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
饮茶歌诮崔石使君……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
解佩令茶谢茶无绝品至真……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
郑广文惠茶……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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.co

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　就咏山仙裱白菊花… 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
奉陪王昊庐先生游盘山…… 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 甡 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

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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。
两手向腮勾赤泽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，眼饱睡初足。
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，祖上迁居下邽(今陕西渭南县境)，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旋涡，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）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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，女子子胞宫为丹田，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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com