

明代士人的睡眠時間與睡眠觀念

—關於睡眠史的初步研究

張藝曦*

在現代社會的緊張與壓力下，睡眠負債（sleep debt）、失眠，以及過勞死的問題，不斷困擾著現代人。許多人睡不著，同時也有許多人根本無法擁有充足的睡眠，於是很容易傾向疲倦、易怒、無法專注於每天的工作，同時也會出現身體健康上的問題。睡眠與情緒、健康的關係，越來越受到現代人的關注。

在傳統中國的養生論中，很早就對睡眠有專門的討論，包括睡臥的姿勢、呼吸的調節，甚至所謂的神枕法等，其中也包括了許多睡眠的禁忌，諸如「晝眠令人失氣」、「多睡令人目盲」種種繁複必須注意的事項。¹至於陳搏長日飽睡不起，則是養生家中十分著名的實例。至於儒學，對睡眠也未必沒有其關懷，如「食不語，寢不言」（《論語·鄉黨》）就涉及每日就寢前必須注意的細節，但畢竟僅限於外在言行的規定，並未深入到其他層面的討論。

宋明兩代是理學最盛的時代，理學家在與佛道二氏接觸與對抗的同時，也多少涉及養生論的問題。如朱熹（1130-1200）便曾多次與門人弟子討論養生，²而在其天理／人欲二元化的理論系統中，也為睡眠擺放了一個位置，並且積極教導人如何才能安睡。後起的王學對此則有不同的主張與看法，王守仁（1472-1528）四十日不睡的傳說流行，正反映其對睡眠自有其獨特的理解方式，而與程朱學立異。

* 國立台灣大學歷史學研究所博士班研究生

¹ 周守中，《養生類纂》，在胡文煥編《壽養叢書》（北京：北京圖書館古籍出版社，據明胡文煥刻本影印），卷上，頁49-50。

² 請見黎靖德編，《朱子語類》（北京：中華書局，1986），卷六十五，頁5；卷七十一，頁38；卷八十七，頁51。

無論理學陣營的內部如何分歧，一般士人卻有屬於自己的一套睡眠時間與作息起居的要求，在科舉的沈重壓力下，更自有其因應之道。這些士人既不像養生家看重身體健康的維持與調養，也很難跟理學家一樣，慎重的把睡眠當作一件大事對待；相對的，他們更多是為求科舉中第，而犧牲睡眠，甚至勞瘁而卒也在所不辭。

因此，本文嘗試透過分析明代的學術官僚、一般士人、理學家、文人這四類人的生活作息，瞭解其睡眠時間與觀念的轉變。從宋代程朱學與睡眠爭戰到明中後期王學正面的肯定睡眠，其間對於睡眠態度的轉移改換，不僅促使理學家的起居作息隨之改變，同時也使其從不得不睡的緊張狀態中解脫出來，轉渡到當睡則睡、當醒則醒的自在與適意。相對的，在科考的沈重壓力下，一般士人如何安排睡眠的方式，若對比於學術官僚的睡眠，則提供給我們一個很好的切入點，觀察這些現象背後所蘊含的上下權力關係；擁有高級功名與否，竟可決定一個人每日睡眠的多寡，以及社會評價其用功程度的高低。同樣情形也存在理學家身上；成學前與成學後的睡眠，可以是截然不同的兩個世界。從睡眠這個單一的事件，我們將可看到不同類型士人之間生活形態的異同，以及這些異同背後所隱藏的文化意義。³

一、四種分類的標準

在進入討論之前，首先遭遇的困難，就是分別這四類人的標準與理由。尤其如何區別理學家與文人，更是一項棘手的問題。

宋明兩代經學並非其學術主流，因此我們若把傳統的經生與文士二分的說法應用於宋明兩代、尤其是明代以後來看，應改作理學家與文人才是。兩者是否分途，是一值得討論且很複雜的問題，在此無法深論，而簡單的回答是與不是，都不是負責任的說法。

³ 類似課題的研究，還有楊聯陞，〈帝制中國的作息時間表〉，在《國史探微》（台北：聯經出版公司，1983），頁61-89；邱仲麟，〈點名與簽到：明代京官朝參、公座文化化的探索〉，《新史學》9：2（1998），頁1-43。

明中期以後王學興起與講學活動的蓬勃發展，以及明末以復社為中心的文人結社活動的流行，使得理學家與文人不僅各自形成身份群體，且各自有其群體認同。如王學的領袖人物王守仁，早年參加詩社，後來退出轉向理學，似乎意味了理學與文學之間的距離。⁴而理學家與文人之間相互較勁，互不相下的情形，更是屢見不鮮。種種現象，都使我們不得不有一種合理的推論，儘管理學家與文人是否分途兩立未能確定，但理學與文學在明中期以後的發展，在相當程度上都已各自獨立，而沒有太多糾纏在一起的部份。因此，文中我把理學家與文人分開討論，而我們也將看到，兩者的生活形態，至少在睡眠時間與對睡眠的態度上是很不同的。

為了避免分類對象過份複雜，本文無法一一深論個別的理學家與文人的生活起居，而必須將其放到身份群體中來作定義，也因此，本文所討論的時間斷限將主要集中在明中後期理學家與文人的身份群體已一一成型的這段時期。相對的，明初至中期這一百多年的時間裏，儘管不乏著名理學家如薛瑄（1389-1464）、吳與弼（1391-1469）等人，文學方面也有臺閣體的流行，但因當時理學或文學的活動並不熱絡，身份群體也尚未成型，因此文中只有粗略涉及而已。

本文所談既集中在王學興起、講學活動流行以後的這段時期的理學家，當時那些從事心性之學的學者，無論主張王學或程朱學，其實都已深受整個心學思潮的影響，所以我們可從更大範圍來定義其為泛王學時代。也因此，文中一律泛稱為理學家而不再細分。

至於「文人」一詞，在使用上比理學家更廣泛，更難精確定義，因此本文企圖把文人放在明末的文人結社運動中來瞭解，同時更進一步縮小所談對象的範圍僅限於那些知名的文社領袖，而不包括文社的所有成員。

經過嚴格劃分出來的這兩批人，再加上準備科舉的士人與學術官僚，總共有四種不同的類型。擁有低級功名的士人由於在明中期以後人數大量膨脹，因此成份十分複雜，這些人很可能既追求心性之學，又加

⁴ 黃宗羲，《明儒學案》（台北：里仁書局，1987），頁181。

入文社，但同時也在準備科舉考試，也因此，本文在援引例證時，儘可能把範圍限定在那些把生活重心放在科考上的士人，這些士人也許也會追求心性之學或參與文社活動，但涉入程度不深。而透過對於這些瑣碎資料的討論，我們將可看到這些士人的睡眠時間的變化，若再與不同時期學術官僚的睡眠時間比較，既可突顯出權力論述在其中的作用，同時也更可回頭定位理學家與文人的生活形態。

二、「不得不睡」——程朱學者與睡眠的爭戰

關於古代睡眠的記錄，最為人所熟知的，便是《論語·公冶長》記載孔子責備宰予晝寢的那段話：

宰予晝寢。子曰：「朽木不可雕也，糞土之牆不可杗也，於予與何誅。」

關於「晝寢」一詞，一般流行兩種通說：一解晝寢為當晝而寐，一曰晝寢是「晝寢」之誤。在此我所感興趣是宋儒的態度。以《四書集註》為例，朱熹採納晝寢為當晝而寐的說法，而援引范、胡二氏的解釋說：

范氏曰：「君子之於學，惟日孜孜，斃而後已，惟恐其不及也。」

宰予晝寢，自棄孰甚焉，故夫子責之。」胡氏曰：「宰予不能以志帥氣，居然而倦。是宴安之氣勝，儆戒之志惰也。古之聖賢未嘗不以懈惰荒寧為懼，勤勵不息自強，此孔子所以深責宰予也。」

聽言觀行，聖人不待是而後能，亦非緣此而盡疑學者。特因此立教，以警群弟子，使謹於言而敏於行耳。」

古代由於沒有電燈的發明，在時間的利用上，「日出而作，日入而息」是最常見的一種作息方式，因此不僅農工商人白天工作，入夜休息，身為四民之首的士人也不例外。但透過上段引文可以發現，在宋代理學家的眼中，士人不應僅限於白天讀書而已，即使晚間也不能懈怠，因此本來只是不能「晝寢」的，如今卻連夜寢也變得不再理所當然了。讀書與睡眠之間拉鋸的戰線從白天延長到晚上。這點在張載（1020-1077）身上表現最明顯，張載教導門人：

夜間自不合睡；只為無可應接，他人皆睡了，己不得不睡。

睡是不得已的，這正是一種明顯抗拒睡眠的態度。而張載本身也在著作《正蒙》期間，經常「默坐徹曉」，朱熹對此讚歎不已，表示「他直是恁地勇，方做得」，顯然把張載的言、行視為典範了。⁵

朱熹理解睡眠的方式，與他二分天理／人欲的理論系統不無關係。由於睡眠的需要來自血氣，偏向人欲這邊，所以必須以天理、也就是個人的心性工夫來節制之，張載默坐徹曉，正是以天理統率其人欲，因此得到朱熹的譽美。而朱熹在〈自論爲學工夫〉中也說：

如某而今如此老病衰極，非不知每日且放晚起以養病，但自是心裏不穩，只交到五更初，目便睡不著了。雖欲勉強睡，然此心已自是箇起來底人，不肯就枕了。以此知人若能持得這箇志氣定，不會被血氣奪。凡為血氣所移者，皆是自棄自暴之人耳。⁶

古人劃夜爲五，分別是甲夜、乙夜、丙夜、丁夜、戊夜五夜，分別對應到五個更次，甲夜即一更，乙夜即二更，丙夜即三更，依此類推。甲夜指的是亥時，相當於現代時間的晚間七點到九點。乙夜即卯時，丙夜即子時，各自是晚間九點到十一點，以及十一點到次日凌晨一點。⁷古人把七點以後算作入夜，而一過五更，就算是第二天，所以一般便以五更爲起床時間。

此處朱熹特別舉出五更這個時間點，正因此時已是早晨起床的時間，顯然即便在病時，朱熹仍然堅持按時早起，否則在他看來就是被血氣所勝，天理被人欲所轉了，所以他更斥責志氣被奪者是自暴自棄之人。

朱熹對待睡眠的方式，定下了南宋以後程朱學的基調。在此基調下，對於心性修養與睡眠之間的關係頗有一番詮釋，而後起的王學更在這方面與其立異，此點後詳。而其基調影響所及，明初理學家也沿其轍，如薛瑄自述爲學歷程：

瑄遂發憤篤志，專於誦習，晝不足則繼之以夜，夜坐倦則置書枕側而臥閱之，或有達旦未已者。⁸

⁵ 以上請見黎靖德編，《朱子語類》，卷九十九，頁1。

⁶ 同前書，卷一〇四，頁21。

⁷ 司馬光，《資治通鑑》（台北：明倫出版社，1975），卷七十五，頁2377。

⁸ 張萱，《西園聞見錄》（台北：明文書局，1991），卷八，〈好學〉，頁674。

又如吳與弼也教導門人說：

康節先生隱居博學，…其始學之時，睡不施枕者三十年。嗟乎！
先哲苦心如此，吾輩將何如哉！⁹

睡不施枕，則睡不安穩，爲的正是不讓自己多睡。而如陳獻章（1428-1500）遠道從廣東前來問學，早上晨光纔辨，吳與弼就已手持簸穀，準備耕作，當時陳獻章尚未醒來，吳與弼馬上大聲斥責：「秀才，若爲懶惰，即他日何從到伊川門下？又何從到孟子門下？」¹⁰這種對睡眠戒慎戒懼的態度與朱熹是一致的。

三、程朱學下的學術官僚與科考士人

程朱學在明初成爲官方意識形態的正統，朱熹註釋的一些經書，包括《四書集註》在內，也都成爲科舉考試的定本。明初學術既以程朱學爲主流，朱熹的爲學方法、治學態度對於理學家以外的學者、士人肯定發生不小的影響，至於他所持對待睡眠的方式，也多少被明初士人所遵循、沿襲了下來。而值得注意的是，程朱學講究格物窮理，因此除了內在心性工夫的要求以外，還須不斷往外格物，今日格一物，明日格一物，在這種類似智識主義的理路下，士人必須追求博學多聞，達到所謂「一事不知，儒者所恥」的理想。¹¹一方面既輕視睡眠，一方面又要讀書博學，於是，爲求博學而犧牲睡眠的事例便不時可見，包括在民間學者與學術官僚身上都可見到類似的行爲：

焦伯誠隱居廣富林，以琴弋自娛，夜則挑燈讀書，每過夜半雞鳴就寢，少頃則書聲仍徹戶外，凡遠近數十家勤耕力作者，以伯誠書聲定早晏。

⁹ 黃宗義，《明儒學案》，頁20。

¹⁰ 同前書，頁15。

¹¹ 如宋濂就作此主張，參見張萱，《西園聞見錄》，卷八，〈好學〉，頁671。

根據這段記載，焦伯誠的睡眠時間是極少的，而他爲了讀書而少睡，甚至得到明太祖的褒獎，明太祖舉其爲楷模，希望其他士人效法。¹²稍晚的王璡也是如此：

王璡，字器之，日照人。博通經史，尤長於春秋。初爲教授，坐事謫遠方。洪武末，以賢能薦，授寧波知府。夜四鼓即秉燭讀書，聲徹署外。間詣學課諸生，諸生率四鼓起，誦習無敢懈。¹³

我們知道古人五更起床，而王璡卻刻意縮短睡眠，才四更深夜時分就起床讀書。而他更以官員的身份，命令學校諸生彷行。上述一爲民間學者，一爲學術官僚，都是縮短睡眠增加讀書時間，表現出一種與睡眠爭戰的態度。這類事不只發生於明太祖年間而已，往後還不時可見：

胡憲副憲嘗爲廣西提學僉事，…試畢，詣學傳籌，召諸生以敘，上講書史，令人人自以所得自陳，誦舛謬，倫其輕重，使人人各饜其意而去，立為程法，君亦依程法，夜張燈觀書，至丙夜不輟云。¹⁴

這段記載人物的時代應在嘉靖年間前後，故援以爲證。而我們翻檢《西園聞見錄》「好學」章，從明初到到明中期不乏通宵讀書、達旦不寢的例子。¹⁵至於「五鼓而興，夜深而寐」，更是最常見的一種生活方式了。

¹⁶

至於明初一般士人的睡眠時間又是如何？《西園聞見錄》記載了永樂年間魏驥（1374-1471）的事蹟：

魏文靖爲松江訓導，汲汲成就人才，諸生在學讀書者，候一更，公輒攜茶往視之，見書聲者供茶一甌，至三更，攜粥以往，尚有

¹² 李延，，《南吳舊話錄》（台北：廣文書局，1971），卷十二，〈敬禮〉，頁587。

¹³ 張廷玉等，《明史》（北京：中華書局，1995），卷一百四十三，頁4061。

¹⁴ 張萱，《西園聞見錄》，卷四十五，〈國學〉，頁403。

¹⁵ 如王恕：「每夜書燈達旦不熄，倦則眠，覺即誦讀，日與士大夫相接，終日講說，其進德修業，老而忘倦。」張賢：「每旦昧爽起，朗誦經史，竟日不絕聲，夜則閉目默誦，不近燈火。」陳獻章：「閉門讀書，徹夜不寢，少倦則以水沃其足。」習鑾：「每讀書，率終夜不寢，鄰有武人張姓者，每五鼓赴操，必扣門求火，公自給之，如是者數載，其人嗟嗟，謂公曰：吾老矣，然未始見讀書之苦如先生者。」同前書，卷八，〈好學〉，頁700-705。

¹⁶ 如陳繼先，字仲述，泰和人，洪武年間人，「五鼓而興，夜深而寐」。過庭訓，《本朝分省人物考》（台北：成文出版社，1971），頁772。

誦者供粥一碗，如此者亦不頻，數間一行之，士子感激。¹⁷

讀書至一更便有茶水的獎勵，恐怕當時一般士人讀書，多半止於這個時間。至於三更就更晚了，為數恐怕不多。若再參看其他資料應能有更清楚的瞭解，正統年間便有兩例，一是地方學校、一是中央官學的情形：

李克恭，字敬之，益都人，正德丙子歲貢授晉川學訓導，……夜一鼓猶在塾坐，未入內也。忽起行舍，若夜二鼓，舍有燃燭書聲，聞令開門，道李師來，出其人誰，勞苦之，遇有可語，止與語，隨所披卷，為之剖釋。¹⁸

古廉李先生時勉為祭酒，嚴毅正大，極意造就人材。初至，令坐堂一月後，乃散處於廂房，列格致誠正四號號房，中有家室者居外，晨入饌堂讀書，夜讀書務盡一更；將五更，復令膳夫提鈴循號喚起讀書，或自潛行以察勤惰，無燈者暗記示責，自是燈光達旦，書聲不歇，學者感激，競相勸勉。先生每宿廂房，每隔三五夜，必召同鄉人侍坐，或說鄉曲舊事，或論詩文，言簡而確，聽者忘倦，更深乃已，別時必曰：「話久誤工夫，自當退補。」且曰：「三更是陰陽交代時，讀書宜二更即止，過此時則次早無精神。」其愛人多類此。¹⁹

據此，我們大概可以肯定明初一般士人讀書時間多應至一、二更為止，而李時勉（1374-1450）更以生理健康為理由，明確提出以二更為下限的說法。而這種現象到了明中期以後開始起變化，我們見到越來越多一般士人把讀書時間延長到三更，甚至超過了三更的例子，例如嘉靖年間的李訥（1505-1593）憶及其師的讀書習慣，就是「每夜必三鼓，略假寐即起，有睡意輒批頰自置」。²⁰此外，就連父母督子女讀書也是如此：

（周老泉）一意教子，嘗關家塾延經師，使二子商、案就學，公親為程督，誦讀之聲徹於子夜。²¹

¹⁷ 張萱，《西園聞見錄》，卷四十五，〈教官〉，頁424。

¹⁸ 同前書，卷四十五，〈教官〉，頁427。

¹⁹ 同前書，卷四十五，〈國學〉，頁374。

²⁰ 李訥，《戒庵老人漫筆》（台北：中華書局，1997），頁225。

²¹ 曾同亨，《泉湖山房稿》（據日本內閣文庫藏明刊本影印），卷十九，〈敕封承德郎老泉周公行狀〉，頁35。

甚至平民百姓的作息也認為三更才算是晚：

余氏，黃岡宋蒙妾。蒙妻劉，舉子女各一人，余無所出。及蒙卒，
劉他適，妾辛勤育之。日事紡績，非丙夜不休。壼政嚴肅，親屬
²²
莫敢窺其門。

明中期以後的相關資料記載中，即使是一般的平民百姓，都可能工作至三更為止，想來一般士人也不會早於這個時間就寢吧。李時勉說「讀書宜二更即止」，如今卻是讀書至於三更了，謝肇淛更表示：

夜讀書不可過子時，蓋人當是時，諸血歸心，一不得睡，則血耗而生病矣。余嘗見人勤讀，有徹夜至嘔血者。余嘗笑之，古人之讀書，明義理也，中古之讀書，資學問也；今人之讀書，不過以取科第也，而以身殉之，不亦惑乎！²³

子時即丙夜，也就是三更。謝肇淛與李時勉的用心一致，都是基於身體健康的考慮而立論，但相對於「讀書宜二更即止」的說法，「夜讀書不可過子時」卻把就寢時間往後延長了一個更次，正反映當時不少士人已有讀書至三更的習慣了。明初以二更為準，明中期以後卻須讀到三更才算是晚。兩者之間整整差了一個更次。

上述就寢時間的延後其實牽涉到當時的科舉問題。明中期以後，由於參加科舉的人數越來越多，相對的，錄取名額卻未能相應增加，以致愈來愈多士人屢試屢敗，甚至還有十舉不第的。除了錄取率低以外，汰選的標準不一，造成才學高者未必便有得第把握，更增加士人內在的緊張與壓力。當時既有全場抄襲坊刻時文，自破承至結題不易一字而竟登高第的，同時又常可見許多才學傲視同儕者淹蹇不第，即令奪得一第，也是多年以後的事了。以李若愚為例，當他終於被錄取後，主試的官員卻很感慨的告訴他，當年自己求學階段就已久聞其名，尤其教導他時文的老師更常以其文為範本命已習誦，不料今日竟然主客易勢至此。李若愚不禁當場痛哭失聲。²⁴

²² 張廷玉等，《明史》，卷三〇三，頁7739。

²³ 謝肇淛，《五雜俎》（台北：新華書局，1971），卷十三，頁373。

²⁴ 沈德符，《萬曆野獲篇》（北京：文化藝術出版社，1998），卷十六，頁454-455。
當時為名諸生卻屢試不第的例子不少，有的甚至因此抑鬱而卒的。地方志中便有一例：「周氏，龔汝騏妻，汝騏為名諸生，秋試不捷，抑鬱抱病死。」（乾隆）《元和

面對如此沈重的壓力，士人內心的焦慮是可以想見的，也因此驅使許多士人投注更力心力讀書，為求一第拚命讀書而犧牲睡眠。科舉與健康既然不可兼得，只能去此取彼，因此便如謝肇淛所說，有人熬夜苦讀而弄壞身體，嚴重者甚至可能因此喪生。²⁵在此心態背景下，社會上甚至流傳一些神異故事，內容竟是鬼神顯靈要求士人不能多睡，而應「起來讀書」：

（王鑑）少讀書時，每至四鼓，呼「王秀才起來讀書」。起蚤不聞，稍遲則呼，甚異焉。一晚，出蹲岩下，伺至四鼓，果至，呼之，公見，乃紅衣婦也。公未及問，婦先給曰：「爾背後有人。」²⁶公甫回顧，其婦頓失。

至於晝寢，就更不可原諒了，連鬼神也看不過去，希望士人「努力自愛」：史鑑公甫與予家同里居。未達時，與數友讀書城東普光寺。嘗晝假寐，恍惚若有呼之者，曰：「速起讀書，子御史也，努力自愛。」²⁷遂惺然寤。

當時既有士人以「先起後眠」為標榜，「勞瘵不少解」，²⁸看在父母眼中未嘗不心痛，也有勸諫阻止的：

光為舉子業，夜分起讀，輒為戒曰：「兒勿苦！吾聞亥、子之交，血行經心，設令勤形神得官，於輕重計不亦左乎？欲速不速，不欲速速之，非善為速者也。」²⁹

但恐怕也發揮不了多大的作用。當時甚至有人家中三子，前二子皆因讀書過勞相繼殞逝，於是逼使父母強力介入阻止幼子求學，以免再讀書而絕後。³⁰

²⁵ 縣志》（揚州：江蘇廣陵古籍刻印社。據乾隆二十六年刻本影印），卷二十八，頁18。

²⁶ 各地方志便收錄不少這方面的資料，如（康熙）《吳縣志》（揚州：江蘇廣陵古籍刻印社據康熙三十年刻本影印），卷五十五，頁16：「杜氏嫁劉炳，炳業儒，攻苦饑疾卒。」（乾隆）《元和縣志》，卷二十八，頁18：「杜氏，諸生陳三錫妻，三錫為仁錫從弟，力學早夭。」

²⁷ 李中馥，《原李耳戴》（北京：中華書局，1997），頁120。

²⁸ 陸粲，《庚巳編》（北京：中華書局，1997），頁19。

²⁹ 劉應秋，《劉大司成文集》（明吉水劉氏家刊本），卷八，〈雲山黃先生傳〉，頁1。

³⁰ 陳獻章，〈寶安林彥愈墓誌銘〉，《陳獻章集》（北京：中華書局，1987），卷一，頁89。

³⁰ 劉孔當，《劉喜聞先生集》（據日本內閣文庫藏明萬曆三十九年刊本影印），卷六，

明初由於中舉的機會相對較大，士人的壓力較小，因此夜讀不必太晚，也因此還可見到一些學校老師如魏驥、李時勉督促學生、希望學生晚睡的記載。一旦科舉壓力越來越大，錄取率又低，士人也就越來越習於晚睡，寧願以健康換取時間，爭取更多得第的希望，於是，此時的言論便不再是希望士人晚睡，反而是勸人好好愛惜身體了。這中間的轉變是很有趣的。

一般士人越來越習於晚睡，相對的，從明初到中期以後學術官僚的睡眠變化則不大。明初學術官僚對人與對己的要求並不一致，擔任國子監學正的李時勉雖然要求士人讀書二更即可，但自己的作法卻是肆力於學，「夜以達旦」：

李時勉，名懋，以字行，安福縣人，五歲即知學，七歲小學四書皆能成誦，甫成童，言動以禮，既長大肆力於學，夜以達旦，隆冬盛暑無間。³¹

律己嚴而待人寬，大約可以形容。到了明中期以後，標榜用功勤學的學術官僚，也常讀書到三更以後才止。如王圻，他直到晚年仍然讀書不輟，「恒至丙夜」，終於完成《續文獻通考》的鉅作。至於鐘惺（1574-1624），為了寫作《史懷》一書，也常讀書至於丙夜不休。³²準此而言，勤學的學術官僚跟當時準備科舉的一般士人之間的差異倒是不大的。

四、「向晦宴息」——良知、養生與王學學者的睡眠觀念

以上關於一般士人睡眠時間的討論，我們看到在不同時期的一般士人有不同的作息習慣，尤以明中期以後的變化較大。明中期以後既有王學講學和文學結社的流行，理學家與文人是否另有其作息習慣，以及他們對於睡眠的觀念為何，則是以下所要討論的重點。

在程朱學的理論系統中，由於二分天理／人欲的結果，容易把內在的心性與肉體的血氣分別看待，而睡眠既屬血氣之事，血氣又是人欲一

頁7。

³¹ 過庭訓，《本朝分省人物考》，頁58。

³² 以上請見張廷玉等，《明史》，卷一七四，頁7358，與卷一七六，頁7398-7399。

邊的事，因此便有輕視、對抗睡眠的意思。循此思路而下，甚至對睡眠也要求作工夫，如蔡元定（1135-1198）就作〈睡訣〉討論這個問題，主張「先睡心，再睡眼」，他的主張不僅得到朱熹的贊同，並且認為是古今未發之妙。³³明初薛瑄也指出：

為學時時處處是做工夫處，雖至陋至鄙處，皆當存謹畏之心而不可忽，且如就枕時，手足不敢妄動，心不敢亂想，這便是睡時做工夫，以至無時無事不然。³⁴

也是受程朱學影響所致。

這套觀念，到了明中期王學流行以後便受挑戰。王守仁的至交湛若水（1466-1560）首先提出異議：

葛清問：昨坐中，有友言夜睡不著。先生謂其未曾體認天理，故睡不著。清因舉蔡季通先睡心後睡眼，文公以為古今未發之妙，先生不以為然，豈以其歧心目為二理耶？

吾意不以為然者，非以歧心目為二理也，只先著一個睡字，便是安排，事事亦復如是。所謂體認天理者，亦非想象，想象亦便是安排，心中無事，天理自見，無事便自睡得著，何意何必。³⁵

湛若水在乎的還只是朱熹著了一個「睡」字，過份講究睡時的工夫，而不能純任自然，無意無必，但其門人則已察覺到朱熹把心與眼歧而為二的問題，因此指出疑問。到了王守仁手上，理論的中心轉放到「良知」上，從而對睡眠提出一套新的解釋，而其理論系統，既不像程朱學二分天理／人欲，因此也反對蔡元定、朱熹所說的睡心與睡眼的分別。他與弟子的問答：

問：「通乎晝夜之道而知。」先生曰：「良知原是知晝知夜的。」
 又問：「人睡熟時，良知亦不知了。」曰：「不知何以一叫便應？」
 曰：「良知常知，如何有睡熟時。」曰：「向晦宴息，此亦造化常理。夜來天地混沌，形色俱泯，人亦耳目無所睹聞，衆竅俱翕，

³³ 轉引自黃宗羲，《明儒學案》，頁899。有人認為蔡元定的說法源出孫思邈的《備急千金方》，請見陸容，《菽園雜記》（北京：中華書局，1997），頁179。

³⁴ 黃宗羲，《明儒學案》，頁118。

³⁵ 湛若水，《湛甘泉先生文集》，在《四庫全書存目叢書》（台南：莊嚴文化事業有限公司，1997）集56，卷八，頁16-17。

此即良知收斂凝一時。天地既開、庶物露生，人亦耳目有所賭聞，衆竊俱闢，此亦良知妙用發生時。可見人心與天地一體。故上下與天地同流。今人不會宴息，夜來不是昏睡，即是妄思魘寐。」曰：「睡時功夫如何用。」先生曰：「知畫即知夜矣。日間良知是順應無滯的，夜間良知即是收斂凝一的，有夢即先兆。」³⁶

王守仁區別兩種睡眠，一是常人的睡眠，一是《易經》所說的睡眠，也就是所謂的「向（嚮）晦宴息」。在王守仁看來，常人不會宴息，所以只能昏睡或者妄思夢魘，若懂向晦宴息，便能良知作主，通乎晝夜之道而知。王畿（1497-1582）更進一步發揮闡釋了其師的意思：

遵巖子問：「先師在軍中四十日未嘗睡，有諸？」先生曰：「然。此原是聖學。古人有息無睡，故曰『向晦入燕息』。世人終日擾擾，全賴後天渣滓，厚味培養，方殼一日之用，夜間全賴一覺熟睡，方能休息，不知此一覺熟睡，陽光盡為陰濁所陷，如死人一般，若知燕息之法，當向晦時，耳無聞，目無見，口無吐納，鼻無呼吸，手足無動靜，心無私累，一點元神，與先天清氣相依相息，如爐中種火相似，比之後天昏氣所養，奚啻什百，是謂通乎晝夜之道而知。³⁷

明正德年間江西寧王宸濠的叛亂，本來可能引起天下大亂，導致兵馬倥偬，民不聊生的結果，但在王守仁的有效處置下，卻能迅速弭平亂事，避免了生靈塗炭的危險，其功蹟之大，不僅江南地區的士民百姓都受其惠，而他以一介儒生，卻在武功上有此卓犖不凡的表現，更吸引許多士民的傾慕與嚮往。也因此，民間流傳不少關於王守仁的故事與傳說，包括他的一言一行，都被眾人所傳誦仿行。這段遵巖子（似即王慎中）與王畿的對話，就是針對民間傳說王守仁平亂期間，為了兵事盡心勞瘁，曾經四十日不睡的事而發問。王畿首先肯定了這項傳說，但更進一步引入王學的學說，表示所談的這套學術，講究向晦宴息，因此「有息無睡」，跟常人的昏睡不同。常人的睡是靠後天昏氣所養，「如死人一般」，而

³⁶ 王守仁，《傳習錄》（台北：金楓出版社，1987），卷下，頁196。

³⁷ 王畿，《王龍溪全集》（台北：華文出版社，1970），卷一，頁15。

聖學之息睡則是「通乎晝夜之道而知」，正因王守仁是息睡，所以能夠四十日不睡。

王畿的觀點其實已跟養生家所談相似，我們或可說，王畿是從養生的觀點來談睡眠。³⁸ 這種觀點並不僅限於王畿一人而已，尤時熙（1503-1580）也作如是想：

以疾稍從事養生家，則又嘆曰：文成公致良知之旨，所謂養生主者，非歟？何以他為！自是深信而潛體之，毅然以聖賢為己任。³⁹

此後他更作〈養生臆言〉，表示「竊觀世之論養生者，不由於堯舜孔孟，蓋迷于方便而不察其本祖，皆志之失也」，⁴⁰ 已經直接把儒學等同於養生論，並且認為一般人所談的養生論，都源出儒學而不自知。⁴¹ 晚明高攀龍（1562-1626）講到自己山居生活的作息起居：

五鼓擁衾起坐，叩齒凝神，澹然自爾。天甫明，小憩即起，盥漱畢，活火焚香，默坐玩易。晨食後，徐行百步，課兒童，灌花木，即入室靜意讀書。午食後，散步舒嘯，有昏氣，瞑目少憩，啜茗焚香，令意思爽暢，然後讀書，至日昃而止，趺坐盡線香一炷，落日術山，出望雲物，課園丁秧植，晚食淡素，酒取陶然，篝燈隨意涉獵，興盡而止，就榻趺坐，俟睡思欲酣乃寢。⁴²

這段話若跟陳直所撰的《壽親養老新書》的〈養性〉篇相參照，內容幾乎是大同小異，基本精神都與養生有關，而與王、尤二人可說是如出一轍。⁴³ 正是這種類似養生的想法，所以我們看到高攀龍早上五更起床，

³⁸ 明代中期以後有所謂「三教合一」的運動，主張儒、釋、道三教融貫為一，而一些自居正統的理學家對此大多是持反對態度的，但無論贊成與否，我們都可發現他們或多或少都已受到二氏之學的影響，因此也常談跟養生有關的問題。王畿另著〈調息法〉一文，就是抄襲自天台宗的調息法，與智顥的〈童蒙止觀〉文字幾乎一致。見王畿，《王龍溪全集》，卷十五，頁16，與方祖猷，《王畿評傳》（南京：南京大學出版社，2001），頁346-348。

³⁹ 尤時熙，《擬學小記》，在《四庫全書存目叢書》子9，〈附錄〉，上卷，頁29。

⁴⁰ 同前書，〈養生臆言〉，卷五，頁29。

⁴¹ 王學的反對者也常作如是想。如楊時喬由於地域相近，原本準備投入羅汝芳門下，但後來不果，反而變成王學的大敵。而他在「嘗慕其風度」的時期，對羅汝芳的認識，就是「世稱理學養生」，而且「善養生愈疾」。請見余繼登，〈覆楊止菴疏〉，在《淡然軒集》（文淵閣四庫全書本），卷二，頁15。

⁴² 高攀龍，〈山居課程〉，在《高子遺書》（文淵閣四庫全書本），卷三，頁18。

⁴³ 陳直，〈養性〉， 在《壽親養老新書》（文淵閣四庫全書本），卷三，頁4-5。

便先叩齒凝神，中午還可「瞑目少憩」，晚間若「睡思欲酣」則眠，充滿了一種悠閒的意態。

至於如何入睡？門人請教王守仁「睡時功夫如何用」，王守仁的回答是「知畫即知夜矣。日間良知是順應無滯的，夜間良知即是收斂凝一的」，也就是說，致良知才是第一義的事，所以既不必像蔡元定「先睡心，後睡眼」，也不必作一堆繁複的工夫，而是順其良知作主即可。也因此當有人問及人為何會睡，又為何會醒的時候，尤時熙的回答是：

只當為而為，不當為而不為，便是學問。至于睡耶，醒耶，任他去，不須理會。

至於睡時的工夫如何作？答案是不須特別的工夫：

睡時胡思亂想，便與除去，此是睡時的工夫，若說有箇睡的法子，⁴⁴
也不須用他。

整體而言，王學學者對於睡眠的看法，是比較平和、甚至多少抱持肯定態度的，他們認為睡眠是天地運行的常理，因此隨著日夜的變化，或寢或醒，不必強求，而如王守仁所說，醒時良知是順應無滯，寢時良知便收斂凝一，不必像程朱學者時時擔憂是否會被血氣所勝。這也反映了朱、王學術風格的某些差異所在。

不過，王畿、高攀龍等人雖然在學理上把他們理想中的睡眠與一般人的睡眠分開看待，又或者對於睡眠抱持比較正面肯定的態度，但不表示他們就允許人放縱恣意飽睡，尤時熙在寫給自己兒子的信中就諄諄告誡：

每日無論冬夏，不管讀書閒坐，俱要早起遲睡，尤忌晝寢。如遇勞苦，亦當歇息，一醒便起，不宜悠悠怠惰，習成傲氣，精神須常喚醒，勿為睡魔所□。⁴⁵

「早起遲睡」、「尤忌晝寢」，都跟一般人的作息要求非常相似。尤時熙的弟子孟化鯉的起居作息也是如此：

每漏下五鼓即起，課諸子弟，夜分伊唔不倦。⁴⁶

⁴⁴ 以上請見孟化鯉，《孟雲浦先生集》，在《四庫全書存目叢書》集167，卷一，頁9。

⁴⁵ 尤時熙，《擬學小記》，卷四，頁27。

⁴⁶ 呂維祺，〈理學雲浦孟先生傳〉，在孟化鯉，《孟雲浦先生集》，頁4。

這跟前述高攀龍山居之時仍然「五鼓擁衾起坐」的精神是一致。對於睡眠，雖不敵視，但也不至於放縱，而是遵循一套固定的工作方式生活，至於「晝寢」則仍被視為大忌。

但值得注意的是，儘管理學家主張正常的生活作息，但在其求學過程、良知一柄尚未到手以前，也會經歷一段苦思求索的過程，嚴重者甚至可能引起心理方面的疾病，也因此，像泰州學派的健將顏鈞（1504-1596）才會乾脆張貼佈告，準備為人「急救心火」，這張佈告引起包括羅汝芳（1515-1588）、以及千餘位士人的注意，並且聚集聽講，正顯示這類問題在當時所受關注之深。⁴⁷而這類問題的解決，往往必須等到心性方面有所領悟以後，才能進入其理想的睡眠狀態。準此而論，成學前的理學家與準備科考的士人，倒是頗有相似之處了。

五、文人的睡眠

至於文人的睡眠則呈現另一種不同的風貌。由於文人的成份相當複雜，而其生活作息又常是隨意、變動不拘的，未必有固定的框架，因此，透過一些事例的分析，我們可以看到某些文人在某段時間的生活習慣，雖然他們未必一生都堅守這種作息方式，但仍可反映其對睡眠所持的態度。當然，時代也是限定在明中期以後。以下先看幾個例子：

（陳繼儒）謂王季重曰：「不肖山中築一椽，半匝溝沼，驅率兒輩，拂草種藥，一習墳史，此外惟閉戶飽睡，東坡所謂除見道人外皆無益也。」⁴⁸

顧光祿既得請，日危坐一室，展卷至宵分，有所得則筆之，暇則合諸弟揚榷風雅，評駁法書名畫，焚香啜茗，竟夕不衰。⁴⁹

（李廷曰：）人生最樂事，無如寒夜讀書，擁爐秉燭，兀然孤

⁴⁷ 劉元卿，〈二生小傳〉，《劉聘君全集》，在《四庫全書存目叢書》集154，卷七，頁51-52：「劉生孟材…比壯，有志於學，出入釋老間，學趺坐觀心，因拳屈成病。…達卿以趺坐得火病，竟以是死。」相關研究可見王汎森，〈明代心學家的社會角色——以顏鈞的「急救心火」為例〉，在《鄭欽仁教授榮退論文集》（台北：稻鄉出版社，1999），頁249-266。

⁴⁸ 李廷，，《南吳舊話錄》，卷十四，〈閒逸〉，頁675。

⁴⁹ 同前書，卷十四，〈閒逸〉，頁661。

寂，清夜徹入肌骨，坐久，佐以杯茗，神氣益佳，爾時聞童子鼻息，足當數部鼓吹。⁵⁰

張東海往晤唐伯虎，伯虎方與人對弈，得刺，命家僮覆曰：「俟竟局，即當來報謁。」東海歸臥舟中，伯虎來時，夜且半，東海方鼻息如雷，伯虎驟入船中，戒勿驚覺，即捧足臥，鼻息與東海相先後，東海比覺，怪問曰：「誰作此聲？」家僮以伯虎對，東海亦戒伯虎從者切勿動搖，而命設酒以待，比伯虎醒，第共酬酢。⁵¹

上述資料有幾點值得注意：一是閉戶飽睡，一是嗜好夜間讀書，以及夜間與友交遊。閉戶飽睡其實跟晝寢差不多；深夜讀書並非奇事，不同的是把深夜讀書當作享受的態度；夜間尋友亦屬常事，但當夜半還設酒酬酢就比較少見了。這些現象若與其他朝代的文人行為比較起來，似乎差異不大，但若單單放在明代來看，並跟理學家及與一般士人的作息方式比較的話，彼此確實存在很大的不同。例如同樣是夜間讀書，但作為學術官僚的劉寔則是「中夜有得，蹴童子然燈起書」，⁵²比起李延視寒夜讀書為最樂事，同時把童子的鼾聲當作伴奏的生活情調，一者勤苦，一者享樂，不可同日而語。至於深夜訪友飲酒，更未必被儒者所許，所謂「長夜之飲，君子非之」，更有人指出，夜飲的風氣是明中期以後才流行的，殊不可取。⁵³像唐寅那種中夜飲酒的做法，當然也在儒者所不取的名單之中了。

簡單來說，這些文人的行為顯示了一項共同的特色，亦即他們能把晝夜的劃分打破，而隨意安排自己的時間，或飽睡，或讀書，或交遊，不受世俗成見的羈絆。相較之下，理學家中無論朱派王派，都不太可能如此。大體來說，這些文人在打破世俗時間表的同時，也使生活顯得更多變化，更多采多姿，而增添了幾許生活的情趣。而情趣一事，正也是許多文人生活中所不可或缺的。

⁵⁰ 同前書，卷十四，〈閒逸〉，頁660。

⁵¹ 同前書，卷十三，〈任誕〉，頁614。

⁵² 過庭訓，《本朝分省人物考》，頁97。

⁵³ 陸容，《菽園雜記》，頁179。

不過，這裏必須補充一點的是，明中期以後的文人很喜歡往名山大川、名勝古蹟遊覽玩樂，也很喜歡結社、宴遊、招妓，而這些活動若在白天從事，有時就會變成白天遊玩，深夜讀書，以致才有上述的情形發生。當然，這種作息時間也不必然都是常態性的。

小結

傳統中國對於睡眠與勤惰之間存在一定的關聯與聯想。一個人若睡得多，則意味其惰，因此才有「夙夜不懈」、「宵旰勤勞」之類的形容詞被大量使用來讚美人的勤勞。同樣的，一個隨意安排睡眠、甚至飽睡不起的人，往往受到他人異樣眼光的對待，如遼穆宗白晝飽睡夜間遊樂，就被人稱為睡王以譏諷之。⁵⁴

一位已經取得功名的學術官僚，與尚未取得功名的士人之間，由於權力、政治地位的不同，可能因此有不同的睡眠時間與習慣。明中期以後，準備科考的士人徹夜不眠，或者刻意縮短睡眠時間的記載不時可見，相對的，一位勤勞公事或者用功不輟的學術官僚，雖也可能讀書達旦，或者讀書恒至丙夜為止，但兩者之間卻有很大的不同。簡單來說，一般士人是在科舉壓力下不得不然，學術官僚則是出於自願，兩者所承受的壓力肯定不同，在體力的調適上也有差異。一般士人儘管知道熬夜苦讀有礙健康，但仍無可奈何，不得不然，學術官僚卻可以彈性的調整自己的作息與休息時間。因此，我們經常可見一般士人因為準備科舉苦讀致死的例子，但卻很罕見學術官僚因此生重病的。更重要的是，一位用功勤學的學術官僚，可以因為讀書恒至丙夜而被載入《明史》，供人傳誦，但相對的，一般士人用功的程度比起學術官僚既不遑多讓，至於讀書恒至丙夜的行為，對他們而言更是家常便飯，但因地位與權力關係的上下區別，卻使同樣的一個動作，受到不同的對待，一是得到高度贊美，一則是被漠然視之了。

⁵⁴

于慎行，《穀山筆塵》（北京：中華書局，1997），頁168。

至於理學方面，由於明中期以後王學流行，擺脫博學多聞的糾纏，於是理學家不必再徹夜不眠的讀書增加學識，也不必再埋首書堆，高言「一事不知，儒者所恥」一類的話，此時理學家所須追求的是個人心性的徹悟，與良知櫺柄的到手，也因此，儘管在其成學的過程中，這些追求性命之學的士人往往必須經歷苦思或者靜坐成疾的階段，⁵⁵但一旦在性命之學有所領悟、成就，變成名符其實的理學家以後，就不常再見到這類記載，反而呈現出的是一種山居功課式的悠閒，或是類似養生調息工夫下的睡眠了。理學家的成學前與成學後的轉變，似乎跟一般士人的經歷類似。一般士人受到科舉的壓迫，必須犧牲睡眠讀書，追求心性之學的士人則須透過各種工夫與方式來求得領悟，而一旦取得功名，或者心性的櫺柄到手，睡眠的品質與方式就可重新作調整了。

然而，二者之間仍有十分關鍵的不同。理學家為了領悟心性而苦思難眠，但他們所以徹夜不眠的原因，並不是為了取得更多時間讀書，而是內心本身被問題所糾纏而輾轉難眠，這種現象已經類似是一種心理問題與心理疾病了，嚴重的話甚至會有致命的危險。但準備科舉的士人則不同，他們不眠，純粹只是為了取得更多讀書的時間，因此不得不犧牲身體健康，刻意壓縮睡眠的時間。兩相比較之下，理學家在乎的是心理疾病的問題，但對於準備科考的士人而言，以身體健康換取讀書時間才是他們心中的最痛。而一位準備科考的士人，可能因為睡眠不足而病而死，但在理學家中則少見此例，反而心理疾病或者心火致病才是最讓他們煩惱的問題。

不過，我們若比較明初以來的理學家與一般士人對於睡眠的態度，二者的發展卻又呈相反的走勢。明初的理學家受到宋代程朱學的影響，對於睡眠的態度是頗為警戒甚至敵視的，等到明中期王學流行以後，卻使理學家對於睡眠傾向正面與肯定的態度，強調生活作息的正常化。但一般士人則相反，明初的一般士人並不習慣晚睡或者不眠，但到了明中

⁵⁵ 如尹一仁，「年十五時，以大學致知格物驗諸心，多不合，每夜半起坐苦思，後赴越受業王守仁，乃稍稍洞然。」（同治）《安福縣志》（台北：成文出版社，據清同治十一年刻本影印），卷十一，頁17。又如劉文敏，「年二十三，與師泉共學，思所以自立於天地間者，每至夜分不能就寢。…已讀《傳習錄》而好之，反躬實踐，唯覺動靜未融，…乃入越而稟學焉。」黃宗羲，《明儒學案》，頁431。

期以後，由於科舉競爭的激烈化，卻使一般士人不得不自願的壓縮睡眠的時間了。

這裏引出一個有趣的問題。在王學初興乃至於流行的過程中，我們不時可見士人對於理學的戒心與懷疑，其中士人最切身也受關注最深的問題是：理學與舉業之間的關係，應作如何思考？理學所談的是爲己之學，是心性義理方面的討論，以及落實在身心的修養與生活的踐履，雖然不能說與科舉完全無關，但無論如何彼此總是隔了一層，也因此引起許多準備科考土人的疑慮。這類疑慮，隨著科舉制度的日趨僵化而嚴重，但當有人向湛若水問起這個問題時，湛若水的回答卻是告訴士人「德業舉業，業二而致一者」、「聖學反有大助於舉業，何相妨之患」，反覆說明舉業與理學之間是一非二的道理。⁵⁶這類回答的說服力其實很有限，至少我們就看到許多知名的王學學者就因感到「舉業妨學」而放棄了科考的例子。

理學不僅在所學內容上與舉業之間隔了一層，同時因其對睡眠、對養生的觀念，也使其無法同情科考士人的苦衷。對於理學家而言，生活作息必須正常，不必熬夜苦讀，同時不應執著在文句的雕琢，免得傷身傷氣，⁵⁷這些觀念，對於準備科考的士人而言不啻是天方夜譚。也因此，等到明末科舉考試的競爭日益激烈，時文的寫作更趨專業化以後，理學的觀念與一般土人的實際生活、讀書習慣越形脫節，也就使得越來越多的士人感到參加理學的講學活動的無用。明末理學講學受到年輕士人的嗤笑，這未必不是原因之一。

相對的，文人對於睡眠則有其另類的詮釋。如前述，文人打破了日／夜固定作息安排，而對於所謂的養生觀念，文人似乎並不在乎，他們把以往養生論所說的熬夜傷身的那些告誡拋在一邊不管，反而講究自我的、適性的作息時間與生活情調。於是，對於文人而言，夜間讀書，可以是雅的，可以是令人嚮往與充滿情趣的，也因此，他們不僅夜讀，還夜飲、夜間訪友、夜間逸樂等等。

⁵⁶ 湛若水，〈二業合一訓〉，《湛甘泉先生文集》，卷五，頁1-2。

⁵⁷ 劉孔當，〈敘劉孝廉嘉生父場卷〉，《劉喜聞先生集》，卷一，頁34-35。

文人的這種態度，儘管只是文人自身的一種生活情趣，但卻提供了準備科考的士人另一種看待熬夜苦讀的眼光與方式。從明初以來，無論是敵視睡眠的程朱學者或肯定睡眠的王學學者，對於日夜作息時間的觀念是固定的。而儘管如明太祖表彰焦伯誠用功勤學，但也都認為他們的生活是苦的，是常人所難以達到的，而且在表彰這些用功行為的同時，又擔心這種熬夜苦讀的方式會戕害身體健康，陷入一種兩相矛盾的狀態中。然而，文人卻在這些養生與健康的思考的脈絡下，提出另一種可能，在其定義下，儘管必須熬夜讀書，但不必是苦的、或者充滿憂慮與擔心的，相反的，這種生活方式，反而可以是雅的，同時更是另一種形式的悠閑與適意。若從這個角度切入，文人對於睡眠的態度，似乎更可吸引準備科考的士人的注意與贊成。而跟理學家的睡眠態度及其受歡迎的程度恰成對比。

明末文人結社風氣既盛，文人在主導社會主流論述的同時，他們看待睡眠的眼光與態度，在當時應也造成不小的影響。也因此，那些熬夜苦讀的事例，雖然未必就此消失或減少，但在新眼光的投射下，這類事例也就漸漸隱入到陰影的角落，日漸邊緣化而不受人重視了。

一般論及明末文人，往往側重強調其現代性（modernity）的面相，談到文人，往往使人直接聯想到的是秦淮河略、歌臺舞榭、酒樓娼館、飲酒論文、任俠使氣這些多采多姿的生活，而乍看之下，很容易使人得到一種印象，似乎明末士人的生活就是如此。透過本文的分析，我們看到除了文人以外還有另一批士人過著另一種生活，他們目光所定睛的是功名的取得與否，所承受的是科舉的沈重壓力，而這批人卻可能才是金字塔中堅相對多數的一層，他們的價值觀、生活方式，以及思想的世界，很值得我們更進一步的研究與探討。