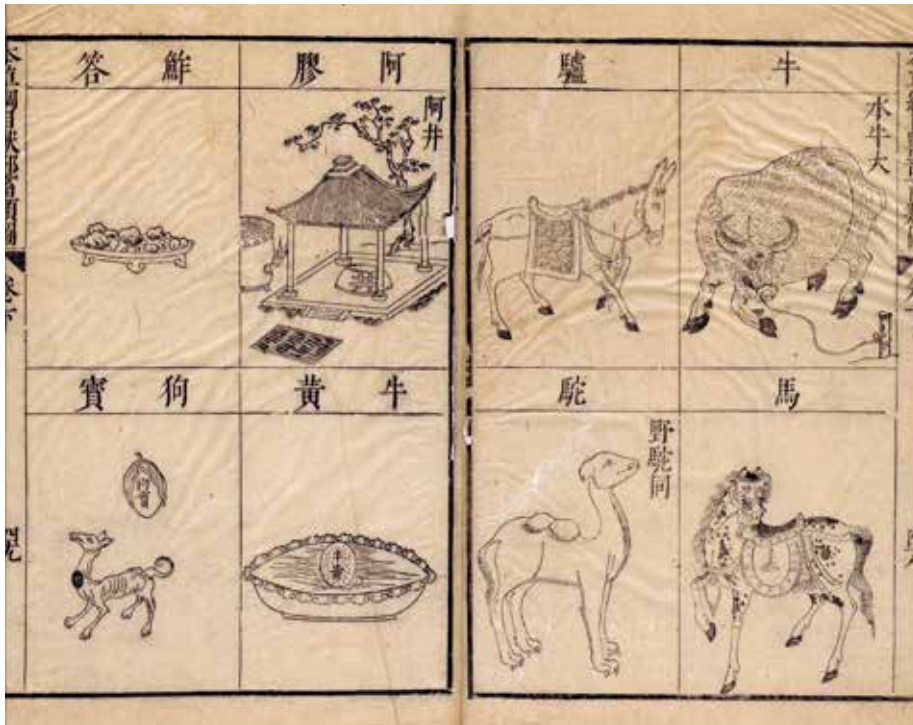


圖12-2 | 明 李時珍撰 〈阿膠〉《本草綱目》 明崇禎13年錢蔚起刊本 國立故宮博物院藏



圖12-3 | 明 李時珍撰 〈阿膠〉《本草綱目》 清乾隆間寫文淵閣四庫全書本 國立故宮博物院藏

說」並加以改造而來。生命吠陀主張人體是由風、黃（膽汁）、痰（痰飲）三種液體構成，此三種液體保持平衡，人就會健康；如果三者失衡，人就會患病。佛教在此基礎上，提出「四大成身」、「一大不調，百一病起」與「四百四病」等觀點。「四大成身」指的是佛教認為一切眾生的身體，都是由地、火、水、風四大元素和合而成。此四大元素保持平衡，人就處於健康狀態；相反地，只要有

一種元素失衡或不調，人體就會產生一百零一種疾病，四種元素皆失衡，則會產生四百零四種病。因此，佛教經典文獻便以「四百四病」作為疾病的總稱。（圖 13、14）

道教的醫療活動與佛教有所不同，常見者包括：行氣、導引、按摩、房中、存思、辟穀、服氣、煉丹、符咒、符水、劾殺龍魅以及章醮、建齋祈請、懺悔、誦經等儀式，亦有藥療和針灸。其中，煉丹分為外丹和內

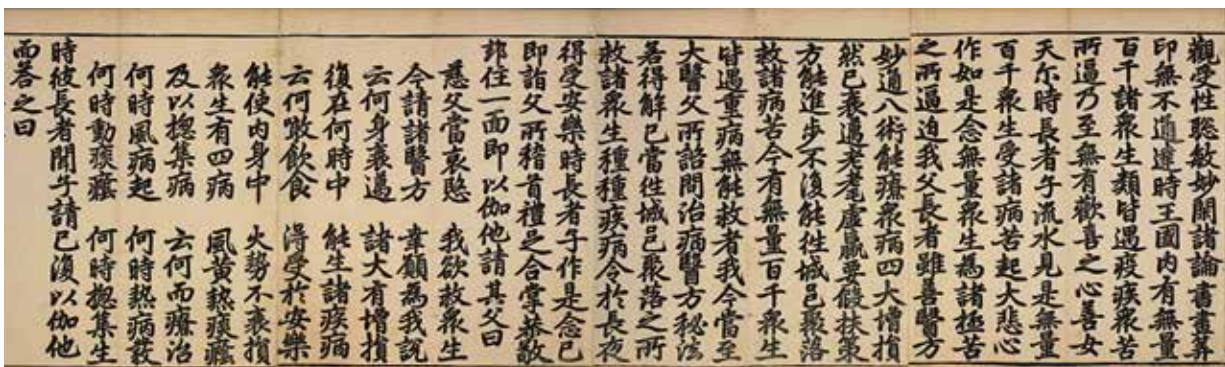


圖13 唐 釋義淨譯 《金光明最勝王經·除病品》 局部 元覆刊趙孟頫寫本 國立故宮博物院藏



圖14 唐 釋玄奘譯 《藥師琉璃光如來本願功德經》 局部 明泥金寫本 國立故宮博物院藏

丹。外丹是指煉製鉛、汞等藥物來製作長生不老的丹藥，起初稱為金丹，後來為了與內丹有所區隔而稱為外丹。煉外丹的必要條件有三：一曰鼎爐，二曰藥物，三曰火候，丹家對鼎爐神室的設計、煉丹藥物的選擇以及煉丹火候的控制，處處依循著宇宙天地法則進行，其最終所求，不外乎掌握宇宙萬物之根本源頭，以達到超脫肉身與長生不死的目標。外丹此種思維與追求，日後

幾乎完全為內丹所承襲，惟內丹強調從身體小宇宙當中去掌握道，以達到長生不死的境地。內丹的修練方式是以人體為鼎爐，在身體內部煉丹，以體內的「精」、「氣」為藥，透過行氣、導引、吐納等方法，使精、氣、神凝結成「聖胎」，進而修練成仙，長生不老。（圖 15）

養生延壽：五禽戲、八段錦與二十四氣坐功導引法

導引是一種呼吸吐納，伸展肢體的養生術。其方法為：由意念引導動作，配合呼吸以運氣。導引術起源於上古，早在先秦兩漢時就已非常流行，為當時神仙家與醫家所重視。後為道教承襲，作為修煉方法之一，藉此祛風邪，益血氣，療百病，達到延年益壽之目的。

歷史上最為人所知的導引術，莫過於「五禽戲」、「八段錦」與「二十四氣坐功導引法」。五禽戲主要模仿自然界中虎、熊、鹿、猿、鳥五種動物的姿態來健身、養生。五禽戲源於《莊子·刻意篇》的「熊經鳥伸」之說與馬王堆漢墓出土的「導引圖」，但須等到華佗將其傳給弟子吳普（生卒年不詳）後，五禽戲才逐漸流傳下來。不過，五禽戲以圖文並茂的方式呈現，大抵要到十六世紀中葉以後，才陸續見於明代文人周履靖（1549-1640）《赤鳳髓》等書籍，本院即藏有是書明萬曆間刊《夷門廣牘》本。惟這些著作所載的五禽戲，在上古時期原有的肢體動作之外，將呼吸（吐納）與內視（存思、意守）等典型的道教修煉法與導引術鑄鑄於一爐，暗示著自明代以降內丹與導引的界線有逐漸模糊的趨勢。（圖 16）

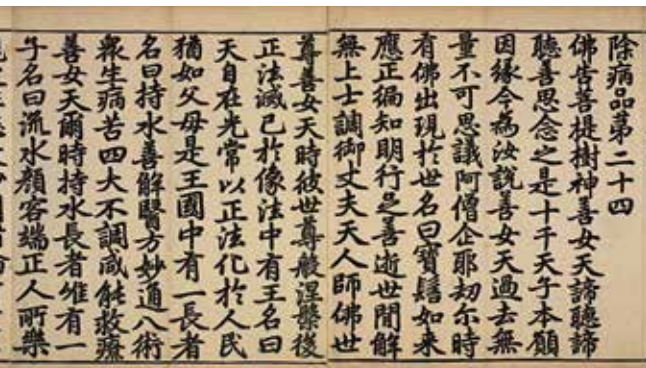




圖15 宋 張君房輯 〈修金碧丹砂變金粟子方〉、〈鐘郭〉、〈還丹五行功論圖〉 《雲笈七籤》 明萬曆37年張萱清真館刊本 國立故宮博物院藏



圖16 明 周履靖編 〈五禽戲〉 《赤鳳髓》 明萬曆間刊夷門廣牘之一 國立故宮博物院藏

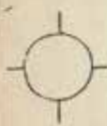
再觀此法易而且要也

修金碧丹砂變金粟子方

先作泥毬子泥用黃丹白土瓦末鹽醋澆用蠟為胎不得令有微隙陰乾傍邊安孔去蠟更燒過即取好光明砂研搗為末以紙卷灌入了用一大蚯蚓和毬子泥橋令爛固濟孔子待乾更打一鐵鑿子安於鐵籠中安置鎔鉛汁入籠中其上可二寸已來即以糠火養長令鉛變為候如此一百二十日加火取出更於地上以火煨過候冷出之其藥如青紫螺子揀去

黑末不中用者餘者細末於其鍋中用好黃礬一兩以砂末上下布蓋固濟頭乾了灰火中養四十九日以大火煨候冷開皆成金粟子取鼠尾一寫鎗三兩用半分真庚先於其鍋內鎔引鎗乃下三四粒子粟便化為真西方也

取宜製



將此去內中盛
毬子一切臨時
取毬子大小其
毬孔頭向上安
在鉛丹之中

精是左正之靈與道合并服之身輕而長生又曰火能固物堅存元氣服元精者氣質永固神合元和以通靈焉元者真火之精也

鑑郭第六



鑑郭者外埏埴也如人之城邑居君民也故陰陽萬神憑鑑郭感應而立聖功而成還丹三極之道備矣

呼脾氣

脾家屬土太倉名飲食成痰濕熱生瀉痢脾鳴兼吐水調和四季得和平

嘻三焦

三焦火症報君知靜坐蒲團須用嘻此法通玄傳上古清涼三部是良醫

五禽書

虎門虎勢戲

開氣低頭舉腕如虎在威勢兩子如捩千筋鐵輕起來莫放氣平身吞氣入腹使神氣之上而復覺得腹內如雷鳴或五七次如此行之一身氣脈調精神爽百病除



東桑熊勢戲

閉氣握拳如熊身側並左右擺脚安前枝立空使氣兩脇俯骨節皆響能安腰力能除腹脹或三五次止亦能舒筋骨而安神養血也



八段錦原指八段色彩絢麗的織品，後來用以指稱古人創編之一套由八節不同動作組成的導引術。早在北宋，洪邁（1123-1202）《夷堅志》即出現「八段錦」一詞，可惜缺乏詳細論述，亦無附圖。十六世紀之後，八段錦圖像陸續出現在不同的養生文本之中，如《赤鳳髓》以及明代文人養生家高濂（1573-1620）的《遵生八牋》，書中不僅有關於八段錦的文字描述、口訣記載，同時亦附有圖像，本院典藏明刊本《遵生八牋》。至於「陳希夷先生二十四氣坐功導引法」，則是一套以時間為主軸，配合二十四節氣所進行的「坐功」。其圖式首見於《保生心鑑》，成書年代稍晚之《遵生八牋》等養生書籍亦載有此套功法的圖勢。（圖 17、18）

醫事制度：以國家之力編纂、刊印醫藥典籍

歷代政府大都將醫療相關事務視為國家政策的一環，其涉入的醫療活動主要包括以下幾個面向：建立醫療機構、發展醫學教育、舉行國家醫學考試、選任與管理醫官、編纂醫藥典籍、遏抑疫病蔓延、災疫飢荒發生時進行社會救濟、取締巫醫治病。

國家時常透過編纂、刊印醫藥典籍，藉以確立並傳播正統醫學知識。院藏清雍正四年（1726）武英殿銅活字本《古今圖書集成·醫部彙考》與清乾隆七年武英殿刊《御纂醫宗金鑑》就是很好的例子。《古今圖書集成》於康熙皇帝（1662-1722 在位）在位期間開始纂修，至雍正初年始編纂完成。此書是中國最大的一部類書，「醫部彙考」即隸屬於書中「博物彙編·藝術典」項下。「醫部彙考」輯錄自《內

經》到清初一百餘種醫學文獻，分類編纂，內容涉及古典醫籍、各科疾病的辯證論治，以及與醫學相關之藝文、記事和醫家傳記。全書既有基礎理論，又有分科治療，有論有方，內容豐富，有醫學百科之稱。（圖 19）

先前介紹外證治療時，曾提及乾隆皇帝下令編纂的大型醫學叢書——《御纂醫宗金鑑》。此書編纂起因於乾隆皇帝意圖校正國內醫學知識，企圖以《御纂醫宗金鑑》作為醫學正統，將其視為醫學知識的判準與醫者的典範。全書共九十卷，分十五部，包括：《訂正仲景全書傷寒論注》、《訂正金匱要略注》、《刪補名醫方論》、《四診心法要訣》、《運氣要訣》、《傷寒心法要訣》、《雜病心法要訣》、《婦科心法要訣》、《幼科心法要訣》、《痘疹心法要訣》、《種痘心法要旨》、《外科心法要訣》、《眼科心法要訣》、《刺灸心法要訣》及《正骨心法要旨》。其中，傷寒、金匱要略除了訂正原文並注釋外，還徵引了清代以前傷寒各家論述；各科心法要訣則以歌訣體裁概括疾病諸證的辯證論治，易學易用，為當時醫學教育最重要的讀本之一。（圖 20）

結語

中國傳統醫學幾千年來綿延不絕，流傳至今，不僅歷史悠久，內容豐富，且在世界各地廣為流傳。自古以來，中醫藥形成了一套相當完整的醫藥理論體系，積累了上萬部醫學文本，欲以一特展的形式來表達中醫藥博大精深的內涵，實非易事。本次特展精選院內諸多不同類型的醫藥文物，展陳婦幼健康問題、人體臟腑經絡、疾病病證，面對疾



圖17-1 明 高濂撰 《雅尚齋遵生八牋·陳希夷先生二十四氣坐功導引法》 局部 明刊本 國立故宮博物院藏

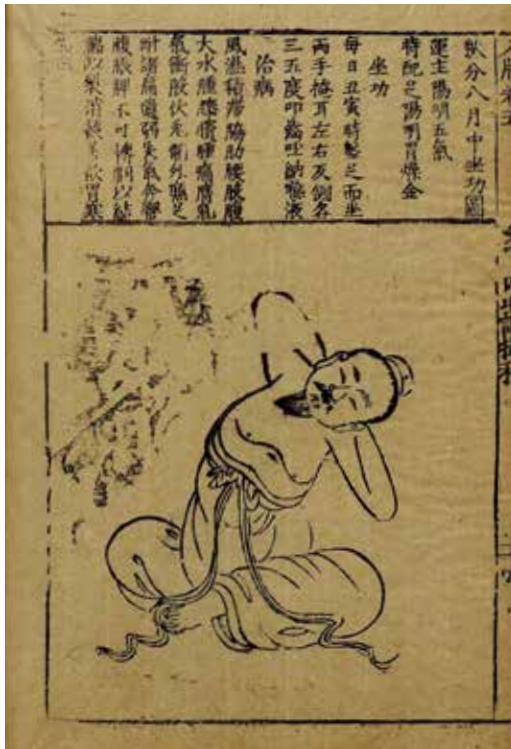


圖17-2 明 高濂撰 《雅尚齋遵生八牋·陳希夷先生二十四氣坐功導引法》 局部 明刊本 國立故宮博物院藏

至六月中生功圖
 至六月中生功圖
 特配子大陰師進士
 坐功
 每日丑寅時坐功
 右各三五度下齒止動
 治病
 頭項骨痛風毒發熱止
 此酒為標心胃痛滿腹
 胃中熱膝上發痛
 中風風寒汗出中風小
 便數大便泄皮膚癩及
 麻患甚效笑洒漸寒熱



至三月中生功圖
 至三月中生功圖
 特配少陰心苦火
 坐功
 每日寅卯時晚坐伸手
 又指肩指換膝左右
 各五七次叩齒內清心
 治病
 風濕積滯麻痺痛痺骨
 痛使寒濕痰塞中寒腦
 兩臂內痛腿背身性



至十月歸坐功圖
 至十月歸坐功圖
 特配及痰除肝風木
 坐功
 每日丑寅時正坐一手
 按膝一手尻肘左右兩
 兩手左右托三五度止
 治病
 胃腸積滯在旁取毒脈
 痛不可忍仰臥吐四聲
 脫色胃滿氣逆食吐頭
 痛耳無聞視短肝逆面
 青目赤腫痛兩脇下痛
 引小腹四肢痛胸腹背
 日腫痛



至九月中生功圖
 至九月中生功圖
 特配足太陽腎風寒水
 坐功
 每日丑寅時正坐野馬
 手摩兩足履用足開力
 摩面後收五七度叩齒
 吐納無功
 治病
 風濕痺入腰脚臂不可
 而刺結痛電氣痛喉實
 腰尻陰股膝肘痛肝天
 風肌肉發下腫使眼紅
 上眼腫痛味小便不通
 非痛筋寒物氣久痔脫






圖18 | 明 周履靖編《八段錦》《赤鳳髓》 明萬曆間刊夷門廣牘之一 國立故宮博物院藏

叩齒集神三十六次
抱崑崙雙手擊天鼓二十四次



次
左右手搖天柱各二十四



左右單闢橈轆三十六次



雙闕橈轆三十六次





圖19 | 清 陳夢雷編 蔣廷錫等奉敕校 《欽定古今圖書集成·醫部彙考》 清雍正4年武英殿銅活字本 國立故宮博物院藏



圖20 | 清 吳謙等奉敕編 《御纂醫宗金鑑》 清乾隆7年武英殿刊本 國立故宮博物院藏

病時所採取的外治療法、本草醫方、宗教療法，日常生活中的養生思維及其操作技術，以及歷朝歷代國家對醫療事務的涉入。力求藉由這些題材，勾勒中國傳統醫學的發展面貌以及醫療與身體、疾病、信仰、制度之間的關聯與互動，希冀能引起大家對中國傳統

醫學的興趣，進而從中領略醫療與養生的奧秘。在此，祝福所有走進展場的觀眾，都能夠收穫至豐，延年益壽，身心健康，人生幸福圓滿！

作者任職於本院圖書文獻處

註釋

1. 其他四門學問為：聲明（音韻學及語文）、工巧明（工藝、技巧、曆算之學）、因明（邏輯學）、內明（佛學）。

參考書目

1. 李建民，〈華佗隱藏的手術——外科的中國醫學史〉，臺北：東大圖書股份有限公司，2011。
2. 李貞德，〈漢唐之間醫書中的生產之道〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，67本3分，1996年9月，頁533-654。
3. 李經緯主編，《中醫大辭典》，北京：人民衛生出版社，2004。
4. 林富士，〈中國早期道士的醫療活動及其醫術考釋——以漢魏晉南北朝時期的「傳記」資料為主的初步探討〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，73本1分，2002年3月，頁43-118。
5. 祝平一，〈瘟疫與社會——以清代的痧症為例〉，收錄於祝平一編，《健康與社會——華人衛生新史》，臺北：聯經出版事業股份有限公司，2013，頁95-117。
6. 張哲嘉，〈「中國傳統法醫學」的知識性格與操作脈絡〉，《中央研究院近代史研究所集刊》，44期，2004年6月，頁1-28。
7. 陳秀芬，《養生與修身——晚明文人的身體書寫與攝生技術》，臺北：稻鄉出版社，2009。
8. 陳明，《絲路醫明》，廣州：廣東教育出版社，2017。
9. 陳重方，〈《洗冤錄》在清代的流傳、閱讀與應用〉，《法制史研究》，25期，2014年6月，頁37-94。
10. 傅維康等編著，《圖說醫藥史話》，臺北：知音出版社，2006。
11. 蓋建民，〈唐代女醫胡愔及其道家醫學思想〉，《中國道教》，1999年1期，頁22-24。
12. 趙中振，《中振說本草》，北京：中國中醫藥出版社，2017。
13. 劉芳如主編，《華夏藝術中的自然觀——唐獎故宮文物選粹特展》，臺北：國立故宮博物院，2016。
14. 蕭進銘，〈從外丹到內丹——兩種形上學的轉移〉，《清華學報》，36卷1期，2006年6月，頁31-71。
15. (日) 栗山茂久，《身體的語言——從中西文化看身體之謎》，臺北：究竟出版社，2003。
16. Despeux, Catherine. "The Body Revealed: The Contribution of Forensic Medicine to Knowledge and Representation of the Skeleton in China." *In Graphics and Text in the Production of Technical Knowledge in China: The Warp and the Weft*, Francesca Bray, Vera Dorofeeva-Lichtmann, Georges Métaillé eds., 635-684. Leiden: Brill, 2007.
17. Hanson, Marta E. "The Golden Mirror in the Imperial Court of the Qianlong Emperor, 1739-1742." *Early Science and Medicine* 8, no.2 (2003): 111-147.
18. Hanson, Marta E. *Speaking of Epidemics in Chinese Medicine: Disease and the Geographic Imagination in Late Imperial China*. Oxon: Routledge, 2011.