

苏东坡 养生艺术



钟来茵 著

江苏文艺出版社

苏东坡 养生艺术

钟来茵 著

君不見詩人偕車無可載
留得一錢何之賴晚年更似杜
陵翁右臂枯存耳先聾人將
蟻動作牛聞我覺風雷真一
噫閒塵掃盡根性空不侵五
欲清源派大朴初斲吳淞池六藝
相攘更勝壞眼花亂墜酒生
風口業不停詩有債君知五蘊
皆是賊人生一病今先差但恐此
心終未了不見不聞還是礙今

江苏文艺出版社

(苏)新登字 007 号

苏东坡养生艺术

作 者:钟来茵
责任编辑:涂心江

出版发行:江苏文艺出版社(邮政编码:210009)
经 销:江苏省新华书店
印 刷 者:南京政治学院印刷厂

787×1092 毫米 1/32 印张 10.5 插页 2
字数:230,000 1995 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数:1—10,300 册

标准书号:ISBN 7-5399-0766-5/I·731
定 价:9.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 言

世界东方，这里是太阳率先升起的地方。

伟大的中华民族，以自身的勤劳和智慧，创造了六千年光辉灿烂的文化；在各个历史时期，不论面对如何的艰难险阻，总是以自信、雄健的步履，走在人类文明轨迹的前列。黄河、长江和松辽、珠江，哺育着民族儿女，流淌着中华的玑珠和智慧。其中，创造、积累、发展，生生不息是主旋律，孕育着人才代出，各领风骚，形成我中华民族内容繁富、内涵深邃的文化宝库。

这宝库需要我们认真、科学地研究、分析，取精华，去糟粕，继承这份瑰宝，振兴中华。这是我们继往开来的重任。

钟来茵教授，向以读书为乐，深察睿思，以弘扬中华文化为己任，积多年湛功卓识，研究《道藏》这部中华民族文化的瑰壁。近年间，一口气托出《‘真诰’长生经精华录》等四部专著，运气如山，硕果焕然。

正当我为他多产感到欣慰，细读尚未卒章之际，来茵教授下访寒舍，谈及过去出版的四部专著，只是在中国文化范围内，着重对《道藏》与文、史、哲诸学科的交叉部分进行探究的结果。他已深感如再停留在原有情况下进行研究，就很难开辟新的局面。因此，他选择了综合研究的新路子，才发现中国文化领域里一些新的处女地。例如苏轼一生崇道学仙，对他的文学艺术创作产生了巨大的影响。道教所追求的

“以生为贵”、“唯人为贵”，要求自己主宰自己，凡此等等，实际上已经为中华文明史写下了重要的篇章。道教在“成仙”的角度去试验，都是失败的，但从“养生”角度看，确实不断地取得进展和成功。交谈间，授我以他最新的一部力作：《苏东坡养生艺术》，让我有缘作为该书的第一批读者。

书稿是一部普通的书稿，但当你读它时，却像是一团春风。

苏轼是两宋文坛巨匠，一生坎坷。四十岁前即满头白发、老态龙钟。但是靠道家内丹功及其养生术，他却能够活到六十六岁。

研究苏轼的养生艺术，有着重要意义。苏轼的一生，是积极参与历史、推动社会文明、追求艺术创造的一生，这是积极奋发向上者的养生。这对芸芸众生，对千百万普通人是一个极好的参考系统。古代隐居在深山老林、脱离社会、脱离人群的养生者很多，但是他们的试验只有在纯养生学上有参考价值，对普通民众是缺乏参考价值的。苏轼既追求享受，追求长生，优化生活，又追求创造，追求对历史作出贡献，这是成功的人生方式的典型。

懂得养生，是人类文明的标志。中华民族有六千年悠久的养生史。中华民族的先哲，早就创造了一套华裔特有的阴阳平衡量、天人感应、调和脏腑、养气保精、服饵炼养、扶正祛邪等理论与实践。史家公认，北宋的文化是中华文明史上一个高潮，这是印刷传播信息后的产物。苏轼又是文学史家公认的宋代文学的代表，是北宋灿烂文化的结晶。本书即使仅从养生这一角度而言，对苏轼养生艺术的总结也是极有价值的。

书稿的作品选读部分，所选作品均是读者极生疏而苏轼自己却十分珍惜的作品，读来又饶有兴趣，为读者打开了苏轼心灵的一面窗户，这对读者优化自己的生活方式，提高生活质量而又事业有成会有参考价值。本书的注，严谨而生动。不少作品从来无注，本书编著者运用大量的道藏资料，首次作注，是作出成绩的。本书的说明部分，站在现代文明的制高点，对苏轼养生作品作了新阐释。这些都具有开创之功。

综上所述，来茵教授在《苏东坡养生艺术》一书中，给我的一个总的印象是：

这在学术研究上是一种突破；

它在弘扬中华文化上是新的起点。

得知钟来茵教授正在续写《苏东坡与酒》、《苏东坡及其三位夫人》，连同以前在台北出版的《苏轼与道家道教》购成一套东坡系列丛书，以宏扬中华文化，我由衷地感到高兴，故欣然为序。

郑云波 于东南大学

一九九四年八月

目 录

东坡一生养生经历

童年青城欲成仙	2
三峡神思	4
终南山上读《道藏》	6
苏轼的内功老师——苏辙	8
“藜藿未必高士怜”	11
浩然正气	13
彩色的梦	16
密州任内好神仙	20
“会须扫白发，不复用黄精”	22
“养气如养儿”	25
两度自杀	28
胎息与采日月华	33
天命之年像陀螺	35
“要作平地家居仙”	39
“团团如磨牛，步步踏陈迹”	42
交朋友，饵灵芝	46

内功治顽疾	49
罗浮山下学仙忙	52
罗浮山上找仙药	56
预留遗嘱	59
谪居四乐	62
心无天游 如蚕在茧	67
真州中暑 常州仙逝	71

东坡养生功旨要

仙药篇	78
后杞菊赋并叙	78
服胡麻赋并叙	82
戏作种松	84
小圃五咏（人参、地黄、枸杞、甘菊、薏苡）	87
石菖蒲赞并叙	97
内丹篇	99
采日月华赞	99
与王定国谈行气、节欲等内功	101
侍其公气术	105
李若之布气	106
龙虎铅汞说（寄子由）	107
养生诀（上张安道）	114
胎息法	117
黄州与秦太虚谈胎息炼养	119

学龟息法	122
记养黄中	123
黄庭经赞	125
参寥子真赞	129
李伯时作《老子新沐图》遗道士蹇拱辰	
赵郡苏某见而赞之	130
清都谢道士真赞	132
养生偈	133
送蹇道士归庐山	135
留别蹇道士拱辰	137
赠王仲素寺丞	141
次韵子由清汶老龙珠丹	146
过大庾岭	149
二月八日与黄煮僧昙颖过逍遥堂何道士	
宗一问疾	151
次韵高要令刘湜峡山寺见寄	153
海上道人传以神守气诀	159
辨道歌	160
续养生论	172
思无邪丹赞	177
卫生经篇	181
与王仲敏谈广州疾疫	184
答黄庭坚谈惠州断痔	187
与程正辅谈断痔	189
药诵	191
问养生	193

与章致平淡养生	197
跋嵇叔夜《养生论》后	200
书柳子厚《牛赋》后	201
书黄道辅《品茶要录》后	202
漱茶说	204
节饮食说	206
养老篇	208
东坡酒经	210
谢苏自之惠酒	211
郭祥正家，醉画竹石壁上，郭作诗为谢， 且遗二古铜剑	215
赵景貺以诗求东斋榜铭，昨日闻都下寄 酒来，戏和其韵，求分一壶作润笔也	219
洞庭春色并引	221
洞庭春色赋	223
叔弼云，履常不饮，故不作诗，劝履常饮 浊醪有妙理赋（神圣功用无捷于酒）	227
蜜酒歌并叙	237
岐亭五首并叙	240
薄薄酒二首并引	245
卧病逾月，请郡不许，复直玉堂，十一月 一日锁院，是日苦寒，诏赐宫烛法酒，书呈同院	249
立春日，病中邀安国，仍请率禹功同来， 仆虽不能饮，当请成伯主会，某当杖策倚几于其间， 观诸公醉笑，以拔闷也，二首	251
次韵王定国得晋卿酒相留夜饮	254

桂酒（桂酒颂；新酿桂酒；惠守詹君见和，复次韵）	255
真一酒（记授真一酒法；真一酒法；真一酒 并引；真一酒歌并引）	262
东坡酒经	271
书东皋子传后	273
饮酒说（二篇）	275
美食篇	278
老饕赋	279
菜羹赋并叙	284
狄韶州煮蔓菁芦菔羹	288
东坡羹颂并引	290
猪肉颂	292
与子由尺牍谈羊脊骨	293
煮鱼法	294
精神自由	296
超然台记	297
放鹤亭记	302
灵壁张氏园亭记	305
鹤叹	309
定风波（莫听穿林打叶声）	312
与王敏仲尺牍谈生与死	314
附录（环衬东坡真迹原文）	
次韵秦太虚见戏耳聋	318
后记	322

东坡养生经历

童年青城欲成仙

苏洵给两个心爱的儿子命名了：老大个性开朗热情，属外向型。父亲要他才美外观，充分施展自己的才华，故取名轼。意思是凭轼而望，高瞻远瞩，目光远大，人所共知，并取字子瞻，以强调名字的内涵。老二沉着恬静，沉默寡言，属内向型。父亲要他学习车辙，很有规律，有功于车，但不求其功；若车仆马毙，祸患也不及车辙。父亲要他善处乎祸福之间。取辙为名，其字子由，功成不居，善处祸福。没想到苏洵这一命名，竟规定了两位儿子一生的发展趋势。从求学读书来说，父亲要聪明的苏轼作弟弟的老师。可若从学道求仙来说，秉性近道的苏辙却作了哥哥的老师。这主要归功于眉山充满神仙气氛的环境。

苏轼的启蒙老师就是道士张易简。眉州天庆观北极院便成了一所小学。学生经常在一百人左右。子瞻天天去上学，一共学了三年。这三年启蒙教育，给幼小的苏轼崇尚道家道教

以深刻的影响。晚年，苏轼谪居海南，一日梦回天庆观北极院，老师张道士恭候在庭院，若有所等待，见了苏轼就说：“老先生且回到这里来吧！”道观中，他的门徒正在朗诵《老子》云：“玄之又玄，众妙之门。”（《众妙堂记》）眉山另一位“隐者”，曾给苏轼上了一堂课。年幼的子瞻遇到这位隐者，隐者看其骨相便说：“孺子近道，只是今后要少思寡欲。”苏轼问：“思虑与欲望，对人的养性修炼一样有害吗？”隐者答：“思虑比欲望更有害于养生。”他指着庭院中两只蓄水的缸说：“庭院中两只水缸，如果其中一只有蚂蚁大的洞，一直在流水；另一只，每天取一升水，你说，哪一只缸中的水先枯竭？”苏轼说：“肯定是有蚁漏的那只。”隐者说：“对！多思多虑对人的害处，犹如蚁漏之水缸，它的害处是蚁漏似乎难以让人发觉，人们不觉其害。”苏轼牢记隐者之言，暗记于心，认为不思不虑无忧无愁之乐，简直不可名状。苏轼曾给自己的堂取名“思堂”，告诫自己不营营于思虑之苦，不去自寻烦恼，而要自找乐趣（《思堂记》）。

古朴而秀丽的眉山，是独立于中原文化的古色古香的小城。眉山的贵族士大夫，崇尚西汉经学，崇尚隐居修炼，不求出仕为官。苏轼在童年、青年时期，受眉州风气濡染，一心想到眉州的道教胜地青城山隐居修炼。《与刘宜翁使君书》中说：“轼韶龄好道，本不欲婚宦，为父兄所强，一落世网，不能自追。”在给苏辙女婿王庠的信中说：“轼少时本欲逃窜山林，父兄不许，迫以婚宦，故汨没至今。”元祐汴京期内，苏轼已经是翰林院、端明殿两学士，为皇帝起草过不少诏书。但他已厌倦无休无止的党争，屡次请求离开京城，乞求外郡。幼年好道、欲求隐居的潜意识又萌芽生长了。他请当时著名

画家李伯时（龙眼）画了一幅卜居图，苏轼在画后写跋道：“余本田家，少有志丘壑，虽为缙绅，奉养犹农夫；然欲归者盖十年，勤请不已，仅乃得郡。士大夫逢时遇合，至卿相如反掌，惟归田，古今难事也。……吾若归田，不乱乌兽，当如陶渊明。”归田隐居，与鸟兽为友，“当如陶渊明”。难怪后来贬谪海南时，他和遍陶渊明所有的诗，作了“和陶诗”一百二十多首。童年的心志，影响了苏轼一生的生活与创作。

苏轼六十六岁去世那年，由海南北返，拜访了仪真的米芾。米芾住在风景秀丽的东园，米、苏两位大诗人、大书法家，早就是莫逆至交。米芾邀请生病的苏轼住在东园，亲自为苏轼煎中药，给予无微不至的关怀。两位朋友天天谈心，苏轼告诉米芾，幼年本来要去青城山修仙，后来父亲一定要他赴京考试、出仕，一直未了此愿。这次北返，决定再也不参与朝政，要去宜兴静养，安度晚年。苏轼离开米芾后不到一个月，即去世。米芾作《苏东坡挽诗》，诗中说：“小冠白毡步东园，元是青城欲度仙。”画出了苏轼的神仙本相。

三峡神思

嘉祐四年（1059年）十月，苏轼与苏洵、苏辙等第二次进京。苏轼首次进京是从川北进入中原，这次是从水路经三峡出川。三峡沿途，有许多道教道家圣地古迹，二十四岁的

苏轼第一次徜徉在仙风道气极浓的三峡，充满了神仙之思。

苏氏父子，已是京师的名人。这次三峡之游，沿途地方官都会迎送。他们来到丰都县，知县李长官告诉苏氏父子一则真实的故事：仙都山上有一只老鹿，猛兽、猎人都无法加害于老鹿。每逢贵客来游，老鹿就会鸣叫。每逢老鹿鸣，我们就知道有贵客来临。这次迎来了三苏，真是仙都道观的荣幸。苏轼听了这番话，受到很深的刺激，为此写了《仙都山鹿》：“日月何促促，尘世苦局束。仙子去无纵，故山遗白鹿。仙人已去鹿无家，孤栖怅望层城霞。至今闻有游洞客，夜来江市叫平沙。长松千树风萧瑟，仙宫去人无咫尺。夜鸣白鹿安在哉，满山秋草无行迹。”仙都观，是传说中阴长生、王方平修炼飞升之处。山上有数千株古松、古柏，粗大的树干要几个人才抱得过来。上面松脂如酥乳，苏轼尝了一下，滑软甘美，不用煮炼，就能服用。观中有阴长生、王方平画像。极为古雅。殿宇是西晋时留下的，苏轼为此感慨万分。他在山顶，看着江水浩浩流去，山上苍苍松柏，永不凋谢，而江中舟上的游客，却人生短促，于是苏轼在《留题仙都观》中说：“安得独从逍遥君，冷然乘风驾浮云，超世无有我独存！”

舟过木枳观，未曾停留，舟人不以相告。苏轼在后来才知道，悔之不及。因为他想看一下许旌阳提剑斩蛟的神仙异术，更想瞻仰一下木枳观中许逊的遗容，还兴致勃勃地写了《过木枳观》。

巫峡，更是仙雾弥漫的神秘水道，唐宋文人进了巫峡，总是想起浪漫的高唐神女，纷纷吟诗作词。白居易、刘禹锡时，忠州保留过一千多首诗的木版，都是咏神女的。苏轼却与前辈文人不一样，他在《入峡》中说：“尽解林泉好，多为富贵

酣。试看飞鸟乐，高遁此心甘。”他多么向往能自由自在的山林泉水。《巫山》中说：“神仙固有之，难在忘势利。贫贱尔何爱，弃去如脱屣。嗟尔若无还，绝粮应不死。”苏轼一心只想成仙，根本没有想见神女的艳思。

船过昭君村，苏轼从昭君命运中，想到了“古来人事尽如此，反覆纵横安可知！”（《昭君村》）“昭君本楚人，艳色照江水。楚人不敢娶，谓是汉妃子。谁知去乡国，万里为胡鬼。”这样的沧桑巨变，怎么不令苏轼感叹呢！这次三峡之游，更使苏轼觉得人生短促，唯有成仙，才能超越人世。

终南山上读《道藏》

二十六岁时，苏轼去凤翔节度当判官，官位从八品。父亲苏洵留在汴京修礼书，苏辙留在父亲身边。弟弟去送别哥哥时，苏轼告诫弟弟说：“亦知人生要有别，但恐岁月去飘忽。寒灯相对记畴昔，夜雨何时听萧瑟。君知此意不可忘，慎勿苦爱高官职。”（《辛丑十一月九日，既与子由别于郑州西门外，马上赋诗一篇寄之》）这一番告诫，好象一位饱经沧桑的老人的沉痛教训，刚步入仕途的苏轼，尚未“急流”，却已先思“勇退”了！

苏轼到了澠池，想起了首次进京考试时弟兄两人住宿的佛寺，便前去探访。结果大失所望：原先招待过他们的老僧已