

养生之道

——历代名家诗词选

侯 健 主编

侯 健 邹纪孟 马大品

刘卓英 阎敬之 石体信

注释

中国对外翻译出版公司

目 录

一 气功锻炼

长生引导歌·····	东晋·许 逊	3
晨兴·····	唐·白居易	5
负冬日·····	唐·白居易	7
题辟谷者·····	唐·张 籍	9
绝句·····	唐·吕 岩	12
客去·····	宋·陆 游	14
老学庵北窗杂书·····	宋·陆 游	16
西江月四害·····	元·王 喆	17
六么令·····	元·王 喆	19
青玉案·····	元·无名氏	22
西江月赠周守正·····	元·李道纯	24
太常引·····	元·姬 翼	26
无梦令赠安静散人·····	元·马 钰	28
瑞鹧鸪居庵·····	元·马 钰	30
西江月赠党先生·····	元·马 钰	32
迎仙客·····	元·云龛子	34
无俗念·····	元·无名氏	35
满江红赠睡著李道判·····	元·李道纯	38

二 饮食起居

食笋·····	唐·白居易	43
---------	-------	----

仲夏斋戒月·····	唐·白居易	45
偶作·····	唐·白居易	47
饮茶歌请嵇石使君·····	唐·皎然	50
凉风亭睡觉·····	唐·裴度	53
走笔谢孟谏议寄新茶·····	唐·卢仝	55
汲江煎茶·····	宋·苏轼	58
对食戏作·····	宋·陆游	60
沁园春将止酒，戒酒杯使勿近。·····	宋·辛弃疾	62
踏莎行山居十首(选一)·····	宋·张抡	66
四块玉乐闲·····	元·张可久	68
解佩令茶肆茶无绝品至真·····	元·王喆	70
服乳歌·····	明·李时珍	72
睡起·····	明·唐寅	74
晓起·····	清·宋荦	76
雪夜饮酒·····	清·宋荦	78
郑广文惠棗·····	清·洪升	81
秋暑·····	清·查慎行	83
起最早·····	清·查慎行	85
晨飧·····	清·朱珪	87
养生箴·····	清·曾国藩	90

三 闲适清娱

采樵作·····	唐·孟浩然	95
纳凉·····	唐·王维	97
青溪·····	唐·王维	99
画鹰·····	唐·杜甫	101
听颖师弹琴·····	唐·韩愈	103

张伯高草书歌·····	唐·皎然	106
好听琴·····	唐·白居易	109
海棠·····	唐·郑谷	111
定林·····	宋·王安石	113
咏愁·····	宋·石象之	116
眠石·····	宋·饶节	118
江城子(其二)·····	元·段成己	120
咏四景(其三)·秋就咏山仙粧白菊花··	元·张养浩	122
沉醉东风闲居(其三)·····	元·卢挚	124
山坡羊·····	元·陈草庵	126
上平西·····	元·无名氏	128
围棋·····	明·高启	130
折桂令·····	明·吴廷翰	132
雁儿落·····	明·吴廷翰	135
夏日邹伯学园亭·····	明·袁宏道	137
看诸友弈·····	明·袁宏道	140
月下偶成·····	明·袁宏道	142
柳浪馆(其二)·····	明·袁宏道	144
奉陪王吴庐先生游盘山·····	清·洪升	147
新正十一日还山·····	清·袁枚	149
春游·····	清·赵翼	151
枕上·····	清·赵翼	153
儿童敲背·····	清·赵翼	154
月步·····	清·陈恭尹	155
弹琴·····	清·陈恭尹	157
湖上看牡丹·····	清·孙星衍	159
晓起·····	清·姚燮	161
门前夜坐·····	清·张维桢	163

竹院围棋·····	清·张维桢	165
-----------	-------	-----

四 防疾养病

和李仆射秋日病中作·····	唐·张 籍	169
首夏病间·····	唐·白居易	171
初病风·····	唐·白居易	173
眼病(二首选一)·····	唐·白居易	175
戒药·····	唐·白居易	177
臂痛吟·····	宋·邵 雍	180
病中游祖塔院·····	宋·苏 轼	182
又答斌老病愈遣闷二首·····	宋·黄庭坚	184
家居自戒·····	宋·陆 游	187
六州歌头·····	宋·辛弃疾	189
初夏园居·····	清·查慎行	192
家戒诗·····	清·金 鉉	193
病后作·····	清·袁 枚	195
服药有悟·····	清·袁 枚	198
余病痢医者误投参耆遂至大剧·····	清·袁 枚	200
晒药·····	清·孙星衍	202

五 达观自强

书怀寄王秘书·····	唐·张 籍	207
览镜喜老·····	唐·白居易	209
感兴·····	唐·白居易	211
自觉(二首选一)·····	唐·白居易	213
狂言示诸侄·····	唐·白居易	215

开龙门八节滩·····	唐·白居易	217
始闻秋风·····	唐·刘禹锡	219
酬乐天咏老见示·····	唐·刘禹锡	221
初到黄州·····	宋·苏轼	224
于潜僧绿筠轩·····	宋·苏轼	226
读书·····	宋·吕本中	228
乙未元日用前韵书怀,今年五一矣·····	宋·范成大	230
山中·····	宋·邵定	233
山坡羊·····	元·张养浩	234
山坡羊·····	元·陈草庵	236
一年歌·····	明·唐寅	238
感怀·····	明·唐寅	240
言怀·····	明·唐寅	242
思达观·····	明·汤显祖	244
赠松庵公·····	明·徐渭	246
浩歌·····	明·袁宏道	248
田园杂诗·····	清·钱澄之	250
拟古·····	清·张英	252
种树·····	清·赵翼	255

附录

卫生歌·····	唐·孙思邈	257
后记·····	侯健	265

一、气功锻炼



长生引导歌

东晋·许 逊

子夜披衣暖室中^①，
凝神端坐面朝东。
澄心闭目鸣天鼓^②，
三十六局声亦同^③。
两手向腮匀赤泽^④，
七回摩掌熨双瞳^⑤。
须知吐纳二十四^⑥，
舌搅华池三咽终^⑦。

作者简介

许逊(239—374)，字敬之，汝南(今属河南省)人，举孝廉，官至旌阳县(今湖北枝江县北)令。晋室纷乱时弃官，周游江湖诸郡。传说他二十岁曾学道于吴猛，尽得秘传，至东晋宁康二年，与家人拔宅升空，鸡犬亦随逐飞去。故宋代封为“神功妙济真君”，世称许真君，亦称许旌阳。此篇疑为后人伪托之作。

注释

①“子夜”二句——半夜披衣面东端坐，心除杂念，凝神静思。

②澄心——心静而清。 鸣天鼓：一种气功功法术语。其做法是：两手掩耳，手指放于后脑部，用食指压中指，轻弹后脑，可听到“咚咚”的响声，故称鸣天鼓。此功法可治头昏头痛，并去耳鸣，治耳聋。

③三十六局——鸣天鼓三十六下。

④“两手”句——两手按摩两腮，使两颊血液畅通，红润均匀。

⑤“七回”句——指两手摩擦发热，贴伏双眼，如此重复七次。

⑥吐纳——呼吸。二十四：有意识地进行呼吸锻炼二十四次。

⑦“舌搅”句——即指气功的搅海功法。做法是：用舌在上下牙床的内外运搅，产生唾液后，鼓漱三十六次，然后分三小口咽下。华池：指口腔上下腭。

说明

本篇概括地说明了一种古代十分流行的气功健身疗法，此法的主要特点，是将静坐、吐纳和自我按摩结合在一起。古代养生家认为，夜半时分，是六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）的开始，最宜于练功。此时若能凝神静坐，戒除杂念，人的全身气血就能得到调和，达到邪不能害的保健效果。静坐之时，还要注意调整呼吸，使之悠、匀、细、缓，这样的呼吸，不但使人身体消耗减少，而且，也使人体的生理、生化处于最佳工作状态，为机体重新积聚精力，创造了条件。除静坐吐纳以外，还应做头部某些重要部位的按摩，使这些地方的血管、神经、肌肉都得到活动和锻炼，这种意、气、体结合的气功方法，实践证明，能够起到一定的健身和防治疾病的作用。

（侯 健）

晨 兴

唐·白居易

宿鸟动前林，晨光上东屋。
铜炉添早香，纱笼灭残烛^①。
头醒风稍愈，眼饱垂初足。
起坐兀无思^②，叩齿三十六^③。
何以解宿斋，一杯云母粥^④。

作者简介

白居易(772—846)，字乐天，晚年自号香山居士。原籍太原，祖上迁居下邳(今陕西渭南县城)，生于河南新郑。贞元十六年(300)进士，历任翰林学士、左拾遗；因上书言事得罪权贵，贬江州司马，移忠州刺史；长庆时，出任杭州、苏州刺史；晚年，因政治混乱，不愿卷入朋党斗争的漩涡，以太子宾客及太子少傅分司东都，退居洛阳。

白居易在青年时代便被疾病所缠扰，身体过早衰老。他在元和十年(815)四十三岁时写的《与元九书》中说：“二十已来，昼课赋，夜课书，间又课诗，不遑寝息矣。以至于口舌成疮，手肘成胝，既壮而肤革不丰盈，未老而齿发早衰白，瞥瞥然如飞蝇垂珠在眸子中者，动以万数。”也许正是因此，他特别注意养生之道。他好登临游览，散步划船，三十多便开始练气功，晚年好近佛道，这虽然表现了思想消极的一面，但佛道养生的主张学说，对促进他的身心健康也起了好的作用。由于他天性乐观，注意养生，晚年身体反转健康，活了七十五岁，是唐代的长寿诗人之一。

他一生留下了三千六百多首诗，除了有揭露社会黑暗的反映现实之作及《长恨歌》、《琵琶行》等著名长篇叙事诗之外，也有许多有关养生之作，这大多是作者的切身体会和经验之谈，对于后人还是有借鉴意义的。

注释

①纱笼——灯罩。

②兀——浑然无知的样子。

③叩齿——一种保护牙齿健康的功法，其方法为上下牙齿轻轻相叩。

④云母粥——掺入了药材云母的粥。

说明

这首诗描写了作者在清晨这一段时间的生活情景：当醒来的鸟儿在林中鼓翅欢叫，一抹朝阳升上屋顶时，经过一宵充分睡眠的诗人也起床了，他感到头脑清醒，精力充沛。起床后，他添香，灭烛，叩齿，早餐，这一切，已成为每天早晨的固定功课。这种日常生活琐事，作者徐徐道来，使人感到既富有生活气息又有诗意。

值得一提的是“叩齿”一事。在中国传统自我保健疗法中，“叩齿”是一个重要内容。叩齿可以刺激牙齿，改善牙齿和牙周的血液循环，保持牙齿坚固，防止松动和其它牙病的发生，中医理论中有“肾为主宰，齿为先锋”的说法，叩齿也有益肾的功效，历来为注重养生的人所重视。叩齿是要求集中思想，排除杂念的，所谓“起坐兀无思”，说的就是这样一种精神境界。

晚年的白居易颇重视养生之道，于此诗中可见一斑。

（邹纪孟）

负冬日^①

唐·白居易

杲杲冬日出^②，照我屋南隅。
负暄闭门坐，和气生肌肤。
初似饮醇醪^③，又如蛰者苏^④。
外融百骸畅^⑤，中适一念无。
旷然忘所在，心与虚空俱。

作者简介

见白居易《晨兴》。

注释

①负冬日——冬日在太阳下取暖，下文“负暄”同此义。

②杲杲(gǎo 搞)——光明。

③醇醪(chún láo 纯劳)——味道浓厚的美酒。

④蛰者——指冬眠时的动物。

⑤“外融”二句——谓阳光温暖使身体舒畅，心情平和而不存杂念。

说明

这首诗写了白居易在冬天晒太阳取暖时的感受。“负暄闭目”是他对自己形象的描绘，也是两条重要的养生之道。

先说“负暄”。诗中写道，阳光不只给了他温暖，使他感到舒畅，恢复了活力，还使他心平气和，杂念俱消。凡是冬天经常晒

太阳的人，大概都会有这种感受。在《中国画家丛书》中，记载了清代画家高桐轩的十条养生之道，其中第十条便是“曝背之乐”，他说，冬日天气暖和，每至日中，或坐场上，或倚北墙，每日晒之，如披狐裘，通身温暖，畏寒缩冷之感顿消，既活人筋血，又强人皮骨，其乐不可不知。这正是白居易所说的“和气生肌肤”，“外融百骸汤”。其实，人不只应在冬天晒太阳，一年四季都应该经常接受阳光的沐浴，阳光能提高人体中的荷尔蒙激素，对治疗不育症、糖尿病、肥胖症、老人骨折以及多种呼吸道疾病都有一定的好处，是一个增进健康、延年益寿的最为简单易行的办法。

再说“闭目”。我们常说“闭目养神”，闭目何以养神？人们好把眼睛比做心灵的窗户，因为它可以反映出一个人的喜怒哀乐；其实，眼睛也是一个传递信息的入口，外部世界的繁纷信息，大部分都是通过眼睛传递到大脑中去，于是，大脑便要不断地对这些信息进行接收、加工、处理。信息不断，大脑的运转便不停，这自然是要费思劳神。而闭目之后，传递口关闭，信息暂时停止输送，大脑也自然可以得到休息，精神得以松弛。不少长寿者是体味到了闭目养神的好处的。当代学者郭沫若早年留学日本，由于废寝忘食地学习、写作、长期处于紧张状态，时有神经衰弱、心悸亢进症状出现，于是，他便于睡前孤灯静坐三十分钟，以消除大脑的兴奋状态。从1914年开始一直坚持到晚年，确有成效。

如果是既负暄，又闭目，那真可谓相得益彰，身心俱适了。

(邹纪孟)

题辟谷者^①

唐·张 籍

学得飧霞法^②，
逢人与小还。
身轻曾试鹤^③，
力弱未离山。
无食犬犹在，
不耕牛自闲。
朝朝空漱水^④，
叩齿草堂间^⑤。

作者简介

张籍(约768—约830)，字文昌，中唐著名诗人。因为作过水部郎中，世称“张水部”；做过国子司业，又称“张司业”。他在诗歌创作上的主要成就是乐府诗，这些诗，继承了汉乐府“感于哀乐，缘事而发”的现实主义传统，广泛而深刻地反映了中唐的社会面貌，语言通俗，叙事简洁，甚为韩愈、白居易所推重。白居易称赞他“尤工乐府诗，举代少其伦”。但，张籍在仕途上却不甚得志，官卑位低，且终生为贫困所困扰，他的诗有不少都反映了这种境况。

注释

①辟谷——亦称“断谷”，“绝谷”，即不吃五谷的意思。

②飧(sūn 孙)霞——服食云霞。

- ③试鹤——乘鹤。据说成仙得道之人可以乘鹤而行。
- ④漱水——即搅动舌头，产生唾液，鼓漱数次、徐徐咽下之法。
- ⑤叩齿——上下牙齿轻轻叩齿之法。

说明

所谓“辟谷”，是中国古代的一种修养方法，据说只要服食一种丹药、并经过一定的气功修炼，便可以作到不食五谷而能长生。张籍的这首诗描写的便是这么一位辟谷者的形象：他餐霞饮露，想要成仙，可似乎尘缘未断，还不免怀恋人世；修炼的功夫也还不到家，试着骑鹤却又飞不起来；他既然未能得道，鸡犬自然也不能升天，不过由于不食谷，牛倒也用不着去耕田了；虽然还未能成正果，他的修炼之心倒是十分虔诚的，漱水、叩齿、一日也不曾间断。

元朝人方回在评论这首诗时曾说：“予未闻有辟谷而仙去者，衰世邪人以此惑众，实徼利之徒耳！”他自然是批评得很对。据说汉朝的开国功臣张良晚年实行辟谷之法，其实那只不过是逃避政治风波的一种手段。张籍也并不相信此法，所以他的诗中处处语含讥讽。不过这首诗从养生学方面也能给我们一些启示：

餐霞饮露而求长生，固为虚妄之谈，但，暴食暴饮确是健康的大忌。长寿老人梁漱溟在谈到他的养生之道时曾说：“要说养生，我的经验可总结为‘少吃多动’四个字。”“我从十九岁至今茹素，除鸡蛋、牛奶，不吃任何鱼虾猪肉之类的荤腥，而且每餐食量很少，多年来如此，任何感觉可口的东西亦不多吃一口。这对于进入老年的人尤其重要。”可见节制饮食有利于健康。

搅舌生津(唾液)是各个门派的气功都提倡的一个锻炼方法，许多中医书上也都主张唾液充盈，含而咽之。经过现代科学分析得知，唾液的成分除水之外，还含有淀粉酶、球蛋白、多种氨基酸等有机物，具有助消化，中和胃酸、润燥、降火、杀菌和保护

胃粘膜等作用。《保生要录》一书中云：“常以舌柱口齿，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。”我国古代有很多著名人物运用咽唾法养生，如三国时的皇甫隆、前汉的刘京等，都因坚持咽唾法活了一百多岁。

至于叩齿法，在白居易《晨兴》一诗中已有所说明，此处不再赘述。

(邹纪孟)

绝 句

唐·吕 岩

息精息气养精神^①，
精养丹田气养身^②。
有人学得这般术，
便是长生不死人。

作者简介

吕岩(798—?)，唐代道士，号纯阳子，相传为唐京兆人，唐会昌(841—846)中，两次考中进士而不出仕，浪游江湖，曾隐居终南山等地修道，后游历各地，自称回道人。后来的民间传说中称他为吕洞宾，将他加以神化，成为八仙之一，道教全真道并尊他为北五祖之一。

注释

①息精——即固精而不泄。 息气：调整呼吸。

②丹田——在气功术语中，丹田指人身体的几个部位，在脐下的叫下丹田，在心窝部的叫中丹田，在两眉间的叫上丹田。又，道家以男子精室，女子子宫为丹田，以为内藏精气。

说明

这是一首讲道家气功的诗。道家气功最大的特点是：把炼丹术士烧炼丹药的经验运用于气功，提出了炼人体“内丹”的气功学说。道家认为，人体之内最为宝贵的是精、气、神，所谓炼内