

苏东坡 养生艺术



钟来茵 著

江苏文艺出版社

養生之道

ISBN 7-5399-0766-5



9 787539 907666 >



ISBN 7-5399-0766-5/I · 731 定价:9.00 元

苏东坡 养生艺术

钟来茵 著

君不見詩人借車無可載
留得一錢何之賴
晚年更似杜陵翁
右臂枯存耳先聾
人將蟻動作牛鬪
我覺風雷真一息
閒塵掃盡根性空
不任更妨清派大
朴初斲
吳淞池六藝相讓
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、内涵深湛的文化宝库。

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《‘真语’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”角度去看，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 |
| 交道友，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 |
| 二月八日与黄煮僧县颖过逍遥堂何道士 | |
| 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 |
| 狄韶州煮蔓菁芦菘羹 | 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（环村东坡真迹原文） | |
| 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。父亲要他才美外现，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，并取得字子瞻，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虑之乐，简直不可名状。苏轼曾给自己的堂取名“思堂”，告戒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

死，埋在新造的塔中。他与子由在壁上的题诗也找不到了，原来那间房子已拆毁。短短几年，却又起了巨大变化，于是他把这种哲理渗透进诗中：“人生到处知何似？应似飞鸿踏雪泥。泥上偶然留指爪，鸿飞那复计东西。”（《和子由深池怀旧》）

一切都是虚空、幻灭，昭君的美忽而变成“胡鬼”，老僧忽而变成“新塔”，人生就象雪泥鸿爪，怎么办呢？二十八岁的苏轼想寻找一些永恒的东西。于是他决心去终南山太平宫读《道藏》。他写信给子由：人生在世！富贵如芦苇管里的薄膜，官爵如同臭泥淤。只有精读《道藏》，精通天道，才对得起这一生。（《将往终南和子由见寄》）。终南山上清太平宫，是唐宋时著名的道观，里面藏有北宋新编的全套《道藏》。藏经楼前，有武士守卫。道官掌管着钥匙。苏轼进了藏经楼，看到整整齐齐、琳琅满目的道经，心怦怦乱跳：久已向往的《道藏》原来藏在这样神秘的地方。“嗟余亦何幸？偶此琳宫居。宫中复何有？戢戢千函书。盛以丹锦囊，冒以青霞裾。”这一片神秘的海洋，第一次向苏轼坦露自己的胸怀。苏轼找到向往已久的《黄庭经》，边读边炼，“心闲反自照，皎皎如芙蕖。”他看到了自己的心脏象一朵苞欲放的莲花。要修炼内丹，只有熟读上清派经典，修炼黄庭，结成内丹。苏轼想起了庄子，庄子早就说过，有道之士，只是全力以赴修真养身；若有多余的精力，有才去治国；至于治理天下，只要用如粪草之类的糟粕“土苴”去应付即可。（《读道藏》）

节度判官是个闲职，苏轼有充沛的精力及足够的时间去学道修炼。二十八岁那年，他在居处之外，寻找一个幽静的地方作自己修炼之处。上清派最看重竹林，认为竹子是吸取了天地之间一种特殊的气长成的植物。久居竹林附近，必然

健康长寿，吉祥如意。婚后的妇女，应常在竹林下散步，生子健康聪明。苏轼在周至东南竹林深处，找到一块坡地，构筑了避世堂。他读过《道藏》后，急于隐居避世，修真求仙。这间茅屋式的避世堂就成了他修真养性之处。《南溪之南竹林中，新构一茅堂，予以其所处最为深邃，故名之曰避世堂》说：“犹恨溪堂浅，更穿修竹林。高人不畏虎，避世已无心。隐几颓如病，忘言兀似暗。茅茨追上古，冠盖谢当今。晓梦猿呼觉，秋怀鸟伴吟。暂来聊解带，屡去欲携衾。湖上行人绝，阶前暮霭深。应逢绿毛叟，扣户夜抽簪。”苏轼在避世堂中修炼，想象中会与仙人相遇，这首诗作了生动的说明。

苏轼的内功老师——苏辙

嘉祐五年（1060年）苏轼以京官的身份充任凤翔府判官，编制属于中央的大理评事府，掌管刑狱；兼任凤翔府判官，协助太守，掌管文书。中央机构给苏轼任这样的官，是要他从基层做起，将来升迁时减少阻力。凤翔府太守及其它官员，十分敬重苏轼的文学造诣，所以，开始并没有多少担子压他。苏轼在凤翔的初期，以熟悉吏事、多读道藏、考察民情、游览名胜古迹为主要内容，生活过得颇为潇洒、充实。

二十九岁时，苏轼作了一次“神仙之游”。关中本来是道教的圣地，终南山一带，多神仙传说。终南山头，白云缭绕。

终南山下，几乎处处有神仙古迹。一次，苏轼从清平镇出发，游览了六朝隋唐留下的道教胜地楼观、延生观、仙游潭、授经台、五郡（道观名）、玉女洞等，沿途的大秦寺、儒教遗迹马融石室也顺便一游。玉女洞，传说是仙女所居的洞府，洞中有飞泉，清澈甘美。相传喝了玉女洞中的泉水，能长生不老。苏轼爱玉女洞甘美的泉水，品尝之余，就想今后长期饮用。怎么办呢？苏轼设想：今后派卫兵作使者，定期以瓶来装泉水。为防卫兵弄虚作假，就与玉女洞附近的中兴寺僧人约定，作了两片竹符，让卫兵以此为信，合符者就发给泉水。但是，实行了一段时间，发现这样防范没有用。卫兵取回泉水，半路就可喝光，然后装上普通河水，欺骗苏轼。苏轼为此感叹不已，写了一首诗，题为《爱玉女洞中水，既致两瓶，恐后复取而为使者见给，因破竹为契，使寺僧藏其一，以为往来之信，戏谓之调水符》。诗结尾四句说：“常恐汲水人，智出符之余。多防竟无及，弃置为长吁。”

这首诗寄给在京城的孩子了。苏辙留京的任务是照料父亲苏洵的生活起居，并等待朝廷对他的任命。按当时的交通，苏轼寄出后大约十天就可到达京城了。苏辙在自己的果园里，读了兄长的诗，大为不满，特地作《和子瞻调水符》：“多防出多欲、欲少防自简。君看山中人，老死竟谁漫？渴饮吾井泉，饥食甑中饭。何用费卒徒，取水负瓢罐？置符未免欺，反覆虑多变。授君无忧符，阶下泉可咽。”诗的大意是说：老兄啊，你连甘泉之水也要担忧部下偷，防范之多，来自欲望太多。你减少了欲望，自然，生活上一切从简。我劝兄长切莫用“调水符”，我授给兄长一道“无忧符”，有了“无忧符”，你不必非取玉女洞之泉了。读者需知，苏轼、苏辙，两人自

小生活在一起，感情十分投合。早期，苏洵命苏轼负责教育苏辙。到成年后，苏辙的名气虽没有苏轼大，但苏辙幼年害过肺病，得道人传道，苦炼内功，精通气功。不仅治好了顽疾，且炼出了一身内功。苏轼跟弟弟同睡一床，亲自见到弟弟炼胎息功，听到他“腹脐间隆隆如雷声”，所以苏轼在学道上，一直拜弟弟为师。子由精通道家道教，作过《老子解》，能把老子教海的清心寡欲付之实践，并有顽强的毅力，坚持炼功，因而，苏轼十分虔诚地尊重这位气功教练。苏辙日常通过书信和诗来传递信息，有机会重逢时，就当面教练，苏轼总是虚心地学，虔诚地练。但苏轼的根本弱点是心不象苏辙静，又没有毅力恒心坚持练，所以，终其一生，气功水平没有达到苏辙的程度。苏轼曾说：“余观子由自少旷达，天资近道，又得至人养生长年之诀，而余亦窃闻其一二。”他还在《初别子由》诗中说：“我少知子由，天资和且清。好学老益坚，表里渐融明。岂独为吾弟，要是贤友生。……妻子亦细事，文章固虚名。会须扫白发，不复用黄精。”他赞扬子由是他的炼功老师。子由教兄长：扫除白发，不用黄精补药，只用内功。当然，清心寡欲，抛却名利，保持一颗童心，不受污染，更是学道的根本基础。苏辙的个子比苏轼高，比较瘦。为了让后人记住子由的形象，苏轼作过《子由真赞》，这是苏轼在弟弟的肖象画下题的诗，留下了苏辙神形兼备的素描：“心是道人，形是农夫。误入廊庙，还即里间。秋稼登场，社酒盈壶。颓然一醉，终日如愚。”由于天性秉赋的巨大差别，弟兄俩有如下几方面的差别：一、子瞻心不近道，热爱生活，喜欢享受，不善理财。子由天资近道，恬淡寡欲，生活简朴，十分节俭。苏轼在艰难的关键，都是靠苏辙经济上帮助渡过

难关的。二、苏轼的心永不安分，富于想象，极有激情，在文学艺术的许多领域都有天分，如诗、词、散文、小品、书法、绘画等，都是宋朝的大家。苏辙心静，富于理智，处于困境而少牢骚，意志沉毅，做事持之以恒，在文学上，较突出的只有散文。三、苏轼体质好，但一生磨难多，享寿六十六岁。苏辙体质差，但通过炼功，克服重重磨难，享寿七十四岁。

“藿蘗未必高士怜”

苏轼自凤翔返回汴京，住在宜秋门附近南园。汴京春光灿烂，春色已浓。宜秋门一带，高槐古柳，犹似山林隐居之地。南园已被子由修整得象一座园林，里面有萱草、竹、种芦、病榴、葡萄、丛竹、果羸、牵牛、柏葵，弟兄俩为此特别高兴，为每一样草木，各写一首诗。

这时，有一位四川同族苏自之，从百里之外，寄送来两瓶好酒。对酒采取什么态度，是历来修炼气功的人十分讲究的。苏轼为此写了《谢苏自之惠酒》：

“高士例须怜藿蘗”，此语常闻退之说。

我今有说殆不然，藿蘗未必高士怜。

醉者坠车庄生言，全酒未若全于天。

达人本是不亏缺，何暇更求全处全？
景山沉迷阮籍傲，毕卓盗窃刘伶颠。
贪狂嗜怪无足取，世俗喜异矜其贤。
杜陵诗客尤可笑，罗列八子参群仙。
流涎露顶置不说，为问底处能逃禅？
我今不饮非不饮，心月皎皎常孤园。
有时客至亦为酌，琴虽未去聊忘弦。
吾宗先生有深意，百里双罍远将寄。
且言不饮固亦高，举世皆同吾独异。
不如同异两俱冥，得鹿亡羊等嬉戏。
决须饮此勿复辞，何用区区较醒醉。

此诗一开头，就与韩愈唱反调。韩愈《赠崔立之》中说“高士例须怜麴蘖”，即高士、雅士、文人学士，都应爱酒。苏轼针锋相对，提出“麴蘖未必高士怜”。接着用《庄子·达生》典。庄子说，酒醉的人从车上坠下，虽然有伤，但却不会摔死，这是由于酒徒精神凝聚，既不知乘车，也不知坠下，死生惊惧都进不了胸，所以跌下车也不恐惧，他就得全于酒了。如果得全于天，纯气守一，专心养气，那就通天合德，神凝于胸，就能畅达生命，精通养生了。苏轼同意庄子的意见，要做高士达人，那么，“全酒未若全于天”。然后，苏轼批评了历史上几个著名酒徒：徐景山沉迷于酒，阮籍傲然嗜酒，毕卓盗酒被缚，刘伶因酒而颠狂，“贪狂嗜酒无足取，世俗喜异矜其贤”。杜甫是苏轼尊重的诗人，但他的《饮中八仙歌》把八个嗜酒者看作仙人，苏轼不能同意。那么苏轼到底怎样看待酒呢？他说：我不是滴酒不饮，我心中自有日月，皎皎明

亮。偶而客至，我也可以陪饮几杯，我只求酒中的乐趣，不求一醉方休。正象陶渊明弹无弦琴，“但识琴中趣，何劳弦上声”！最后，感谢苏自之送来好酒，“决须饮此勿复辞，何用区区较醒醉”。苏轼将不辜负朋友的美意，要饮此美酒。这首诗反映出苏轼对酒的一贯态度：喜爱美酒，决不贪杯。苏轼一生，都没有改变这一态度。

酒与气功，历来有不解之缘。许多气功修炼者，都要借酒行气；嗜酒者又只求一醉，进入醉态，就象进入气功中很高的朦朦胧胧的境界。不少辟谷修道者，不吃五谷的同时，却喝酒。更有象李太白这样的道士，终生离不开酒。苏轼熟悉气功，但他对酒采取一种极理智的态度：爱而无瘾，饮少辄醉——但这种醉，是一种文学上的夸张，因为苏轼在“醉”中作诗、写字，头脑十分清醒，证明他只追求进入一种自我放松、抛去拘束、使精神进入一种高度活泼、极富创造性的境界。进入这种境界，没有酒不行；贪杯过度也不行。如何掌握这种分寸？这需要智慧、经验、毅力。苏轼这种爱酒的作风，为后代许多气功修炼者、书法家、绘画艺术家等确立了一个模式，成为后世的典范。

浩然正气

苏轼的一生是多灾多难的一生，算命相面的人会说这是

命运。可是，这命运却是由人的个性和时局形势决定的。时局如何发展，是个人无法完全准确预料的，从这一角度而言，命运中有一部分是“天意”所定。但同一种局势下，各人采取不同的行动，这种行动的差别，却是由个性决定的，从这一角度而言，命运又是完全掌握在自己手里的，是由自己的个性决定自己的选择的。苏轼一生的巨大灾难，似乎是从而立之年开始的。治平二年（1065年）苏轼由凤翔返回京城汴京，以殿中丞差判登闻院，受理官民的建议或申诉。不幸的是苏轼第一位夫人王弗，在返京后不久，即病卒，死时只二十七岁。苏轼三十岁时，经学士院考试，授授官直史馆，参与编修国史。同年四月，苏洵去世。按旧制，苏轼兄弟必须为父守丧二十七个月。于是，苏轼把父亲、妻子的灵柩，都送回眉山。宋神宗熙宁元年（1068年），苏轼兄弟返回汴京，立即卷入一场巨大的政治风暴，造成了此后苏轼一生的无穷无尽的灾难。

熙宁二年（1069），王安石变法的核心“青苗法”实施。变法派的主观意愿是：农民在春耕前，政府发放贷款，秋后收粮后，还本付息。从理论上讲，表面上去分析，这似乎是便民措施，将促进生产。可是在实际推行过程中，却暴露出严重问题。第一，青苗贷款也要利息，比高利贷者发放的贷款好不了多少。农民借贷后，秋后根本还不起，只得拆田卖屋，甚至卖儿鬻女。第二，农民不肯贷款，变法派派出的税吏就强迫平摊，几乎家家户户沾上了边。连城市平民也平摊到了。第三，税吏引诱青年农民，借贷机构旁边，酒店、妓院等“红灯区”热情招待借到钱的农民，这部分人，几乎立即破产入狱。于是全国部各郡，凡推行最起劲的地方，也是

监狱中人满为患的地方。

老臣司马光说：“士夫沸腾，黎民骚动。”

老臣韩琦已被排挤出京城，担任大名府的安抚使，他把亲身经历的事实报告皇帝，力主废新法，召回税吏，恢复以前的常平仓，来平抑粮价，保证农民的生存。

许多朝廷老臣被变法派一批批排挤出京，贬往边远穷困之地。御史台的谏官，遭到了更为严厉的打击。朝廷的政治气氛极恶劣。

明哲保身的人，就钳口不语。

苏轼自幼熟读老子、庄子，前几年又精熟道藏，已懂得养生之道在于清静无为，保持精神的稳定、平衡，尽量不参与令自己激动的活动。但苏轼内心蕴含的浩然正气，使他无法保持沉默。他决心与司马光等站在同一战壕。熙宁四年二月，苏轼《上神宗皇帝书》，过了一个月，苏轼《再上皇帝书》。前者号称“万言书”，惊动了皇帝，也惊动了朝廷。苏轼在洋洋万言中，大致说了三个问题，“愿陛下结人心、厚风俗、存纪纲”。矛头所指，都针对皇帝。“青苗放钱，自昔有禁。今陛下始立成法……异日天下恨之，国史记之曰：青苗钱自陛下始，岂不惜哉！”他后来警告皇帝：“譬如乘轻车、馭骏马，冒然夜行，而仆夫又从后鞭之，岂不殆哉。臣愿陛下解辔秣马，以须东方之明，而徐行于九轨之道，甚未晚也。”苏轼上书时，朝廷元老几乎走光，苏轼不管自己年轻位卑，“惟当披露腹心，捐弃肝脑，尽力所至，不知其它”。这只能解释为一种爱民爱君之心的浩然正气，驱使他奋不顾身地接连上书。

一部二十五史中，文臣武将比隐士多得多。可是在现实

中，做官的只是极少数，山林之士则为多得多。中国历史的传统，已造成这样的规律：每逢国难当头，面对专制统治，朝廷万马齐喑。一个个文臣武将，实际上象山林隐士一样。于是，中国的专制统治，也就稳如泰山。由此可见，苏轼在如此恶劣的形势下，一个月内连续给宋神宗上书。他冒着“刀锯在前，鼎镬在后”的危险，敢于向宋神宗谏诤，这是中华民族传统精神中的伟大的典范。

说这些与“气功”有何联系？有！当今的中国社会，已经在许多方面与世界各国接轨。中国虽大，电视、广播、报纸、书籍等传播工具，已经把中国与全世界先进地区连在一起。你即使住到蒙古草原、新疆沙漠、西藏高原，也不可能再作尧舜时代的逸民。为了“气功”而置祖国、民族、人民的利益于九霄云外，这样毫无道德也无功德可言的人，与气功相距十万八千里。在现代社会里，离开了社区、人群，不与现代社会相接触的练功者，实际上也不存在的。近千年前的苏轼已证明了这一点，但愿现代社会的气功修炼者，都能明白气功与生活的密切关系。

彩色的梦

老子说清静无为的修炼者内心宁静。庄子说“至人无梦”。道家道教都认为修心养性，应炼到少梦甚至无梦。唐宋

有不少道士取名无梦。苏轼也熟知这一点。可是苏轼虽说崇道，他却又是个浪漫的文人。他天才横溢，脑子里整天充满了奇妙的构思，丰富的想象。他在修炼内功的同时，简直无法控制自己活跃的脑细胞，他也不想控制自己思想的野马，任其自由地驰骋，并用笔作了忠实的记录。

三十六岁的苏轼离开了汴京，赴杭州担任通判。从扬州渡过长江，来到了江南。诗人沐浴在江南的春光中，发现江南风光与眉州乐土的风景很相近。江南草长，群莺乱飞，杂花生树。金黄的油菜花，长得齐胸高。蜜蜂在花间热闹地劳作，燕子在白云下穿梭飞翔。这一切，跟眉山的田野多么相象啊！诗人仿佛年轻了十岁，浑身洋溢着新的激情。

路经常州，八十五岁的张子野是诗人喜爱的词人。张子野八十五岁时又讨了一房小妾，得知苏轼路过，非请苏轼去喝杯喜酒。赴宴的还有一位风流老人刁景纯，年已八十岁。他在润州的家，名叫“藏春坞”，蓄养着好几位家妓，平时与张子野交往颇密切。

“景纯兄，这位是眉山苏学士。”张先介绍苏轼。

“久仰久仰，眉山三苏，天下闻名。今日在子野兄喜宴上得识于瞻，乃老夫三生有幸！老夫致仕前，在京师认识令尊，久闻大公子之名，幸会幸会！”刁景纯退休前久居汴京，而苏轼却奔走于凤翔、汴京、眉山等地，两人虽同朝，却难见面。苏轼也拜谢了刁景纯。

席间，张、刁、苏频频举杯，苏轼还是按习惯，浅尝辄止，酒量很小。而两位老人，却是好酒量。苏轼说：

“两位前辈年龄相加，几乎近一百七十岁，你们一生都活到百岁，那么你们可以饮满三万六千觞呢！福气不浅！”

“仁寿桥边，喜气洋洋，子野兄又添爱妾，恩爱日月还才开始呢！”刁景纯说。仁寿桥，指张先所居仁寿坊之桥。

“子瞻”，张先一捋胡须，兴高采烈：“景纯先生的藏春坞里，养着一群黄莺，可热闹呢！”苏轼对南方的士夫如此追求享受，正惊讶不已，忽听张先又说：

“苏先生年轻有为，今日为何不开怀畅饮？是否老夫招待不周？”

“晚生已尽兴，实在无海量。”

“啊，子瞻，是不是为离开京城而忧虑？”

“皇上被新进小人逼上了一辆车，已开到了悬崖边上，车后还有人拼命在赶车呢！”苏轼叹了一口气，“今日是张先生大喜，我们不谈京城局势，好吗？”

张子野说：“对，我们今日不谈局势！”张先问及苏轼妻妾的情况，苏轼说：

“晚辈无妾。在汴京时有几位侍女，离京时，我全部辞退遣散了。”

“侍妾遣散，金钗零落，新进权贵把诗人折磨得如此这般！”刁景纯十分同情苏轼。苏轼即席赋诗，题为《赠张刁二老》：“两邦山水未凄凉，二老风流总健强。共成一百七十岁，各饮三万六千觞。藏春坞里莺花闹，仁寿桥边日月长！惟有诗人被磨折，金钗零落不成行。”苏轼在润州停留了近十天，又去刁景纯藏春坞花园中欣赏当时很名贵的瑞香花，参加过刁先生的宴会。两位风流老人给年轻力壮的苏轼极大的刺激。

苏轼到杭州不久，做了一个彩色而迷人的梦。那天，午后，苏轼感到疲倦，倒在椅上呼呼入梦。开始还听到自己的鼾声，渐渐，鼾声变成一股轻风，变成一团团彩色的云。苏

轼乘彩云冉冉上升，飘飘然飞翔，飞过西湖，飞过长江，飞过汴京，飞过洛阳，飞到了长安唐宫。唐宫的遗址，他多次游览过，这一切太熟悉了。他忽然降落在牡丹亭旁。他睁眼一看，海洋波浪一般的牡丹花，绿叶是波浪，波浪上名贵的魏紫、姚黄在闪闪发光。牡丹亭上，唐明皇正与杨贵妃在欣赏宫女们舞蹈。苏轼正在惊喜，忽听唐明皇说：“贤卿莫非是眉山苏子瞻？过来，赐坐！”苏轼欣然走进牡丹亭。浓浓的牡丹花香，惹得苏轼醉晕晕的。忽见贵妃轻舒广袖，移动金莲，朝自己微微一笑：“苏子瞻学士，你在诗中说过‘环肥燕瘦’，用‘肥’字来形容我，真羞死我了！”

“我心目中的‘环肥燕瘦’，只是美的两种形态，未可分高低轩轾。”

“李太白《清平调》说：借问汉宫谁得似，可怜飞燕倚新妆。你跟李太白一样，总爱把我与赵飞燕并列！”说着，贵妃给苏轼递上一盅香茶。唐明皇笑着说：“听说你们宋朝的皇帝夸奖你知识渊博，才高八斗，甚至说比我朝李太白更有学问，朕要面试你，以探虚实。你试以《太真妃裙带》为题，即席赋诗一首行吗？”

苏轼微笑着坐下，高力士等赐上文房四宝。杨贵妃穿上透明的纱罗，飘飘欲仙，已在牡丹花的海洋上空翩翩起舞。绿色的波浪上，又闪动着杨玉环的白色的浪花。玉环的步摇、佩环，发出一阵阵奇妙的声音。

苏轼拿起笔，一挥而就。明皇接过力士递上的诗，即随口吟诵：“百迭漪漪风皱，六铢纁纁云轻。植立含风广殿，微闻环珮摇声。”明皇大笑：“诗书二绝，妙极妙极！”

苏轼也哈哈大笑，一笑而醒，方知是一个彩色的梦。他

想：“子由劝我要去恶梦，做到睡无梦。不过，这个彩色的梦也颇有意思。梦中完成了一首诗，也是美事一桩呢！”

密州任内好神仙

不惑之年的苏轼，赴密州任太守。密州在山东半岛，靠近东海海州湾。这一带，历来有许多神仙传说。最著名的海上仙山蓬莱山，就在东海。海上仙山，金银楼台，琼浆玉液，不死之药，这些都是苏轼诗文中的常用材料。这里，从秦朝开始，就充满了神仙气氛。秦朝两位方士侯生、卢生，骗秦始皇去海上求仙药，后来方士认为秦皇为人天性刚戾，专任狱吏，不能给他找仙药。卢生就隐藏在密州附近的卢山。苏轼《卢敖洞》诗中说卢生“还在此山中，相逢不相识。”卢山附近，城上有废台，苏轼稍加增葺，修了一座神仙台。他写信给在山东济州（今济南）的子由，征求台名。苏辙立即回信：“天下之士，奔走于是非之物，浮沈于荣辱之海，嚣然尽力而忘返，亦莫自知也，而达者哀之，非以其超然不累于物耶？老子曰：虽有荣观，燕处超然。试以超然名之，可乎？”于是苏轼即给这台命名为“超然台”，兄弟两人还作了诗与赋。远在大名府（今北京）的元老重臣文彦博也写了一首充满仙风道气的《超然台》，苏轼作《和潞国公超然台次韵》。诗中，与文彦博相期要成为赤松子式的神仙。此后，苏轼特地作了

一套道士穿的黄冠道服，常以道士装扮去超然台。

密州本来就是穷困的山区。变法派实行新法，百姓不堪重负，连官员的俸禄也锐减。苏轼从道藏及《本草》中熟知枸杞、菊花可作仙家之食，于是作了《杞菊赋》。序中说：“天随生自言常食杞菊。及夏五月，枝叶老硬，气味苦涩，犹食不已。因作赋以自广。始余尝疑之，以为士不遇，穷约可也，至于饥饿嚼啮草木，则过矣！而余仕宦十有九年，家日益贫，衣食之奉，殆不如昔者。及移守胶西，意且一饱，而斋厨索然，不堪其忧。日与通守刘君廷式，循古城废圃，求杞菊食之，扞腹而笑。然后，知天随生之言，可信不缪。”

一天，他与刘廷式通判（苏轼的副手）又去城墙根找枸杞的嫩苗。这枸杞子，常生是在墙根、篱边。春天吃枸杞的嫩叶，秋天采摘成熟的枸杞子，冬天还可食其根。所以苏轼《后杞菊赋》中说：“吾方以杞为粮，以菊为糗。春食苗，夏食叶，秋食花实而冬食根，庶几乎西河、南阳之寿。”苏轼把枸杞、菊花当作神仙之食品。苏轼、刘廷式沿城墙脚边找，忽然在一丛枸杞边，有一包裹状的东西。苏轼上前一看，原来是一个弃婴。苏轼抱起来，嗷嗷待哺的婴儿吮着小嘴，以为母亲来喂奶。结果，一无所获，即哇哇大哭。哭声揪着苏轼的心。苏轼下令叫州府收拾弃婴。几天之内，竟收养了近四十名弃婴。苏轼在诗中曾说：“洒涕循城拾弃孩”。变法派的青苗、免役等新法，给密州带来的恶果，苏轼是十分清楚的。苦难的现实促使他设法救民之急，他哪里真有心思学神仙呢！

真正逼着苏轼努力去学道求仙的是他的健康。到密州的那年除夕，苏轼又生病了。《除夜病中赠段屯田》说：“龙钟三十九，劳生已强半。岁暮日斜时，还为昔人叹。”三十九岁

的苏轼，早已头生白发，老态龙钟。四十二岁时，他说：“我今四十二，衰发不满梳。”（《答任师中、家汉公》）可见他的衰老比一般人早。所以他很想学陶渊明归去田园，隐居养生。

比较苏轼、苏辙兄弟俩对待年龄的看法是很有趣的。苏轼的心始终是活跃的，不安静的；他的身体也早衰，故对“人生如寄”特别敏感，他就更容易感伤。四十岁时，他在《乔太傅见和复次韵答之》中说：“百年三万日，老病常居半。其间互忧乐，歌笑杂悲叹。颠倒不自知，直为神所玩。须臾便堪笑，万事风雨散。自从识此理，久谢少年伴。”苏轼觉得，即使活到一百岁，但其间生病、衰朽，生活毫无乐趣、只有痛苦，已占去一大半时间。这样，人生就显得更可悲了。而子由对哥哥说：“人应该过宁静幽闲的生活。一天赋闲，等于平常的两天。一个人若只活七十岁而能够整天悠悠闲闲，他实际上就活了一百四十岁。这是长寿简便的方法。”苏轼认为即便活一百，实际只活了五十。弟兄俩个的看法正好相反。

苏轼在密州，看到自己多病早衰，就越来越想学内功，修性养心，追慕神仙。只是变幻莫测的政局，又掀起了苏轼内心的波澜。

“会须扫白发 不复用黄精”

熙宁十年二月，苏轼、苏辙相会于徐州。七年未见面的

一对兄弟再次会面，无比高兴。苏轼才从密州调至京城，不久又被排挤出政治中心，出京作徐州知府。苏辙从济南调到南都，路经徐州，就在徐州住了一百天。四十二岁的苏轼，多病早衰，头发又稀又白，诗中说“我今四十二，衰发不满梳。”他耳已有些聋，畏寒怕冷。而苏辙，得气功异人指教，早已战胜肺部顽疾，且由于长年炼功，已成习惯。他在诗中说自己已炼成内丹。弟兄俩住在逍遥堂，同床而眠，无话不说。头天晚上，他们先是下棋。但话及时局，苏轼是愤怒万分，苏辙也牢骚满腹，两人无法下棋，空对着棋枰。

“我们七年离别，日夜盼望见面，见面后，难道是为了‘无言对空枰’吗？”苏轼说。

“以前我们同床而眠，同窗读书，分别后常常吟韦苏州（应物）的‘那知风雨夜，复此对床眠’！今日重逢，见我兄秋霜满发，始信吾兄诗中常说‘人生如寄’之理。不知我兄内功炼得如何？”苏辙问。

“苦无异人指点，总是不得要领。”

“异人指点，犹师傅引进门。能否学成，关键还在恒心。”苏辙说，“熙宁八年，张伯端的《悟真篇》出版了，想吾兄早读过了吧？”

“早已拜读，但未能入门。”

“入门先得百日筑基，吾兄何不从今日开始？”苏辙的建议，得到哥哥热烈的响应。他们收拾棋枰，立即上床。苏辙躺下后说：“我在给李邦直诗中说，炼成内丹，‘真能一醉逃烦暑，定胜三杯御腊寒’。三伏大暑，别人烦躁怕热，我却如入醉乡，不知其热。三九严寒，别人要借酒御寒，我只内丹在身，胜喝三杯热酒，不知其寒！”

“子由，我看你天资近道，自幼清静，无为旷达，又得至人养生长年之诀，已炼成内丹。为兄若能窃得一二，则我可无忧无虑了。子由，官场可怕，我们相约，早些致仕退休，再住在一起，那就相从之日长了！”

苏轼正说之间，忽听子由被窝中传出一阵阵隐隐雷声。“子由累了，大约在打鼾了吧！”苏轼正寻思着，断断续续的雷声传来，越来越响。苏轼怕自己耳聋，听不真切，就翻起身来看子由，子由轻声地说：“快睡下，此非鼾声，此乃气在腹中运动之声。”苏轼惊异万分，没想到弟弟已有此种高功！难怪他生了七八个子女后，反而比以前看年轻！苏轼决心要向子由学习内功。

苏辙之内功作了半柱香功夫，然后就收功，与苏轼介绍如何炼闭气胎息：“心要静，身要轻。欲念要少，晚饭要少吃。晚饭后更不能贪吃零食。最好在子时前腹中空空，空腹作胎息，气路流畅。”自此，苏轼才真正开始炼胎息功。

眼看百日将到，苏辙必须去南都（商丘）赴任。苏轼的内功，得子由面授机宜，已入正轨。他怕子由离去，诗中说：“别期渐近不堪闻，风雨萧萧已断魂。”为了苦炼内丹，苏轼充满信心地告诉子由：“但令朱雀长金花，此别还同一转车。五百年间谁复在？会看铜狄两咨嗟。”道家阴真君《金液还丹歌》说：“北方正气为河车，东方甲乙成丹砂。两情合养归一体，朱雀调护生金花。”苏轼的诗大意是：这次，得子由指教，炼成内丹，犹如“朱雀长金花”，那么，弟兄俩都成仙了！这次百日相逢后的分手，如同风车转车，转过去后，又会转回来。兄弟俩双双成仙，五百年后，我们俩会去摩挲铜人呢！

送别子由那天，苏轼嘱咐弟弟：“南都靠近汴京，也是是

非漩涡特别多的地方，一切人事矛盾，你别介入。你就安心炼内功，只当自己是聋子瞎子。我也决心炼好内功，‘会须扫白发，不复用黄精。’”苏轼炼功的决心之大，令子由安心了！

“养气如养儿”

子由离开徐州，又近半年了。繁忙的政务，又耗去了白天的精力。苏轼只有到了晚上，才想起修炼内功。一日之中，只有在作胎息时，才真正恢复了自我，返回混混沌沌的大自然。而这种宁静的心态，一进入梦乡，又被繁杂而变幻莫测的梦搅乱。第二天清早，又被州府里种种杂事纠缠，很难得到宁静。苏轼已意识到这种矛盾的心态，想找几位内功高手请教一下。

一天，苏轼去云龙山散心，又遇见老朋友道士张天骥。张天骥正在亭前驯鹤。苏轼在亭前放目远望，只见彭城之山，冈岭四合，隐然如大环，只缺西方。远望西方，茫茫平川，此亭正对西方。苏轼问张天骥：

“张山人，一般筑亭，都面南朝阳。你这亭子为何面向西方？”

“家父见彭城东南北三个方向，冈岭相连，只有西方是一马平川。放鹤时，他常叫鹤望西山之缺而放焉，纵其所如，无山岭阻挡鹤。那鹤或立陂田，或翔云外，暮则沿东山返回。”

“那此亭应名放鹤亭。”苏轼随口而说。

“得太守题名，家父定更欢喜。”

“我来题写匾额，改日叫州府派吏送来。”

“代家父谢太守。”张天骥作揖，苏轼连忙罢手，问他：“令尊何在？”

“家父从上个月起，已实行辟谷，快一个月了。每天不食五谷，只喝些水，偶而吃几个野果。”

“我听说令尊以前辟谷二个月，有此一说？”

“有。家父今年已七十，这次他想辟谷更长的时间。”

苏轼要张天骥陪同，前去拜望天骥之父张希甫。

苏轼见过张希甫，只见老人清瘦而不衰弱，步态健旺，神清气爽，目光炯炯有神，苏轼不胜钦羨。

“先生年已古稀，却象神仙。”苏轼说。

“山民乃一介隐士，何劳知州大人下顾。”张希甫作揖而谢说，“只有造福于民、有大功德之人，才能成仙！大人去年秋天率领彭城军民战胜洪水，那才是天大的功德呢！”

张希甫告诉苏轼：“我们原先的草堂，去年秋天洪水中，被水淹去一半。今天春天，才在更高的东山之麓新盖了草堂。蒙知州大人厚爱，多有帮助，令山人多有愧疚！”

“先生，隐居之乐，虽贵为帝王，也享受不到！苏某也是爱山之人，今后公余会常来打搅先生。”苏轼又询问了许多辟谷的细节，老人的生活习惯，养生秘诀之类，张希甫说：“大人是一州之长，公务繁杂，怎能学我等隐士辟谷呢！大人心地仁慈，民胞物予，这就是成仙的天赋了。为今之计，大人要善于养气。人之一身，躯体乃是皮囊，关键是运动于全身的精、气、神。精、气、神三者，忽分忽合，密不可分。养

精能蓄锐气，精气足则神旺。神气足又能生精。”

“家父作古文，常言孟子名言‘吾善养吾浩然之气’。”苏轼忽然想起父亲把“浩气”当作自己的座右铭这件事。

“是的，浩然之气就是精、气、神都旺时才有的气。炼内功，就是要炼出这神气。”说罢，张希甫又请太守去草堂。苏轼步入草堂，转入一间静室，原来是张希甫作静功卧室。壁上挂着一轴画。此画非山水花鸟，却是人体。张希甫指着这轴画说：

“大人，这是仙家流传的烟萝子《养神关锁秘诀图》，真气在人体运行路线，全在这幅图中。”苏轼惊讶地说：“久闻烟萝子有《内真通玄歌》以及《秘诀图》，今日在老神仙家才大开眼界。愿聆听先生介绍烟萝子秘诀图。”

张希甫指着画的下方桌上一盆花，盆里栽着锦被堆，粉红色的小花长满在带刺的枝条上，“这种锦被堆，又名粉团儿，淡淡的花香，大人闻到没有？”

“早已闻到。”

“气，无色无味无形，很难捉摸。你把这香味想象作一股气。现在，我跟大人讲气在人体内任督两脉怎样运行。”张希甫如此形象地讲内气，苏轼一听便掌握要领，跟他在《道藏》中看到的《黄庭经》的原理是一致的。

从此苏轼常往云龙山，去得最多的地方，便是放鹤亭下张天骥家。苏轼奔放的性格，热爱生活的天性，使他无法静下心来。他常与张天骥对饮。这张天骥虽说是道家隐士之流，但也酷爱饮酒，喜欢热闹。有时苏轼带了州府的女伎，在放鹤亭下张氏家中饮酒听曲，赋诗吟唱，苏轼那种奔放不羁的豪情，诗才洋溢的天赋，也令张天骥父子吃惊。张希甫对儿

子说：“苏太守是文曲星下凡，有仙家的天资，却难有炼功的恒心。”

一次，苏轼在放鹤亭与张氏父子小饮，临别时苏轼说：“我饮用山人家的井水，觉得特别甜美，犹如琼浆玉液。清山人允许再给我一瓶水，让我回家饮用。”张天骥从此派小童每天给苏轼送放鹤亭井泉。

这一年，苏轼又向七十四岁的王仲素老人学“养气功”。王仲素本来是官吏，他致仕后隐居潜山。他钦羨苏轼忧国忧民，在徐州治理洪水政绩很杰出，特地来徐州拜见苏轼。苏轼招待了他三天，向王仲素学习“养气功”，临别特作《赠王仲素寺丞》，开头二句就说：“养气如养儿，弃官如弃泥。”诗中，苏轼信心十足地说要苦练内功，吸天地万物之元气，充实丹田，叫丹田内结出夜明珠一般的内丹，以它来祛病救衰，返老还童。

两度自杀

元丰二年，四十四岁的苏轼来到太湖边的湖州作太守。湖州是三吴的鱼米之乡，盛产蚕丝，美女名闻全国。杜牧在此作过太守，留下一些风流故事，苏轼印象颇深。四月份到了湖州，令苏轼倒抽一口冷气：在新法实施的几年中，湖州连年饥荒、瘟疫流行。苏轼在杭州作通判时，常来湖州。如今，

湖州的老朋友都成了荒野中累累坟茔的主人。苏轼拜访了净慈寺长老、表忠观钱道士（通教大师），正在设想挽救湖州凋蔽的办法。却不料，一场大祸从天而降。

七月，湖州苦热。苏轼带着门生秦观等人去苕溪荷花最美处消暑，留下了“苦热诚知处处皆，何当危坐学心斋”的诗句。苏轼最担心伏天疫病流行，想模仿他在杭州办医院的方法，作好准备。忽然，朝廷御史中丞李定派出一队卫兵，由御史舒亶（dǎn）带领，直接来到湖州府治，用手铐铐走了湖州太守苏轼。苏轼连家也不得回，还是秦观去苏家报的信。苏轼夫人王闰之、侍妾王朝云匆匆忙忙整理了一个包裹，哭哭啼啼赶上朝廷御史台的官兵，他们已上了船，准备出发了。堂堂一个大州刺史，不加审判，不声不响地被铐走，这在当时也是惊动全国的大事。苏轼儿子尚小，只与夫人、侍妾交待：家中大事，都由弟弟苏辙安排，一切听从苏辙作主，便随船出发了。岸边王闰之、王朝云、苏家仆人、小孩，一片哭声。湖州府中的属官、秦观、参寥等朋友，以及湖州的百姓，不少人流下了眼泪。

船开进了太湖。苏轼问带兵的舒亶：“苏某犯了什么罪？”舒亶说：“你反对变法，讥切时政，愚弄朝廷，罪可大着呢！”苏轼沉默了！朝廷中朋友早传来信息：御史舒亶收录了苏轼在杭州作通判时写的诗，如“赢得儿童语音好，一年强半在城中”，这是反“青苗法”；“东海若知明主意，应教斥卤变桑田”，这是反水利法；“岂是闻韶解忘味，尔来三月食无盐”，这是攻击朝廷的盐业专营法，等等。苏轼听到这些传闻，一笑了之，认为这些纯是无稽之谈。古人云：官者无罪，闻者足戒。我这些是诗，岂能定罪！没料到这批卑鄙政客，如今

正是利用这些诗来定罪了！他想：朝廷取士养官，原本是要知书明理人来治理天下，没想到这批文人官僚心术不正，竟罗织文字来定罪，天下风气坏到这一步，朝廷已不可救药。父母生我养我，欧阳修等前辈提拔我，岂是让这批小人受辱的呢？

船从太湖进入长江。苏轼想：此去御史台，必死无疑！与其受小人愚弄，还不如学屈大夫呢！他乘吏卒不注意时，一头栽进了扬子江！舒亶及汴京来这一队士兵慌了：若是苏轼死了，他们岂能活呢！他们急忙把苏轼救起，严加看管！这样一来，苏轼进京的路上，受了更大的罪。

八月十八日，苏轼进了御史台监狱。一天，御史中丞李定、御史舒亶亲自审问苏轼。果然，拿出的证据都是一句句的诗。斩头去尾，随意曲解。苏轼轻蔑地回答：“尔辈都是御史台大员，只知法律而不懂诗。我只知道，欲加之罪，何患无辞！我又何必与尔辈讲诗！”李定、舒亶岂是苏轼的对手呢！李定恼羞成怒：“你还有恶毒的诗攻击皇上！‘根到九泉无曲处，世间唯有蛰龙知’，你咒骂皇上，陛下飞龙在天，你咒他到九曲黄泉！你不臣之心，可谓险恶之极！”

苏轼说：“‘凛然相对敢相欺，直干凌空未要奇。根到九泉无曲处，世间唯有蛰龙知。’这是我写给钱塘秀才王复的诗。王秀才住在候潮门外。他有一座花园，园中多名花幽草，另外有两棵百年松桧，我的诗就是描写双桧的！”

“你别王顾左右而言他！”舒亶气势汹汹地追问：“你为何要咒骂当今皇上？！”

苏轼冷冷地说：“荆公（王安石）有一首描绘桧柏的诗，有一句说‘不知龙向此中蟠’我写双桧的诗，其手法还是跟

荆公学的呢！请问御史大人，荆公的诗是否也是骂皇上呢？尔等何必不去问一下荆公！荆公若在位，必不允许尔等胡作非为！尔等打着荆公的招牌，干的都是败坏他名声的事！”

李定、舒亶面面相觑，脸红耳赤，知道审问只能到此结束，就把苏轼送回了监狱。

苏轼回到单身牢房中，越想越可怕。执政的宰相王珪，可能比舒亶之流更坏。以前王安石为相，只是执政治国的方略与众不同，荆公的个人品格、才学，苏轼是十分敬佩的。如今这批人把王安石排挤出京城，挟持着天子，应了苏轼多年前给皇帝万言书中的话：皇帝被人蒙上了眼睛，驾着瞎了眼的马，正在向悬崖峭壁奔驰去！苏轼决心开始绝食。

看守苏轼的士卒中，有一个叫梁成的老卒，象个长辈似的劝苏轼吃东西，苏轼下定必死的决心，拒绝进食。

事情越闹越大。苏轼愿意削职为囚，替哥哥顶罪。大臣张方平、范镇等纷纷上书救苏轼。杭州、湖州的百姓，自发地为苏轼作“解厄道场”，希望这位青天好官早些解灾获救。苏轼的门生黄庭坚、秦观，驸马王晋卿、功臣之子王定国等，因不肯上缴老师的诗文，都被捕了。老宰相吴充出面营救苏轼，却被王珪排挤。朝廷上下，议论纷纷，官员们都反对以诗定罪。

苏轼绝食的第四天，宋神宗召来了珪、李定、舒亶等人，询问苏轼的案子。李定、舒亶讲来讲去只是一些诗句，实在引不起皇帝的注意。王珪是副相之一，他急不可耐地说：“苏轼还有《双桧》诗说：‘根到九泉无曲处，世间唯有螾龙知。’今陛下飞龙在天，苏轼欲求地下之螾龙，不臣之心，实在可恶！”

宋神宗说：“苏轼咏双桧，何预朕事！苏轼是我朝才子，只是骄傲太盛，朕只想杀杀他的骄气而已！尔等别过份，听说他在狱中已绝食四天了！这个案子该了结吧！”

再说御史监中的苏轼，在奄奄一息之中，已写好遗嘱式的诗，交给梁成，要梁成转交苏辙：《予以事系御史台狱，狱吏稍见侵，自度不能堪，死狱中，不得一别子由，故作二诗授狱卒梁成，以遗子由，二首》：

其一：圣主如天万物春，小臣愚暗自亡身。

百年未满足偿债，十口无归更累人。

是处青山可埋骨，他时夜雨独伤神。

与君今世为兄弟，又结来生未了因。

其二：柏台霜气夜凄凄，风动琅玕月向低。

梦绕云山心似鹿，魂惊汤火命如鸡。

眼中犀角真吾子，身后牛衣愧老妻。

百岁神游定何处，桐乡知葬浙江西。

子由接到这二首诗，泪如雨下。他又不敢把事情严重性告诉嫂子。这时，苏轼一家十口人，已与子由近二十人生活在一起。可怜弟兄俩都是清官，一身正气，两袖清风，全靠子由举债过日子。子由想：当务之急，要叫哥哥停止绝食。他便烧了一条红烧鱼，托梁成转告子瞻：神宗过问，灾难即将结束，请立即进食。苏轼与子由早在探监时约定，若送来红烧鱼，则是有获救希望。苏轼一见红烧鱼，即精神为之一振。

梁成送去红烧鱼，告知子由的话。以前侮辱过苏轼的一个年轻狱卒，竟过来叩头谢罪。苏轼立即停止绝食，吃起了子由送来的红烧鱼。

十一月二十八日，御史台结案；御史台又转三司度支审问，想从经济上企图抓到苏轼什么把柄，结果毫无“收获”。这样，十二月二十六，宋神宗下诏以黄州团练副使贬往黄州。震惊全国的乌台诗案终于收场了。

胎息与采日月华

本已开始衰老的苏轼，在两度自杀、五个月的狱中生活的刺激下，健康受到严重摧残。初到黄州，苏轼两眼通红，身上有疮，头发又白又稀，脸却又瘦又发灰，一度右目几乎失明。严重的折磨，巨大的愤怒，使他心灵失去平衡，卧病半年。外界传说他已经过世，他听了传闻，只是一笑。想到未来，他不得不采取养生措施。

初到黄州，他住在佛寺僧舍，吃住都与和尚一起。偶而外出寻找钓鱼之处以及采集药物，聊以自娱。不久，他寓居官亭，俯迫大江。几席之下，云涛连天。苏轼常穿着草鞋，下山去江边，登上小舟，放浪山水间。朋友们、学生们的书信函件，一概不复。这样，健康仍未恢复。于是他借得黄州最大的道观天庆观道堂三间，搬居其中，独居四十九天，采用道书方士之言，厚自养炼。他炼的是胎息功。这是子由在徐州逍遥堂中教过他的。他给朋友王定国的第八封信中说：“以某观之，惟能静心闭目，以渐习之，但闭得百十息，为益甚

大。寻常静夜以脉候得百二三十至，乃是百二三十息尔。数为之，似觉有功。幸信此语，使真气云行体中，瘴冷安能近人也？”王定国被苏轼一案株连，被贬往岭南宾州，那里瘴毒厉害，危害甚大。王定国照苏轼介绍的胎息功认真练，后来平安度过贬谪生活，返回京城后，还感谢苏轼介绍这一秘诀。

按《抱朴子》的说法，得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之间则道成矣。一口气能到百二十下，已能进入中级功了。葛洪说，“久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”也就是一气千息，返老还童。这就是苏轼诗中说的“不如学养生，一气服千息。”这是苏轼追求的目标。

苏轼在黄州也想炼丹。他托宾州王定国去桂州买丹砂。朋友蔡承禧送给他一处避暑处，苏轼名之为“南堂”。那里，白天看到长江千帆竞发，夜晚能闻到池塘荷香。他就在幽静的南堂炼丹，需要雄厚的资金，巨大的人力。苏轼在黄州自称“故教穷到骨，要使寿无涯”，所以黄州炼丹，昙花一现，不久便作罢了。

炼胎息的同时，苏轼在黄州也炼一种特殊的气功——采日月华功。白天，吞食太阳光芒；月夜，吞食月光。这是六朝道士早已流传的采日月精华之内功。道士认为，吞食日月之光华，能使人返老还童，阴阳平衡，轻身不老。道家传说中，久服日月光华，人在阳光下无影子，身轻能飞云云。不过，六朝道士采日月精华时均有秘诀。苏轼是极富创造性的大文豪，他亲自创作口诀，作《采日月华赞》：

每日采日月华时，不能诵得古人咒语，以意撰数句云：我性真有，是身本空。四大合成，与天地通。如莲

芭蕉，万窍玲珑。无道不入，有光必容。矐矐太阳，凡火之雄。湛湛明月，泉水之宗。我尔法身，何所不充。不足则取，有余则供。取予无心，唯道之公。各忘其身，与道俱融。

所谓采日月华，是一种特殊的气功。《真诰》说：“上法云：‘男服日象，女服月象。日一不废，使人聪明朗彻，五脏生华。’”《黄庭内景经》说：“吞日月华法，自有五色流霞入口中。”《道藏》中采日月华颇多，大致包含两个层面：一为吞服日月之气，藉宇宙中日月之光华，来补人体之真气，以促生内丹；二是兼通房中，日月分代男女，阴阳互补，坎离相交，促生内丹。苏轼这篇《采日月华赞》，以前者为主，但也兼通后者。

当时的黄州，荒凉寂寞。四年的贬谪生活，苏轼灾难重重。靠了道家的内功，苏轼战胜了疾病，恢复了健康，顺利地度过了这段艰难岁月。

天命之年象陀螺

孔子对中国文人一生的经历，作出过惊人的概括：五十而知天命。这就是说：一个人到了五十岁，应明智地看出前五十年隐隐约约出现的命运规律。就以苏轼而论，二十岁左

右，就光芒四射，名震京师；可他又无法立足京师；直到而立之年，返回京城；命中注定他一生中有许多不稳定因素，为守父丧，又离开京城二年多。守丧期满后，兴致勃勃赶回京师，又卷入更大的漩涡，三十岁时至杭州。此后，密州、徐州、湖州，一处又一处，象只陀螺，被人抽打、旋转，转到御史台监狱，又贬放至黄州，作了四年囚犯式的小吏。五十岁前的命运多灾多难，动荡不定。但是，他的耿直的性格，伟大的人格，全国第一流的文人的地位，已赢得了人民的尊重与爱戴。多灾多难的生活与伟大的人格、天赋的文才之间，形成了巨大的矛盾。这种矛盾是极不利于养生的，因为诗人的心永远在沸腾，永远在受煎熬，而这，就违反了道家清静无为、抱玄守一的宗旨。我们不难看到：若苏轼两耳不问国事，不去忧国忧民，也许他早就学好内功，但却只能堕落为宋朝的三流文人；苏轼总是勇往直前的投入生活，顶着潮流，发挥他的天才，流溢他的生命，迎来了更为悲壮的五十岁以后的岁月。

站在养生家的角度，我们可以批评苏轼许多生活方式，甚至可以嘲笑他实在没有恒心去炼内功，以至理论与实践脱接，根本没有学到苏辙的内功。但是从更高的层次，从中国文明、人类文明的角度去观察苏轼，我们立刻可以发现：他的浩然正气，积极参与历史进程、文明进化，象海边的礁石，迎接了日夜袭击他的海浪，虽然浑身伤痕累累，犹九死不悔，傲然屹立在海边。他的一生的巨大精力，都化成了他的诗、词、文，以及他的政绩。这些文化的创造，是宋朝任何一个隐居山林的道家望尘莫及的。发出以上这番议论，是因为本书只从苏轼与养生一个侧面，难免使读者产生误会，去片面地理

解苏轼。苏轼虽生活于古代，但他身上有许多现代化的因素。再说，生活于今天的养生家，永远无法回复到尧舜禹的社会去，永远无法避开人类文明创造的电视、广播、报纸等等，只是从早到晚地做气功。现在让我回到正题吧！

元丰七年（1084），苏轼结束了黄州的流放生活，被量移（实际上比流放略好些）到汝州，当时他已四十九岁了。四月份离开黄州，去筠州（今江西高安县）看望弟弟子由。他借住筠州天庆观，当然是为了便于作内功。筠州天庆观胡洞微道士，有李太白《浔阳紫极宫感秋诗》的石刻本，是李白四十九岁在庐山附近写的，诗中的名句“四十九年非，一往不可复”，充满了愤世疾俗的愤怒。这二句诗，正好在苏轼心中点了一把火，苏轼就依李白原韵作了一首《和李太白并叙》。苏轼说：“世道如弈棋，变化不容覆。”胡道士种了七八年的玉芝，过几年将熟，答应送给苏轼。苏轼高兴地说：“惟应玉芝老，待得蟠桃熟。”世道如此艰难，苏轼便想提前退休，挂冠归隐。

七月份，苏轼在金陵见到了正在半山寺隐居的王安石。两位大文人大政治家。都栽了筋斗，都能反省过去的是非尽释前隙。王安石劝苏轼早日买田隐居，苏轼体会到他的一番好意。他骑着毛驴，离开了紫金山麓，一心只想王安石的忠告，内心充满了矛盾。他不得不按朝廷的命令去汝州（河南临汝）。走到真州（江苏仪真），他又犹豫不决，汝州那里离汴京太近了，他不愿意去。于是，他返身又回扬州，年底到泗州（安徽泗县），给朝廷上奏表，要求留在常州居住。朝廷同意。第二年五月，他到了常州阳羨（宜兴）。“问我此生何所归，笑指浮休百年宅”，这是诗。他立即在宜兴买田造宅，作

终老宜兴的打算。这是真正的“大梦行当觉”的措施。

元丰八年六月，朝廷忽然又鞭打苏轼这颗久已废置的陀螺，召复他为登州知州，这样，才真正结束了四年贬谪、一年浪游的生活，又恢复了一州之长的官吏地位。于是，苏轼又急急忙忙离开阳羨，奔赴登州。

旅途中，苏轼的心情是愉快的。他写出了不少节奏轻快的诗。登州在山东半岛海边，又靠近传说中的海上蓬莱仙山，不少旅途诗中夹杂着快乐的神仙之思。

“春风得意马蹄疾”，苏轼来到登州走马上任才五天，力主变法的宋神宗去世后，十岁的哲宗上台，高太后垂帘听政，起用司马光、苏轼等老臣。于是，中央急召苏轼返京，任礼部郎中，随即升迁起居舍人。苏轼又急急忙忙赶赴汴京。

从四十九岁离开黄州，到五十、五十一岁这二年中，苏轼虽到了知天命之年，然而他无法掌握自己的命运，他仍然只能听从天命。在变化如此巨大的岁月里，他的内功只有退步，决不会进步。比较一下他的内功老师苏辙则不同，苏辙作为外交使节出使契丹时，也能炼功，《神水馆寄子瞻兄四绝》其一说：“少年病肺不禁寒，命出中朝敢避难？莫倚皂貂欺朔雪，更催灵火煮铅丹。”肺部患过大病的人最怕寒冷。苏辙为了完成朝廷使命，不避艰难。他虽穿上貂裘，但决不马虎，骑在马背上作起内功，运动真气，催动灵火，煮熟丹田。这样浑身发热，驱赶严寒。这次出使契丹，苏辙身体健康，不辱使命，光荣而归。苏轼从黄州到筠州、金陵、真州、扬州、泗州、常州、登州，到赶回汴京，全是在激烈的思想矛盾或突然而来的兴奋中度过的，他的内功一定退了不少。然而，这一切都又是这样不可避免、无可奈何！

“要作平地家居仙”

元祐前四年，苏轼五十一岁到五十四岁，这四年是苏轼一生政治的顶峰：在短短几个月中，苏轼从礼部郎中迁起居舍人，又迁中书舍人，又迁翰林学士知制诰兼皇帝侍读，苏轼代表朝廷起草重要诰文，又是皇帝的老师，的确掌握着极大的权力。可是，他又和司马光政见不一，于是，司马光临死前留下八纸遗表，认为苏轼作翰林学士，其任已极，绝不可再上升作宰辅。这样，变法派与反变法派都排挤苏轼。这就种下了苏轼以后的灾祸之根。

元祐初期，苏轼政治上一帆风顺，他也想做一个受命于天的大臣。可是数十年崇道，是不可能立即消失。他很会适应环境：在皇帝身边，怎样学道呢？这里不再是黄州，整天只见荒山大江。这里是繁华的汴京，是在皇帝的身边。尽管他在给子由的诗中说要到嵩山去隐居，给侄子的诗中也表示要到眉山隐居，但这都是文学上的幻想。隐居嵩山、眉山，都得离开朝廷，这一点，正在一帆风顺仕途上的苏轼是不会想到的。他既要京城的繁华，高官的富贵，又想延年益寿、长生不老。他在给王晋卿的一首诗中说：“人间何有春一梦，此身将老蚕三眠。山中幽绝不可久，要作平地家居仙。能令水石长在眼，非君好我当谁缘。”这些诗，真实地讲出了元祐期

苏轼的学仙生活。

苏轼在元祐期学得最认真的是《黄庭经》。“黄庭”功以存思为主，可以包括存思、守一、服日月华、房中等许多功法，是一种综合的内功。苏轼虔诚地书写了《黄庭经》。从六朝以来，抄写《黄庭经》本身，与朗读一样，是一种内功。王羲之书写《黄庭经》不仅因为字好才值钱，《黄庭经》本身，也值钱，苏轼写完《黄庭内景经》，把写本交给京城著名画家李伯时（龙眠），李龙眠在抄本前画了经相，在抄本后画了苏、李两人的画像。苏轼一看，画得维妙维肖，“笔势隽妙，遂为希世之宝”，苏轼为此又做了一首诗，歌颂《黄庭经》。京城里有位来自庐山的道士葆光法师。他叫蹇拱辰，本是成都道士，四十四岁尚不知男女之事，给茅庐山，长啸于香炉峰顶。元祐初进京为人治病，“善持戒行，天心正法，符水多验，居京城为人治病，所获不贖。”苏轼与蹇道士交往甚密，向他学黄庭功法。苏轼为他作了两篇赞诗。蹇道士要回庐山时，苏轼把由他书写的《黄庭经》及李龙眠的画送给葆光。苏轼深知，熟读黄庭，昼夜存念，读之万遍，即能洞观鬼神，安适六腑，调和三魂，五脏生华，色返婴孩，乃不死之道。现在，葆光法师带着苏轼写的《黄庭经》、李龙眠又画着修炼黄庭功法的苏轼回到庐山，山中道师一定会认为苏轼重游庐山了，因为二年前苏轼探望弟弟时游过庐山。

苦炼“黄庭”的同时，苏轼对仙药表示了极大兴趣。

第一种仙药叫“长松”。《谢王泽州寄长松兼简张天觉》其一：“莫道长松浪得名，能教覆额两眉青。便将径寸同千尺，知有奇功似茯苓。”其二：“凭君说与埋轮使，速寄长松作解嘲。无复青黏和漆叶，枉将钟乳敌仙茅。”长松是神仙家服的

仙草。《本草》云：“长松产古松下，服之长年，功同松脂及仙茅。”宋人流传一则故事：有位中风者，眉毛脱光，病势极严重，自必死。他去五台山，遇一异僧，以长松令服，两眉长出了眉毛，恢复了健康。苏轼说，长松决非虚有其名，它能教“覆额两眉青”，即使只有一寸，也胜过茯苓。苏轼风趣地说，有了长松，就不必烦神去找华佗的漆叶青黏散，也不必去找石钟乳。长松似乎是一种失传了的仙药，而苏轼得朋友王氏之助，服用过长松。

第二种仙药是“仙枣”。这不是我们常见到的红枣、黑枣之类，而是一种神仙药物，无核。《史记》记李少君言：“常游海上，见安期生，食巨枣，大如瓜。”上清派经典《真诰》中男女主角实施上清派房中术前，也服仙枣（拙著《长生不死的探求》1992.5月文汇出版社；《真诰长生经精华录》1994.1文汇出版社，均有介绍）。苏轼早在徐州就托朋友寻这种枣，《与蒲廷渊一首》说：“河中永洛出枣，道家所贵，事见《真诰》。唐有道士侯道华，尝得无核者三，食之后，竟窃邓太主药上升。君到彼，试求之，但恐得之不偶然，非力求所以致耳。”元祐期，苏轼作《送乔全寄贺君六首并叙》结尾说：“新年当参老仙儒，秋风西来下双凫，得枣如瓜分我无？”意思是说：新年里，我将参拜贺老仙翁，你何时乘双凫从密州来到汴京，让我尝尝你的仙枣。可见，苏轼对“仙枣”十分崇拜。

第三，黄精。黄精本是传统补药，因为杜甫在《太平寺泉眼》中说这：“三春湿黄精，一食生毛羽。”《丈人山》中说：“扫除白发黄精在，君看他时冰雪容。”所以，苏轼早就爱上黄精。他作《黄精鹿》说：“幽人只采黄精去，不见春山鹿养

茸。”因为《本草》说“黄精一名鹿竹，华山为多”。所以苏轼十分喜爱黄精。

如果说黄州期内的苏轼是因被贬、贫穷、多病而苦炼内功，那么，元祐初苏轼的崇道学仙是在最优裕的生活中寻求更潇洒而自由的精神生活的表现。

“团团如磨牛，步步踏陈迹”

元祐四年到元祐九年即绍圣元年（1089—1094），苏轼五十四岁到五十九岁，这六年的生活，用苏轼自己的诗来形容，《送芝上人游庐山》中“团团如磨牛，步步踏陈迹”，很形象地画出苏轼六年中的生活轨迹。六年中，苏轼的职务及生活，不停地起着翻天覆地的变化。从元祐三年起，苏轼就多次请求皇上免去翰林学士。“伏念臣多难早衰，无心进取，得归丘壑，以养余年，其甘如荠。”只要免去翰林学士一职，那怕在京城当个有职无权的“秘书监”、“国子祭酒”一类，他都愿意（《乞罢学士除闲慢差遣札子》）。苏轼的政敌理学首领程颐及变法派新秀章惇、蔡京一流，必欲置苏轼于死地，苏轼已厌倦倾乱的官场，力图避开风口浪尖，寻求后退之路。高太后爱苏轼之才，一次，曾彻御前金莲烛送苏轼归学士院，但苏轼决不愿意留京，元祐四年终于以龙图阁学士衔辖杭州知州，再次赴杭州，这是苏轼求之不得的事。因为白居易当过

杭州太守，年寿高，写诗多，苏轼以他为未来生活的蓝图，觉得能象白居易那样过晚年就不错了！

一去杭州，他请善于相面算命的程杰算了一次命，程杰劝他晚年要激流勇退，很获苏轼欢心。苏轼为此作《赠善相程杰》：“心传异学不谋身，自要清时阅缙绅。火色上腾虽有数，急流勇退岂无人。书中苦觅原非诀，醉里微官却近真。我似乐天君记取，华颠赏遍洛阳春。”苏轼深知烈火熊熊，飞腾上升，决不会长久，明智之举，就是急流勇退。苏轼在杭州任上，勤奋为政，政绩卓著。疏浚西湖，留下苏堤，与白居易作的白堤都名垂后世。杭州的监狱一度空无一人。苏轼在地方任上，表现出卓越的才能。

元祐六年，杭州任尚未期满，他又被召至中央兼任原职。苏轼一去汴京，立即请求外放，他向皇帝表示：“非不怀恋天地父母之恩，而衰老之余，耻复与群小计较短长曲直，为世间高人长者所笑。”他甚至表示：只要不留汴京，那怕去边疆都可以，“惟不愿在禁近，使党人猜疑，别加阴中。”（《杭州召还气郡状》）。

元祐六年八月，他赴颍州上任。元祐七年二月，又调扬州任；八月，又被召回汴京，又加了端明殿学士兼翰林、侍读学士，这就是历史上少见的“双学士”。元祐八年九月，又出知北方的定州，随即，第二年四月，被贬岭南。这六年间，汴京——杭州——汴京——颍州——扬州——汴京——定州——岭南，苏轼象一头推磨的驴子，被蒙上了眼睛，被人鞭打着，围着磨子团团转。所以他在《送芝上人游庐山》诗说：“团团如磨牛，步步踏陈迹。”

苏轼再三向皇帝乞求外放。主要理由是身体衰老及政敌

迫害。他的身体衰老是真实的，否则会被政敌说成欺君。而他的内功学得成效不大。杭州太守任上，葆光大师蹇拱辰特地从庐山去看苏轼。苏轼告诉蹇道士：“寸田满荆棘，梨枣无从生。何时返吾真，岁月今峥嵘。”苏轼坦白告诉大师：内功效果不大，丹田长满荆棘，内丹无从生长。何时炼成内丹，信心不大。葆光大师告诉苏轼：“我从庐山特地赶来看你，你我命中注定有深厚的交情。我知道你本来有仙姿，只是内心不太宁静。生活太动荡不定。你看那杭州北高峰上的白云，你应该到白云里去耕耘丹田。”然后，又与苏轼讲授内丹秘诀，要他坚持锻炼。苏轼顿觉神清气爽，精神倍增。为了炼成内丹，苏轼信心更大：“愿持空手去，独控横江鲸。”（《临别道士蹇拱辰》）。

苏轼重返汴京时，又结交了几位道士，有的教弹琴，有的教茶道。有时，苏轼交游的范围更大。在扬州任上，他结交了云游四方的“芝上人”昙秀。芝上人的身份，似僧似道，能诗能文，文集与诗集中都有记载。“芝上人”内功很好，与苏轼多次交往，他要赴庐山前，苏轼曾与他赋诗送行。徐州云龙山道士张天骥，特地到泗州与苏轼见面。苏轼见了老友，长叹“无事不妨长好饮，著书自要见穷愁。”张天骥见他已满头白发，也劝他这只倦鸟应回林休息。在扬州任上，老朋友王定国来拜访苏轼。王定国在乌台诗案中受苏轼株连，贬到岭南。苏轼在黄州，曾数十次地写信告诉他内功秘诀，王定国坚持炼，颜色返老还童。定国看到自己的内功老师衰病不堪，身心遭到巨大摧残，十分痛心。定国劝苏轼专心学道，要“百念灰冷”，以求祛病健身。

苏轼五十七岁时，又被召进京城，成为中国历史上少见

的“二学士”，可是他并不高兴，《次韵定国见寄》，“还朝如梦中，双阙眩金碧。复穿鹓鹭行，强寄麋鹿迹。劳生苦昼短，展转不能夕。默坐数更鼓，流水夜自逆。故人为我谋，此志何由毕。越吟知听否，谁念病庄舄。”苏轼认为，自己象山中麋鹿，绝对不适应金碧辉煌的朝廷宫阙。深夜，他边作胎息，边数更鼓。又作周天功，让气流沿尾闾上升去头顶百会，然后从百会沿任脉降至丹田，道家用黄河水逆流来比搬运真气的内功，此之谓“流水夜自逆”。苏轼告诉朋友：不少朋友都在帮我离开京城，想乞求到越州去，我日夜思念离开汴京，向往着越州。这首诗，描绘了苏轼半夜作胎息与周天功的情景，十分生动。苏轼一直处于斗争的漩涡，精神一直高度紧张。他会放松，因为他是个爱享受的人，但是他的政敌逼使他日夜不得安宁。所以他的内功受精神干扰太大，收益自然大打折扣。苏轼毕竟是皇宫内的双学士，不是山林隐士。所以，我们在考察苏轼的内功时，要记住一点：人离不开社会，静止不变的、适用于所有人的内功，实际上是不存在的。

苏轼在汴京交往最多的是道士姚丹元，这且留待下节专门介绍。

交道友 饵灵芝

苏轼五十七岁时，成为端明殿、翰林院双学士，这是文

人学子十分钦慕的荣耀。苏轼苦于政治原因，反而更见局促不安。为了满足自己崇道学仙的愿望，苏轼与京城著名道士姚丹元、清汶老成为方外之交，同时更积极地寻找仙药。

姚丹元是崇道朋友王定国介绍给苏轼的。他本来是京师富户王氏之子，被父所逐，成为建隆观道士。姚丹元天资聪慧，遍读道藏，或能成诵。又多学道藏中的方术丹药，内功很好。他又能作诗，风格放浪奇谲。他为了不让别人认出他的真面目，屡易姓名，这是历史上许多道者的手段。他虽为道士羽流，却也关心北宋政局。晚年，他力诋徽宗朝的林灵素道士，被林氏毒死。他与苏轼交往时，已是京师中名声显赫的大法师。苏辙写诗称赞他“才如凌云松，岂受尺寸量。气如幽谷兰，时送清风香。”才气横溢，气质高雅。

苏轼写姚丹元的第一首诗是七律：“帝城如海欲寻难，肯舍渔舟到杏坛。剥啄扣君容膝户，巍峨笑我切云冠。问羊独怪初平在，牧豕应同德曜看。肯把《参同》较同异，小窗相对为研丹。”出现在诗中两个形象：内功大师姚丹元以及谦虚学道的苏轼。诗的大意是：繁华汴京，茫茫人海，真难寻到大师姚先生的人影。我根本未曾料到，先生象庄子笔下精通大道的渔父，舍舟上岸，来看望我这个尚未得道成仙的俗人。我曾经去你的居处拜访，你嘲笑我戴着高高的云冠。我们俩谈得很投机。我很敬重姚先生的气节。《神仙传》中有则故事：黄初平上金华牧羊，遇道士去石室修仙。四十余年后一日，其兄问他羊何在？他对漫山遍野的磊磊白石大喝一声，白石尽变成羊。姚先生已有黄初平一样的道术，岂不令我惊讶？牧猪的梁鸿因品德高尚，孟光（德曜）愿嫁他。姚先生德高如梁鸿，怎么不令我钦佩？我恳求姚先生，把道经《参同契》的

秘诀讲解给我听，让我们共同炼出金丹，服丹求仙。

苏轼与姚丹元接触很多，两人诗赋唱酬，交谊更深。《次丹元姚先生韵二首》即此友谊的结晶。第一首慨叹人生命短，应求仙延寿。可是俗人难见神仙，只能依靠姚先生多多介绍，以求神仙之道。第二首诗，苏轼表示决心韬光隐晦，决不炫耀自己双学士的权势光芒，力争早日离开汴京。诗的后半部分说：“先生喜而笑，幅巾登我堂。苦誓指黄壤，要言刻青琅。蓬莱在何许，弱水空相望。且当从嵇、阮，聊复数山、王。达人友四海，曲士守一疆。慎勿使形谍，儿童惊夜光。”姚先生来到苏学士府，喜笑颜开，幅巾登堂。苏学士象王羲之那样，决心退守。王羲之知命之年一过，决心离开官场，就去父母坟前，对天地、对父母之灵赌咒发誓，决不为官。朝廷因为他的誓言太苦，也就不再征召起用他。王羲之苦誓以后，全力学书，终于成为中国文化史上最伟大的书法家。苏轼决心学习中古伟大的道士王羲之，要早日离开官场是非。他甚至想把咒誓要言刻在玉器青琅玕上，以便鞭策自己，不要贪恋京城。自己想崇道求仙，可是蓬莱仙山在哪里呢？听说蓬莱仙山周围有弱水三万里，上面连羽毛也漂不起来，凡人岂能渡过弱水，去到蓬莱呢？看来苏轼、姚丹元都是理智的学仙之人，不想做求仙的狂徒，拿性命去开玩笑。怎么办呢？还是以嵇康、阮籍等竹林贤士为榜样，决不去学攀附权势的山涛、王戎。那山涛、王戎虽号称竹林七贤之人，但因为他们的热衷官场，所以颜延年对他们二人十分怨愤，于是作《五君咏》，排斥了山、王。苏轼决心做投身大自然的达士，而不做违背天道、死守一疆的曲士。为此，他要学习庄子，决不炫耀自己的聪明，决不让自己的一举一动露出光芒，以使俗人、

政敌吃惊而迫害自己。

后来，姚丹元又作了一首诗《李太白真》，诗是歌颂李太白的仙风道骨的，苏轼高兴地作了一首和诗，表示要和李太白比一番豪情，在诗才上比一高低。

苏轼在京师还结交了一位道士“清汶老”，这位老道善炼外丹，名“龙珠丹”。为此，子由为他写了首诗，苏轼作《次韵子由清汶老龙珠丹》。诗的结尾几句很重要：“黄门寡好心易足，荆棘不生梨枣熟。玄珠白璧两无求，无胫金丹来入腹。区区别笑乐天，那知空门不是仙。”黄门，指当时在京师担任黄门侍郎的苏辙。他清心寡欲，知足常乐，丹田中不生荆棘，梨枣（内丹）却成熟了。苏轼表示“玄珠白璧两无求，无胫金丹来入腹。”他并不追求“龙珠丹”，他只要象苏辙那样，炼成内丹。白居易曾说过：“我学空门非学仙，恐君此说是虚传。海山不是吾归处，归则须归兜率天。”白居易中年炼过丹求过仙，但晚年在洛阳一心学佛，皈依空门，故愿归“兜率天”——西方极乐世界。苏轼却相反，他嘲笑白乐天晚年不学仙！

清汶老收藏一幅《秦湘二女图》，苏轼弟兄俩都为这幅神仙图写了诗。

苏轼身为二学士，俸禄优厚，故在京城时的生活条件是极优裕的。他在道门的朋友又多，信息也多。朋友、门生送紫团参、盆景之类，苏轼都有诗相赠。元祐八年，苏轼五十八岁。有朋友从登州来，送来海中的石芝，送给苏轼一篮子。苏轼高兴万分。他在黄州曾做过一个梦：他来到一户人家井边，石上生着紫藤，树叶如赤箭，主人告诉他这是石芝，他折而食之，味如鸡苏而甘，梦醒后还作了一首诗。这次，登

州朋友送来这么多石芝，苏轼分送子由。子由尝后，觉得味如茶，久而更甜。不久，有人在汴京凿井凿到一颗灵芝，苏轼在《石芝并引》中说这颗灵芝“如小儿手，‘臂指皆俱，肤理若生。予闻之隐者，此肉芝也。与子由烹而食之。苏轼诗中说：“土中一掌婴儿新，爪指良是肌骨匀。见之怖是谁敢食？天赐我尔不及宾。”苏轼弟兄俩坚信道士隐者的话，敢于吃常人不敢吃的“肉芝”。“肉芝”实是灵芝的一个品种，是一种真菌类植物，极具营养滋补价值。苏轼诗中说“肉芝”比熊掌好吃，这是美食家的苏轼对肉芝、熊掌的品评。

内功治顽疾

元祐八年，苏轼五十八岁。九月，苏轼的保护神高太后去世了，十八岁的赵煦亲政。赵煦本是苏轼的学生，可是这位小皇帝听信狠毒的章惇的挑拨，相信苏轼等元祐老臣支持高太后夺权。宋哲宗打出另一旗号是改换年号为“绍圣”，意思是恢复神宗、王安石的石变法措施。这样的大局，注定了苏轼等人的悲惨命运：司马光已去世，小皇帝想开棺鞭尸、惩罚后代；范仲淹的后代范纯仁以及文彦博等一批元老都被贬或受到惩处；一批大臣在被贬途中命令自杀；苏轼被削去二学士、定州军知州（相当军区司令）等一切职务，被贬英州，才上贬谪之途，又再贬惠州。这样，苏轼要从中国北方，纵

穿全国，去到当时荒僻的南方海边。苏轼只带了幼子苏过、爱妾朝云前往贬地。

道家道教思潮体现在苏轼身上，是一种哲学思潮，是一种美学偏好，也是一种防病治病的有力武器。他，一位年近六十的诗人，离开了汴京，离开了中原，来到岭南，他越往南方走，越是滋生强烈的道家思想，所以，刚过大庾岭时，他就说：“一念失垢污，身心洞清静。浩然天地间，惟我独也正。今日岭上行，身世永相忘。仙人拊我顶，结发受长生。”“一念”，即学仙之思。苏轼只要一想起学仙，心灵上的污垢就都洗净。他的身心都洁净无比。他好象感觉到天地之间的浩然正气，来填满全身每一个细胞，他顿时产生了无穷无尽的力量。他似乎与大自然融化，与天地浩然正气合一，所以说出了“惟我独也正”这样的豪言壮语。《过大庾岭》中“浩然天地间，惟我独也正”，似乎是苏轼贬谪惠州后很爱说的话，下文还将介绍到他在写惠州新居斋铭时也说过这样的话。具备了这样的浩然正气，不仅具有伟大的人格力量，也为防病治病也打下了基础。

恶劣的心情，长途跋涉，苏轼到达岭南不久即大病一场。苏轼四十五岁刚去第一个被贬地黄州时，也发过大病，以红眼为症状，实际上是内心郁结悲愤引起的。这次大病，以痔疮发作为症状，实际上当然决不是小小的痔疮毛病。不过，当时没有好的医生，岭南又缺少好药。幸好苏轼家中总是备好各种常用药。但是，这次痔疮发得很厉害，来势很猛。苏轼只得卧床呻吟，百药无效，整整在床上躺了二个月。总不能坐以待毙！苏轼想起道藏里说的原理，果断地采取下面的措施。老子反对人贪恋五味、五音、五色，留下了“五色令人

目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”的名言。苏轼认为贪吃好滋味，能引起痔疮。他决定断酒断肉，断盐和酱菜。凡是有好味道的菜，一概皆不吃。又断粳米饭，只吃淡面。这是一种炒面粉，偶而再吃些胡麻、茯苓。胡麻即黑脂麻，去皮，蒸九次晒干去油。茯苓去皮，磨成粉，与胡麻粉，面粉杂合。这样吃了一阵，既保持了体力，又抑制了痔疮。然后，日夜以子由教的炼气之术，专心炼气，这样双管齐下，终于战胜了这场疾病。实际上，苏轼初到惠州，心中万分悲愤，内火旺盛。他经万里长途旅行，更不适应岭南新的生活，所以暴发了这场疾病。苏轼尝到了克制食欲、专心炼气的甜头，这标志他掌握了道家清静无为、清虚自守的秘诀，并能以此治疗自己的顽疾。

苏轼在惠州发现：岭南家家户户都会酿酒。在北方，王安石变法措施之一，造酒由国家垄断专营。在岭南，此法根本不起作用。恢复健康的苏轼又开始饮酒，更学会了制造“桂酒”。这是岭南人用来对付岭南瘴毒的一种药酒。苏轼深知瘴毒的危害，所以很快学会了酿造桂酒。他心爱的朝云大约不服桂酒，不久就死于瘴毒，这是苏轼晚年的重大不幸。

贬谪的生活，恶劣的心境，爱妾去世，使苏轼更觉得人生的艰难。他只有加紧学仙求道，来对付这艰难的岁月。

苏轼在惠州的居室，命名为“思无邪斋”。道家强调少欲少思，多思多虑则多病。苏轼的思维太活跃了，他无法遵照老子庄子的“少思”的教导。他炼气作胎息功时，本来要求炼功者如庄子所说“身若槁木之枝而心若死灰”，无思无虑，一动不动。可是苏轼心忧天下苍生，一刻也不能停止思考。为了求得适中，苏轼接过孔子“《诗》三百，一言以蔽之，曰

思无邪”的话，给自己居室命名“思无邪斋”，还书写了斋铭：“大患缘有身，无身则无病。廓然自圆明，镜镜非我镜。如以水洗水，二水同一净。浩然天地间，惟我独也正。”他把儒道杂揉为一，企图走一条中间路线。站在儒道立场都可批评苏轼驳杀不纯，但我们切勿忘记他的身份——如同囚犯。他还为广州居民饮用污染之水而分心忧虑，想出打井、引山泉等方法来解决这一难题。惠州附近居民要修桥，他又不忍心不去帮助。诸如此类，我们只能认为苏轼的崇高伟大。如果用宗教观点看，他也是在积德。

罗浮山下学仙忙

初贬惠州，旧疾复发，靠了内功及节食，终于恢复了健康。苏轼想到消极治病还不够，只有积极学仙，才能使生活变得更充实，更有意义。附近的罗浮山，是晋朝的神仙家葛洪修仙炼丹的圣地，他决定重读《抱朴子》的同时，要去游览罗浮山。

绍圣二年，诗人已六十岁了。正月二十四日，他与儿子苏过、道士何宗一、僧昙颖一起游览罗浮道院及栖禅精舍。罗浮山下，瘴花繁红，柳条发青。岭南的春光再美，也遮掩不住罗浮道院的荒凉。门前的桥已断了，苏轼兴致勃勃，脱鞋赤足，涉溪而过。罗浮道馆，破烂不堪，颓垣残壁，风吹雨

打后，显得凄凉冷落。道馆中的道士，一个个面黄肌瘦，穿着破旧的黄冠。他们用心地掩护着破烂的衣袖，出来迎接苏轼一行七人。罗浮山是道教传说中的仙山，苏轼心想，这样破败的道院，那里有半点仙山气氛？只有回家多读读葛洪的《抱朴子》，也许还能挽救自己衰老的趋势。

他们七人又去道院附近的栖禅寺。佛院也很贫穷。晚上要招待酒饭，只有山中自产的水果香蕉、荔枝一类。斋厨里空无一物。苏轼问及道院佛寺为何如此贫困？原来新法实施后，他们也得交纳各种租税。苏轼心里明白，就和大家开玩笑说：“大家不能先学仙了，门户各努力，先期毕租税吧！”

岭南一带，有道行、有功夫的道士不少，苏轼便热情地广泛结交道友。我们且选择与苏轼交情最深的几位来介绍。

罗浮山道士邓守安，字道立。这是一个品行崇高、颇有道功的道士。他居住在破败的罗浮道院，过着艰苦简朴的生活，终年累月，“归根宁极，造次颠倒”，就是一种抱玄守一的静功，以及打通任督的内功。他的特点是勤学苦练，持之以恒。他曾去苏轼家中住了两个月，练功之余，最关心一件事，常跟苏轼谈起：广州一城人，好饮咸苦水，实际上都是受过污染的水。所以广州人，春夏两季，常发瘟疫。广州一城中，惟高官及少数大富商贾能饮用干净的山泉井水。普通百姓，就苦不堪言。但是城外二十里的蒲涧山有滴水岩，那里有干净而甜美的水。那里水源充足，地势又高，可以把水引入广州，让广州一城之人都饮上甘凉的山泉。他表示愿意化缘集资，并负责工程。后来，苏轼把他介绍给正在广州、惠州巡察的程正辅，由他负责引水工程。

何宗一道士。何道士内功功夫比邓道士高一些。苏轼六

十一岁时患了一场病，何道士来探访苏轼，苏轼为此写了一首诗：“安心守玄牝，闭眼觅黄庭。问疾来三士，浇愁有半瓶。风松时落蕊，病鹤不梳翎。樽空我归去，山月照君醒。”这是苏东坡时代极流行的内功：安心意守丹田，闭目存思丹田上方的黄庭。作诗为押韵，丹田、黄庭才分开说，实际上，讲的都是一回事，相当于今天的意守丹田。何道士、苏东坡都在炼这种功。

吴子野，字复古，又名远游，他是东坡在岭南最重要的道友。苏轼与吴子野，前后交往二十多年，全集中保存有苏轼给他的七封信、诗文四篇、给他儿子三封信，所以交情非同一般。吴子野初见苏轼，即劝苏轼学长生不死之术。苏轼被贬黄州，吴子野给他寄茶叶、沙鱼、赤鲤。苏轼南贬时，路经扬州，吴子野又赶去送行，劝苏轼看破红尘、安心求仙。苏轼定居惠州后，吴子野从桂州又去看苏轼。这时，苏轼家里还住着陆惟忠道士。苏轼就作诗送给二位道士。序中说：“十二月二十五日，酒尽，取米欲酿，米亦竭。时吴远游、陆道士皆客于余，因读渊明《岁暮和张常侍》诗，亦以无酒为叹，乃用其韵赠二子。”。诗里说，我天天做内功，全身放松，卷舌塞喉，意守丹田。一会儿，满口琼浆玉液，这不是神仙吃的天禄、玉泉吗？这是最美的酒！可惜陶渊明不懂此道，一当没有酒，就写诗发牢骚！若要做神仙，其实并不难，只要排除杂念，犹如山坡上种上梨枣，只要锄去杂草、荆棘，梨枣便会成长。我今年已六十一岁，日薄西山，气息奄奄，衰老不堪。但我坚持练内功，到今年岁暮，自我感觉颇良好，只觉散失的精力又回来了。我象一棵千丈松，常被藤蔓攀缘纠缠，无法耸入云霄。我要养好我这棵松树的枝条，斩去纠缠

的藤蔓，相信会有解脱自由的时候。家中米已吃光，我却不知道，只是责怪老鼠偷吃。两位道士来我这里作客，他们都擅长内功，我即使无酒招待他们，他们也高高兴兴。原来吴子野来苏东坡家，教东坡辟谷之术，绝粒不睡，每天只喝一种药酒——真一酒。东坡曾作过一首诗，题目是《吴子野绝粒不睡，过作诗戏之，芝上人、陆道士皆和，予亦次其韵》，诗中描写吴子野绝粒辟谷的情景：“独鹤有声知半夜，老蚕不食已三眠。”毫无疑问，吴子野在苏轼家中实行辟谷之术，这是苏轼亲自所见。后来，吴子野在南海去世，苏轼把他比作屈原远游，写了《远游庵铭并叙》，说吴子野是“俯仰百世，奄忽万里”的神仙。

苏轼与这些道士整天议论什么？《十一月九日，夜梦与人论神仙道术，因作一诗八句。既觉，颇记其语，录呈子由弟。后四句不甚明了，今足成之耳》说：“析尘妙质本来空，更积微阳一线功。照夜一灯长耿耿，闭门千息自濛濛。养成丹灶无烟火，点尽人间有晕铜。寄语山神停伎俩，不闻不见我何穷。”苏轼在第一句下自注说：“梦中于此句若了然所得。”意思是梦里与神仙道士讨论时，这一句是懂的，但醒来后，却不太明白其本意了。从全诗来分析，这二句是梦中与人讨论万物的本质，一切都是虚空，虚空之中，靠着微微的阳气，尚有一线生机，给虚空带来了生命。苏轼说，我在炼胎息，半夜里点一盏灯，耿耿发亮，伴我度夜。房门紧闭，一气千息，进入了最好的内功境界。炼成内丹，犹如砌好丹灶，那么我可以不食人间烟火，排除杂念，犹如去掉铜上锈斑。寄语山神，我正在炼胎息功，你们别作出种种伎俩来干扰我，一切的一切，我不闻不见，只求炼成内丹！——所谓日有所思，夜

有所梦，此之谓也！梦中与人论神仙道术，正是白天与道士论神仙道术也！

罗浮山上找仙药

苏轼在罗浮山下，受葛洪《抱朴子》影响，曾认认真真炼过丹，但是失败了。他的财力贫乏，也不允许他再去炼丹。于是，退而求其次，他对仙药表现出浓厚的兴趣。

一次，苏轼和表兄程正辅去香积寺游览。香积寺在博罗县西山下。博罗西山郁郁苍苍，“茯苓无人采，千岁化琥珀。”道家一直传说茯苓会变成琥珀。茯苓是仙药，那么，琥珀就更珍奇。传说采集琥珀，要半夜上山，因为“幽光发中夜，见者惟木客。”当然他们并不是采琥珀的，但苏轼对琥珀很感兴趣。“我岂无长铲，真贖苦难识。灵苗与毒草，疑似在毫发。把玩竟不食，弃置长太息。”苏轼一定弄到了琥珀，但是一向谨慎的苏轼，没有把握识别真假琥珀，就只能叹息作罢了（《与正辅游香积寺》）。

六十岁那年，苏轼作《小圃五咏》，写了五种他常服用的补药。

第一首《人参》。北宋时流行的看法是：最好的人参是上党参，次用高丽参，再次用辽东参。但是北宋时，辽占领北方，故南方也开始栽培人参。罗浮山下就移植人参。苏轼尝

后觉得味道与上党人参相近，这样岭南参自然也倍受珍重。苏轼描绘了罗浮山下的人参：青绿的枝桠，缀着紫色的花萼，园园的果实，象红色的米。诗人赞扬罗浮的人参神奇的作用：“开心定魂魄，忧恚何是洗。”服用人参，可以安定魂魄，心旷神怡，洗去心中的忧虑烦恼。

第二首《地黄》。苏轼在重读《抱朴子》时，对地黄的作用颇感惊讶。《抱朴子》记载韩子治以地黄饲老马的故事。韩氏曾以地黄、甘草哺五十岁老马，老马连生三驹，活了一百三十岁才死。后来白居易《地黄》诗也歌颂了地黄的功用。苏轼说：“我衰正伏枥，垂耳气不振。”正象老马一样，需要用地黄来补救。苏轼服地黄的方法是：取沉水的质优地黄，隔水蒸透；再拌以蜂蜜，与山姜一起，煮成糊状服食。这样，“丹田自宿火，渴肺还生津。愿饲内热子，一洗胸中尘。”后世的《四时纂要》记载了“地黄煎汤方”：“十月，生地黄十斤，浮洗漉出一夜，后捣压取汁。鹿角胶一斤半，生姜半斤，绞取汁。蜜二大升，酒四升。右以文武火，煎地黄汁数沸，即以酒研紫苏子滤取汁下之。又煎二十沸已来，下胶，胶尽，下酥蜜，同汁煎良久，候稠如饧，贮洁器中。”直到今天，地黄还是中药中一味重要的药，地黄主治清热润肺，止渴生津，滋阴补肾。

第三首《枸杞》：“神药不自闷，罗生满山泽。日有牛羊忧，岁有野火厄。越俗不好事，过眼等茨棘。青萸春自长，绛珠烂莫摘。短篱护新植，紫笋生卧节。根茎与花实，收拾无弃物。大将玄吾鬣，小则饲吾客。似闻朱明洞，中有千岁质。灵厖或夜吠，可见不可索。仙人倘许我，借杖扶衰疾。”岭南人不重视枸杞，只用来作篱笆墙。枸杞成熟后也不采摘，甚

至去掉篱笆墙时，把枸杞与茶（紫笋）当柴火烧。苏轼去岭南后，一定亲自摘采枸杞，用以作补药。朱明洞，就在罗浮山下。诗人跳出题外，想象朱明洞附近有千岁枸杞，引起灵犬夜吠，苏轼多么想采摘到朱明洞附近的枸杞子啊！因为自六朝来，文人皆知枸杞久服轻身，能延年益寿。神话传说中的千岁枸杞，又名仙人杖，苏轼更想“借杖扶衰疾”，美妙的神话，只供苏轼现实的需要。

第四首《甘菊》。菊花早在战国时代，已作为神仙家之补药，故屈原有“夕餐秋菊之落英”的名句。岭南的秋菊，越是晚种，品质越好。诗人描绘他服用岭南甘菊的情景说：“无人送酒壶，空腹嚼珠宝。香风入牙颊，楚些发天藻。”他认为甘菊乃天之华藻，神仙所赐。所谓“珠宝”，是岭南有的一种晚种菊花，开小花，瓣下如小珠子，谓之珠子菊，入药很佳。诗人说是“珠宝”。苏轼空腹而嚼，清香甘甜，满口生香，故把甘菊比成神赐仙药。唐朝的韩愈，对菊花开花于霜中，曾在《秋怀》诗中说过“扬扬弄芳蝶，尔生还不早。”苏轼在《甘菊》结尾却说：“扬扬弄芳蝶，生死何足道。颇讶昌黎翁，恨尔生不早。”韩愈只是借菊抒情，苏轼却是亲近自然，重视服饵，两者出发点自然不同。

第五首《薏苡》。薏苡象小珍珠，可作饭吃，岭南传说能御瘴。苏轼说岭南薏苡“舂为苡珠园，炊作菰米香。子美拾橡栗，黄精诳空肠。今吾独何者，玉粒照座光。”杜甫也精通草药，入蜀逃难途中拾橡栗，挖黄精，度过了逃难中的饥荒。苏轼认为自己比杜甫福气大，竟有珍珠玉粒似的薏苡当饭吃。

以上五种，实际上为传统草药中的补药，一直流传到今天。在道家眼中，这类药物都是可作仙药的。所以，这些常

见的滋补药，服食并无危险，苏轼自然大胆服用了。还有一些，主要是神仙家、医药界流传的仙药，如菖蒲，《本草》注说：“菖蒲服至五年，白发黑，落齿更生。”这就是仙药了。苏轼对这些也感兴趣。《和子由盆中石菖蒲忽生九花》对菖蒲很欣赏，“神药人间果有无？……有花今始信菖蒲。”苏轼对菖蒲只是欣赏而已，并不真正服食。只要是仙药，苏轼总是欣赏的，这是一种精神享受。

预留遗嘱

绍圣四年（1097）春天，命运跟苏轼开了个很大的玩笑。

二月十四日，东坡老人从嘉祐寺迁入白鹤新居。来岭南三年了，东坡先居合江楼，一个月后迁嘉祐寺。六十岁那年，又迁合江楼。合江楼近水，又靠近闹市，很潮湿，一年中大半生病。于是东坡在归善县看上了一片幽静的荒地。一问父老，父老说这里是古白鹤观遗址。东坡意趣盎然，买下了这片荒地，开始营造白鹤新居。东坡在《和陶新居》中说：“古观废已久，白鹤归何时？我岂丁令威，千岁复还兹。江山朝福地，古人不我欺。”东坡内心是在祈祷：让古代骑鹤的神仙丁令威保佑自己吧！

由于资金困乏，白鹤新居营造了八个月。东坡给白鹤新居的主要部分命名了：堂名德有邻堂，斋名思无邪斋。岭南

潮湿又酷热，新居地势高，不易得瘴雾。想到爱妾朝云被瘴疠夺去性命，无缘享受白鹤新居，心中不禁一阵酸痛。

白鹤新居用水很困难，要下山去到江边汲水。东坡又请了四个工匠在堂前凿井。挖井四十尺，忽遇大盘石，穿过盘石，才见到清泉水。

新居落成，东坡长子苏迈，被朝廷授予韶州仁化县县令。这真是双喜临门。苏迈把二弟苏迨安置在宜兴行医，带着全家，从宜兴来到白鹤新居，与父亲团聚。东坡见苏迈带着几个孙儿，万里迢迢而来，想不到在饱经忧患的今天，还有这样天大的喜事，高高兴兴地写下了《和陶时运》诗共四首，东坡隐隐约约地觉得自己的命运将有转机，第一首说：“我卜我居，居非一朝。龟不吾欺，食此江郊。废井已塞，乔木干霄。昔人伊何，谁其裔苗。”东坡想象在白鹤新居中修仙了。第四首说：“旦朝丁丁，谁款我庐？子孙远至，笑语纷如。剪髮（cǎi）垂髻（tiáo），覆此瓠壶。三年一梦，乃复见余。”东坡给长房孙子梳头扎彩带，抚摸着孙子胖乎乎的脸，小脸又白又嫩，象洁白的瓠芦！东坡觉得，自己一生南北东西，难得安定，如今终于能安居了，将来惩罚结束，就可作退休致仕、终老于此的打算了。这样一来，真应了“日啖荔支三百颗，不辞长作岭南人”这二句诗了！

惠州、循州太守，特地来祝贺东坡乔迁之喜了！白鹤新居营造过程中，这两位太守每次关心过东坡。如今，看到白鹤新居建成，又兴致勃勃地看了东坡的茶园。这些茶树，原本是东坡栽在嘉祐寺附近松林之间的，长得很瘦。早在白鹤新居开工时，东坡就把茶树移栽到白鹤岭。这里土软肥沃，移栽后接连十天阴雨天，根扎得好，长得十分茂盛。循州周太

守说：“坡公，但愿你象茶树一样，在此扎根。我也好常来这里，向坡公请教！”东坡说：“好啊，你常来白鹤岭，酒斗不过你，我与你斗茶。”原来岭南人以茶相胜，谓之斗茶茗战。

东坡移栽的茶，扎根于白鹤岭，生机盎然。可是，东坡却无法在白鹤岭上生活下去。他在新居只住了一个多月，闰二月，汴京又来命令：苏轼再贬琼州（海南）。什么理由呢？苏轼不知道。北宋末期，朝廷的专制统治越来越残酷，苏轼知道，这种局面，只有逆来忍受，无法去询问，去说理，去斗争。一切的一切，以朝廷的意旨为准则。苏轼怎么也不会想到，问题又出在写诗。苏轼去年写了一首《纵笔》：“白头萧散满霜风，小阁藤床寄病容。报道先生春睡美，道人轻打五更钟。”这首七绝的抄本传到宰相章惇手里，宰相认为苏轼太安稳潇洒了，十分恼火，于是下令再贬海南儋耳。章惇曾是苏轼的朋友，为人阴险刻毒。苏轼作主考官时，曾提拔他的儿子章致平为进士科第一名，所以苏轼、章致平有师生之谊。这里，命运也跟章惇开了个玩笑，四年后，苏轼从海南儋耳北返中原时，章惇被宋徽宗也贬到海南。尽管苏轼在镇江与章致平信中详细告诉带些什么药，注意哪些问题，章家也作了应有的准备，可是章惇却死在岭南了。

苏轼被这突如其来的打击弄蒙了！展现在他面前的唯一一条路：廉价卖掉白鹤新居，到海南岛儋耳去！他想，以衰朽残年，满头白发，一身疾病，此去天涯海角，决无生还的希望。该怎样安排这个别离三年才团聚一个月的家呢？

苏轼叫来了长子苏迈、幼子苏过，他想把此去儋耳的计划告诉孩子们。

“吾垂老投荒，执政安排我去天涯海角，决无活着返回中

原的希望。迈儿你去韶州仁化县赴任，望你勤政于民。过儿随我去海南。”说到这里，苏迈泪如雨下，抱住父亲膝盖说：“不孝之子愿捐官代父去海南受惩罚。”

“傻孩子，当年贬我去黄州时，子由叔也向朝廷请求代我受罚，结果，他反而受株连，被贬到筠州。你此去仁化，谅执政不会谋害你，当然也不会有升迁之机。今到海南，首当作棺材，次便作墓，死便葬海外，这一切都有过儿操办。古代有延陵季子，贤能博学，望过儿学延陵季子吧！世俗习惯，父亲死后，儿子要扶灵柩，我今天留下遗嘱，我在海外，生前死后，一切都有过儿负责。迈儿不必再去儋耳，你要照顾好宜兴的弟弟，家中大事，可与叔父商量。”

东坡把这份遗嘱的大意，写信告诉了广州太守王敏仲及子由。东坡抱着视死如归的决心，准备前去儋耳。这封信尚未到子由手中，子由却又受株连，被贬到雷州半岛。章惇的心是狠毒的，他知道苏轼、苏辙这对兄弟情同手足，特意让他们隔海遥遥相望，让他们更难过些！

滴居四乐

——苏轼在儋耳

经圣四年（1097）四月，苏轼被宰相又开了个玩笑。执政章惇读了苏轼《纵笔》：“白发萧散满霜风，小阁藤床寄病容。报导先生春睡美，道人轻打五更钟。”章惇认为苏轼在惠

州太安稳潇洒，于是再贬儋耳。苏子瞻为何贬儋州？苏子由为何再贬雷州？刘莘为何老贬新州？陆游的《老学庵笔记》认为是宰相章惇刻薄忍伎，戏取名字的偏旁。章惇协助王安石编过《字说》，其中违反六书规律的所谓创新之论，受过苏轼的嘲笑。章惇在迫害苏轼等元祐党人时，玩起了文字狱的小把戏。这个残忍的玩笑，却把一位白发老诗人真正赶到了天涯海角。这个残忍的玩笑，却把一位白发老诗人真正赶到了天涯海角的儋耳四年。才高如苏轼，对这种专制独裁只能俯首听命。但是倔强的苏轼，并不屈从命运，他以独特的方式与命运作斗争。

每逢苏轼的命运遭到巨大的戏弄，苏轼都会得内火热毒过甚的病。黄州的赤目，右眼几乎失明；惠州痔疮发作，在床呻吟二个月，都是内火热毒的表现。这次贬往海南，痔疮又发作了。五月十一日，他急忙赶往藤县，与弟弟苏辙相会，两人同行到雷州。一个月内，弟兄俩朝夕相伴。两位向贬谪地前进的兄弟，无法理解执政者如此残酷，满腔悲愤。苏轼感情外露，不易控制自己，身心痛苦更大，热毒攻击五脏，痔疮又发作了。正是旅途中，海南附近，更缺乏好药，可怜的苏轼，疼得在床上呻吟。子由终夜不寐，陪着子瞻，忧心如焚。

“老兄，你的痔疮因酒而得，我劝兄长从此戒酒吧！陶渊明有《止酒》诗，我为你朗诵一遍！”说着，苏辙从藤箱里找出陶渊明《止酒》诗，缓缓地朗读起来。

苏轼听着听着，想起了自己贪酒带来的痛苦，觉得陶渊明的《止酒》诗句句在理。苏轼数着一个个韵脚，一共十韵二十句。兄弟同贬百蛮的悲愤已淡化了，痔疮的痛苦也消失了，他竟专心作起《和陶止酒》诗。他写到子由说：老弟啊，

你有个好妻子，如同孟光，贤惠温和；我自朝云去世后，只有“法喜妻”（佛家以法喜为妻，为幽默说法）。你我相逢在山谷，一个月之内同卧同起。我要渡过海峡，去往海南，你留在海北，隔海相望，渺渺茫茫。你劝我拜陶渊明为师，努力戒酒，我们势孤力薄，只能自己照顾自己。痔疮虽是小病，但痛苦太大。这种病，因为贪杯而患，只要决心戒酒，就能治好。“从今东坡室，不立杜康祀。”子由的精心照料，陶渊明的诗神，使苏轼忘记了痛苦。

苏轼随即渡过海峡，与弟弟相约：努力炼内功，将来会面后都隐居退休，修炼成仙。

苏轼渡海前，为了实现戒酒的誓言，也为了解救生活上的困窘，把自家的酒器都变卖了，只留下一只荷叶杯。这只杯子制工美妙，是一件绝美的艺术品，苏轼留着自娱自慰。苏轼在海南戒酒否？并没有。到了海南，他帮助黎民造酒，造过天门冬酒，真一酒等，苏轼酿造的都是养生酒，是中国酒文化中很有特色的酒。伟大的诗人的灵魂永远被悲愤骚挠，他无法不饮酒。诗人六十五岁那年正月十二，苏轼自制的天门冬酒熟了，他边漉边尝，不觉大醉。这坛酒放在诗人的床头，每天闻其浓香，已是令人陶醉了。苏轼造的天门冬酒香，香飘满村，邻居都陶醉了。苏轼开坛后，送酒给邻里品尝。他自己，本来酒量就小，这次，喝着喝着，眼望室外菜圃渐渐淡化，一丛丛的花模模糊糊。他觉得下起纷纷细雨，就关上竹扉，盖上被裘，进入梦乡。醉乡杳杳，鼻息深深，阵阵春风吹来，老诗人脸上深刻的皱纹都散开了。苏轼是一个很爱寻求生活乐趣的人，而天涯海角的贬谪生活中的亮光太少，政敌本欲置他于死地，他不得不寻求难得的一点点生活乐趣，他

忘了戒酒的誓言，这是他的天真可爱之处，也是东坡成为伟大文豪的原因之一：他有一颗永远天真烂漫的童心。

子由送他渡海时，反复叮嘱他一要戒酒，二要戒作诗，三要戒读书。这三戒，都带有关心兄长健康的目的，又有愤世疾俗的成份。实际上，东坡根本无法做到这三戒。他仍然潇洒地喝酒，灵感一来便作诗，闲来无事便读道书。不过，在生活上，苏轼受子由的影响，受经济的影响，他还是严于律己的。为了对付内火过甚、易发痔疮，他不吃鱼肉，更不吃咸鱼。一次月夜他去郊外散步，有一位穿红衣服的姑娘打开柴门，偷看这位京城来的翰林学士，大约引起了诗人的对朝云的思念：“归来闭户坐，寸田且默耕。莫赴花月期，免为诗酒萦。”（《和陶赴假江陵夜行》）唐宋文人，把文人的浪漫恋爱、婚外之情，称之为“诗酒”，苏轼告戒自己“免为诗酒萦”，这是严于律己的意思。

海南岛的滴居生活，到第三年，诗人已完全适应了。海南的瘴雾也无法威胁苏轼。他把一切都看淡了，“回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴。”（《独觉》）。相反，他偏要从暗淡中寻找亮光，从苦日子中寻找甜美，他终于找到了滴居三乐。

第一乐是早晨理发。沉睡了一天的大海，清早又迎接太阳。苏轼清早起身后，也想到了太阳。按北宋内功的要求，要让阳光进入大脑，要靠存思太阳，以目接送太阳，要梳通头发，让阳光从发根通入脑宫。于是，老诗人每天清晨面向太阳升起的地方，慢慢梳头。诗人想象，每一个梳齿上都带着阳光，含着清新的海风。每梳一下，清风送来生气，送来阳光。梳啊梳啊，“一洗耳目明，习习万窍通”。这样，梳头，就成为苏轼起床后第一场内功，一日不少，其乐无穷。

第二种快乐是中午睡午觉。老诗人坐在蒲团上蟠好两膝，双肘搁在竹几上，闭上眼睛，想着庄子笔下的至人，生活于“无何有”之乡，苏轼命令自己：让心去到“无何有”之乡。呼吸越来越慢，身心都彻底放松。老诗人犹似蛇儿冬眠，安安稳稳，一动不动。他又象和尚坐禅，象藐姑射之山的神人，精神完全凝结了。他也象喝了卯酒三杯，已进入沉沉醉乡。诗人想，天老爷很公平，一个人很难福禄寿齐全。我今谪居儋耳三年了，福禄全被剥去，只剩下寿命了。我这种午睡，是睡觉了呢，还是醒着呢？连我自己也不知道，“非梦亦非觉，请问希夷叟。”苏轼觉得，只有象陈搏老祖那样的睡功，才能挽救自己的衰朽。

第三种快乐是晚上睡觉前洗脚。苏轼晚上洗脚，是他养生功中重要一课，当然是他一天生活中大事之一。煮水的锅是釜鬲，瓦制的水罐，用松枝烧开。脚盆是瓦瓮之类，很深，深及膝盖。苏轼双脚泡于瓦瓮热水中，水冷时立即加入热水，始终保持足够的温度。泡着泡着，全身发热，微微出汗。苏轼深知，海南岛上：“天低瘴云重，地薄海气浮。土无重髓药，独以薪水瘳。”海南岛象沧海一粟，被天海包裹着，天气卑湿，地气蒸溽，夏秋之交，样样东西都腐烂朽坏。不适应的人患上瘴毒，先是双脚浮肿，浮肿向上发展，肿到心胸部位，那就无药可救。但是，儋耳也有百岁老人，苏轼心想，要使海南的瘴云毒雾不进入自己体内，让自己的身体耐得住北方的严寒，南方的酷暑，那么才能求得长生。当务之急，如何保护好脚不使浮肿呢？每天晚上以木柴薪火烧水泡脚泡腿，把全身瘴云毒雾排出体外，这是切实可行的好办法。

作诗、梳头、午睡、洗脚，这在苏轼的海南流放生涯中，

成为少有的几种快乐的事。苏轼对四件事作了艺术化的处理，他以自己的理智作诗，尽量排斥诗人的浪漫激情，特地选择了陶渊明的诗，按陶诗之韵，一一唱和。他在梳头、午睡、洗脚这些生活俗事上，也抱着优闲的心情，不急不慢，让自己进入庄子描绘的无何有之乡，也就是今天所说的良好的气功状态，苏轼就进入了真正天仙般的境界。海南岛四年谪居生活，苏轼战胜了一切的折磨，终于迎来了返归北方。

心无天游 如蚕在茧

哲宗元符三年，六十五岁的苏轼的命运突然起了变化。在北宋末期残酷的专制政体下，只有皇帝的死亡，才能引起政局的变化。元符三年正月，年仅二十余岁的哲宗夭折了，他又没有儿子，于是他的弟弟赵佶立为皇嗣，就是宋徽宗。宋神宗皇后即新太后暂时摄政。这位太后秉承高太后的遗志，对苏轼等元祐大臣是一位保护神，她大赦了元祐党人。可惜，她执政了六个月，徽宗执政，又反其道而行之，所以政局又急转直下，直到招来金兵南下，徽宗成了俘虏，北宋政权很快完蛋。

苏轼个性中，本来就有浪漫文士及隐居道士两种绝然相反的成份。晚年的苏轼，已把文人及道士的个性巧妙融合，唯其如此，他才能压制悲愤，忍辱负重，抛却名利，安心谪居，

度过了岭南整整七年的屈辱生活。他根据道家道教的宗旨，让自己的心，在恬静的空间遨游，在无何有之乡遨游，在广漠的宇宙中遨游。《庄子·外物》说：“胞有重閤，心有天游。室无空虚，妇姑勃溪。心无天游，则六凿相攘。大林丘山之善于人也，亦神者不胜。”庄子的意思是说：人身每一个细胞，都有一定的空间。人的心灵也喜欢与大自然共游，才能无拘无束无病无灾地生活。室内没有空虚的地方，同居一室的妇姑极容易反目争吵。心灵不与自然共游，心没有自由的空间，那么，人的五脏七窍就会去干扰心灵的宁静，人就百病丛生。大林丘山之所以适合于人，就是因为人在空旷的自然中，心旷神怡的缘故。岭南七年中，政敌的残酷迫害，爱妾朝云早逝，海氛瘴雾，蝮蛇魑魅，多病早衰，苏轼都能胜利地对付，皆是因为“心有天游”之故也。现在忽遇大赦，有幸北返，按中国古话是“人逢喜事精神爽”，而对苏轼来说，北归的路径，却是走向死亡之路，这是什么原因呢？我们来看看，苏轼是如何从“心有天游”变成“心无天游”的吧！

元符三年五月，他接到诰命，苏轼以琼州别驾廉州安置，无权签书公事。按苏轼一生中的惯例，这样的任命，意味着以后命运一连串变化的开始。当年从黄州解放出来，也是如此这般，后来升为知州、直到翰林院、端明殿二学士成为皇帝的喉舌。所以苏轼立即上表皇室《移廉州谢上表》中说：“使命远临，初闻丧胆。诏词温厚，亟返惊魂。拜望阙庭，喜溢颜面。否极泰遇，虽物理之常然；昔弃今收，岂罪余之敢望。伏膺知幸，挥涕无从。”老诗人象一条蛰居的龙蛇，被一声响雷震醒，有些“惊魂”“丧胆”。诗人的心，似乎从广漠无际的宇宙收回到朝廷了。

老诗人带了幼子苏过，还有心爱的乌犬，度过海峡，踏上大陆。回首了望海岛，他生活了近四年的海岛，真象一场梦。他想，他原来象一只蚂蚁，四面是水，以为自己必死无疑。谁知突然水干了，蚂蚁得救了。七月，他来到廉州贬所。八月，徽宗朝又改变了任命，苏轼被授舒州团练副使，移永州安置。十一月，他到达英州时，他又接到新的命令：复朝奉郎提举成都府玉局观，在外州军任便居住。朝廷上下知道苏轼兄弟崇道，不再让他们参予中央大政，干脆封他们兄弟作道观中的提举（子由同时被封凤翔府上清太平宫提举），但又不必上任，可以任意挑选一个地方居住。这实际上是退休致仕的办法。于是，苏轼的心集中在一点：到那里去养老退休呢？

按苏洵的遗嘱，苏轼、苏辙都该回眉州去。苏洵墓穴旁留着二个位置。他给朋友郑靖的信说：“某须发皆白，然体力原不减旧，或不即死，圣恩汪洋，更一赦，或许归农，则带月之锄，可以对秉也。本意专欲归蜀，不知能遂此计否？蜀若不归，即以杭州为佳。”《过岭二首》说：“剑关西望七千里，乘兴真为玉局游。”证明苏轼一度想叶落归根，返回四川去。

杭州是他两次作官的地方，他第二次离任时，许多百姓淌着眼泪送他，这一定是吸引他去的原因。但杭州生活费用高，苏轼一生贫困，毫无积蓄，他怎敢去杭州呢？

苏轼来至今江西境内的虔州，竟在虔州停留了四十天。虔州气候欠佳，当时时疫流行，苏轼此时带了长子苏迈一家、幼子苏过一家，连同仆人，大小三十口人。仆卒中，接连有六个人患时疫而死去。这并不是一块乐土，苏轼不得不停留在此，让迷乱的心平静下来，他必需选择前进的方向。若归眉

州，则沿长江西方走上水线；若是去杭州，则可沿长江向东走下水线；若是到老弟苏辙的颍州去，则北上陆行。应该说，苏轼的心，此时是乱了套了！他特地请虔州术士谢晋臣算了个命，“凭君为算行年看，便数生时到死时。”苏轼此时，名满天下。再笨的术士，也不会给他说坏话。诗人最关心寿限，但谢晋臣也未置可否。这一阵的苏轼，几乎天天有人求诗求字，苏轼总觉得盛情难却，整天写个不歇。有时写小字已无法应付，他只写大字送人，以求不致太累。苏轼写字，并不求润笔，多数是为友情而写。苏轼这些墨宝，后来价格年年上涨。当然朝廷也下过命令，谁敢收藏苏轼墨迹，是要判刑的。但是全国各地的士人，不少冒着危险收藏这些珍品。

苏辙得知自己被封凤翔府上清太平宫提举后，对政局有更深刻的认识，他立即退休了。他在汴京南部的颍州有一处田庄，便去那里养老了。他苦劝苏轼去颍昌相聚，将来去嵩山隐居。苏辙一生简朴，善于理财、经济条件比苏轼好得多，三个儿子、六个女儿都成家了，生活上帮手也多。苏轼觉得投靠子由，比较安全。他日夜思念子由，北返后一直无机会谋面，一直于心不安，他“决意北行，从子由居。”（《与黄师是五首》尺牋之五）

但是，苏轼得到京城传来的信息：苏轼若去颍昌，意在靠近汴京，便于进京，这样，肯定会有新的惩罚加于苏氏弟兄。于是他写信给子由：“颇闻北事有决不可往颍昌近地居者。今已决计居常州，借得一孙家宅，极佳。……恨不得老境兄弟相聚，此天也，吾其如天何！”这样，苏轼的计划一改再改，举棋不定，反反复复，连自己也觉得十分可笑。如此心态，心还有宁静的空间吗？

是政敌们的虎视眈眈，不让苏轼“心有天游”！是政敌们的不断迫害，逼得苏轼“心无天游！”苏轼在虔州时作《次韵阳行先》，曾满怀信心说：“室空惟法喜，心定有天游”。没有想到事与愿违，临终前心无天游，走投无路！最后他在虔州赠诗南禅湜老说：“区区我所寄，蹙缩蚕在茧！”他的心原本在广漠的天空自由遨游，如今才知只象茧中之蚕，蹙缩不安！

真州中暑 常州仙逝

苏轼在岭南的七年，坚持修炼内功，心有天游，大体上遵守清净无为的准则，保持了精神的平衡。而离开了岭南，因终年累月的行役奔走，每过一地，都有大量应酬，为人题诗写字，忙个不停。朝廷又朝令夕改，对他虎视眈眈。他想回眉州，旅途太远，老家又无产业。他想去杭州，经济窘迫，无力前去。他很想去颍昌与弟弟相聚，可又怕政敌再加迫害。于是在走投无路之中，只好到第二个儿子苏迨那里去。苏迨在阳羨行医，他可以照料父亲。苏轼离开虔州，经豫章、九江，乘船至当涂、金陵、真州（仪征），又折回镇江金山，又渡江去到真州，本意是向子由的颍川进发。可是徽宗执政后又排挤元祐大臣，苏轼决心前去阳羨。苏轼的船停泊在真州的一条长江支流的河浜中。这是一条有河闸封死的死水河，只有一端连着长江。这种河浜中，空气不新鲜，水中腐败之物又

很多。以船为家的苏轼终于病倒了。

《苏轼文集》中保留了苏轼致米元章（芾）二十八封信，最后九封都是苏轼到真州后所作。从中，我们可以看到苏轼得病的经过。苏轼的船，是阴历六月停在真州。那年，热不可耐，“海外久无此热，殆不堪为怀。”（二十二信）“河水污浊不流，熏蒸成病，今日当迁过通济亭泊。虽不当远去左右，且就活水快风，一洗病滞，稍健当奉谈笑也。”（二十三信）这两封信，把中暑的症状说得比较具体。苏轼闷在船里，热不可耐，河水污浊，臭气熏人。于是“某两日病不能动，口亦不欲言，但困卧尔。”（二十三信）他急于找一处有“活水快风”之地“一洗病滞”，清楚地说明，苏轼过惯了海洋性气候，无法适应臭水浜中的大伏天，所以中暑了。

中暑后，他没有很好地休息。第二十四信说：“某食则胀，不食则羸甚。昨夜通旦不交睫，端坐餉蚊子尔。不知今夕如何度？”可见，苏轼仍在船上，没有搬到岸上去，连蚊帐也没有，竟然通宵喂蚊子。天可怜见！昔日在皇帝身边，不会受这种苦！即使在儋耳桄榔庵中，也不会受这种罪！一代文豪竟落到“端坐餉蚊子”的地步，谁能想象到呢！那嗡嗡乱飞的蚊子，完全搅乱了苏轼的心空。以前日日修炼的内功，此时事实上完全停了。

第二十六信证明病在加剧：“某昨日饮冷过度，夜暴下，且复疲甚。食黄耆粥甚美。……明日会食，乞且罢。需稍健，或雨过傴然时也。”这种腹泻症，林语堂说是阿米巴菌痢，其实不一定是细菌引起。“饮冷过度”，引起肠胃剧烈的蠕动，就会腹泻，这是一种衰迈老人常见之病。热情的米芾邀请老前辈，苏轼当然无法赴宴。这进一步的使米芾震惊，于是米芾

叫东坡搬进东园。东园在真州，广约百亩，水木环绕，台馆四匝，是游览疗养的好地方。

虔诚热情的米南宫，又冒着暑热，到东园给东坡送麦门冬饮子。苏轼熟知《本草》，因为中暑以后又腹泻，需要调理肠胃。麦门冬，主治心腹结气胃络脉病。这一定是苏轼提出主意，米芾去采购的，又亲自送药上门。东坡服用麦门冬后，精神振奋，还有雅兴作诗送米元章：“一枕清风直万钱，无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎。”此诗证明，麦门冬饮主治“开心暖胃”，不是针对菌痢。米南宫比东坡小十六岁，他在汴京结识苏轼，对他十分敬仰，把他看作长辈。在书法艺术上，米芾得王献之笔意，超妙入神，后人把他与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称为北宋四大家。这次苏轼来真州，见了米南宫的书法及诗歌，东坡预示米芾将在文坛书坛独领风骚，称赞他有“迈往凌云之气，清雄绝俗之文，超妙入神之字”（二十五信）。米芾保留许多珍贵的书帖、印章，要苏轼过目并题跋。苏轼中暑病倒，米芾为此忧心如焚，希望东坡早日康复，向他请教。苏轼移居东园，服用麦门冬后，病体逐渐复康，两人已能谈诗论艺了。

东坡在早晚，由米芾陪同在东园散步。东坡头戴小冠，上穿白衬衫。病后的东坡，人显得清瘦了。但一对“方瞳正碧”给米芾留下极深的印象。道经中常说，神仙家的眼眶略带方形，米芾见苏轼正是“方瞳正碧”，所以米芾后来诗中说苏轼“方瞳正碧貌如圭，六月相逢万里归。”“小冠白髻步东园，元是青城欲度仙。”把老前辈描绘成颇象神仙的道士。

米芾说：“先生放至岭南七年，青天有意，安排你北归了！这样，免称圣代杀文人！”

“元章，你过奖了！我决心芒鞋不踏名利场。我只盼着秋天早日来临，届时想返回眉州老家去。”

“先生，你昨天给我写的十幅，真草兼有，笔力雄健，令晚辈大开眼界。先生道如韩愈，文比欧公（欧阳修），今日能侍奉先生，也是晚辈三生之幸！”米芾说得很诚恳。

“儿子苏过不知于何处得元章《宝月观赋》，幼子琅然诵之，老夫卧而听之，未到一半，我跃然而起。颇恨二十年相从，又外放岭南，对元章了解不多。若此赋，当超过古人，更别说今人了。公不久当自有大名，不劳我辈说也！”东坡对后辈如此夸奖，令米芾激动不已。

两位大诗人、大书法家，在东园短暂的相会，成为中国文学史、书法史上的一段佳话。苏轼留下了九封信一首七绝，米芾留下了五首七律，成为极珍贵的资料。

东坡与米南宫真州之聚，前后只十天。苏轼一家，至少大大小小连同仆人近三十人，无法在真州长期停留。实际上，东坡病后体虚，按理应在东园疗养一阵。不幸的是苏轼于六月十一，又急匆匆地乘舟东行了。

他们沿长江顺流东下，十二日过润州，十五日进入运河，到达毗陵。运河两岸，成千成万人观看，人群中不停地有人喊着：“苏学士！苏学士！”淳朴的江南人民热烈欢迎他们敬爱的苏学士。苏轼觉得盛情难却，坐在船头，时而与两岸欢呼的民众招手，时而向人群微笑，他说：“江南民众，如此热情，真要看煞苏东坡也！”不意这句玩笑却成了谶语，不久即应验了。

在朋友钱济明帮助下，他寓居毗陵孙氏宅，他上表朝廷，以本官致仕。一个月后，七月十五日，热毒转甚。“热毒”是苏轼一生常患之病，初贬黄州，再贬惠州，三贬儋耳，都患

过“热毒”。“热毒”包括很多病，苏轼常见的病是肝火过旺引起的赤目，痔疮，浑身乏力，早衰，可能包括了今天的高血压及其它血液病。东坡这次热毒发作的主要症状是高烧、出血。他致钱济明尺牍十六说：“某一夜发热不可言，齿间出血如蚯蚓者无数，迨晓乃止，困惫之甚。细察疾状，专是热毒，根源不浅，当专用清凉药。已令用人参、茯苓、麦门冬三味煮浓汁，渴即少啜之，余药皆罢也。庄生云：在宥天下，未闻治天下也，如此不愈则天也，非吾过矣。”（《苏轼文集》第四册 1556 页）这封信，象东坡临终前的病历。东坡在真州中暑，患上急性传染病，导致出血。这次“热毒”，在苏轼东园疗养后一个月继续发作，给予诗人致命的打击。

苏轼冷静而顽强地留下遗嘱：由子由写墓志铭，由子由负责编他的集子；埋葬在嵩山，与妻王闰之合葬。

杭州的维琳长老来照料苏轼，劝他临终前相信佛教，祈求死后去西方极乐世界。苏轼说：“我不信有地狱。即便传说有，地狱也只收坏人。我平生未作坏事，决不会下地狱。”

朋友钱济明说：“端明（对苏轼尊称，他曾是端明殿学士）平生喜爱佛吗？”

“谈禅，我喜爱。佛教，我并不信仰。”苏轼说。

“今日信佛，也来得及。”

“此话亦不受。”苏轼的呼吸越来越弱，他大儿子苏迈流着泪拿来两片棉纸，准备蒙在父亲鼻子上，古代称“属纆”，以测定何时断气。维琳长老拉住东坡的耳朵，大呼：

“端明，你别忘记西方！”然后，长老合十，祝东坡魂灵升到西方极乐世界。这时，东坡忽然说：“西方乐土也许有吧，但那里顶什么用！让我回归自然吧！”倔强的苏轼，一生崇信

道家，临终前并不想靠佛来解脱痛苦。他享年六十六岁，死前十分清醒理智，毫无痛苦。

他的学生李鹰为东坡作吊文：“道大难名，才高众忌。皇天后土，知平生忠义之心；名山大川，还千载英灵之气。”这几句话，全国士大夫都说言简意赅，准确优美。东坡的浩然正气，千古不散，永留人间。

东坡养生功旨要

仙药篇

后杞菊赋并叙^①

天随生自言常食杞菊^②。及夏五月，枝叶老硬，气味苦涩，犹食不已。因作赋以自广。始余尝疑之，以为士不遇，穷约可也，至于饥饿嚼啮草木，则过矣。而余仕宦十有九年，家日益贫，衣食之奉，殆不如昔者。及移守胶西^③，意且一饱，而斋厨索然，不堪其忧。日与通守刘君廷式^④，循古城废圃，求杞菊食之，扞腹而笑。然后知天随生之言，可信不缪^⑤。作《后杞菊赋》以自嘲，且解之云：

吁嗟先生，谁使汝坐堂上称太守？前宾客之造请，后掾属之趋走^⑥。朝衙达午，夕坐过酉^⑦。曾杯酒之不设，揽草木以诳口^⑧。对案颡蹙，举箸噎呕^⑨。昔阴将军设麦饭与葱叶，并丹推去而不歟^⑩。怪先生之眷眷，岂故山之无有？

先生听然而笑曰：“人生一世，如屈伸肘^⑪。何者为贫？何者为富？何者为美？何者为陋？或糠覈而瓠肥，或梁肉而墨瘦^⑫。何侯方丈，庾郎三九^⑬。较丰约于梦寐，卒同归于一朽^⑭。

吾方以杞为粮，以菊为糗^⑤。春食苗，夏食叶，秋食花实而冬食根，庶几乎西河、南阳之寿^⑥。”

（《苏轼文集》第一册第4页）

〔注释〕

- ①叙，即序。指这篇《杞菊赋》前有序文。苏轼祖父名序，为避家讳，苏轼把“序”改作“叙”，或作“引”。
- ②天随生：天随，听任自然，顺天之道，语本《庄子·在宥》“神动而天随。”唐末陆龟蒙据此自号“天随子”。
- ③胶西，这里指密州。熙宁八年到十年，苏轼四十岁至四十二岁，任密州太守。山东半岛，或称胶东半岛。密州位于半岛西部，称胶西。
- ④通守，宋时，一州之长称太守，副官称通判。刘廷式，是密州太守苏轼的副官。
- ⑤缪，缪。
- ⑥前宾客之造请，后掾属之趋走：在邀请宾请客之前，先请你太守；在太守的属下走完以后，太守才可以走。前、后方位名词活用作状语。造请，拜访邀请。掾属，下属。
- ⑦午、酉：十二个时辰中的两个时辰。午，指中午以后。酉，相当于晚饭以后。
- ⑧诳口：全句意思是：竟然没喝一杯酒，只采一些草木来骗骗自己的嘴。
- ⑨对案二句：看到饭桌上只有些枸杞、菊花的苗做的菜，就皱眉蹙额，举起筷子，犹豫不决，只因这些菜难以下咽。
- ⑩井丹二句：《后汉书·井丹传》：井丹，少受业太学，精通五经，善于谈论，为京师著名学者。为人清高，不近王侯。

建武末年，沛王刘辅等五王居北宫，皆好宾客，想请井丹，井丹不就。信阳侯阴就将军，是光烈皇后的弟弟，凭着外戚的权势，在五王前夸下海口，求钱千万，能请来井丹。事后，他无法请到，就用武力胁迫井丹。井丹不得不过来，阴就故意设麦饭、葱叶之食，丹推去之，说：“我以为君侯能供应好饭好菜，为何这般刻薄苛待我？”五王换上甘旨美食，井丹才吃。 齶 (xiu) 同嗅，以鼻闻味。

- ⑪人生二句：人生如寄，活了一辈子，如同弯曲一下手臂，一生就结束了。
- ⑫或糠覈二句：覈，麦糠中的粗屑。糠覈，粗恶的饭食。瓠肥，肥胖而强壮。瓠，《史记·张丞相（苍）列传》说张苍“肥白如瓠”，比喻肥壮。梁肉，美食佳肴。墨瘦，又黑又瘦。二句说，有的人，虽然只吃粗恶的食品，却长得又胖又壮；有的人吃的是美味佳肴，而长得又黑又瘦。
- ⑬何侯二句：何侯，指晋朝何曾，官至丞相，曾封过颍昌侯。何曾性豪奢，务在华侈，帷帐车服，穷极绮丽，厨膳滋味，过于王者。每宴，不食太官所设，帝辄命取其食。日食万钱，犹曰“无下箸处”。事见《晋书·何曾传》。庾郎指南齐庾杲之，为尚书驾部郎，家清贫，食唯有韭菹、滷韭、生韭、杂菜。任昉开玩笑地说：“谁谓庾郎贫？食鲑常有二十七种。”案“三九”为二十七，他吃的菜中有三种“韭”，谐音为“三九”。事见《南齐书·庾杲之传》。
- ⑭较丰约二句：人的一生，无论生活富裕或简朴恬淡，都如同一场梦，最后都同样要死去。
- ⑮糗：读 qiū，本指乾粮，此指食物。
- ⑯西河、南阳之寿：长寿。《神仙传》记西河少女，仙人伯山

甫甥女也。伯山甫居华山，精思不食，二百余年，后以其术传与西河少女，时已七十，转还少色如桃花。后人见一少女鞭笞一老翁，问之，女曰：“此妾儿也！昔妾舅伯山甫授妾神术，渐复少壮，此儿不肯学为，致此衰老，故杖之也！”《抱朴子》记：“南阳酃县山中有甘谷水。谷水所以甘者，谷上、左右皆生甘菊，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。谷中居民皆不穿井，悉食甘谷水。食者，少不老，寿高者百四五十岁，下者不失八九十，无夭年人，得此菊力也。故司空王畅、太尉刘宽、太傅袁隗，皆为南阳太守，每到官，常使酃县月送甘谷水四十斛以为饮食。此诸公多患风痺及眩暈，皆得愈。但不能大得其益，如甘谷上居民，生小便饮食此水者耳。”（《仙药》）

〔说明〕

《杞菊赋》作于密州任内。序文交代了服食杞菊之经过。赋文前半自嘲，嘲笑堂堂太守，竟弄些草木“涎口”。赋文后半，运用庄子相对论，抹煞贫富、美丑的是非界线，认为人生一世，难免一死。还是早食杞菊、追求长生，是为上策。枸杞、甘菊，《抱朴子》、《本草》均列为仙药。前苏联学者用电子计算机对中国东方医学复方及其成分进行研究，按出现指标、药理指数、治疗指数及累计指数等指标进行筛选，选出三十种中药，有茯苓、地黄、人参、麦冬、北五味子、姜、枣、东当归、枸杞、山药、黄耆、菟丝子、天门冬、远志、黄芩、香附等最为重要，参薛愚主编《中国药学史料》，人民卫生出版社，1984年版。直到今天，枸杞、菊花仍是中药中滋补、治疗作用明显的珍品。实际上，苏轼四十岁前已有早衰

迹象，故有“龙钟三十九，劳生已强半”之叹。所以，他遵循道家教导，四十岁以后，更要注意服饵救衰。密州太穷了，诗人更注重传统仙药。

服胡麻赋并叙

始余尝服伏苓，久之良有益也。梦道士谓余：“伏苓燥，当杂胡麻食之。”梦中问道士：“何者为胡麻？”道士曰：“脂麻是也。”既而读《本草》云：“胡麻，一名狗虱，一名方茎，黑者为巨胜。其油正可作食。”则胡麻之为脂麻，信矣。又云：“性与伏苓相宜。”于是始异斯梦，方将以其说食之。而子由赋伏苓以示余^①。乃作《服胡麻赋》以答之。世间人闻服脂麻以致神仙，必大笑。求胡麻而不可得，则妄指山苗野草之实以当之。此古所谓道在迩而求诸远者欤^②！其词曰：

我梦羽人，颀而长兮。惠而告我，药之良兮。乔松千尺，老不僵兮。清膏入土，龟蛇藏兮^③。得而食之，寿莫量兮。于此有草，众所尝兮。状如狗虱，其茎方兮。夜炊昼曝，久乃臧兮。伏苓为君，此其相兮^④。我兴发书，若合符兮^⑤。乃瀹乃蒸^⑥，甘且腴兮。补填骨髓，流发肤兮^⑦。是身如云，我何居兮。长生不死，道之余兮。神药如蓬，生尔庐兮。世人不信，空自劬兮^⑧。搜扶异物，出怪迂兮。槁死空山，固其所兮。至阳赫赫，发自坤兮^⑨。至阴肃肃，跻于乾兮^⑩。寂然反照，珠

在渊兮^①。沃之不灭，又不燔兮^②。长虹流电，光烛天兮。嗟此区区，何与其间兮。譬之膏油，火之所传而已耶^③（《苏轼文集》第一册第4—5页。）

〔注释〕

- ①子由句：苏轼在密州作太守，其弟苏辙正在济南，弟兄两人都热衷于养生求仙。子由曾作《超然台赋》、《服茯苓赋》送给苏轼，苏轼乃作此赋答之。
- ②道在迩而求之远：道理近在身边，却到远处去寻求。
- ③流膏入土句：苏轼《戏作种松》诗说：“会开龟蛇窟，不惜斤斧疮。纵未得茯苓，且当拾流肪。”据传说，松脂入土，千年为茯苓，状如龟蛇鸟兽者良。杜甫《呈杨员外》诗：“翻动神仙窟，封题鸟兽形。”另一说，松脂日久变琥珀。
- ④茯苓为君句：君，皇帝。相，宰相。此处君比主药，相比辅助药。
- ⑤我兴发书句：我的兴致很高，翻出书来查阅，胡麻就是脂麻，与书上说的完全相符。
- ⑥乃淪乃蒸：淘洗，蒸煮。
- ⑦补填骨髓句：服食脂麻，滋润肠胃，填补骨髓，连头发皮肤也更光泽发亮了。
- ⑧劬（qú）：辛劳。
- ⑨至阳二句：道家道教向来认为阳中有阴，阴中有阳，要阴阳互补。坤，代阴，代地，代女性等。赫赫至阳，是从坤中产生的。
- ⑩至阴二句：那肃肃至阴，是从乾中产生并升起的。乾，坤

的对立物，代阳，代天，代男性等。

- ①珠在渊：《庄子·列御寇》：“夫千金之珠，必在九重之渊，而骊龙颌下。”句谓服食脂麻，丹田结珠，能反照全身。
- ②沃之不灭三句：服食成仙后，入水不濡，入火不燔，水火都无法加害了。
- ③譬之膏油二句：服食成仙后，犹如薪火相传，膏油不缺，火也不灭。

〔说明〕

胡麻，即今之芝麻。《本草》、《抱朴子》早有记载。是中国传统滋补药物。苏轼诗文中屡次写及。《胡麻赋》较为集中。苏轼把胡麻当作神仙家食品来写。

戏作种松

我昔少年日，种松满东冈^①。
初移一寸根，琐细如插秧。
二年黄茅下，一一攒麦芒。
三年出蓬艾，满山散牛羊^②。
不见十余年，想作龙蛇长。

夜风波浪碎，朝露珠玃香^③。
 我欲食其膏，已伐百本桑^④。
 人事多乖迕，神药竟渺茫^⑤。
 曷来齐安野，夹路须髯苍^⑥。
 会开龙蛇窟，不惜斤斧疮^⑦。
 纵未得茯苓，且当拾流肪^⑧。
 釜盎百出入，皎然散飞霜^⑨。
 槁死三彭仇，澡换五谷汤^⑩。
 青骨凝绿髓，丹田发幽光。
 白发何足道，要使双瞳方^⑪。
 却后五百年，骑鹤还故乡^⑫。

（《苏轼诗集》第四册第1028页）

〔注释〕

- ①我昔句：苏轼自幼受祖父苏序影响，爱种松竹，因松竹象征高风亮节。苏家庭院栽竹，山坡种松。苏轼在东莛种松，已十四年。
- ②三年句：三年后，松苗长出蓬蒿艾草，满山坡可放牛羊。
- ③夜风二句：东莛山坡上的松林，远望如一片松海。风吹松涛，波浪迭起。早晨，阳光照耀松针尖的露珠，犹如珍珠，散发出松针的清香。
- ④我欲二句：我想煮松脂，食其滋膏，已准备好用桑树枝作炭火。此句下，苏轼自注：“煮松脂法，用桑柴灰水。”
- ⑤人事二句：苏轼时正贬往黄州，仕途蹭蹬，故人事乖迕，欲食神药松脂的理想，渺渺茫茫了。
- ⑥曷来二句：曷，同何。齐安，指黄州。我为什么来到黄州？

- 为何变成须发苍苍的衰迈之人?诗人四十岁前即已有白发,牙齿松动,诗中大量描写到,故有此忧虑。
- ⑦会开二句:传说松脂入土,千年以后变成茯苓,状如龟蛇鸟兽者更为优良。杜甫《呈杨员外》:“翻动神仙窟,封题鸟兽形。”斤斧,斧头之类的工具。诗谓:我将挖开松根下的龙蛇之窟,用斧头砍下松根下的茯苓。只要采到的仙药茯苓,那怕给松根留下一点疮疤!此是想象之词。
- ⑧流肪:《本草》:“松脂,别名松肪。”俗名琥珀,传说流脂日久变成琥珀。
- ⑨釜盎二句:釜盎,煮松脂的瓦器。《本草》注:“松脂,先须用大釜,加水,置甑,白茅藉甑底,布松脂于上,炊以桑薪,候松脂尽入釜中,乃出之。投於冷水,既凝,又蒸,白如一,然后入用。”二句说:让松脂在瓦釜中沸腾翻滚百来个回合,然后变成雪白如霜的松脂。
- ⑩槁死二句:道教徒认为,人体内有三尸虫,危害人的性命,故称三尸虫。因均姓彭,又称三彭。《太上三尸中经》说上尸彭倨,在人头中;中尸彭质,在人腹中;下尸彭矫在人足中。上尸好宝物,令人陷昏危。中尸好五味,惑人意识。下尸好性欲,迷惑人。道家认为三尸欲人速死,是谓邪魔,当以庚申日守一,灭三尸。这二句说,服食松脂,可以令三尸虫苦槁而死,使新生的人体在五谷汤中沐浴更新。
- ⑪双瞳方:神仙家传说,有仙风道骨之人,双瞳成方形,非圆形。
- ⑫骑鹤句:《列仙传》中王子乔之流的神仙,都是骑鹤仙去的。诗人说,服食松脂,羽化成仙,五百年后,我可骑上仙鹤,返回故乡了。

〔说明〕

此诗作于贬谪地黄州。在艰难困苦的流放生活中，苏轼常幻想羽化登仙，《赤壁赋》中已流露这一思想。苏轼在眉山祖坟边山坡之东，曾种过一片松林。此后，苏轼在杭州、定州都栽种过松林。此诗前十二句，描绘东冈松树成长的情景，手法以写实兼想象。后二十句，纯为想象之中，欲食松脂，羽化成仙的情景。诗人借用道家神话传说，运用丰富的想象，细微而生动地描绘自己服食松脂的经过，以及想象成仙后骑鹤还乡的美妙情景。

松脂、茯苓、琥珀，均是传统中药中的仙药。诗人把种松、服食、幻想成仙三者结合，多么巧妙而美妙！

种松、服食，本是生活中一般事情，经苏轼艺术化后，增添了多少乐趣，给读者更多的美的享受。

小圃五咏^①

人参

上党天下脊，辽东真井底^②。
玄泉倾海腴，白露洒天醴^③。
灵苗此孕毓，肩股或具体^④。

移根到罗浮，越水灌清泚^③。
地殊风雨隔，臭味终祖祢^④。
青椹缀紫萼，园实堕红米^⑤。
穷年生意足，黄土手自启^⑥。
上药无炮炙，屹啗尽根柢^⑦。
开心定魂魄，忧患何足洗。
糜身辅吾生，既食首重稽^⑧。

地黄

地黄饷老马，可使光鉴人^①。
吾闻乐天语，喻马施之身^②。
我衰正伏枥，垂耳气不振^③。
移栽附沃壤，蕃茂争新春。^④
沉水得稚根，重汤养陈薪。^⑤
投以东阿清，和以北海醇。^⑥
崖蜜助甘冷，山姜发芳辛。^⑦
融为寒食飧，咽作瑞露珍。^⑧
丹田自宿火，渴肺还生津。^⑨
愿饷内热子，一洗胸中尘。^⑩

枸杞

神药不自閤，罗生满山泽^①。
日有牛羊忧，岁有野火厄^②。
越俗不好事，过眼等茨棘^③。

青萸春自长，绛珠烂莫摘^⑤。
短篱护新植，紫笋生卧节^⑥。
根茎与花实，收拾无弃物^⑦。
大将玄吾鬓，小则饷我客^⑧。
似闻朱明洞，中有千岁质^⑨。
灵厖或夜吠，可见不可索^⑩。
仙人倘许我，借杖扶衰疾^⑪。

甘菊^⑫

越山春始寒，霜菊晚愈好。
朝来出细粟，稍觉芳岁老。
孤根荫长松，独秀无众草^⑬。
晨光虽照耀，秋雨半推倒。
先生卧不出，黄叶纷可扫。
无人送酒壶，空腹嚼珠宝^⑭。
香风入牙颊，楚些发天藻^⑮。
新萸蔚已满，宿根寒不槁^⑯。
扬扬弄芳蝶，生死何足道。
颇讶韩昌黎，恨尔生不早^⑰。

薏苡^⑱

伏波饭薏苡，御瘴传神良^⑲。
能除五溪毒，不救谗言伤^⑳。
谗言风雨过，瘴疠久亦亡。

两俱不足治，但爱草木长^③。
草木各有宜，珍产骈南荒^④。
绛囊悬荔支，雪粉剖桃榔^⑤。
不谓蓬荜姿，中有药与粮^⑥。
春为芡珠园，炊作菰米香^⑦。
子美拾橡栗，黄精逛空肠^⑧。
今吾独何者？玉粒照座光^⑨。

（《苏轼诗集》第七册第 2156—2160 页）

〔注释〕

- ①小圃五咏：苏轼六十岁时被贬岭南惠州所作。小圃，泛指罗浮山下药用植物园地。
- ②上党句：上党，今山西长治市。辽东，据陶弘景《本草》注，即高丽（今之朝鲜）。《本草》：“人参在上党及辽东。”人参的两个产地上党及辽东，上党象在中国大地的屋脊，而辽东真象在井底。
- ③玄泉句：海腴，人参的别名，人参象神秘泉中长出的海腴，又象白露凝成的仙酒。
- ④灵苗句：人参是天地间灵苗孕育而成，成熟后，有的人参会象人体一样。肩膀，指象人的肩膀。具体，具备人的形体。《隋书·五行志》记载：“上党有人，宅后每夜有人呼声，求之不得。去宅一里所，但见人参一本，枝叶峻茂，因掘去之，其根五尺余，具体人状。”《本草》中也说，人参“根如人状，有神。”
- ⑤移根句：罗浮，山名，惠州附近，苏轼常去那里。泚（cǐ），水清澈。越，岭南一带，古称百越之一。二句说人参移种

到罗浮山下，岭南人以清澈的水浇灌它。

- ⑥地殊句：祖祢（mí），祖先。二句说，罗浮山与上党、辽东，地区不同，气候不同，但是培植出来的人参，其味道始终与原产地一样纯正。
- ⑦青桠句：《本草图经》：“人参初生，小者一桠两叶，年深者生四桠各五叶，中心一茎，有花细小如粟，蕊如丝，紫白色，秋后结子如大豆，生青，熟红，白落。”二句说人参长着青青的枝桠，上面缀满紫色的花萼，园园的果实，象红色的米粒。
- ⑧穷年句：穷，尽。长满一年，人参才可采用，掘开黄土，收获人参。
- ⑨上药句：人参被养生家认为是上药，不必精心炮炙，只要吃下人参，都有强身健体的作用。“齧啮”，指嘴含人参或咀嚼服食。
- ⑩糜身句：糜（mí）身，即糜躯，献出生命。人参为了延长人的生命而贡献出自己，让人“齧啮”咀嚼，粉身碎骨，在所不辞。人们在服食人参前，事实上要虔诚地行稽首之礼。稽（qǐ）：叩头。
- ⑪地黄句：饷，动词，给……吃，相当喂。二句说用地黄喂老马，可使老马变年轻，光泽照人。
- ⑫吾闻句：白居易（乐天）《采地黄者》诗：“凌晨荷锄去，薄暮不盈筐，携来朱家门，卖与白面郎。与君啖肥马，可使照地光。愿易马残粟，救此苦饥肠。”《抱朴子》记：韩子冶尝，以地黄、甘草哺五十岁老马，生二驹，一百三十岁乃死。
- ⑬我衰句：伏枥，源自曹操“老骥伏枥”句，意为：我已衰

迈得象伏枥老马，垂头低耳，雄风不振。

- ⑭沉水句：稚，幼小。《本草》注引《日华子》云：“（地黄）生者以水浸验，浮者名天黄，半浮半沉者名人黄，沉者名地黄。其沉者佳也。”重汤，隔汤蒸煮。宋人说：“于鼎釜水中，更以器盛水而煮，谓之重汤。”陈薪，指老树根一类的柴，耐烧。因地黄要隔水蒸，很费火。
- ⑮投以句：东阿，地名，盛产“东阿胶”。陶弘景《本草》：“阿胶出东阿，其用皮有老少，则胶有清浊。”“东阿清”，指上等东阿胶。“北海醇”，北海美酒，此是诗人为跟“东阿清”属对，故作想象之词。地黄与阿胶同服，不一定加进什么“北海醇”。
- ⑯崖蜜句：崖蜜，俗称野蜂蜜，非人工养之蜂所产。野蜂在岩崖所产之蜜，称“崖蜜”。杜甫逃难入蜀途中，曾采崖蜜充饥，《成州》诗云“崖蜜亦易求。”崖蜜能入药，比人工蜂蜜好。山姜，术（zhú），又叫山精、山姜，是中古早已有名的长生药。《九家注杜诗》卷五《太平寺泉眼》：“三春湿黄精，一食生毛羽”句下，注引嵇康书云：“又闻道士遗言，饵术、黄精，令人久寿。意甚信之。”中古长生经《真诰》卷六，曾详细介绍术的功用：“古人名之山精之卉，山姜之精，《太上导仙铭》曰：子欲长生，当服山精。子欲轻翔，当服山姜。”苏轼这二句说地黄可与崖蜜、山姜同服，以崖蜜助其甘滑甜美，以山姜助其芳香诱人。
- ⑰融为句：地黄、崖蜜、山姜制成寒食汤，服用时犹似神仙食品瑞露珍。寒食汤、瑞露珍是诗人想象、比喻之词。
- ⑱丹田句：丹田，北宋内丹派认为人身脐下二寸半处中间为丹田，俗称下丹田。《本草》云：“地黄性膩，得砂仁甯合，

和五脏之气，归宿丹田。”二句说服用地黄，能消五脏内火，结成内丹，生津止渴。

- ⑲愿餉句：内热子，内火旺盛的人。给内火过旺者服地黄，使他们清热解毒，洗去胸中生滓。
- ⑳神药句：闾(bì)，神秘、幽深。枸杞虽是上品仙药，但它并不神秘，山坡上，池塘边，都能见到一排排枸杞子。
- ㉑日有句：枸杞多灾多难，一日之中，牧童放牧牛羊，会践踏枸杞。一到年终，人们放火烧荒时，枸杞也会遭到厄运。
- ㉒越俗句：岭南人不重视枸杞，在他们眼中，枸杞如同柴草、荆棘一样不值钱。
- ㉓青萸句：萸(tí)，枸杞的芽苗。在岭南的春天，人们不食枸杞的苗，任其生长。到秋天，通红的枸杞子象红色的珍珠，人们也不去采摘。
- ㉔短篱句：岭南人还会把枸杞与茶树当作篱笆一样，在菜园周围种植枸杞，任其与茶树繁殖生长。紫笋，茶名。陆羽《茶经》：“紫者上，绿者次；笋者上，芹者次。”另据《茶谱》，湖州名茶叫紫笋。苏轼《种茶》：“紫笋虽不长，孤根乃独寿。”
- ㉕根茎句：苏轼说，我来岭南以后，春食枸杞苗叶，秋采其果实，冬食其根，枸杞从苗、叶到实、根，全身是宝。
- ㉖大将句：玄，使动词，使……发黑。枸杞极有用，大以至于使我白发变黑，小以至于用来招待宾客朋友。
- ㉗似闻句：朱明洞，在罗浮山。《次韵定慧钦长老见寄》云：“罗浮高万仞，下看扶桑卑。默坐朱明洞，玉池自生肥。”王文诰注引《白鹤故居图》云：“朱明洞在麻姑峰之北。”这二句说：我好象听说朱明洞生有千岁枸杞，是神仙家的上

品药。

- ⑳灵厖句：厖（máng），多毛狗。灵厖，有灵性的狗，它感知到千年枸杞，夜中会叫起来，可是枸杞却可见不可寻找。
- ㉑仙人句：仙人，用千年枸杞制成的仙人杖（拐杖），刘禹锡《枸杞井》：“枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。”诗中的“仙人”，一语双关，意思是：神仙若保佑我，让我获得千年枸杞制成的仙人杖，我可用来对付我的年迈力衰了。
- ㉒甘菊：菊花有许多品种，《本草》引陶弘景语：“菊有二种，茎紫、气香而味甘者，为真菊；青茎而大，作蒿艾气，味苦者，名苦蕒，非真菊也。叶相似，惟以甘苦别之。”现今中药房内常见黄菊及白菊，已很难见甘菊了。
- ㉓孤根句：《左传·襄公二十九年》：“松柏之下，其草不植，而菊生其下，可谓独秀。”甘菊爱阴，长于松柏之下，那里杂草不长，一枝独秀。
- ㉔珠宝：《本草》注：“菊有一种，开小花，瓣下如小珠子，谓之珠子菊，入药亦佳。”
- ㉕香风句：楚些，指《楚辞》。《楚辞》中许多句用“兮”，楚兮即楚些。《楚辞》中有名句“夕餐秋菊之落英”。苏诗次公注引《仙传》云：“王母云：神仙之书，受而不敬，是谓慢天藻。”天藻比喻华美的诗文。二句说：风吹甘菊，香风扑鼻，芬芳吹脸，令我精神振奋，写出象《楚辞》那么华美的诗句。
- ㉖新萸句：蔚，茂盛。春天，甘菊的苗叶已很茂盛，长满枝条；而它的老根经冬也不枯槁。
- ㉗扬扬四句：韩愈，昌黎人。其《秋怀》诗写及菊花：“鲜鲜霜中菊，既晚何用好。扬扬弄芳蝶，尔生还不早。”苏轼引

用韩昌黎诗，反其意而用之，认为那扬扬芳蝶，那里懂得生死呢！我很惊讶韩昌黎老诗翁，为什么恨甘菊生长得太迟，没有赶上春天开花。

- ③⑥ 薏苡：俗称薏米仁。禾本科植物，花生于叶腋，果实椭圆，果仁似白色珍珠，可杂米中作粥或磨面，能入药。详参《本草纲目》卷二十三《薏苡仁》。
- ③⑦ 伏波句：伏波，指东汉马援，官封伏波将军。《后汉书·马援传》载：马援在交趾，曾饵食薏苡实，服后轻身省欲，战胜瘴气。这二句说，伏波将军把薏苡当饭吃，战胜了瘴毒，使薏苡神奇的功效让中原人知道。
- ③⑧ 能除句：五溪，指岭南雄溪、橐溪、无溪、酉溪、辰溪，均有瘴毒。谗言伤，指人诬蔑诽谤。《后汉书·马援传》载：马援认为南方薏苡果实大，想带回北方做种子。他带军返回中原时，载了一车薏苡。马援死后，有人上书诽谤他，说他载回一车珍珠、文犀之类的珍品。苏轼对此发表议论：薏苡能除五溪之瘴毒，但是无法挽救马援不被人中伤诽谤。
- ③⑨ 两俱句：瘴毒、诽谤均没有什么了不起，我只爱象薏苡这类草木好好生长。
- ④⑩ 草木句：骈，本指二马并驰。此指并列。这句说：草木各有各的用处，在这岭南蛮荒之地，珍贵的草木很多同时生长着。
- ④⑪ 绛囊句：绛囊，红色的果囊，比荔支。荔支红色的果实，象绛囊一般悬挂在枝条上。故蔡君谟《荔支》诗说：“厚叶纤枝杂绛囊，使君分寄驿人忙。”雪粉，指剖开的桃榔中一层内皮，皮中有白粉，似米面，可作饼饵。这二句以荔支可作水果，桃榔内皮可充饥，以说明“南荒”之地，与薏苡

并列而有名的两种植物。

- ④②不谓句：没有料想到，岭南之地，看来象北方蓬草、芦荻一类的植物，有的可作药，有的可作粮，供充饥之用。
- ④③春为句：芡（qiàn），水生植物，俗名鸡头米。种子名芡实，可入药或作粮。菰（gū），水生植物，俗称茭白。其实如米，称雕胡米。“这里，“芡珠”“菰米”都比薏苡，意思是薏苡象芡珠那么圆，可春作粮食；薏苡又象菰米，能烧成喷香的米饭。
- ④④子美句：子美，即杜甫。杜甫逃难入蜀途中，路经同谷，曾拾野生橡栗充饥。橡栗煮透后，可喂猴子，故杜甫《寓居同谷县》。诗云：“岁拾橡栗随狙公，天寒日暮山谷里。”杜甫在同谷还挖过黄独，在丈人山挖过黄精，故《丈人山》诗云：“扫除白发黄精在，君看他时冰雪容。”苏轼说，杜甫在入蜀途中拾过橡栗，挖过黄精，只是用以充饥，欺骗自己的空肠而已。
- ④⑤今我句：如今，我是什么人呢？竟然有福份享用薏苡，那一粒粒珍珠似的薏苡，使我满座生辉。

〔说明〕

这五首诗是苏轼六十岁那年作的。当时苏轼贬在惠州，穷极无聊之中，常去罗浮山玩。那一段时间，苏轼精心重读《抱朴子》，结交罗浮山道士，对罗浮山周围的补药十分关心，就写了这五首诗。这五首诗语言质朴，回味无穷。人参、地黄、枸杞、甘菊、薏苡，都是人们熟知的传统滋补药物。东坡把每种药物有关的神仙故事、有趣传说，编进诗里去，就使诗增添了一种浪漫、神秘的气氛，也增加了读者的艺术享

受，更给服用这些补药的人增加了许多奇妙的神仙幻想。

石菖蒲赞并叙

《本草》：菖蒲，味辛温无毒，开心，补五脏，通九窍，明耳目。久服轻身不忘，延年益心智，高志不老。注云：生石磧上穉节者^①，良。生下湿地大根者，乃是昌阳，不可服。韩退之《进学解》云：“譬医师以昌阳引年。欲进其稀苓。”^②不知退之即以昌阳为菖蒲耶，抑谓其似是而非不可以引年^③也？凡草木之生石上者，必须微土以附其根，如石韦、石斛之类，虽不待土，然去其本处，辄槁死。惟石菖蒲并石取之，濯去泥土，渍以清水，置盆中，可数十年不枯。虽不甚茂，而节叶坚瘦，根须连络，苍然于几案间，久而益可喜也。其轻身延年之功，既非昌阳之所能及。至于忍寒苦，安澹泊，与清泉白石为伍，不待泥土而生得，亦岂昌阳之所能仿佛哉？余游慈湖^④山中，得数本，以石盆养之，置舟中。间以文石、石笋^⑤，璀璨芬郁，意甚爱焉。顾恐陆行不能致也，乃以遗九江道士胡洞微，使善视之。余复过此，将问其安否。赞^⑥曰：

清且泚，惟石与水。托于一器，养非其地。瘠而不死，夫孰知其理。不如此，何以辅五脏而坚发齿？

（《苏轼文集》第二册第 618 页）

〔注释〕

- ①生石磳句：磳（qì），浅水中的沙石。穉（jì），稠密。全句说生在浅水石上、节较密的菖蒲，质地优良。
- ②韩退之句：韩愈《进学解》说：“责问医生为何用昌阳作延年益寿的补药，而想介绍医生入用稀苓。”韩愈的原意是昌阳本是延年益寿之药，这是韩愈不懂昌阳造成的误解，所以下文苏轼批评韩愈把昌阳看作菖蒲了。稀苓，又叫豨、猪苓，利尿治渴的草药，决非仙药。
- ③引年：延年益寿。
- ④慈湖：这里指今安徽境内之慈湖，非浙江慈湖。苏轼贬岭南时，路经于此，作《慈湖夹阻风五首》。查慎行苏诗注引《元和郡县志》：“慈湖在当涂北六十五里。”
- ⑤文石：有花纹的石子。
- ⑥赞：一种文体，前可有序文，结尾为韵文。

〔说明〕

石菖蒲，是中古即已有名的仙药，详参陶弘景编《真诰》。苏轼对菖蒲很感兴趣。路经慈湖时，得到几株石菖蒲，只是南贬途中，不便携带，就送给九江道士。

内丹篇

采日月华赞^①

每日采日月华时，不能诵得古人咒语，以意撰数句云：

我性真有，是身本空。四大合成，与天地通。如莲芭蕉，万窍玲珑。无道不入，有光必容。瞳瞳太阳^②，凡火之雄。湛湛明月，众水之宗^③。我尔法身^④，何所不充。不足则取，有余则供。取予无心^⑤，唯道之公。各忘其身，与道俱融^⑥。

（《苏轼文集》第二册第 617 页）

〔注释〕

- ①采日月华赞：采日月华，吸取太阳、月亮精华，是六朝流行的内功，陶弘景编的《真诰》有系统的记载。拙著《长生不死的探求》（1992.5. 文汇版）、《长生经精华录》（1994.1 文汇版）曾有详细的介绍。六朝道士据巫术遗风，创造了这种内功。具体作法很多，概括地说，是炼功者早晨面对太阳，晚上面对月亮，存思其光芒穿透全身，人体要吸取日、月之精华。通过长期的精神操练，达到控制思维、调动真气、内气充足、情绪平衡、祛病强身、延年益寿的目的。古人作采日月华功时，都有咒语。这在道门中，只有师徒之间口授，不立文字，极为神秘。苏轼“不能诵

得古人咒语”，就自己创造。赞，一种文体。类似佛禅中的偈。

- ② 瞳瞳：瞳（tóng）瞳，日初出渐明的样子。采日月华功中，采日，要求日初出时作。道士认为，初升的太阳最有生气，此时采日，真气最足。
- ③ 众水之宗：宗，归向，朝见。《书·禹贡》：“江汉朝宗于海。”即江水、汉水最后流向大海。月亮，在道家眼中，是与太阳对立的星体，日、火代表阳，月、水代表阴，月亮是星体中最大的阴的代表，故叫“众水之宗”。道士认为，采月之功，能补人之阴。
- ④ 我尔法身：法身，佛教词语，佛教称佛的真身为法身。苏轼借用佛教术语，表达自己虔诚的崇道，是道的真身，能让日月进入体内。
- ⑤ 取予无心：取，吸取。予，给予。采日月之光，也要求采者不能“有为”，而要“无为”，让全身放松，这样才能吸取日月之精华。
- ⑥ 与道俱融：采日月华时，全身放松，忘却自己，与日月光芒俱融化在一起。

〔说明〕

中古《抱朴子》、《真诰》已详细介绍过采日月华内功。但唐朝又盛行外丹，全社会上自皇帝、王公贵族，下至普通文士，死去了无数人。北宋文人士大夫比中晚唐的聪明得多，他们不再迷恋外丹，已广泛传习内丹。熙宁八年，苏轼四十岁时，张伯端《悟真篇》出版，这标志着北宋的内丹术上了一步新台阶。苏轼此后结交许多道士，都是求传内丹功法。采

日月华，是内丹中的重要一种功法。苏轼在黄州天天作，且自制口诀赞语，做得十分熟练。其详细考证，可参考拙著《苏轼与道家道教》（台北学生书局1990年版）一书。

与王定国谈行气、节欲等内功

某启。扬州有侍其太保者，官于瘴地十余年。北归面色红润，无一点瘴气。只是用摩脚心法耳。此法，定国^①自己行之，更请加功不废。每日饮少酒，调节饮食，常令胃气壮健。安道软朱砂膏，某在湖州服数两，甚觉有益。到彼可久服。子由昨来陈相别^②，面色殊润，目光炯然，夜中行气脐腹间隆隆如雷声。其所行持，亦吾辈所常论者，但此君有志节能力行耳。粉白黛绿者，俱是火宅中狐狸、射干之流^③，愿深以道眼看破。此外又有一事，须少俭嗇，勿轻用钱物。一是远地，恐万一阙乏不继。二是灾难中节用自贬，亦消厄致福之一端^④。所怀千万，书不能尽一二也。

（《苏轼文集》第四册《与王定国四十一首》之三 第1514页）

* * *

某启。宾州必薄有瘴气，非有道者处之，安能心体健以俟否亨耶^⑤？定国必不以流落为戚戚，仆不复忧此。但恐风情不节，或能使腠理虚怯以感外邪^⑥？此语甚蠢而情到，愿君深

比喻烦恼的俗界。言人有情爱纠缠，如居火坑之中，故名火宅。射干，兽名，似狐狸，善爬树。全句说，那些美女，都是引诱人入火坑的狐狸之流。

- ④消厄致福：消去灾难，招致福气。
- ⑤宾州句：今广西柳州附近。古属岭南，有瘴气，宋朝呼烟瘴、黄茅瘴，死亡率极高。否亨，音 pǐ hēng，即否泰，为《易》中两卦，否，代表事物不顺，泰，代表事物顺利。旧时于命运的好坏、事物的顺逆，都叫否泰或否亨。亨。通达、顺利，意近泰。全句说，宾州一定有瘴气，要不是有道之人，怎能做到精神平衡、身体健康，以等待命运有所变化呢？
- ⑥但恐句：风情，指男女之间风流多情之事。腠（còu）理，中医指皮下肌肉之间的空隙和皮肤的纹理。全句说我只怕你风流多情，不节制情欲，有时会腠理虚怯，以感外邪，就要患病。
- ⑦此语句：付属之重，托付叮嘱的事情，事关重大。爱身啬气，爱惜精气。全句说，我这些话，讲得十分愚蠢，但却是我一片真情的流露，希望你深思，我说这些话，是托付你今后的大事，你务必痛下决心，爱精惜气。
- ⑧道引服食：导引和服饵。
- ⑨不知句：的便，确实的理由。不知你有没有足够的理由可以留在桂州府？可能定国当初来信，尚不知最后贬地，故有此问。
- ⑩更相句：阆风，道教传说昆仑山上神仙所居之地。全句说：再过几年，你们要到昆仑山阆风才找得到我了。这是幽默风趣的说法。

①天庆观：本是唐朝所造，宋时把各州道观改名天庆观。

②燕坐：安坐。

③张公：可能指乌台诗集中受牵连的张道安。

④阖户反视：作胎息功时，要求闭门独坐（或卧），闭目反视丹田。苏轼《次韵王巩六首》之四：“默坐无余事，回光照此身。”（诗集第四册第1129页）也是描写胎息功的。

〔说明〕

苏轼与王定国信中，涉及到内丹的有如下几个方面。第一，行气。要学习子由，以顽强的毅力，持之以恒，“夜中行气脐腹间隆隆如雷声。”第二，节制风情，控制情欲，爱身蓄气。第三，告诉王定国，自己在黄州天庆观“谢客四十九日”，“阖户反视”，大有益处。不仅治好了病，且“道貌与往日殊别”。苏轼劝王定国，要以将来北返的大局为重，勤练内功，控制情欲，战胜瘴毒。

据《续通鉴长编》元祐六年六月记载：王巩“坐事，窜南荒三年，安患难，一不戚于怀。归来，颜色和豫，气益刚实，此其过人远甚，不得谓无入于道也。元祐初，司马光甚悦之，以为宗正寺丞。”可见，王定国在宾州“得道”了，做到了苏轼所说的“不以流落为戚戚”，勤练内功，北返时气色极好。苏轼、王定国在贬谪之地苦练内功，其效果是很明显的。

侍其公气术

扬州有武官侍其者，偶忘其名^①。官于二广恶地十余年，终不染瘴。面红盛，腰足轻快，年八十九乃死。初不服药，唯用一法：每日五更起会，两掌相乡（向），热摩涌泉穴无数^②，以汗出为度。欧阳文忠公不信仙佛，笑人行气。晚年见之，云：“吾数年来患足气，一痛殆不可忍。近日有人传一法，用之三日，不觉失去。”其法“垂足坐，闭目握固^③，缩谷道^④，摇撼两足^⑤，如摄气球状，无数。气极即少休，气平咋为之，日七八度，得暇即为之，无定时。盖涌泉与脑通，闭缩摇撼，即气上潮，此乃般运捷法也。文忠疾已则废，使其不废，当有益。至言不烦，不可忽也。

（《苏轼文集》第六册第 2334 页）

〔注释〕

- ①侍其公：即苏轼与王定国信中提到的“侍其太保”。他的官职为太保。
- ②涌泉：人体重要穴位，位于足底心凹处，略上一些。
- ③握固：内功重要基本姿势，两手握空拳，拇指被四指所握。
- ④缩谷道：即提肛，用力收缩肛门，向上方提。
- ⑤摇撼：撼（zhǎn），摇动。

〔说明〕

这一段实际介绍了两种内功。一是搓热双手，按摩足心涌泉穴。这一功法，促使人体真气运行，是强身祛病行之有效的功法。因其简便，易于流传，至今盛行不衰。第二种功法是欧阳修使用过的，闭气摇足，也是使人体真气运行的功法。这是苏轼亲闻的内功法。

李若之布气

《晋·方技传》有幸灵者，父母使守稻。牛食之，灵见而不驱，牛去，乃理其残乱者。父母怒之。灵曰：“物各欲得食，牛方食，奈何驱之？”父母愈怒，曰：“即如此，何用理乱者为？”灵曰：“此稻又欲得生。”此言有理，灵故有道者也。吕猗母皇（氏）得痿痹病十余年，灵疗之。去皇（氏）数步，坐瞑目，寂然有顷，曰：“扶夫人起。”猗曰：“老人得病十有余年，岂可仓卒令起耶？”灵曰：“但试扶起。”令两人扶起，两人夹扶而立。少顷，去扶者，遂能行^①。学道养气者，至足之余，能以气与人。都下^②道士李若之能之，谓之“布气”。吾中子迨^③，少羸，多疾。若之相对坐为布气，迨闻腹中如初日所照，温温也。若之盖尝遇得道异人于华岳^④下云。

（《苏轼文集》第六册第2333页）

〔注释〕

- ①幸灵：幸灵，见《晋书》卷九十五《幸灵传》。幸灵出名前为人治病，不取报酬。他认为天地万物，都不想失其性情，人不能伤性害物，不能制服人为奴婢。后来，他治病时接受货赂，家中也用奴婢，他的医术便稍衰，得失相半。
- ②都下：汴京，今开封。
- ③迨：苏迨，苏轼第二个儿子，自幼体弱多病，苏轼为其求医，请道士李若之“布气”。
- ④华岳：西岳华山。

〔说明〕

幸灵为皇氏治瘫痪、李若之为苏迨治病，用的是同一功法——“布气”，相当于发放外气的内功。这一功法，当今气功界、自然科学家尚有争论。但是，古往今来一存在“布气”治病是事实。《晋书·幸灵传》比较客观，未神化幸灵。当他的行动违背自己理论、当他的道德人品下降时，他医疗技术开始下降。这一点，现今一些以气功行骗者应引以为戒！

龙虎铅汞说（寄子由）

人之所以生死，未有不从坎离者^①。坎离交则生，分则死，必然之道也。离为心，坎为肾，心之所然，未有不正，虽桀、

跖亦然^②。其所以为桀、跖者，以内轻而外重。故常行其所不然者尔^③。肾强而溢，则有欲念，虽尧、颜亦然^④。其所以为尧、颜者，以内重而外轻。故常行其所然者耳。由此观之，心之性法而正，肾之性淫而邪^⑤。水火之德固如是也^⑥。子产曰：“火烈，人望而畏之。水弱，人狎而侮之。”^⑦古之达者，未有不知此者也。龙者，汞也^⑧，精也，血也。出于肾，而肝藏之，坎之物也。虎者，铅也，气也，力也。出于心，而肺生之，离之物也。心动，则气力随之而作。肾溢，则精血随之而流。如火之有烟，未有复反于薪者也^⑨。世之不学道。其龙常出于水，故龙飞而汞轻。其虎常出于火，故虎走而铅枯。此生人之常理也。顺此者死，逆此者仙。故真人之言曰：“顺行则为人，逆行则为道。”又曰：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。”^⑩

有隐者教予曰：“人能正坐，瞑目调息，握固定心，息微则徐闭之。（达摩胎息法，亦须闭。若如佛经，待其自止，恐汞不能到也。）虽无所念，而卓然精明，毅然刚烈，如火之不可犯，息极则小通之，微则复闭之。（方其通时，亦限一息，一息归之，已下丹田中也。）为之。惟数以多为贤，以久为功，不过十日，则丹田温而水上行，愈久愈温，几至如烹，上行如水，翳然如云，蒸于泥丸^⑪。盖离者，丽也，着物而见火之性也。吾目引于色，耳引于声，口引于味，鼻引于香，火辄随而丽之。今吾寂然无所引于外，火无所丽，则将焉往？水其所妃^⑫也，势必从之。坎者，陷也，物至则受水之性也，而况其妃乎^⑬？水火合，则火不炎而水自上，则所谓‘龙从火里出’也。龙出于火，则龙不飞，而汞不乾。旬日之外，脑满而腰足轻^⑭。方闭息时，常卷舌而上，以舐悬痈^⑮，虽不能到，

而意到焉，久则能到也。如是不已，则汞下入口。方调息时，则漱而烹之，须满口而后咽。（若未满，且留口中，俟后次也。）仍以空气送至下丹田，常以意养之，久则化而为铅。此所谓‘虎向水中生’也。”

此论奇而通，妙而简，决为可信者。然吾有大患，平生发此志愿百十回矣，皆缪悠无成^⑨，意此道非捐躯以赴之，剝心以受之，尽命以守之，不能独成也。吾今年已六十^⑩，名位破败，兄弟隔绝，父子离散，身居蛮夷，北归无日，区区世味，亦可知矣。若复缪悠于此，真不如人矣。故数日来，别发誓愿。譬如古人避难穷山，或使绝域，啮草啖雪，彼何人哉？已令造一禅榻、两大案，明窗之下，专欲治此。并已作乾蒸饼百枚。自二月一日为首，尽绝人事。饥则食此饼，不饮汤水，不啖食物，细嚼以致津液，或饮少酒而已。午后，略睡。一更便卧，三更乃起，坐以待旦。有日采日，有月采月，余时非数息炼阴，则行今民谓龙虎诀尔。如此百日，或有所成。不读书著文，且一时搁起；以待异日。不游山水，除见道人外，不接客，不会饮，无益也。深恐易流之性，不能终践此言^⑪，故先书以报，庶几他日有惭于弟而不敢变也。此事大难，不知其果然惭否？此书既以自坚，又欲以发弟也。

卷舌以舐悬痈，近得此法，初甚秘惜之。此禅家所谓“向上一路子，千圣不传人”，所见如此，虽可笑，然极有验也。但行之数日间，舌下筋急痛，当以渐驯致。若舌尖果能及悬痈，则致华池之水，莫捷于此也。又言：“此法名‘洪炉上一点雪’。”宜自秘之。

（《苏轼文集》第六册第 2331 至 2333 页）

〔注释〕

- ①坎离：八卦中的两卦，坎三，离三。坎卦由上下两个阴符为爻，中间嵌着一个阳符爻。离卦则与坎相反，上下两个阳符爻，中间嵌个阴符爻。中国古人八卦的取象，既是对阴阳两爻对事物的象征，又可以是对自然界、人类社会中具体的人、物的象征。例如坎，代表阴，象征女人、水、肾；离，代表阳，象征男人、火、心。请注意他们的卦爻，坎中有阳，离中有阴。人，是阴阳二气相交合的产物。故所以说，人之生死，来自坎离。
- ②桀、跖：桀，夏朝末代暴君。跖，传说中之大盗。桀、跖，代表坏人。全句说，即使是桀、跖之类的大坏蛋，他们的心，本来所作所为该是“正”。
- ③其所以为桀跖者二句：桀、跖之心，本与常人一样。他们之所以成为坏人，是因为“内轻外重”，经常作出违反心意、迁就欲念的事，所以成为人人痛恨的人。
- ④肾强句：肾脏强壮，精满而溢，人就产生欲念，以找到发泄多余的“精”的渠道，即使是古代的大好人尧、颜回，也会这样。尧，三代圣君之一。颜回，孔子七十二个门生中最优秀的学生，深得孔子赞赏。
- ⑤由此观之二句：心的本性，是遵循天道法则，行于正道。肾的本性，因精不断增加而产生欲念。
- ⑥水火之德：水、火的作用，本来也象心、肾的作用。
- ⑦子产句：子产，春秋时郑国的执政者，精通天道人理，执政时郑国一度强大。他深受孔子赞赏。他说过，火性猛烈，人望而畏之，玩火之人就少。水性柔弱，人望而不畏水，于是玩水者多于玩火者。狎，亲昵。

- ⑧龙汞：龙虎，道家给人体中的精子、精神所取的二个符号。《黄庭经》：“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，长谷幽乡绕郊邑，六龙飞散无消息。”龙，代表精、代表一瞬间的欲念，故在人体内善“飞散”。道家内丹功夫，以龙属木，木生火，同心神之火，乃以龙为火。虎属金，金生水，同身肾之水，乃以虎为水。所以谓水火为龙虎。汞，水银，性活泼，故以汞比喻龙。以铅比喻虎。道藏中有《真龙虎九仙经》、《龙虎金丹真诀》等书。
- ⑨如火句：火有烟，烟总是上升，不会再回到燃烧的柴薪上。比喻精不回到肾。
- ⑩五行颠倒术：内丹功法。有两种解释，一是心肾相交，闭目、握固、调息后，使心气与肾水相交，称坎离相交，能产生内丹。这是清修派的观点。另一种是房中派的观点：男女相交，回精补脑。凡人泄精，能生儿育女。此之谓“顺行生人”；真人不泄精，使精逆行，沿督脉上升至泥丸，这叫回精补脑。故真人言“逆行则为仙”。《性命圭旨》：“龙从火里出，虎向水中生。龙虎相亲，坎离交济。”
- ⑪蒸于泥丸句：丹田，在脐下二寸腹中，为结内丹之田，谓之丹田，蒸，描绘坎离相交后，龙虎在丹田纠结缠绕，互相融合，使内丹成熟。然后如蒸气、如云，翳（wǎng）然上升，直升至头部泥丸，此之谓回精补脑。
- ⑫妃：此处比龙为君，比虎为妃。龙虎交媾；君妃相配。
- ⑬坎者陷也：坎代阴，代指女性的符号。坎者，是凹陷之物，自然界之河道、池塘，人类之女阴，皆可以坎为代表。正是这一特性，决定了坎能接受外界事物。
- ⑭脑满足轻句：龙虎交媾，坎离相交，六龙不飞，汞也不乾

枯，这才达到回精补脑、脑满足轻的目的。

⑮以舐悬痂：卷舌舔住小舌头。痂（yóng），俗称小舌。道书中称“反舌塞喉”，舌抵上颚。这样，沟通任督两脉，易于生津（多口水），称玉池产水。

⑯缪悠无成：缪，通谬。没有恒心修炼，错过大好机会，荒废而未成。

⑰年已六十：时苏轼正贬在岭南惠州。

⑱深恐句：生怕自己个性活跃，做事缺乏恒心，不能实践自己的誓言。

〔说明〕

这篇龙虎诀作于苏轼六十岁时，时贬于惠州。他广交道士，有罗浮山邓道士、广州何道士、海上道人等等，道士们把道门中秘诀告诉苏轼，苏轼为鞭策自己，著此文叫子由共炼。苏轼一再认为：人有可延之寿。苏轼一生，三十九岁时已衰迈得象龙钟老人，他已早生华发，哀叹自己是伏枥老马。但是他在巨大的打击——岭南谪居七年后，仍能活下来，这与他苦炼内功有关。世人但以能否活百岁来衡量长寿，实在失之于偏激。其实，只要能祛病强身，延年益寿，这实在是了不起的长生之道了。

苏轼四十岁时，张百端的《悟真篇》已作序出版。因只在道门中流传，苏轼无法读到。但苏轼一生都广交道士，他直到六十岁，才真正写下这篇“龙虎诀”。

所谓“龙虎诀”，实际上都用《悟真篇》的思路，现略引几首，以作比较。

《悟真篇》七律之三：

学仙须是学天仙，惟有金丹最的端。
二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。
本因戊己为媒媾，遂使夫妻镇合欢。
只候功成朝北阙，九霞光里驾翔鸾。

《悟真篇》七绝十一：

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。
其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

《悟真篇》七绝十三：

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。
二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

关于《悟真篇》，道士们常从清修、双修两个不同的视角去理解、解释。道门中隐语多端，秘不外传。但苏轼与弟弟之间，则无此陋习。苏轼此时，朝云已去世。他处境恶劣，中央严令地方，监视苏轼，苏轼既无续娶，更无诗酒花月之约，故不可能实行双修。文中讲得很具体，是三更后起来，独自清修。所以，文中许多术语，虽是双修、清修俱可借用，但我们真正理解苏轼，应从清修派观点去理解。

从苏轼此文看，应注意如下要点：

一、时间：“三更乃起，坐以待旦”，这是属于道家认为“生气”阶段，即半夜中子时以后，至中午前，这六个时辰的气，谓之生气。

二、先炼采日月功。

三、龙虎诀（清修法）具体功法：正坐、瞑目、握固、调息、意心神、气沉丹田、意念肾水上行、与心神交媾、中和、加温、烹煮、结丹、封固、丹成、还神返脑入泥丸、再入丹田。此时，人之精神、身体，则象男女性事高潮一般，然后

收功。

苏轼贬岭南七年，大体上坚持这一功法。六十六岁北返途中，万里行役，长途跋涉，疲劳困倦。心驰身外，七上八下，乱了方寸。应酬太多，完全违反岭南的生活规律。加上最后以舟为家，神疲身劳，又遇中暑，所以乐极生悲也。可见，心灵的宁静与坚持炼功，才是健康的要素也。

道藏中有许多涉及龙虎交媾的文字，都是巧喻万端，叫一般读者无法理解。经苏轼这样通俗的写下，才很容易揭开其中奥妙。苏轼又通佛禅，他领悟到佛道相通，所以此文在中华养生文明进化史上，具有重大意义。

养生诀（上张安道）

近年颇留意养生。读书，延问方士多矣，其法百数，择其简易可行者，间或为之，辄有奇验。今此闲放，益究其妙，乃知神仙长生非虚语尔。其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量。比之服药，其力百倍，久欲献之左右，其妙处，非言语文字所能形容。然可道其大略。若信而行之，必有大益，其诀如左。

每夜以子后（三更三四点至五更以来），披衣起（只床上拥被坐亦可），面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固（以两拇指握第三指，或第四指握拇指），两手柱腰间也）闭息，

（闭息，最是道家要妙。先须闭目净虑，扫灭妄想，使心源湛然，诸念不起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻）内观五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。（当更求五藏图^②，常挂壁上，使心中熟识五藏六腑之形状）次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。待服满气极，即徐出气。（不得令耳闻）候出入息匀调，即以舌接唇齿，内外漱炼津液，（若有鼻涕，亦须漱炼，不嫌其咸，漱炼良久，自然甘美，此是真气，不可弃之）未得咽下。复前法。闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三。津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。又依前法为之。凡九闭息，三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心，（此涌泉穴上彻顶门，气诀之妙）及脐下腰脊间，皆令热彻，（徐徐摩之，微汗出，不妨，不可喘促）次以两手摩、熨眼、面、耳、项，皆令极热。仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。

右其法至简近，唯在常久不废，即有深功。且试行一二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快，面目有光，久之不已，去仙不远。但当习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至一息。近来闭得渐久，每一闭百二十至而开^③，盖已闭得二十余息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，反为害。慎之！慎之！又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时时闭目内观，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。但清净专一，即易见功矣。神仙至术，有不可学者。一忿躁，二阴险，三贪欲。公雅量清德，无此三疾，切谓可学。故献其区区，笃信力行，他日相见，复陈其妙者焉。文书口诀，多枝词隐语^④，卒不见下手门路。今直指精要，可谓至言不烦，长生之根本也。幸深加宝秘，勿使浅妄者窥见，以泄

至道也。

（《苏轼文集》第六册第 2335—2336 页）

〔注释〕

- ①握固：苏轼所记握固法，与今略有区别。四指自然弯曲，握住拇指，谓之握固。
- ②五藏图：藏通脏，五脏图，唐宋以来流传的烟萝子《养神关锁秘诀图》，图上表明人体内五脏位置，炼内功时真气在五脏内运转的路线，也一一标明。详参第一辑，苏轼曾在徐州云龙山下张天骥家中见过此图。
- ③每一闭句：苏轼的算法是根据人脉搏跳动次数来统计的，五次为一息，一百二十至，为二十四息。开，即通气。每次闭息，约已脉动一百二十次。这也只是初学的成绩。
- ④枝词隐语：枝蔓之词，隐晦难懂的话。

〔说明〕

宋朝方士流转出来的内丹功，经大文豪以极通俗流畅的话传播，就普及到一般文人士大夫。道门中，歃血为盟，以重金为信物，要赌咒发誓，得到的口诀，只是“枝词隐语”，初学者无法入手修炼。这是方士道徒故神其技的一套办法。长生之术，本是要言不烦，没有什么神秘可言。关键在持之以恒，勤学苦练。苏轼这一段《养生诀》，至今在气功界广为流传，在中华文明史上，已起到很大的作用。

胎息法

养生之方，以胎息为本。此固不刊之语，更无可议。但以气若不闭，任其出入，则眇绵洗滌^①，无卓然近效。待其兀然自在，恐终无此期。若闭而留之，不过三五十息，奔突而出，虽有微暖养下丹田，益不偿于损，决非废世之术。近日深思，似有所得。盖因看孙真人《养生门》中《调气》第五篇^②，反覆寻究，恐是如此。其略曰：“和神养气之道，当得密室，闭户，安床暖席。枕高二寸半，正身偃仰，瞑目闭气于胸膈间，以鸿毛着鼻上而不劝。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此，则寒暑不能侵，蜂蚕^③不能毒，寿三百六十岁。此邻于真人也。”此一段要诀，弟且静心细意，字字研究看。既云闭气胸膈中，令鼻端鸿毛不动，则初机之人，安能持三百息之久哉？恐是元（原）不闭鼻气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息似动不动，细缦缥缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴上气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也，仍须一切依此本诀，卧而为之，仍须真以鸿毛粘着鼻端，以意守气于胸中，遇欲吸时，不免微吸，及其呼时，全不得呼，但任其细缦缥缈，微微自出尽，气平，则又微吸。如此出入元不断，而鸿毛自不动，动亦极微。觉其微动，则又加意制勒之，以不动为度。虽

云制勒，然终不闭。至数百息，出者少，不出者多，则内守充盛，血脉流通，上下相灌输，而生理备矣。兄悟此玄意，甚以为奇。恐是夜夜烧香，神启其心，自悟自证。适值痔疾，及热甚，未能力行，亦时时小试，觉其理不谬。更俟疾平天凉，稍稍致力，续见效，当报。弟不可谓出意杜撰而轻之也。

（《苏轼文集》第六册第 2338 页《寄子由三法》之二）

〔注释〕

- ①洗滌：读 huǎng mǎng，深水中波浪动荡不定的样子。这里比喻气在人体内任意出入，不易把握。
- ②孙真人：唐代伟大的医学家。他本是道士，专心为医，著有《千金方》、《千金翼方》等专著。享年一百三十一岁。
- ③蜂蛰：蛰（chài）蝎子一类有毒刺的虫。

〔说明〕

这一段《胎息法》，是苏轼寄给弟弟子由的。巴蜀书社《气功精华录》第 50 页《苏东坡胎息法》却说成是“苏轼与其友张安道探讨胎息奥秘之谈”。该书此文的标点有不少错误，如“此一段要诀，弟且静心细意”，点成“此一段要诀第，且静心细意”；末句“当报。弟不可谓出意杜撰而轻之也”，也错成“当报弟，不可谓……”这种错误都是不该发生的。

这一篇《胎息法》，实可分三层意思。第一，从“养生之方”到“似有所得”，谈苏轼对胎息的看法。第二层“盖因看孙真人”至引号结束，介绍孙思邈的胎息经。第三层从“此一段要诀”至文末，与弟子由讨论真人胎息法。苏轼想修正孙思邈的说法，可以变通，强调“以意坚守此气于胸膈

(隔)中，令出入息似动不动，缜缜缈缈”。苏轼已照孙真人之胎息法实践了，但功力尚浅，所以他仍是尊重孙真人，“仍须一切依此本诀”，“仍须真以鸿毛粘着鼻端”。这一规定，从葛洪到孙思邈都是一致的。苏轼初步实践，已能体会到胎息功之功力：“内守充盛，血脉流通，上下相灌输，而生理备矣。”后来子由的胎息功远远超出苏轼，恐此段《胎息法》作于苏轼早年。

黄州与秦太虚谈胎息炼养^①

轼启。五月末，舍弟来，得手书劳问甚厚^②，日欲裁谢，因循至今，递中复辱教，感愧益甚。此日履兹初寒，起居何如？轼寓居粗遣，但舍弟初到筠州，即丧一女子，而轼亦丧一老乳母，悼念未衰，又得乡信，堂兄中舍九月中逝去。异乡衰病，触目凄感，念人命脆弱如此。又承见~~喻~~中闻得疾不轻，且喜复健。

吾侪渐衰，不可复作少年调度^③，~~当速用道书方法~~，~~老客~~，厚自养练。滴居无事，颇窥其一二。已借得本州天庆观道堂~~三间~~，冬至后，当入此室，四十九日乃~~心~~有非废放，安得就此？^④太虚他日一为仕宦所縻^⑤，欲求四十九日~~时~~，岂可复得耶？当及今为之。但择平时所谓简要易行者，日夜为之，寝食之外，不治他事，但满此期，根本立矣^⑥。此后纵复出从人

事，事已则心返，自不能废矣！此书到日，恐已不及，然亦不须用冬至也^⑦。

（《苏轼文集》第四册第1535—1536页）

〔注释〕

- ①秦太虚：秦观（1049—1100）字少游，一字太虚，号淮海居士，高邮人。宋神宗元丰八年进士。哲宗元祐年间任太学博士，兼国史院编修官。他是苏轼的得意门生之一。他去苏轼家中时，苏轼常以精制的小龙团茶招待。在政治上，他属于苏轼一派，曾多次遭受打击，贬斥到西南，死于放还途中，享年五十五岁。有《淮海集》传世。苏轼此信，写于初到黄州，约为元丰三年（1080年），此时，苏轼已四十五岁；秦观三十二岁，他正在为举业、仕途而努力奋斗。
- ②舍弟来句：苏轼被贬黄州后，苏辙被贬筠州（今江西省内），路经黄州，带来秦太虚致苏轼的信，苏轼说：日日想写复信答谢，却一拖再拖，直到天寒后，又接到来信，才复信，所以更感到惭愧。
- ③吾侪句：侪（chái），辈。调度，驱遣办事。句意：我们这些人，已渐渐衰老，不能再象年轻人那样驱使自己了。苏轼此时已四十五岁，但他三十九岁前，已有白发等衰老现象，故作此语。
- ④自非废放句：要不是被贬谪流放到这里，哪里能得四十九日空闲呢？
- ⑤太虚为仕宦所磨：秦观多次参加进士考试，一直不中。苏轼在密州任上，秦观又落榜一次。苏轼深知科考之蔽，曾劝他：“然见解榜，不见太虚名字，甚惋叹也。此不足为太

虚损益，但吊有司之不幸！……临纸惘惘，唯万万自爱而已。”糜，羈絆。此指为了前途，忙忙碌碌，想获得四十九天空闲，哪有可能呢！

⑥根本：指四十九日静养修炼，打下养生之根基。但后世道书，常讲“百日筑基”，四十九日似还少了。

⑦不须用冬至：不必非等到冬至那天才开始炼功。

〔说明〕

苏轼在黄州炼胎息，曾告诉过王定国、秦太虚以及子由等许多人。此信再次证明这一点。三个亲人的去世，自己被流放的事实，是促使苏轼“念人命脆弱如此”的关键。苏轼一生诗中，大量使用“人生如寄”，日本吉川幸次郎举出四个例证，我在《苏轼与道家道教》中举出了二十多处例证。苏轼是最敏感的文人，最热爱生命的人，生命意识最强烈的人，所以才有这种感觉。他毕竟是清醒的、理智的、现实的，所以才借天庆观道堂炼胎息，过四十九天绝欲的、苦行僧式的生活，去战胜衰老及疾病。

秦观也是一位多愁善感的文士，他的仕途没有苏轼那样一帆风顺，他比苏轼多了一重烦恼：他得考上进士，让社会承认他的价值。他却直到三十七岁才考上。他被贬到西南后，郁郁寡欢，缺乏苏轼那种善于适应、立即调整的精神，故放还途中以五十二岁盛年而去世。

至于民间流传他娶了苏轼的妹妹的故事，纯属民间传说，并无任何事实根据。从《淮海集》中可知，他与歌女们有很密切的感情联系。这一点，也是与苏轼并不一致的。

学龟息法^①

洛下有洞穴，深不可测。有人堕其中，不能出，饥甚。见龟蛇无数，每旦辄引吭东望^②，吸初日光，咽之。其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强。后卒还家，不食，不知其所终。此晋武帝时事。辟谷之法，类皆百数，此为上，妙法止于此。能复服玉泉，使铅汞，具体去仙不远矣^③。此法甚易知，甚易行。然天下莫能知，知者莫能行。何则？虚一而静者，世无有也。元符二年，儋耳米贵，吾方有绝粮之忧，欲与过子共行此法；故书以授之^④。四月十九日记。

（《苏轼文集》第六册第 2339 页）

〔注释〕

- ①龟息法：一种模仿乌龟呼吸的内功。龟是长寿动物，《抱朴子·论仙》说：“谓有生必有死，而龟鹤长存焉。”《抱朴子·对俗》说：知龟鹤之遐龄，故效其导引以增年。”故早在中古时代，已有模仿乌龟导引的功法。
- ②每旦句：每天早晨，只见乌龟伸颈向东，望着初升的太阳。
- ③服玉泉句：玉泉，琼浆玉液，指炼内功时口中产生的津液口水。铅汞，参本章《龙虎铅汞说》，指炼内功，使心神与肾精相会，交融成一，给成内丹。具体，使自身体内产生

内丹，则离仙不远了。

④元符二年句：元符二年，1099年，时苏轼六十四岁，贬居儋耳。当时，米从大陆运上海岛，米价昂贵，运输又不正常，故有绝粮之忧，想与幼子苏过共行此法。

〔说明〕

古代山间隐士遇到荒年，绝粮是常有的事。作为救急的措施，辟谷、龟息自然产生。对养尊处优的人，辟谷绝粒几天，能调整体内真气运行，对却老身轻不无益处。苏轼所记洛下有人辟谷龟息，是在落入深洞中唯有的自救办法，具有一定的特殊性。苏轼学辟谷绝粒，时间只短短几天，他并不拚命冒险一味辟谷。龟息之法，苏轼每天作采日月华时，自然会融会贯通的而采用的。这对炼功者的归根守一，恬淡虚无，是有很大作用的。

记养黄中^①

元符三年，岁庚辰，正月朔戊辰，是日辰时，则丙辰也^②。三辰一戊，四土会焉，而加丙与庚，丙，土母，而庚其子也^③。土之富，未有过于斯时者。吾当以斯时肇养黄中之气^④。过子又欲以此时取薤、姜、蜜作粥以啖^⑤。吾终日默坐，以守黄中，非谪于海外，安得此庆耶！东坡居士记。

〔注释〕

- ①养黄中：道家道教以五行思想来划分人体五脏的方位，脐内脾胃，为五脏中间部位，道家称黄庭、黄中。《黄庭经注》谓：黄者中央之色，庭者四方之中，炼丹在此，结丹在此，还丹在此，养神在此。一神正位而中立，万神朝拱而环陈，黄庭之体用备矣。”炼功者意守黄庭，温养黄庭，以助内丹之凝结，此之谓养黄中。
- ②元符三年句：元符三年、庚辰年，即公元 1100 年，苏轼六十五岁。正月朔，正月初一，按干支是为戊辰日。是日辰时，约正月初一上午七时至九时两个小时。苏轼选了辰年辰月辰时为温养自己的黄庭。
- ③三辰一戌：按五行算，辰为土。丙与庚又是土母、土子，故称四土相会。故下句说“土之富，未有过于斯时者。”
- ④吾当句：斯时，这个时辰。肇养，温养、炼养。黄中，指黄庭。意守黄庭部位，以产生真气。《悟真篇》七律之七“送归土釜牢封固”陈注说“一月止有一日，一日只有一时，此一时最不易得者。若逆（迎）而收之，送归土釜，配以流珠，调其火候，自能结成圣胎矣。”翼注：“土釜，腹内黄庭也。”（上海古籍版第 83 页）
- ⑤过子句：苏过为了配合父亲养黄中，特地选取暖胃的薤、姜、蜜作粥，让父亲吃后更觉得补养及时，配合得当。

〔说明〕

养黄庭，是《黄庭经》流传以来的重要内丹功法，历来

修内丹功者，都十分重视。苏轼平时就十分重视《黄庭经》，并按道家重视“土”的五行思想，选元符三年正月初一上午七至九时“四土相会”的时刻，意守黄庭，以助真气。其子苏过，在父亲教导下，也取一致行动，特地烧了保养脾胃的薤姜蜜粥，以助一臂之力。

修炼黄庭，不一定非取“四土相会”的吉日，平日也可以进行。苏轼遇此难得的“四土相会”的吉日良辰，更不肯借过良机，所以作此短文。

黄庭经赞

余既书《黄庭内景经》以赠葆光道师^①，而龙眠居士复为作经相其前，而画余二人像其后^②。笔势隽妙，遂为希世之宝，嗟叹不足，故复赞之^③。

太上虚皇出灵篇，黄庭真人舞胎仙^④。

髯耆两卿相后前，中妙夹侍清且妍^⑤。

十有二神服锐坚，巍巍堂堂人中天^⑥。

问我何修果此缘，是心朝空夕了然^⑦。

恐非其人世莫传，殿以二士苍鹤骞^⑧。

南随道师历山渊，山人迎笑喜我还，

问谁遣化老龙眠^⑨。

（《苏轼诗集》第五册第1596页，题作《书〈黄庭

内景经》尾并叙》；《苏轼文集》赞内题作《黄庭经赞》。）

〔注释〕

- ①葆光道师：即成都道士蹇拱辰，字翊之。他观察到成都的道士，娶妇生子，与俗人无异。他学习了神仙传记，翻然觉悟，认识到房闼之恋莫如妇，血肉之思莫如女。于是，把家产全部缴与妻子，出游百里，泛涪江，下濮水，沿长江，入庐山。结茅于锦绣之谷，长啸乎香炉之顶。四十余岁时，自庐山入汴京，善持戒行，以天心正法、符水，为京城人治病，全部收入，以之救穷扶贫。苏轼曾请他到自己家，请教他《黄庭经》等内功。苏轼曾作《葆光法师真赞》：“嗟夫法师。行年四十有四，而不知牝牡之欲。身居京邑，而不营利欲之私。体无威容，口无文词，头如蓬葆，性如鹿麋。意之所向，虽金石莫隔，而鬼神莫逆。此所以陟降天门，睥睨帝所，而终莫能疑者耶？”（《苏轼文集》第二册第637页）葆光道师与京师其它著名文人如苏辙、宫廷画家李伯时等，都有密切交往。这次，蹇道士要返回庐山，苏轼手书《黄庭内景经》，赠送他作为归山礼物。《黄庭经》为六朝上清派重要经典的总称，有《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《黄庭缘身经》等，统称《黄庭经》。其中最重要的是《黄庭内景经》。
- ②龙眠居士：宋代成就最大的画家李公麟，字伯时，号龙眠居士。舒城人。他擅画人物、佛道家，尤精鞍马，其成就，画坛公认超过唐之韩干。他又是鉴赏家、收藏家、诗人，与苏轼有密发往来，常诗赋唱和。苏轼诗文集有不少作品

是专写他的，如《次韵子由书李伯时所藏韩干马》等作品。苏轼手书《黄庭经》后，李龙眠在前面画了“经相”，在后面画了李、苏二人之象。

- ③故复赞之：苏轼看了李伯时之画，见其笔势隽妙，妙不可言，认为是传世之宝。其时，苏轼的书法早已名满天下，则经文、书法、绘画实为三绝，无疑是希世珍宝。所以苏轼兴之所至，又作这篇赞体诗。
- ④太上句：《黄庭内景经·上清章》：“上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君。”诗人借用“太上”、“虚皇”二词，说《黄庭经》是太上老君、虚皇（三元道君）写出来的灵妙的诗篇。“黄庭真人”，即上清派认为人之“黄庭”部位——脾胃之间，有“黄庭真人”。胎仙，语本《黄庭经·上清章》“琴心三迭舞胎仙”，胎仙指内丹之仙。琴心，指阅读《黄庭经》，上中下三丹田都和谐，于是内丹之神翩翩起舞，助人为仙。
- ⑤髯耆两卿句：两位长着大胡须的老人，指苏轼与李龙眠两人之画像。𠂔（guàn），原指儿童束发成两角。此指画像上两位老人束起头发，挽成高高的发髻。两位老者，两束发髻，像双峰夹侍，清爽而神气毕现。
- ⑥十有句：《黄庭经》认为，人之元气（六龙），易在体内飞散。但“灵源散气，结气成神。分别前后，总统泥丸，上下相扶……心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。”（务成子《推诵黄庭经法》）《黄庭经》认为人体内上中下三部分，各有八景（神），总计二十四神。诵读经文，意守内脏，呼喊神名，就能使神真气精，保结丹田，与日

月齐辉。苏轼说，我诵读《黄庭经》，已看见十二位神披坚执锐，在保卫我。巍巍堂堂，我将成为人中之天仙。

- ⑦问我句：若要问我，我有什么缘分修炼黄庭功？那是因为我心朝暮暮，已空虚明了，早已与自然融化为一。
- ⑧恐非句：仙经都说，传非其人，将会得罪神仙，受到惩罚，所以一定要选择传授之人。如今蹇道师选择了我和李龙眠，我们成了蹇道师的徒弟了。“殿以二士”，苏轼原注：“初李伯时画予，且自画其像。故云殿以二士。”“苍鹤骞”，象苍鹤似的神仙蹇道师。
- ⑨南随道师三句：这次蹇道人南下庐山，他携带着我手书的《黄庭经》及我的画像，我将追随道师，南下庐山。想那庐山的其它道人，将会喜笑颜开，欢迎我回庐山，（因为前几年我去筠州探望子由时，曾游过庐山，山中人还认得我呢！）请问，返回庐山后，派谁去叫那位龙眠居士睡觉呢，也让他早日成仙？末句以“龙眠”两字作文字游戏，是一种幽默的说法。

〔说明〕

苏轼在汴京学习《黄庭经》，是得到庐山葆光法师传授的。这首诗清楚地表明他对《黄庭经》虔敬的程度。苏轼一生，多次抄写《黄庭经》，更别说朗读与背诵了。上清派认为，朗读、背诵、抄写《黄庭经》，本身便是在存思自身内脏，是之谓“黄庭经功”。这首诗，苏辙、黄庭坚都有和韵之作。从大画家李龙眠之加入，可以想见，当年汴京城内一批第一流文人士大夫，都在学习《黄庭经》，苏轼的诗、李龙眠的画，则证明了这一点。

参寥子真赞^①

东坡居士曰：维参寥子，身寒而道富^②。辩予文而讷于口^③。外尪柔而中健武^④。与人无竞，而好刺讥朋友之过。枯形灰心^⑤，而喜为感时玩物不能忘情之语^⑥。此余所谓参寥子有不可晓者五也。

（《苏轼文集》第二册第 639 页）

〔注释〕

- ①题：参（cān）寥子：苏轼同时代的僧人，於潜人，善诗，善作禅语，与苏轼、秦观为诗友。苏轼在杭州作通判时便有交往。此后，参寥子曾去徐州、汴京、岭南等地探望过苏轼，苏轼在徐州曾作《百步洪》、《送参寥师》等诗送他。他因与苏轼反对王安石变法有牵连被勒令还俗。徽宗时，翰林学士曾肇辨其无罪，重新落发为僧。著有《参寥子集》十二卷。真，画像。赞，一种文体，通讚。《文心雕龙·颂讚》：“讚之义兼美恶，亦犹颂之变耳。”
- ②维参句：维，发语助词，无意义。家境贫寒而精通道术。
- ③辩于句：善于为文而不善讲话。
- ④外尪句：尪（wāng），骨格变曲症，胫、背、胸弯曲，都叫尪。尪柔，瘦小虚弱。外表瘦弱，实质上却健康勇武。

- ⑤枯形句：身若枯槁之木，而心如死灰，庄子用来形容那些得道者。
- ⑥喜为句：喜欢说些为时局而感叹的话，逍遥玩物，但实际上又无法排遣内心的忧伤。

〔说明〕

这是为了寥子一幅画像所写的题词，以颂赞为主，描绘了一位精通天道的诗僧的外貌与丰富的精神世界。苏轼强调了他五个特点：身寒道富、辩文讷口、外柔内刚、与人无争而富于幽默、形枯心灰而忧国忧民。参寥子与苏东坡一样，既崇道学禅，又忧国忧民。两个人有中此共同的性格，难怪他们的友谊终生未变。东坡被贬到黄州、岭南，参寥子都去探望过。

李伯时作《老子新沐图》遗道士蹇拱辰 赵郡苏某见而赞之^①

老聃新沐，晞发于庭^②。其心淡然，若忘其形。夫子与回，见之而惊^③。入而问之，强使自名。曰：岂有已哉，夫人皆然^④。惟役于人，而丧其天^⑤。其人苟忘，其天则全。四肢百骸，孰为吾缠？死生终始，孰为吾迁？彼赫赫者，将为吾温。彼肃肃者，将为吾寒。一温一寒交，而万物生焉，物皆赖之，而况吾身乎？温为吾和，寒为吾坚，忽乎不知，而更千万年。^⑥

葆光志之，夫非养生之根乎^⑦？

（《苏轼文集》第二册第640页）

〔注释〕

- ①题：李伯时，即画家李公麟；蹇拱辰，即庐山葆光道师，详注参《黄庭经赞》。赵郡苏某，指苏轼，因他祖籍是从赵郡迁居眉州的，故苏轼有时常自称“赵郡”人。
- ②老聃句：老子才洗过澡，在庭园中晒干头发。
- ③夫子句：夫子，孔子。回，孔子的高足颜回。此比葆光法师与自己，因苏轼在京师拜蹇道士为师学道。
- ④岂有句：岂有什么奇怪的呢？人本来都与老子一样得道，都能淡然忘形。
- ⑤惟役句：凡人被人的欲望驱使，让心忘却淡然，而去为形服役，因而丧失了天真之道。
- ⑥一温一寒二句：新沐为温，晞发为寒，一温一寒犹一阳一阴，阴阳交而生万物，人之身体健康也是这样的。温为我和，寒使我坚，不知不觉，阴阳调和，可延至千年万年。
- ⑦葆光句：葆光法师，让我们共同记住，阴阳调和乃是养生之根本。

〔说明〕

苏轼通过赞颂《老子新沐》图，阐述道家“其心淡然，若忘其形”的养生思想。心如果不清虚无为，那么就会“惟役于人，而丧其天”。而要做到这一点，只有温寒相交，阴阳调和，这才是养生的根本。

清都谢道士真赞^①

谢道士，生丙子^②。真一存，长不死^③。欲识清都面目，一江春水东流^④。滔滔直入沧海，大至蓬莱山头^⑤。

（《苏轼文集》第二册第 640 页）

〔注释〕

- ①题：苏轼从海南岛北归途经今江西万安县永和清都观，曾去游览，遇道士，童颜鬓发，问其年，生于丙子年，与苏轼同年生。道士求诗求书，于是东坡为书“清都台”三字，并作一诗《永和清都观道士……求此诗》（第七册第 2450 页）道士姓谢，字子和。这是同时为他画像作的题赞。
- ②谢道士句：苏轼与谢子和都生于丙子年，属鼠。
- ③真一存句：谢道士常炼真一功，故“童颜鬓发”，长生不老。
- ④欲识句：清都道士的真面目，犹如一江春水东流，新鲜活泼，充满活力。
- ⑤滔滔句：一江春水东流，滔滔直入沧海，一直流至海上仙山蓬莱山头，预示其长生得仙。。

〔说明〕

谢道士一直炼内功，故“真一存”，即保存童年的元气。

诗人以最巧妙的比喻说他长生：“一江春水东流，滔滔直入沧海，大至蓬莱顶头。”巧喻加上想象，文字极富魅力。

养生偈^①

闲邪存诚，炼气养精^②。一存一明，一炼一清。清明乃极，丹元乃生^③。坎离乃交，梨枣乃成^④。中夜危坐，服此四药。一药一至，到极则处。几费千息，闲之廓然，存之卓然，养之郁然，炼之赫然^⑤。守之以一，成之以久。功在一日，何迟之有^⑥！

（《苏轼诗集》第二册第 648 页）

〔注释〕

- ①题：偈，佛经中的颂词，梵语偈佗的简称，多用三言、四言、五言、七言以至多言为句，四句一偈。在苏轼的文集中，实与“赞”这一文体相同。
- ②闲邪句：《苏轼文集》此文后原有：《易》曰：‘闲邪存其诚。’详味此字，知邪中有诚，无非邪者，闲亦邪也。至于无所闲，乃见其诚者，幻灭灭故，非幻不灭。”这一段文字，实为“闲邪存诚”的出处及含意的说明。闲，可作阻隔讲。闲邪，即祛邪，即《辨道歌》、《续养生论》中的“思无邪”，这样就能诚心修炼，专心炼气养精。

- ③丹元句：清明到极点，内丹乃生，元气乃足。
- ④坎离句：坎离相交，详参后《续养生论》、《辨道歌》，此指心肾相交。梨枣，交梨火枣，代指内丹，语本《真诰》。二句说心火与肾水相交，水火相烹，内丹即成。
- ⑤几费句：脉搏之频率叫做息。炼功时，一呼一吸之间，息越少越好，故有“一气千息”之说，那已是胎息很高的境界了。化上数千息，心中闲静，只觉辽阔无垠；内丹已萌芽，存之温养，使其卓然成长；内丹已成，继续温养，使之郁郁然繁茂，炼养内丹，使其赫然光芒四射。
- ⑥守之句：每天半夜坚持炼守一之功，持之以恒，一旦功成，就是成功。守一，指修炼者排除一切杂念，意守下丹田，调动人体内的精气神运行，结为内丹，这也叫“梨枣乃成”。

〔说明〕

这一篇《养生偈》，类似道门中的秘诀、口诀，一般在修炼前诵读，用来排除杂念、加强信心，掌握要领，以助炼功。

偈语先讲功理，要求炼功者祛邪存诚，这与《辨道歌》中的“北方正气名祛邪”，《续养生论》中的“思无邪”是一致的。“坎离乃交，梨枣乃成”，总括的提示功法，是苏轼内丹术中的一贯思想。交梨火枣是六朝道士追求的内丹名词，本来是房中内丹的术语之一。但东坡在此仅借用术语而已，用以代内丹。“中夜危坐”指炼功在子时。“四药”指精气、清明、丹元、梨枣。“几费千息”、“守之以一”，都是功法的介绍，与胎息、守一有关。整篇偈语，讲的是中夜炼胎息守一，总称内丹功。

这篇《养生偈》，应与《辨道歌》、《续养生论》联系起来

看。

送蹇道士归庐山

物之有知盖恃息，孰居无事使出入^①。

心无天游室不空，六凿相攘妇争席^②。

法师逃人入庐山，山中无人自往还。

往者一空还者失，此身正在无还间^③。

绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指^④。

人间俯仰三千秋，骑鹤归来与子游^⑤。

（《苏轼诗集》第五册第1597页）

〔注释〕

- ①物之句：《庄子·外物》：“物之有知者恃息，其不殷，非天之罪。”意即：有知觉的人或动物的生命，都依赖着呼吸气息。有时气路不通，这决不是天性的过错。因为天然的气息，都有通道，日夜不停地工作，让气息通畅。若气路不通，如人，鼻子塞住了，一定是人自己的过错，使鼻不通。《庄子·天运》：“天其运乎？地其处乎？日月其争于所乎？孰主张是？孰维纲是？孰居无事而推行是？意者其有机缄而不得已邪？意者其运转而不能自止邪？”意思是：天大概在运转吧？地大概在定处很安静吧？太阳、月亮大概在争

着往复照临吧？是谁主宰着这一切？是谁在维持这一切？是谁安居无事而推动着天之运行？也许是有什么机关发动而出于不得已？也许是天自己运转而无法停止？苏轼直接运用庄子原文，但略为改变了原来意思。他说，人有知觉是依靠呼吸气息，是谁安居无事，使人体气路畅通，让气息进进出出？

- ②心无天游句：《庄子·外物》：“胞有重阁，心有天游。室无空虚，则妇姑勃溪；心无天游，则六凿相攘。大林丘山之善于人也，亦神者不胜。”意思是：人的细胞之间，都有空隙的地方，心灵也应与自然共游。室内没有空虚的地方，挤在一起的婆媳相处极易争吵。心灵若不与自然共游，那么人的六孔七窍就会互相扰攘。大林山坡之所以适合人，就是因为人在那里心旷神怡的缘故。苏轼直接引用庄子原文说，心灵得不到空间，无法与自然共游，那就好比婆媳挤在小房子里，整天到晚就会争吵，斤斤计较。
- ③法师逃人四句：葆光法师在京城深受文人士大夫及一般民众的欢迎，与之交往、拜其为师、请其治病者络绎不绝，他一向喜欢清静，为了逃避这种场面，他就急于返回庐山。在空旷的庐山，可没有这么多人来打扰，他可以自由自在，来来往往。葆光法师前往庐山，获得了自由的空间，若回到京城，便又丧失了自由的空间。他的身体，正处于自然之间。
- ④绵绵句：《老子》第六章：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”意思是：虚空的变化，永不停竭，这就是微妙的母性。微妙的母性之门，是天地的根源。它连绵不绝地永存着，作用无穷无尽。内外

丹，即内丹、外丹。道家道教认为烧炼金石矿物，结成药物，谓之外丹，如五石散、金丹之类。而胎息守一，龙虎铅汞，吐故纳新，采日月华，使真气上入泥丸，下注丹田，结成之丹叫做内丹。一弹指，指极短的一瞬间。苏轼说，葆光法师返回庐山前，已把炼丹秘诀教授我了，我在微风中修炼，绵绵不绝，运行真气，修炼成丹，只是在弹指之间的事。

- ⑤人间二句：我将在人间长生不死，俯仰三千年，到时，我要骑鹤归来，再与法师一游。

〔说明〕

《送蹇道士归庐山》是歌颂内丹的诗。苏轼心目中的内丹，更多的成份是庄子的精神处由。此诗大量引用《庄子》原文，强调人的长生、快乐，主要在于“心有天游”！为了“心有天游”，葆光法师急急忙忙从汴京返回庐山。苏轼赞赏的，实在是心灵与大自然融化为一，是庄子式的精神自由。至于炼成内丹，俯仰三千秋，骑鹤归来，那只是诗人借用美妙的意象而已。

留别蹇道士拱辰^①

黑月在浊水，何曾不清明^②。

寸田满荆棘，梨枣无从生^③。
何时返吾真，岁月今峥嵘^④。
屡接方外士，早知俗缘轻^⑤。
庚桑托鸡鹄，未肯化南荣^⑥。
晚识此道师，似有宿世情。
笑指北山云，诃我不归耕^⑦。
仙人汉阴马，微服方地行^⑧。
咫尺不往见，烦子通姓名^⑨。
愿持空手去，独控横江鲸^⑩。

（《苏轼诗集》第六册第 1765 页）

〔注释〕

- ①题：元祐六年，苏轼五十六岁，正在杭州作知州。他的老朋友蹇拱辰（葆光法师）又从庐山来杭州看望他。苏轼于此年二月，又被任命为翰林学士。其实苏轼不愿再返汴京，很想学习白乐天，在杭州作个太守，离开中央机构内的人事倾轧及矛盾。但迫于形势，他不得不离开杭州，前往汴京。这样，他不得不离别蹇拱辰道士。
- ②黑月句：佛经《法苑珠林》七《日月月宫》：“此月宫殿于黑月分一日已去，乃至月尽，光明威德渐渐减少。”注：“西方一月分为黑白，初月一日至十五日，名为白月，十六日已去至于月尽，名为黑月。”这里，苏轼以之喻内丹的无比光明，犹如黑月照在浑浊之水，仍然清明。
- ③寸田句：道教徒认为下丹田结内丹，内丹不过一寸许方园。如能结丹，叫做“梨枣”成熟，如果下丹田没有结成“梨枣”，那么那里一定“荆棘”丛生，“梨枣”无法成长了。

《真诰》卷二女仙沧浪夫人告诉她的性伴侣许谧说：“火枣交梨之树，已生君心中也。心中犹有荆棘相杂，是以二树不见。不审可剪荆棘出此树？单生其实，几好也。”她又说：“玉醴金浆，交梨火枣，此则腾飞之药。不比于金丹也。仁侯（许谧）体未真正，秽念盈怀，恐此物辈不肯来也。”苏轼借用《真诰》之词，说我的丹田长满荆棘，交梨火枣无从产生，十分苦恼。

- ④返真：结丹前是俗人肉体，结丹后即返朴归真。返真，即成仙。
- ⑤屡接句：我常常结交方外之士，早知自己跟凡夫俗子没有缘分，只与佛道朋友有缘分。
- ⑥庚桑句：《庄子·庚桑楚》：老子的弟子庚桑楚独得老子之道。庚桑楚有个学生叫南荣趺，前去请求养生之道，庚桑楚拒绝他说：“土蜂不能化育青虫，越鸡不能孵化天鹅蛋，但是鲁鸡却能化育天鹅蛋。鸡与鸡之间，它们性分都没有不同，但是，却有才能大小之别，我才能小，没有资格教导化育你，你还是去请教老子吧。”庚桑、南荣皆复姓。
- ⑦笑指句：诘，责问。葆光法师蹇道士笑着指指北山飘浮的云彩，责问我为何不好好修炼，为何不去辛勤地锄去丹田的荆棘。
- ⑧仙人句：阴，指东汉阴长生；马，东汉马明生。葛洪《神仙传》载：马明生，其师授以《大清神丹经》三卷，不乐升天，但服半剂，为地仙。阴长生事马明生，亦授《太清神丹经》。合服半剂，不即升天，周行天下。苏轼说：“仙人阴长生、马明生，他们都不愿作天仙，而愿作地仙，参与人间的享乐生活。他们换了凡人服装，正在人间大地行

走。按，苏轼言外之意，我也学神仙阴长生、马明生，不作天仙而做地仙，可以享受人间的欢乐。

⑨咫尺句：也许阴长生、马明生与我相距只有咫尺之远，只是因为我是凡人，故无法见到地仙，还得麻烦蹇道士与我前去，向神仙通报姓名，希望他们收留我作徒弟。

⑩愿持句：我愿赤手空拳，跳进大海，去控制横海之大鲸，按，诗人以能控横江之鲸，比喻独自修炼，炼成内丹，即能成仙，上天能跨鹤，下海能骑鲸。

〔说明〕

这首诗再次表明苏东坡决心苦炼内丹，修炼成仙。

诗的开头便赞扬内丹犹如“黑月在浊水，何曾不清明。”可是自己体内并无内丹，丹田中没有交梨火枣，却长满荆棘。东坡请问葆光法师：我要修炼到何时，才能成功。如今岁月峥嵘，人生苦短，何时才能“返吾真”呢？接着苏轼回忆，自己多年来“屡接方外士，早知俗缘轻”。尤其是葆光法师，早在汴京时，自己已拜他为师，但是法师却象庚桑楚不肯化育南荣趺那样，不肯化育自己。尽管如此，东坡深知他与法师“似有宿世情”，他定会传授秘诀的。“笑指北山云，诃我不归耕”，这两句是写蹇道士的。他的动作高雅而含义无穷，一个“笑”，一个“指”，颇含道门的神秘色彩。当然，这是诗，这是诗人创造意象及意境之句，写出了法师的身份，以及他自己的“宿世情”。从“仙人汉阴马”句至末尾，都是写诗人自己。阴长生，马明生都是六朝道士塑造出来的地仙形象。天仙远离人间，只在高不可攀的天上，喜爱人间享受的人，都愿在地上作“地仙”。这是六朝中越来越流行的思想。王康琚

《反招隐》“小隐隐陵薮，大隐隐朝市”（《文选》卷二二）就是这种思潮下产生的名句。苏东坡理想中的模仿对象是白居易，故有“出处依稀似乐天，敢将衰朽较前贤”的名句（《予去杭十六年而复来，留二年而去。平生自觉出处老少，粗似乐天，虽才名相远，而安分寡求，亦庶几焉。三月六日，来别南北山诸道人，而下天竺惠净师以丑石赠行，作三绝句》）。所以，苏轼想起了两位地仙阴长生、马明生。实际上，这正是苏轼的“地仙”思想的反映。最后，诗人向葆光法师表明“愿持空手去，独控横江鲸”，这是以夸张式的想象写自己修炼内丹的决心。内丹修成，则跨鹤骑鲸，随心所欲了。

赠王仲素寺丞^①

养气如养儿，弃官如弃泥^②。

人皆笑子拙，事定竟谁迷^③。

归耕独患贫，问子何所资^④？

尺宅足自庇，寸田有余畦^⑤。

明珠照短褐，陋室生虹霓^⑥。

虽无孔方兄，顾有法喜妻^⑦。

弹琴一长啸，不答阮与嵇^⑧。

曹南刘夫子，名与子政齐^⑨。

家有鸿宝书，不铸金裘蹄^⑩。

促膝问道要，遂蒙分刀圭^①。
不忍独不死，尺书肯见梯^②。
我生本强鄙，少以气自挤^③。
孤舟倒江河，赤手揽象犀^④。
年来稍自笑，留气下暖脐^⑤。
苦恨问道晚，意象飒已凄^⑥。
空见孙思邈，区区赋病梨^⑦。

（《苏轼诗集》第三册第750页）

〔注释〕

- ①王仲素：苏轼自注：“名景纯”，则仲素为其字。寺，自秦以宦者任外廷之职，而官舍通称为寺，如大理寺、太常寺、鸿胪寺等。丞，官署中助理之官。寺丞，即寺中之助理官。王仲素致仕退休，隐居潜山。七十四岁时游彭城，徐州太守苏轼招待他留三日，向他请教内丹养气之术，特写此诗。
- ②养气句：养气，语本孟子“吾善养吾浩然之气”。这里指北宋流行的养气功，类似胎息，通过调神、调息、调整呼吸，意守丹田，来培养精神，结成内丹。全句说养气应象养儿子那样，小心谨慎，全力养好。抛弃官位，如同丢弃泥巴，毫不留恋。
- ③人皆句：人们都嘲笑王仲素致仕退休，不恋官位，我却认为这件事王仲素做得对，倒是那些议论他的人迷乱了。
- ④归耕句。归耕，指王仲素致仕回家，躬耕田地。但诗人一语双关，内丹派称修炼内丹为耕耘、耕田，如《留别蹇道士拱辰》“寸田满荆棘，梨枣无从生”，那么锄去荆棘，耕耘“寸田”，就是修炼内丹。赍（jī）送与、付与资财。全

句说退休回家躬耕养老，最怕贫穷，请问王仲素先生，有谁资助你资财？

- ⑤尺宅句：《黄庭经·琼室》：“但当吸气录子精，寸田尺宅可治生。”上清派常指丹田之区为“寸田”，人的脸面叫“尺宅”。因为许多内功均要意守丹田，按摩脸部（尺宅），所以说“寸田尺宅可治生”。东坡巧妙地一语双关，表面讲有小住宅可庇护，有土地足够养活自己。实际上讲退休回家后，专心炼养气功，耕耘寸田，按摩尺宅，可以长寿，可以长生。
- ⑥明珠句：明珠比内丹，虹霓比内丹之光。二句说王仲素虽然不富裕，身穿短褐，居住陋室，但他善于养气，已成内丹，内丹之光，象明珠，象虹霓，照亮短褐、陋室。
- ⑦虽无句：孔方兄，指钱。《钱神论》：“钱之为体，有乾坤之象，亲之如兄，字曰孔方。”法喜，谓闻佛法而喜。《维摩经》：“法喜以为妻，慈悲以为女。”王仲素虽然没有钱，但却专心学道，以闻道为妻。
- ⑧弹琴句：《晋书·孙登传》，记载著名隐士孙登好读《易》，抚一弦琴，见者，皆亲乐之。尝住宜阳山，文帝闻之，使阮籍往观，与语，不应。嵇康又从之游三年，问其所图，终不答。这二句比王仲素是象孙登一样的隐士，弹琴长啸，不与俗人往来。
- ⑨曹南句：刘夫子，或说刘宜翁，或说刘器之，说法不一。但刘夫子是道家者流，这是无疑的。子政，指汉朝刘向，字子政。两句说：曹南的刘夫子，是一位崇道的道家之流，名声与汉朝刘向相似。
- ⑩家有句：《汉书·楚元王传》载：刘向，字子政，本名更生。

淮南王刘安有《枕中鸿宝秘书》，言神仙使鬼物为金之术。更生父德，治淮南狱，得其书。更生幼而读诵，以为奇，献之。上令典尚方铸作事，费甚多，方不验，乃下更生吏。又，《汉书·武帝纪》太始一年三月诏：“往者朕郊见上帝，西登陇首，获白麟以馈宗庙，渥洼水出天马，泰山见黄金，宜改故名。今更黄金为麟趾袁蹄以协瑞焉。”袁（niǎo）蹄，马蹄形的铸金。苏轼二句说：刘夫子家有《鸿宝书》似的道家秘书，却不是用来铸造金袁蹄的。

- ⑪促膝句：刀圭，古时量取药物的用具。陶弘景《名医别录》：“凡散药有云刀圭者，十分方寸匕之一。准如梧桐子大。”这里“刀圭”取其比喻义。二句说：我与王仲素促膝谈心，讨问内丹秘诀，承蒙他厚爱，跟我介绍了内丹的秘诀。
- ⑫不忍句：韩愈《太学博士李君墓志》：“余自袁州还京师，襄阳乘舸，邀我于萧洲，屏人曰：‘我得秘药，不可独不死，今遗子一器。’”尺书，此指写着内丹秘诀的纸。梯，帮助人上升，取其接引助人之意。二句说：王仲素老人精通养气内丹，他不忍心独自长生，竟愿意写下内丹秘诀，助我炼内丹，上天梯，成神仙。
- ⑬我生句：强鄙，是柔弱的对立之词。《老子》七十六：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以，……柔弱处上。”四十三章：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”二十章，“如婴儿之未孩”，二十八章“复归于婴儿”。道家道教认为成人炼内功，就是让人返老还童，复归到生命力最旺盛的婴儿状态。婴儿通体柔弱，不强鄙，却充满了生命活

力。苏轼说，我生来身体不好，强鄙而不柔软，但我自幼即崇道，想以元气来充实我这衰弱的身体。

⑭孤舟句：倒江河，水逆流。内功强调气流自尾间沿脊柱督脉逆流上升至百会，然后从头顶百会沿任脉下降，复归丹田，以成内丹。下句言赤手空拳，控制野蛮的不听话的大象、犀牛，也是比喻控制呼吸，善于养气，以炼内丹。

⑮年来句：近年来，我暗暗高兴，我已能控制内气，让气下达丹田，温暖我脐内的丹田之区。

⑯苦恨句：我痛恨自己学道太晚，所以至今已老态龙钟，意象萧飒，已有令我凄凉的景象。

⑰空见句：孙思邈（552—682）著名道士，终生从医，著有《千金方》等。《旧唐书·孙思邈传》载：卢照邻患不治之症（恶疾），前往孙思邈处请求养生之道，乃问道于孙。孙思邈为其阐明天道人事，均有规律可循。时孙思邈居长安光德坊，卢照邻居附近官舍，“时庭前有病梨树，照邻为之赋”。卢照邻作《病梨村赋》以自悲，但赋的序文中却留下了孙思邈精采的天道之论。苏轼以孙思邈比王仲素，以此诗比卢照邻《病梨树赋》。

〔说明〕

此诗是苏轼作徐州太守时所作，时为四十二岁。前二十句写王仲素虚无恬淡，及时退休，专心隐居，善于养气，已成内丹。后十二句写自己决心向王仲素学习养气之术，以救衰迈之身体。诗中对养气功的修炼，取喻巧妙；《黄庭经》词语“寸田”“尺宅”的双关妙用，使诗的意象生动之外，更具幽默风趣的特色。描写自己部分，夸张加比喻，显示了自己

苦学养气功的极大的决心。

次韵子由清汶老龙珠丹

天公不解防痴龙，玉函宝方出龙宫^①。
雷霆下索无处避，逃入先生衣袂中^②。
先生不作金椎袖，玩世徜徉隐屠酒^③。
夜光明月空自投，一锻何劳纬萧手^④。
黄门寡好心易足，荆棘不生梨枣熟^⑤。
玄珠白璧两无求，无胫金丹来入腹^⑥。
区区别笑乐天，那知空门不是仙^⑦。

（《苏轼诗集》第六册第 2006 页）

〔注释〕

- ①天公句：刘义庆《幽明录》载：洛下一洞穴，深不可测，有人堕穴中。入一都，郭郭台榭，悉以金块为饰，人皆长三丈。因告饥饿，长人指中庭柏树下一羊，令跪捋羊须。初得一珠，长人取之。次捋一珠，亦取之。后得一珠，令取噉之，甚得疗饥。还问张华，华曰：“是昆仑下地仙九馆，羊名为痴龙。初一珠，食之与天地等寿；第二珠，食之可以延年；第三珠，充饥而已。”段成式《酉阳杂俎》：孙思邈

隐终南山。时大旱，西域僧请于昆明池结坛祈雨，凡七日，缩水数尺。忽有老人至思邈石室求救，孙谓曰：“我知昆明龙宫，有仙方三十首，尔传与予，予将救汝。”老人曰：“此方上帝不许妄传，念急矣！固无所吝。”有顷，捧方而至。自是池水忽涨，胡僧羞恚而死。苏轼运用二则志怪故事来歌颂龙珠丹，说天公一时疏忽，没有防备那条痴龙，于是那颗龙珠丹落入人间。那龙宫仙方，也因孙思邈神通广大，而传出龙宫，造福人间。

- ②雷霆句：《僧史》载：僧闻禅师，住邵武山中。一日，有老人来谒闻，曰：“我龙也，以行雨不职，上天有罚当死，赖道力可脱。”俄失所在。闻视坐榻旁有小蛇尺许，延缘入袖中，屈蟠。暮夜，风雷挟坐榻，电碎雨射，山岳为摇，而闻危坐不顷。达旦，晴霁，垂袖，蛇堕地而去。苏轼借用这个典故歌颂龙珠丹。他说天公派出雷霆来寻托老龙，老龙本来是无处躲藏的，但最后求助清汶老人，老人救了龙，才获得这颗龙珠丹。
- ③先生句：清汶先生袖中无金椎，所以能藏老龙。清汶先生玩世不恭，自由自在隐居在屠户、卖酒者之中。清汶先生的身份，因苏辙《栾城集》中无原作，故暂无可考证。
- ④夜光句：《庄子·列御寇》载：河边有家穷人，靠着编织芦苇过日子。他的儿子潜入九重深渊，获得千金珠。父亲见了，说：“快拿石头来锻碎珠子。这千金珠，必然是九重深渊骊龙颌下才有，你能得到它，必然碰巧它正在睡觉。待骊龙醒来，你就要被它吞了！”苏诗说：清汶老这颗龙珠丹，是“夜光明月空自投”，何必要用编芦苇手去锻碎它呢！
- ⑤黄门句：唐宋称门下侍郎为黄门侍郎，当时苏辙正任此职。

荆棘梨枣注已见前。二句说子由清心寡欲，心满易足，专心修炼，荆棘不生，梨枣已熟，内丹已成。

- ⑥玄珠句：子由既不求玄珠，也不求璧玉，他只追求没有腿的金丹，成熟在他腹中丹田。
- ⑦区区句：白居易（乐天）曾有诗云：“我学空门非学仙，恐君此说是虚传。海山不是吾归处，归则须归兜率天。”晚年的白乐天不学道，只学佛，愿归西方极乐世界。苏轼、苏辙则相反，晚年不学佛只学仙，所以苏轼嘲笑白乐天，说他不知道佛门学不成神仙。

〔说明〕

此诗前八句，以想象夸张的笔法，写出清汶老人龙珠丹的来历，然后笔锋一转写子由已锄去荆棘，梨枣成熟，反映了苏轼对内丹的强烈兴趣。白乐天本是苏东坡理想人生的样板，但东坡不赞成学佛而赞成学仙，并以自己崇道学仙而自豪。这首七古的构思，从龙珠丹过度到内丹。诗人的真正兴趣，只是在“无胫金丹”，龙珠丹只起铺垫衬托的作用。诗韵先平转仄，又转平，显得活泼自由。庄子寓言、六朝志怪、白乐天、苏子由，意象鲜明而生动。

过大庾岭^①

一念失垢污，身心洞清净^②。
浩然天地间，惟我独也正^③。
今日岭上行，身世永相忘^④。
仙人拊我顶，结发受长生^⑤。

（《苏轼诗集》第六册第 2057 页）

〔注释〕

- ①大庾岭：五岭之一，因山顶平如台，犹如廩庾谷仓，故名大庾岭。苏轼贬惠州，他由北方中原入岭南，必经此地。此诗题于龙泉钟上。赵沍《东山集》跋此诗墨迹云：“公晚节播迁岭海，遂欲学阴长生，超然遐举，盖已信死生祸福，非人所为矣。以垂老之年，当转徙流离之际，而浩然无毫发顾虑，非此事数定于中，殆未易能也。”
- ②一念句：诗人过大庾岭，产生强烈的学仙之念。因有此一念，身心垢污顿然消去，身心为之一清，产生巨大的精神力量。
- ③浩然句：《庄子·德充符》描绘了一种有德的人，生命流露出一种精神力量吸引着人。他们行不言之教，有潜移默化之功，连孔子也要拜其为师。借孔子之口说：“受命于地，

唯松柏独也正，在冬夏青青；受命于天，唯尧舜独也正，在万物之首。”苏轼更改庄子原句，突出自己在浩然天地间，一腔热血，一身正气，故说“惟我独也正”。

- ④今日句：今日我流放至岭南，路经大庾岭，我已把身世忘他个一干二净！
- ⑤仙人句：这二句本是李白流放夜郎途中作《赠韦太守》中的名句，苏轼借来表示自己学仙的决心。

〔说明〕

苏轼五十九岁时，被贬往岭南惠州。他以囚徒似的身份，路经大庾岭，作了此诗。

如何摆脱执政强加给他的耻辱？如何消去满腔悲愤？最强大的精神力量是学仙学道，以庄子式的精神自由，作为追求目标。同时，苦苦学内功，修炼成仙，更可忘却现实中的一切痛苦。他路过大庾岭，这种成仙之思十分强烈，于是全身垢污顿消，身心清静。诗人只觉得自己象松柏，受命于地，四季长青；象尧舜，受命于天，为万物之首。在“浩然天地间”，是具有伟大精神力量的人。此时，诗人脚踏大庾岭，头顶青天，觉得神仙在拊摸自己，自己可以长生不老了！

全诗借用庄子的“德充符”思想，借用庄子、李白的名句，组合成诗，格调十分统一。诗中清晰地挺立着“浩然天地间，惟我独也正”的诗人形象。

二月八日，与黄焘、僧昙颖过逍遥堂，
何道士宗一问疾

安心守玄牝，闭眼觅黄庭^②。
问疾来三士，浇愁有半瓶^③。
风松时落蕊，病鹤不梳翎^④。
樽空我归去，山月照君醒。

（《苏轼诗集》第七册第 2187 页）

〔注释〕

- ①题：绍圣三年二月初八，时苏轼六十一岁，被贬在惠州。黄焘，惠州推官，苏轼与姐夫程正辅尺牍中曾介绍：“本州黄焘推官，实甚廉干，郡中殊赖之，不知今岁举削能及之否？孤进无缘自达。不免僭言，不罪！不罪！”（第十八封）昙颖，罗浮山宝积寺僧人。何宗一，广州道士。昙颖、何宗一是苏轼的老朋友，去年正月，曾陪苏轼同游罗浮山。逍遥堂，何宗一居处，时苏轼身体不适，故有“问疾”之说。
- ②安心句：宋人赵次公及清人查慎行注玄牝为口鼻，错。《老子》第六章：“谷神不死，是谓玄牝。”此玄牝，即永不停竭、虚空的变化，也即道。道教徒接过老子的道体论，他们认为人体之内，也有一处永不停竭的生命之源——丹田。《胎息经》云：“脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。”

世人都以口鼻为玄牝，非也。”（《百子全书》幻真先生注本）故口鼻只是出入玄牝的头部通道而已。黄庭，即人体五脏中心部位，包括脾胃等处。二句说，人要炼成内丹，只要清心寡欲，安心意守丹田，闭上双眼，意存黄庭，这样，神不离身。

- ③问疾句：三位朋友都非常关心我，前来问疾。大家一起欢宴，借酒浇愁。
- ④风松句：风吹松树，落下花蕊。老病衰鹤，神气顿消，不再梳洗自己的羽毛。这里借落蕊、病鹤两个意象，比喻自己的衰老。

〔说明〕

这首诗透露了一个信息：苏轼晚年，与佛道朋友一起，交谈的中心是修炼内丹，如这首诗中说：“安心守玄牝，闭眼觅黄庭。”这种胎息守一、诵读黄庭，是苏轼后半辈子中从未停止过的。诗中的“病鹤”，实是苏轼自己的比喻。苏轼很想通过修炼内丹，变成能自由遨游的仙鹤。

在短短一首五律中，苏轼还把大量的内丹词汇、术语编织于诗句，可见他对这一题材的兴趣很大，也有一定的专门修养。

次韵高要令刘湜峡山寺见寄①

新闻妙无多，旧学闲可束^②。
犹当隐季主，未遽逃梅福^③。
空肠吐余思，静似蚕缀簇^④。
寸田结初果，秀若铜生绿^⑤。
荆棘扫诚尽，梨枣忧不熟^⑥。
高人宁铸金，下士乃服玉^⑦。
君看岭峤隘，我欲巾笥蓄^⑧。
曾攀罗浮顶，亦到朱明谷^⑨。
旋观真历块，归卧甘破屋^⑩。
故人老犹壮，世味薄如穀^⑪。
偶从越女笑，不怕蛮江俗^⑫。
惊闻尺书到，喜有新诗辱^⑬。
应怜五管客，曾作八州督^⑭。
骨销谗口铄，胆破狱吏酷^⑮。
陇云不易寄，江月仍可掬^⑯。
遥知清远寺，不称空洞腹^⑰。
蹇驴步武碎，短瑟弦柱促^⑱。
仰看泉落佩，俯听石响穀^⑲。
千峰泻清驶，一往无回躅^⑳。

狂雷失晤语，过电不容目^①。
要知僧长饥，正坐山少肉^②。
人间无南北，蜗角空出缩^③。
仇池九十九，嵩少三十六^④。
天人同一梦，仙凡无两录^⑤。
陋邦真可老，生理亦粗足^⑥。
便回热天焰，长作照海烛^⑦。

〔注释〕

- ①题：高要县，在今广东。峡山寺，谓清远峡飞来寺。刘湜为高要县令，给苏轼寄峡山寺诗，苏轼便作此和韵诗。
- ②新闻句：不感兴趣的信息没有多少，以前学的一套，可束之高阁。
- ③犹当句：《史记·日者列传》“司马季主，楚人也。卜于长安市。”梅福，《搜神记》载：梅福字子真，寿春人。仕汉为南昌尉，见王莽专政，乃弃家慕道而去，入鸡笼山修炼，遇仙人引渡，后乃升仙。宋封寿春吏隐真人。苏轼说：我应当学汉朝的司马季主，隐居占卜。尚不能很快逃避人世，做那汉朝的梅福。
- ④空肠句：作内功时，要排除一切杂念，连空肠余思，也应吐尽。静坐作功，犹如结茧前的蚕，爬上蚕簇后，一动也不动，只吐丝作茧。
- ⑤寸田句：丹田里已初步长出梨枣般的果实，这果实秀丽得象铜绿一般。以神守气，神气相合，此之谓结丹，诗人比之为“果”。据《本草》注：生熟铜皆有青，是铜之精华，叫做铜绿。

- ⑥荆棘句：胸有杂念，即为荆棘。荆棘不除，内丹梨枣即不熟。此为东坡惯用之比。
- ⑦高人句：《抱朴子·黄白篇》记：葛洪问他的老师郑君：“古人何用金银为贵，而遗其方也？”郑曰：“真人作金，自欲饵服之致神仙，不以致富也。”二句说：古之高人宁铸黄金，饵之成仙；只有下士才服玉。按玉，也是道士饵服仙药之一，古有餐玉法，《抱朴子》引《玉经》云：“服玉者，寿如玉。”葛洪看重金丹，故服玉次之。
- ⑧君看句：岭峤，指高要县清远峡一带。巾笥，用巾覆盖的箱篋。二句说：刘先生，你说清远峡太小，我却恨不得把清远峡装入巾笥，我可以蓄而玩之。
- ⑨朱明谷：罗浮山朱明洞。
- ⑩旋观句：历块，象越过一小块土那么疾速容易。这二句承上说：攀上罗浮山顶，游览朱明洞谷，现在看起来，犹如历块那么容易，回到家中，住着破屋，也心甘情愿。
- ⑪縠：读 hú，有皱纹的纱。
- ⑫偶从句：越女，指杭州一带女性。东坡曾二次赴杭为官。蛮江俗，指岭南一带，跟中原不同的风俗。
- ⑬惊闻句：尺书，指刘湜的书信。新诗，指刘湜《峡山寺》见寄之诗。辱，谦词，含有感谢刘湜寄诗给自己的意思。
- ⑭应怜句：怜，爱。五官客，唐朝永徽年间以后，以广、桂、容、邕、安南皆隶广府谓之五府节度使，名岭南五管。此指高要县令刘湜。八州督，苏轼先后作过密州、徐州、湖州、登州、杭州、颍州、扬州、定州太守，共八州。二句说：我很喜爱你这位五管客之一，我曾先后作过八个州的太守。

- ⑮骨销句：俗语所说众口铄金，积毁销骨。我这一辈子，吃尽了小人诽谤之苦。政敌们罗致罪名，令我骨销；他们诬陷我入狱，手段之残酷，令我胆破。
- ⑯陇云：那蓝天白云，我不便寄给你，只有江中之月，可以手掬水玩之。
- ⑰遥知句：空洞，即崆峒，传说中的西部大山，在今甘肃境内。我遥知你所在的清远寺，离我并不远，它不在崆峒之腹地，我们今后相见的机会还是很多的。
- ⑱蹇驴句：蹇驴，跛足之驴。诗人想象将来有朝一日，骑上蹇驴，踏着细碎之步，也能前往高要县，看访老朋友刘滂，他将以热情的音乐来欢迎自己。短瑟弦柱急促，夸张想象音乐之美。
- ⑲仰看句：佩，雪白的带子；落佩比泉之落下。鞞（gù），车轮中间车轴贯入处的园木，响鞞，指车轮走动时之响声。二句说，清远峡景色优美，仰看瀑布飞流直入，犹如雪白的飘带。俯听泉流穿过乱石，发出鞞鞞响声。
- ⑳千峰句：《苏轼文集》卷七十一《题广州清远峡山寺》：“轼与幼子过同游峡山寺，徘徊登览，想见长老寿公之高致，但恨溪水太峻，当少留之。若于淙碧轩之北，作一小闸，潴为澄潭，使人过闸上，雷吼雪溅，为往来之奇观。若夏秋水暴，自可为启闭之节。用阴阳家说，寺当少富云。绍圣元年九月十三。”躅（zhú），来回踱步，踏步前。苏轼据两年前游清远峡的经验，发现那里，千峰泻瀑，泉水急驶，一往无前，泉流缺少回流的余地。
- ㉑狂雷句：清远峡中，雷暴雨时，雷惊电激，当面谈话都听不真切。刺眼的闪电，叫人目不暇接。

- ②要知句：坐，因为。苏轼去过峡山寺，知峡山寺很穷困潦倒，故据阴阳家言，为其设计富裕山寺的办法。此处只是一幽默的写法。
- ③人间句：蜗角，《庄子·则阳》寓言记蜗牛左右角为触蛮两国，相与争名夺利，争地而战，伏尸百万，打了半个月的仗。二句说，天南地北，人们都象蜗角两国那样，钩心斗角，夺名争利。
- ④仇池句：仇池下，苏轼自注：“住池有九十九泉，余尝梦至，有诗。”仇池，是道教徒描绘的西方神仙居住之山。苏轼早已向往，并把自己收藏的假山命名为仇池，称为希世之宝，曾作《仆所藏仇池石，希代之宝也，王晋卿以小诗借观，意在于夺，仆不敢不借，然以此诗先之》。嵩少，指嵩山、少室山一带，今嵩山、少林等地。苏轼自注：“子由近买田阳翟，北望嵩少甚近。”二句说仇池有九十九眼泉水，嵩少一带有三十六座山峰，这些都是我神往之地。
- ⑤天人句：天仙与凡人都做着同样的梦，但仙是仙，凡是凡人，不可能同时隶属仙凡。
- ⑥陋邦句；陋邦，故乡。我的故乡在眉山，我实在去不了仇池、嵩少，也可回到故乡，终老一生，那里养老之条件还是不错的。
- ⑦便回句：苏轼自注：“‘热天焰’见退之诗。近黄鲁直寄诗云：莲花合里一寸烛，牝马海中烧百川。鲁直盖近有得也。”韩愈诗“居然妄推让，见谓热天焰。”清人查慎行注引《尹真人服元气法》云：“气海者，水归于海，故名气海。既知气海，以心守之，能下照，是心守海也。”二句说：我要把满天的太阳光热，用来作照亮我气海之烛，使丹田温暖，早

熟梨枣。

〔说明〕

这首长诗，以歌颂内丹的为主旨。这是那几年苏轼苦炼内丹功的反映。

诗的起首，便描绘诗人学隐士、修仙术，每天晚上，少吃晚饭，使肠道清空，便于气流运转。诗人一动也不动，犹如上了蚕簇（蚕农谓之“上山”）的结茧之蚕。诗人苦练的结果，丹田已长出梨枣，秀丽可爱，犹如铜之精华铜绿。扫尽荆棘，成熟梨枣，是诗人的目标。

学仙的人都爱山水美景。苏轼五十九岁时曾游历过清远峡。他接到来自清远峡朋友的信与诗，自然想象中作一番漫游。漫游清远峡，已远远满足不了诗人的求仙之思，于是结尾他直接写求仙。

于是他想去仇池，去嵩山。但这毕竟只是传说，于是他又回到现实的求仙——苦炼内丹，猛采日月之光焰，照亮丹田气海，以成内丹。诗人对内丹，作了种种细微的描绘，大胆的印象，这是中国诗史上少见的。

结尾引黄鲁直的诗，似已涉及房中内功，“莲花合里”，“牝马海”代阴；“一寸烛”、“烧百川”，代指阳。历来内功，也都包包括房中内功，与以神守气相辅相成。

海上道人传以神守气诀^①

但向起时作，还于作处收^②。

蛟龙莫放睡，雷雨却须休^③。

要会无穷火，尝观不尽油^④。

夜深人散后，惟有一灯留^⑤。

（《苏轼诗集》第七册 2209 页）

〔注释〕

①题：海上道人，东坡的养生，在惠州结交了海上道人，也即《龙虎铅汞诀》中的“隐者”。黄庭坚对此诗的《题跋》说：“东坡先生好道术，闻辄行之，但不久又弃去。尝有海上道人评东坡云：真蓬莱、瀛洲、方丈谪仙人也。”另据石刻本，苏轼自书此诗后云：“丁丑七月十九日，录示子野，向尝论其详矣。”按丁丑为绍圣四年（1097），时东坡六十二岁。

②但向句：这是指胎息行气，只要在三更起时作，意守丹田，收功时，还是意守丹田，以便凝神聚气。

③蛟龙句：内功的中龙，《黄庭经》有“六龙飞散无消息”句，指精气。房中家以蛟龙比男性阳具玉茎。蛟龙莫放睡，则指作内功时，人处于精神昂扬之中，生气勃勃，故此时不

能让蛟龙疲沓而睡，保持勃勃生机。“雷雨却须休”，“却”字原作“直”，但据石刻本作“却”，今从石刻本。此雷雨比人之精液。蛟龙莫睡，生气勃发，但却不能下“雷雨”，那样会失去精、气、神。因内功要充分运用精气凝成内丹。

- ④要会句：《庄子·养生主》：“指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”意即：烛薪的燃烧是有穷尽的，火却传续下去，没有穷尽的时候。后世道教徒接过这一比喻，认为只要给灯不停地加油，那么，火便会永久不灭。故诗中说有了不停地加入之油，便会产生“无穷火”。
- ⑤夜深句：苏诗《十一月九日，夜梦与人论神仙道术，因作一诗八句》：“照夜一灯长耿耿，闭门千息自濛濛。”此写东坡三更后作内丹功，惟一灯伴随诗人。

〔说明〕

海上道人传授给东坡的“以神守气诀”，要求修炼者精神高度集中，以神守气，精、气、神三者凝而为丹，日日坚持，犹如给灯加入油，油不断，火就永不熄灭。诗，十分形象；阐述的秘诀却十分深奥。

辨道歌

北方正气名祛邪，东郊西应归中华^①。

离南为室坎为家，先凝白雪生黄芽^②。
 黄河流驾紫河车，水精池产红莲花^③。
 赤龙腾霄惊盘蛇，姹女含笑婴儿呀^④。
 十二楼瞰灵泉注，华池玉液阴交加^⑤。
 子驰午前无停差，三田聚宝真生涯^⑥。
 龟精凤髓填豁砮，天地骇有鬼神嗟^⑦。
 一丹休别内外砂，长修久饵须升遐^⑧。
 肠中澄结无余祖，俗骨变换颜如葩^⑨。
 哀哉世人争齿牙，指伪为真正为哇^⑩。
 轻肥甘美形骄奢，谲诡诈妄言矜夸^⑪。
 游鱼在网兔在罟，一气顿尽犹呕哑^⑫。
 余生所记诚栖槎，九原枯髀如乱麻^⑬。
 胡不断众如锁邪，空与利名交撑拿^⑭。
 胡不腾踏如文骝，可惜贪爱相漫漶^⑮。
 真心道意非不嘉，餐金闲暇非虚哗^⑯。
 何须横议相疵瑕，众口并发鸣群鸦^⑰。
 安知聚散同鱼虾，自缠自茧居如蜗^⑱。
 日怀嗔喜甘笼笪，其去死地犹猎獾^⑲。
 吾恨尔见有所遮，海波或至惊井蛙^⑳。
 乌轮即晚蟾影斜，吾时俱睹超云霞^㉑。

（《苏轼诗集》第七册第 2211—2213 页）

〔注释〕

- ①北方句：晚唐施肩吾《西山群仙会真记》引阴真君语“北方正气号河车”，苏轼借来略加变化，改为“北方正气名祛邪”。内丹家把人体五脏以五行思想分作五个方位：北方肾

(水)，东方肝（木），西方肺（金），南方心（火），中宫（黄庭）为脾胃（土）。苏诗查注引《参同契》“众邪辟除，正气常存。”注云：“北方坎位，乃真铅所居之本乡，居于此，则金木火三方之正气，如水之朝宗。”《玄奥集》：“北方正气，日月为轮，搬水运火，昼夜无停。”“北方坎位”，指肾；与之对应的是“南方离位”，指心。内丹家修炼“坎离之交”，即肾水上行，与心火相会，水火相烹，结成内丹。又《参同契》《两弦合体章第九》云：“汞日为流珠，青龙与之俱，举东以合西，魂魄自相拘。”云阳道人朱元育注中：“坎水中产出金精，所谓虎向水中生也。……离火中生出木液，所谓龙从火里出也。木性顺金，恒欲流而就下。是为下弦艮体，故曰汞日为流珠。青龙与之俱，此举药物以该炉鼎也。于是驱东方之龙，以就西方之虎，流珠与金华，情性既已相投，地魄与天魂，全木自然相制，故曰举东以合西。魂魄自相拘，此言两窍互用，金气相胥之妙，假两弦法象，以发明之也。”（北师大出版社《参同契批注》第114页）苏轼《续养生论》说：“五脏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而肾听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不管而肾为政也。知此，则知铅汞龙虎之说矣。”（《苏轼文集》第五册第1983页）苏轼之意是：有文化有理智者，由理智控制情之淫欲，故有正气常存；无文化无教养者，由情欲战胜理智，故表现为邪气占上方。《辨道歌》之核心，是要人存正气，祛邪气，结内丹。故这两句诗说：经过修炼的人，正气常存，祛除众邪，五脏六腑，东郊西陲，都归存正气，犹如堂堂中华，东南西北各族，都来归顺中华。

②离南句：离：易卦之一，三，上下两阳爻，中间一阴爻，在人体代指心。心之属性属阳，在五行代火；阳中有阴，火中有水，故中间以阴爻代之。坎，易卦之一，三，上下两阴爻，中间一阳爻，在人体代指肾。肾之属性属阴，在五行代水；阴中有阳，水中有火，故中间以阳爻代之。上句言正气以心、肾为家室。查注引《参同契》“津液腠理”注：“津乃玉津，即白雪也；液乃金液，即黄芽也。”《悟真篇》七绝之四：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”《悟真篇》七律之六：“人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。”房中派内丹家认为男女交媾，阴阳二气不让其成胎，而结成内丹，而白雪黄芽则是内丹的雏型。注意，苏轼《辨道歌》非房中派内丹，而是独修派内丹，诗意说：南方之心火，与北方之肾水，水火相烹，坎离相交，亦能凝为白雪黄芽。

③黄河句：苏诗查注引《参同契》“北方河车”句注云：“水多居北，搬运而南，使水自下升载宝而上如何车之运，故云河车。”《悟真篇》《西江月》词之五：“二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三姓。更假丁公煅炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”河车也可直指北方正气，具有元阳、真气的功用。《钟吕传道集》说：“河车者，起于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气，乃曰河车。”上句言坎离交媾生黄芽之后，使新生之正气沿督脉（脊柱）由尾闾上行，经夹脊、玉枕而至泥丸宫，然后下降鹊桥（卷舌）、重楼（喉咙）、黄庭，纳入丹田。这一周天循环，丹经叫做“河车路”，犹如紫河车

在黄河运转一样。《黄庭经》“心部之宫莲含华”。人之心脏，象一朵含苞未开的莲花。下句言：人体五脏中的心脏，象水精池里长出一朵红莲花。

- ④赤龙句：《周易参同契发挥》：“龙，南方离龙也；虎，北方坎虎也。”《性命圭旨》：“离日为汞，中月已土，强名曰龙；坎月为铅，中有戊土，强名曰虎。”离为心，属南方丙丁火，赤红色；坎为肾，属北方壬癸水，黑色。故内丹术语中常称：赤龙（朱砂）、黑虎（黑铅）。“赤龙腾霄惊盘蛇”，描绘精神的活动，犹如一条赤龙飞腾到云霄，又如一条盘着的蛇，受惊而窜动。姤女，离卦三中的阴符，称姤女，在人体代心；婴儿，坎卦三中的阳符，称婴儿，在人体代肾。故《金丹大成集》说：“婴儿在肾，姤女在心。”也可简称坎男离女。坎离交媾，心肾相交，取坎卦中之阳，填离卦之中阴，则离卦变为乾卦，三，为纯阳，即成丹。苏诗冯注《参同契》“河上姤女，得火则飞。”又引孙思邈诗：“取金之精，合石之液。列为夫妇，结为魂魄。一体浑沌，两精感激。河车覆载，鼎候无忒。洪炉列火，洪焰翕赫。姤女气索，婴儿声寂。紫色内达，赤芒外射。骨变金植，颜驻玉泽。”下句诗说，心肾相交，水火相烹，姤女含着微笑，婴儿呀呀学语。
- ⑤十二楼句：《玄奥集》：“何谓十二楼？管曰：“人之喉咙管，有十二节是也。”注，原是低洼的积水之地。瞰（kàn），远望。灵泉，又称玉池，指口腔。炼内功时，卷舌顶上颚，灵泉出水，丹家谓之玉液琼浆。二句说，修炼内功，华池灵泉中产生琼浆玉液；十二重楼的喉咙管，远望着灵泉中玉液交加，这是内功成功的重要标志。

- ⑥子驰句：一日之中，有子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二时辰。子驰午前，相当半夜中十一时至上午十一时这一段时间。内丹功要求修行者在子后午前这一段时间之内，如吕洞宾说：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”三田，见《悟真篇》七绝四下三：“太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。”注说：“三田者，关元、黄庭、泥丸也。息息归根，神凝气结，则下田之宝聚。龙虎交媾，长养圣胎，则中田之宝聚。移丹内院，调神出壳，则上田之宝聚。从此超凡入圣者，岂不上应三台乎？”“关元、黄庭、泥丸”，也即下丹田、中丹田、上丹田。三田之具体部位，各家说法不一，但其精神功能都一致。苏轼这二句诗说：在子后午前这一段生机勃勃的时间内，要不停让紫河车运转，这样，上中下三丹田中，就会聚满了精华，这样的生涯，才是神仙般的生涯。
- ⑦龟精句：《玄奥集》：“龟精凤髓，兔髓乌肝，先天地精，不过真铅真汞交结而成。”谿谿(han xia)，山谷幽深的样子。有龟精凤髓填补人之所需，如此微妙神奇，真是惊天动地，连鬼神也要为之嗟叹。
- ⑧一丹句：《仙经》：“道家用金色药石于鼎，以水火炼之成丹，为外丹。口吐浊气，曰吐故，鼻纳清气，曰纳新，为内丹。”升遐，升举成仙。二句说：只要炼成丹，别问是外丹还是内丹，长久修炼，持久服用，就会飞升成仙。
- ⑨肠中句：粗(zhā)，同渣。葩(pā)，花。炼成内丹后，肠中澄净，绝无渣子。脱胎换骨，返老还童，脸嫩如花。
- ⑩哀哉句：可悲啊，世人为了名利，勾心斗角，指伪为真，把正当歪。哇，诗人为了押韵，故用哇，意思是歪。

- ⑪轻肥：一般的世人总喜爱轻车肥马，甘甜美食，骄傲奢侈；为人诡计多端，无比虚伪，又矜持，更爱吹牛。
- ⑫游鱼句：凡人好比游鱼进了捕鱼之网，又象野兔进了猎人的捕兔网。元气早已消尽，仍在呕哑不止。罝（jū），捕兔网。一气，人之元气。呕哑，原指声音。
- ⑬余生句：栖，住宿、生活。槎（chá），竹木筏。九原，九州之土，普天之下。骷髅，指枯骸骨。二句说：我这一生，所剩无几，我象乘在飘浮的木筏上，进入惊风骇浪的大海。再看看，普天之下，死去的人，多如乱麻，人的生命多么脆弱！
- ⑭胡不断众句：镇邪，即古代利剑莫耶。撑拿，搏斗。二句说：为什么不用莫耶利剑斩断这些乱麻？为什么要为了争名夺利去与别人搏斗？
- ⑮胡不腾踏句：文骝（guā）有花纹的黑嘴黄马。二句说：为什么不骑上黄马飞腾奔跃？却是贪恋男女之爱、沉浸在其中！
- ⑯真心句：真心道意，真、道皆仙真，仙道之意。餐金，指服食金浆玉液，修炼内丹。《真诰》：“仰咽金浆，控景登空。”虚哗，虚夸。《韩诗外传》：“慎于言者不哗。”虚哗，也有喧哗，吹牛之意。二句说：人有求仙学道之心意，决不会不好，利用空暇的时间修炼内丹，并非虚夸之事。
- ⑰何须句：疵瑕（cǐ jiā），指责、批评、责难。二句说：人们相处，何必横挑鼻子竖挑眼，互相指责没完没了！许多人吵吵嚷嚷，喧哗不止，象一群乱鸦！
- ⑱安知句：哪里知道，人的忽聚忽散，如同鱼虾，大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，这好比蚕儿自己吐丝结茧，又象蜗牛，自

已缩进壳里，都把自己束缚起来。

⑱日怀句：嗔(chēn)，怒。笼箴(lóng nú)鸟笼。猥(jiā)，野公猪。二句说：那些为名利搏斗的人，每天怀着忽怒忽喜、喜怒无常的感情，心甘情愿去作笼中之囚，他们还不知自己象被猎人包围的野公猪，离死亡之地已很近了。

⑳吾恨句：吾憎恨世上那些鼠目寸光的争名夺利的人，他们的视线被名利思想遮蔽了，或许，汹涌的海波冲来，淹没了井水，把井底之蛙冲出井外，会使它们大吃一惊。

㉑乌轮句：乌轮，太阳。日园，古代神话传说中有三足乌，故称乌轮。蟾影，月亮。段成式《酉阳杂俎》：“旧言月中有桂有蟾蜍，……或言月中蟾桂，地影也；空处，水影也。”二句说：一轮红日，已日落西山；月亮已升起，可以看见月中模模糊糊的蟾影，我的心跟随着太阳、月亮，人已经飞腾超过云霞。

〔说明〕

《辨道歌》是苏轼内丹思想的重要代表作，也是北宋文士内丹派的代表作。

此诗作于绍圣三年，时苏轼六十一岁。朝云爱妾已去世，给诗人重大打击。于是东坡更留心养生之术，对北宋正在流行的龙虎铅汞内丹之言，已有实践体会，故作此诗。同时所作的《赠陈守道》(杂言古体诗)、《续养生论》(论文)等，都阐述了内丹学说的原理、功法、功用。

东坡在惠州，得邓道士、何宗一道士、吴子野道士、海上道人等方士道徒的指点，对北宋正在兴起的内丹术，颇为精通，并已实践，跟子由、陈守道等亲戚朋友常常讨论内丹

术。张百端《悟真篇》是在熙宁八年（1075）苏轼四十岁那年作序雕板，可见已开始广为流传。至东坡写《辨道歌》时，已流传在世二十一年了。但是，张百端《悟真篇》与魏百阳《参同契》一样，都有房中修炼内容，《参同契》云：“植禾当以黍，覆鸡用其卵”；《悟真篇》云“人人本有长生药”（七律之六）“鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”（七绝之五），这些都是金丹大药应向同类求的思想，要成内丹，自然要阴阳交媾，同类相求。而东坡走的不是这一路。其时，东坡爱妾不幸去世，他又形同囚犯，第二年闰二月更被贬去海南岛，在这种处境下，他不可能续娶。他与姊夫程正辅谈及此事，他根本不想再娶什么女人，他知道，他最宠爱的朝云辞世以后，他就永远不可能再去爱上别的女人，拙著《苏轼与道家道教》已介绍过这些情节。东坡决心“莫赴花月期，免遭诗酒萦”。他以道家哲学，斩断情思，一心修炼。所以，我们一定要知道，东坡虽借用了《参同契》、《悟真篇》许多术语，但所说的却是南辕北辙，根本不是房中术。

7

东坡认为人身体内，自有“北方正气”——人的精、气、神，人应通过持久的艰苦的修炼，使精、气、神凝为白雪，产生黄芽，长成内丹奇葩。这首诗，以鲜明的意象、精警的议论，阐述这一内丹思想。

诗的前十八句，就是介绍把“北方正气”炼成内丹，使人返老还童，脱胎换骨，颜色如葩。具体的功法是把肾中精气，与心中神气、肺中之气相结合，犹如东夷北狄南蛮西戎都归向中华一样，使精、气、神混合为“祛邪”。所以“北方正气”实际上已是化合物。让“北方正气”，以心、肾为熔炉，让它在鼎炉中继续融合，这样，凝成白雪，生出黄芽。然后，

运用呼吸，转动河车，使它沿尾间，升上督脉（脊柱），升上头顶，进入大脑九宫之中心泥丸宫（大脑九宫图，可参阅拙著《长生不死的探求》，文汇 1992 年版第 137 页），然后让它沿眉心中间、卷舌之鹊桥，落下十二重楼（喉咙），此时之“北方正气”，已经经过鼎炉烹煮，又经玉池（口）、黄庭之间的琼浆玉液滋润涵养，它已具备祛除众邪、强身健体、延年长生的功用。这时，上中下三丹田都经受它的洗礼，全身元气大增，它会在下丹田凝而为内丹。此时，元气充沛，精液充足，骨髓填满，神完气足，血脉和畅，全身每个细胞，都象加了油、充了气，人体就处于最富有创造能力的生动的时刻。天地为之惊讶，鬼神为之嗟叹，因为只有人，才有这种本领。一日之内，子后午前，继续不停地运转河车；一年之内，春夏秋冬，也不停止地修炼，这样，气路畅通，血脉流畅，神清气爽，肠中澄清，脱胎换骨，返老还童，人就达到长生不老的境地。

苏轼描绘的非房中术内丹，北宋大文人如陆游等都会操作。后世的全真派道教徒更作为必修之功课。真到今天，还广泛流传于民间。东坡的功劳是以大文豪的手笔，消除了道士神秘其术的陋习，以优美的比喻，让后人能直接掌握。读者配合下文《续养生论》等论文，一读便懂，不难操作。这对人们破除对道藏的畏难情绪、神秘之感，起了极大作用。道藏中涉及内丹的太多太多，但多数巧喻多端，充满了秘诀隐语，一般读者读后如入五里雾中，莫明其妙。而东坡的诗文，则读者易于接受。而苏轼死后，名声一天比一天大，中间虽有曲折，但大致上从南宋起，已奠定了苏轼为中国历史上大文豪的地位，读书人接触苏轼的诗文多，而接触道藏的却少。

因而，从文化传播上看，苏轼对内丹学的推广、普及、传播，是有很大功劳的。

现在，我们从炼内丹功的角度，来看一下苏轼的功法是怎样具体操作的。这从第一句透露出秘密来了。晚唐著名文人道士施肩吾《西山群仙会真记》中引用阴真君的话说：“北方正气号河车。车谓运载物于陆地，往来无穷，而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升，熏蒸其胞络，上生元气，自肾气传肝气，肝气传心气，心气传肺气，肺气传肾气，而曰小河车也。肘后飞金晶，自尾闾穴起，从下关到中关，中关过上关，自上田至中田，中田而下田，而曰大河车也。纯阴下降，真水自来，纯阳上升，真火自起，一升一沉，相见于十二楼前，颗颗还丹，而出金光万道，则曰紫河车也。”可见，施肩吾的内丹思想，以养形为先，以补益精、气、神为基础，体内精气神充足，则外形也起相应的变化，也就是返老还童的意思。东坡一开始即用阴真君“北方正气”的提法，下面有“黄河流驾紫河车”句，则说的就是阴真君、施肩吾的“大河车”、“紫河车”，证明东坡的内丹功，就是与阴真君、施肩吾的是一个路子。这也是至今流传的“大周天”。

东坡对阴真君是很熟悉的。阴真君即阴长生，原本是汉朝人，后得马明生度世之道，以太清神丹经而成仙，葛洪《神仙传》卷四有他的传记。嘉祐四年，二十四岁的苏轼早已考上进士，为母亲守丧期满后，再次出川。父子三人走的是水路，路过平都县，有仙都观，是阴长生的升天之遗迹。苏轼兴致勃勃地游览了仙都观，作《留题仙都观》，诗中称赞阴长生说：“空山楼观何峥嵘，真人王远阴长生。飞符御气朝百灵，悟道不复诵黄庭。龙车虎驾来下迎，去如旋风搏紫清。真

人厌世不回顾，世间生死如朝暮。”诗的最后，诗人抒写了自己向往神仙的意愿：“安得独从逍遥君，冷然乘风驾浮云，超世无有我独存。”青年时代的苏轼已十分向往阴真君，晚年更是虔诚地相信阴真君名言：“北方正气号河车”。可见，苏轼对内丹功的认识，积累，几乎经历了他整个生命历程，《辨道歌》正是这种终生崇道、喜爱内丹的结晶。

诗的第一段十八句，就是介绍阴真君、施肩吾的内丹功；第二段，自“哀哉世人争齿牙”句下六句，描绘人间凡人为名为利狡诈斗争，丧尽元气；第三段，自“余生所记诚栖槎”下十八句，写自己意识到人生如寄，要断尽名利之思，要努力学仙。

这首七言古诗，四十二句二十一个韵，在唐宋属“麻”韵，一气呵成，酣畅淋漓，造成一种惊心动魄、气势雄阔的美感。苏轼一生中，早在凤翔作《司竹监烧苇园，因召都巡检紫贻勛左藏以其徒会猎园下》，也是麻韵一韵到底的七古，共四十句。这是一首描写火烧荒园、众人会猎的热闹非凡的诗。两首诗的诗韵一致，只是次序略有不同。苏轼最擅长次韵，至于用同一韵，不必次韵，这就更容易了。《辨道歌》写内丹术，写人间丑态，写自己的心愿，难度比早年写打猎那首更大，但苏轼写得得心应手，驾轻就熟。这与他熟悉内丹有关。生活是创作的原泉，这是永恒的真理。

续养生论

郑子产曰：“火烈，人望而畏之；水弱，人狎而玩之。”^①翼奉论六情十二律，其论水火也曰：“北方之情好也，好行贪狼。南方之情恶也，恶行廉贞。廉贞故为君子，贪狼故为小人。”^②予参二人之学，而为之说曰：火烈而水弱，烈生正，弱生邪。火为心，水为肾。故五脏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而肾听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不官而肾为政也。知此，则知铅汞龙虎之说矣。

何为铅？凡气之谓铅，或趋或蹶，或呼或吸，或执或击，凡动者皆铅也。肺实出纳之。肺为金，为白虎，故曰铅，又曰虎。何谓汞？凡水之谓汞，唾涕脓血，精汗便利，凡湿者皆汞也。肝实宿藏之。肝为木，为青龙，故曰汞，又曰龙。古之真人论内丹者曰：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。”^③世未有知其说者也。方五行之顺行也，则龙出于水，虎出于火，皆死之道也。心不官而肾为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流为人，或为腐壤^④。是汞龙之出于水者也。喜怒哀乐皆出于心者也。喜则攫拿随之，怒则殴击随之，哀则擗踊随之，乐则扑舞之随之^⑤。心动于内，而气应于外，是铅虎之出于火者也。汞龙之出于水，铅虎之出于火，

有能出而复返者乎？故曰皆死之道也。

真人教之以逆行，曰：“龙当使从火出，虎当使从水生也。”其说若何？孔曰：“思无邪。”^⑥凡有思皆邪也，而无思则土木也。孰能使有思而非邪？无思而非土木乎？盖必有无思之思焉。夫无思之思，端正庄栗，如临君师，未尝一念放逸。然卒无所思。如龟毛兔角，非作故无本性，无故是之谓戒。戒生定，定则出入息自住，出入息住，则心火不复炎上。火在《易》为离。离，丽也^⑦。必有所丽，未尝独立，而水其妃也，既不炎上，则从其妃矣^⑧。水火合则壬癸之英，上流于脑，而溢于玄膺^⑨，若鼻液而不咸，非肾出故也，此汞龙之自火出者也。

长生之药，内丹之萌，无过此者矣。阴阳之始交，天一为水，凡人之始造形，皆水也。故五行一曰水，得暖气而后生。故二曰火，生而后有骨。故三曰木，骨生而日坚。凡物之坚壮者，皆金气也，故四曰金。骨坚而后肉生焉，土为肉，故五曰土。人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻皆闭，而以脐达。故脐者，生之根也。汞龙之出于水，流于脑，溢于玄膺，必归于根心，火不炎上，必从其妃，是火常在根也。故壬癸之英，得火而日坚，达于四肢，洽于肌肤而日壮，究其极，则金刚之体也。此铅虎之自水生者也。龙虎生而内丹成矣。故曰顺行则为人，逆行则为道^⑩，道则未也，亦可谓长生不死之术矣。

（《苏轼文集》第五册第1984页）

〔注释〕

①郑子产句：子产（公元前？——前522年），春秋郑国著名

政治家。名侨，字子产，又字子美，谥成子。自郑简公时开始执政，历定、献、声三朝。时晋楚争霸，郑国弱小，处于两强之间，子产周旋其间，卑抗得宜，保持无事。子产死，孔子称为古之遗爱。参见《左传》、《史记·郑世家》。子产十分重视人的作用，他说过“天道远，人道近”的名言。他对人的个性、本质有深刻的认识，他分析人死于火者少而死于水得多的原因，说了火烈水弱的比喻。

- ②翼奉句：《汉书》卷七十五有《翼奉传》：字少君，东海下邳人。治《齐诗》，明经术，好律历阴阳之占。元帝初即位，诸儒荐之，征待诏宦者署，数言而屡中，深受天子敬重。时平昌侯以外戚的身份兼侍中，称诏欲从翼奉学其术，奉不肯与言，拒绝教平昌侯，他对皇帝说：治道要务，在知下之邪正。人只要真诚向正，虽愚而用；若本质上邪，再加上聪明，那危害更大。而“知下之术，在于六情十二律而已”。他所说的六种感情即：北方（贪狼）、东方（阴贼）、南方（廉贞）、西方（宽大）、上方快乐（奸邪）、下方悲哀（公正）。他认为“执十二律而御六情，于以知下参实，亦甚优矣，万不失一，自然之道也。”十二律，一般指十二个月的十二律吕，但翼奉的意思是“用辰不用日”，即十二个时辰。以六情十二律，“参以六合五行，则可以见人性，知人情。”苏轼引用翼奉的只北方、南方二情。然后，综合子产、翼奉之说，提出自己的内丹思想。
- ③古之真人论内丹句：苏轼所说古之真人，应是“太白真人”。唐末施肩吾编《西山群仙会真记》中《识物》章引太白真人语即“五行颠倒术，龙从火里者。五行不顺行，虎向水中生。”

- ④心不官句：心没有主宰，而一味让肾作主宰，让肾“执政”，肾生精液，贪恋声色女人，于是淫邪内发，精子射出，或受孕而变人，或不受孕变废物。壬癸，本指水，此比精子。
- ⑤喜怒哀乐句：喜怒哀乐都出自心。喜则随之而来的要拿自己喜爱的东西；愤怒以后，随之而来的就要殴打人家；悲哀到极点，随之而来就会槌胸顿足，快乐以后随之会手舞足蹈。擗(pì)踊(yǒng)，槌胸顿足。抃(biàn)舞，拍手鼓掌，跳起舞蹈。
- ⑥思无邪：孔子《论语·为政》：“《诗》三百，一言以蔽之，曰思无邪。”思，指思想。思无邪即思想完全纯正。
- ⑦火在《易》：《易》八卦即乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，其对应的八种基本物质是：天、地、雷、风、水、火、山、泽。火，在八卦即离卦。《易经·离卦第三十》：《彖传》说：“离，丽也；日月丽乎天，百谷草木丽乎土。重明以丽乎正，乃化成下；柔丽乎中正，故亨，是以畜牝牛吉也。”译文：离，意思是附丽。譬如太阳、月亮附丽在天上，百谷草木附丽在地上。光明重迭，附丽于正道，就能促使万物化育成长；柔顺附丽于适中方正之处，前景亨通，所以蓄养母牛可获吉祥。
- ⑧必有所离句：万物都必然有自己的附丽者，未曾独立而不附丽另一物。水，是火的妃子，火既不往上，那么，火就必然往下，顺从火的妃子——水。
- ⑨水火合句：肾水与心火相合，那么精子的精华，上流于脑，舌下玄膺之窍，津液多而流出。玄膺，《黄庭内景经》“舌下玄膺生死岸”，“取津玄膺入明堂”，注云“玄膺一窍，为

咽液之关津”。益，通溢。舌下口津增加，则此津液丹家称之为琼浆玉液也。

⑩若鼻液句：玄膺中的口水，象鼻液，但不咸，这种玉液不是从肾出来的，是汞龙从火出而产生的，这是长生不老之琼浆玉液也。

⑪故曰顺行句：精子射出，与卵结合，此之谓顺行生人；保留精子，使其精气逆流向上，进入泥丸，然后归入下丹田，结成内丹，此之谓逆行则成道。有的丹书说“逆行则成仙”，含意一致。

〔说明〕

《续养生论》是与《辨道歌》作于同时的重要作品。它是苏轼内丹思想的代表作之一。其主旨，是与《辨道歌》一致的。

第一段，从子产、翼奉之比喻，引出苏轼心正肾邪的结论。

第二段，解释铅汞的含意，引古真人的话，主张“龙从火里出”、“虎向水中生”，反之则是死亡之路。

第三段，具体介绍“逆行”之术，把孔子的“思无邪”引入内丹，要人做到“无思之思”。这样进入戒定、清净无为的状态，使心肾相交坎离相配，使“壬癸”之英，上流于脑，舌下生津，龙归下田，结为内丹，即是长生大药。又从五行思想，补充申述，强调“顺行成人，逆行成仙（道）”的思想。

以上思路，是北宋以来内丹派极流行的思路，直至当代气功界盛行的“大周天”，仍然保留了这种思维路子。

苏轼的内丹术，与道藏同类作品相比，有如下特点：

一、苏轼的《续养生论》是论文，以散文语言介绍功理、功法，比《西山群仙会真记》之类的神仙口诀通俗而明确。

二、苏轼的《续养生论》、《辨道歌》，与《参同契》、《悟真篇》相比，没有夹杂房中术。而《参同契》、《悟真篇》之类的众多注本中，内丹功与房中功两派观点，常常并存。这在科学上，会造成不确定性，在实践上也无法操作，因为房中与非房中无法并存操作。

三、从南宋起，苏轼升为中国大文豪，他的作品在广大民众中迅速普及、流传，对后世有重大影响。而道藏在明中期后愈来愈沉埋于道观，在民众中的影响日益缩小。因此，内丹功法的流传，苏轼起着不可忽视的作用。

思无邪丹赞^①

饮食之精，草木之华。集我丹田，我丹所家。我丹伊何？铅汞丹砂^②。客主相守，如巢养鸦^③。培以戊己，耕以赤蛇^④。化以丙丁，滋以河车^⑤。乃根乃株，乃实乃华^⑥。昼炼于日，赫然丹霞。夜浴于月，皓然素葩^⑦。金丹自成，曰思无邪。

此赞信笔直书，不加点定，殆是天成，非以意造也。

经圣元年十月二十日。

（《苏轼文集》第二册第 606 页）

〔注释〕

①题：思无邪，见前《续养生论》注。思无邪丹，实为内丹。这是一篇歌颂内丹的文字。

②钻汞句：即铅汞丹砂。铅汞，前已屡见。《悟真篇》七绝十一“梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”陶注“炼汞铅三字足包《悟真篇》一部全旨。凡始而炼汞，继而炼铅，终而抽铅添汞，步步只在铅汞上做工夫。”在东坡内丹中，汞指精气。丹砂，仅借来作比喻，非实物。二句说，我的丹里是什么样子？我的丹是铅汞炼成，是由丹砂炼成的。

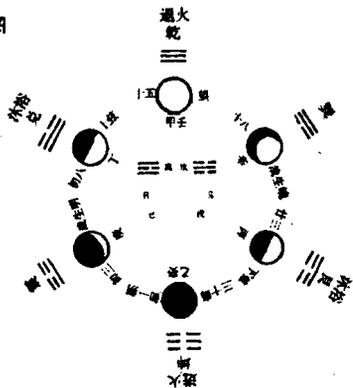
③客主句：我是主，我的思无邪丹是客。我是巢，思无邪丹犹如巢中之乌鸦。

④培以句：戊己，属土，在五脏为脾，内丹经中称“黄庭”。意即：这粒思无邪丹在黄庭中培育。赤蛇，赤龙，在人体为精气。在我体内，由赤龙耕耘丹田，种植思无邪丹。

⑤化以句：丙丁，本是天干中两个，内丹家借《周易》卦象比喻阳息阴消的火候沐浴过程，以一个月内月亮的变化图象来表示，宋朝陈显微《周易参同契解》曾作简括的说明，现以下图表示：

晦朔弦望火候图

东坡说“化以丙丁”，即月亮上下弦两个位置属“丙丁”，



这两个时辰，化育内丹，沐浴内丹。河车，注参《辨道歌》，即紫河车运用精气、运送内丹的过程，也就是滋润精气、滋润内丹的过程。

⑥乃根句：河车把内丹纳于丹田，此时思无邪丹在丹田里生根长株，开化结果。

⑦昼炼夜炼二句：白天，对日而炼，兼采日之光华，使思无邪丹赫然放光，如同晨露。夜晚，对月而炼，兼采月之光华，使思无邪丹洁白，如同白色的鲜花。

东坡把自己所炼的内丹，称之“思无邪丹”，这证明苏轼的内丹术比道教徒的内丹术增加了儒的成份，思无邪丹是儒道结合的产物。《续养生论》与此一致。

与道教徒的内丹相比，东坡强调“思无邪”，这与道徒、方士排除一切杂念相比，增加了儒家的人文思潮，要求炼丹者“闲邪存诚”，胸含正气，《辨道歌》“北方正气名祛邪”，已证明了这一点。

其次，这粒“思无邪丹”，还包含“饮食之精，草木之华”，这是历代方士道徒未曾说过的观点。东坡赋予内丹以一定的物质性，它是人体吸收的各种精华组成的。方士道徒主张辟谷，而东坡仍要美食，既保留人对美食的追求，又结合人对长生的要求，这是值得后人重视的。

此赞中涉及的内丹功法，与前涉及的一致，炼铅汞、运河车，养黄庭，丹成葩，东坡运用最美的比喻，最美的韵，来描绘“思无邪丹”。

绍圣元年，东坡五十九岁，时在惠州。当时，苏轼给自己的斋也命名“思无邪斋”，可见，惠州时期，苏轼对“思无邪”的重视。现把《思无邪斋铭并叙》录下：

东坡居士问法于子由。子由报以佛语，曰：“本觉必明，无明明觉。”居士欣然有得于孔子之言曰：“《诗》三百，一言以蔽之，曰思无邪。”夫有思皆邪也，无思则土木也，吾何自得道？其惟有思而无所思乎？于是幅巾危坐，终日不言，明目直视，而无所见，摄心正念，而无所觉。于是得道，乃名其斋曰思无邪，而铭之曰：

大患缘有身，无身则无病。廓然自圆明，镜镜非我镜。如以水洗水，二水同一净。浩然天地间，惟我独也正。（《苏轼文集》第二册第 575 页）

读者不难看到，“思无邪”、“浩然天地间，惟我独也正”，是苏轼多次讲过的话，这代表了他的平常所处的精神状态。“幅巾危坐，终日不言，明目直视，而无所见，摄心正念，而无所觉，于是得道”——这就是“思无邪”！这是一种人生哲学，是一种对抗不公正的专政的有效武器，同时也是一种内功修炼。明乎此，我们对苏轼的内丹理论，便会有一种新的认识。每个人都是根据他所处的处境来生活、来“修炼”的。终年生活于深山，永远不与人间往来的修炼者是不存在的。我们只有通过东坡这样活生生的人，来全面地认识他的内丹思想，才会完整地了解北宋的内丹主流。

卫生经篇

本章“卫生经”一词，是苏轼自己用过的术语。在黄州时，他给老朋友蔡景繁信第十三封说：“近来颇佳健。一病半年，无所不有，今又一时失去，无分毫在者。足明忧喜浮幻，举非真实，因此颇知卫生之经，平日妄念杂好，扫地尽矣。”（《苏轼文集》第四册第1665页）可知，“卫生经”是防病、治疗、养病康复等知识和措施。

人非金石，血肉之躯，安能无病？东坡时代，人的平均寿命，大约只三十余岁（黄山书社《享其天年谈益寿》）。我们从东坡尺牍中，可以看到当时一些信息。蔡承禧，字景繁，与苏轼同年考上进士，后作转运使。苏轼贬黄州后，他顶住压力，对东坡仍很友好。在黄州特造一避暑的“南堂”赠送苏轼。苏轼在黄州给过他十四封信。无疑，蔡景繁是统治阶级中一员，具有比苏轼更优裕的物质条件。苏轼的致信之七说：“前日亲见许少张暴卒，数日间，又闻董义夫化去。人命脆促，真在呼吸间耶？益令人厌薄世故也。”第九封信提及蔡景繁爱女得“微疾”。而第十二封信却说“惊闻爱女遽弃左右”，这证明当时由于医疗水平低下，瘟疫常流行，所以“人生如寄”的感慨决非无缘无由也。

苏轼一生，体制较差，身体多病早衰。第一辑中已有具

体介绍。他自幼身体不好，故有崇道学仙强身健体之思。他青年时多病，《次韵乐著作送酒》有“少年多病怯杯觞”句，这里的“少年”是指青春的意思。他三十九岁时，已显得一付龙钟老态，开始有白发。到四十余岁，已满头白发了。自从他反对新法，被贬出京城后，他身体多病早衰的诗文就常出现了。现仅举几个大略的阶段简介如下。

作杭州通判时才三十余岁：“某春来多病，时复谒告”。（《文集》四·1648页）

湖州太守任时（44岁）：“轼天资懒慢，自少年筋力有余时，已不喜应接人事。……近日加之衰病，向所谓和者，又不能给。”

黄州贬谪阶段（45岁——49岁）病更多。刚去黄州，赤目火眼，右眼几乎失明。致杨元素信之一说：“近两辱手教，以多病不即裁谢”，“轼病后百事灰心。”致蔡景繁之九：“某病咳逾月不已，虽无可忧之状，而无聊甚矣。”之十二信说：“劣弟久病，终未甚清快。或传已物故，故人皆有书惊问，真尔犹不恤，况谩传耶？”

贬谪岭南海南阶段（59岁—65岁），苏轼早已是衰迈的老人，特别在爱妾朝云去世后，生活上缺少知音精心关照，疾病更多。这一阶段，痔疮、眩晕频频发作，一躺就是一个月甚至更长时间。走路已是拄着拐杖。执政者只欲置之死地而后甘心，打击是残酷而无所不至，苏轼随时都可能离开人间。

由此可知，东坡一生，前半生体质较弱，后半生疾病缠身，这种人生经历，可能是促使他一生崇道学仙的重要原因。

多病的现实，东坡就“颇知卫生之经”。东坡的“卫生经”包括哪些内容呢？

一、早早地阅读《本草》、《道藏》，学习传统医学、药学、内丹学的基本知识，增加防病治病的经验。

二、收集药方，备足常用药，除供自己用，还用来帮助朋友。东坡曾说：“常以谓人之至乐，莫若身无病而心无忧。我则无是二者矣。”东坡身有病且心有忧。他怎么办呢？“故所至，常蓄善药，有求者则与之，而尤喜酿酒以饮客。或曰：‘子无病而多蓄药，不饮而多酿酒，劳己以为人，何也？’予笑曰：‘病者得药，吾为之体轻，饮者困于酒，吾为之酣适，盖专以自为也。’”（《书东皋子传后》）东坡在京师，曾跟欧阳修介绍药方、治风湿性关节炎的功法；在黄州，爱妾朝云头一胎生育前，东坡墙上挂满了各种妇科药（包括催乳的）；在岭南，他看到广州人常因饮用已污染的水而得瘟疫，心急如焚，想了许多方法，建议引用清泉，开设专门救治瘟疫的医院等；在海南岛，他看到居民一生病便杀牛求神，愚昧无知，他苦口婆心地劝说，介绍卫生常识，介绍药物，这些伟大的人道主义、民胞物与思想，是永在青史内耀光芒的。

第二，他找到了切合自己个性、知识、兴趣所需要的锻炼方法——北宋的内丹术。他把日常生活中的早晨梳头、午睡、睡前洗脚等日常琐事，都与内丹的修炼结合在一起，既加强了身体健康，又力图创造一种与日常生活密切结合的内丹艺术。他一生遭受了严重的打击，但在他找到了内丹修炼这种武器后，他却基本上能扑灭火头的怒火，控制了自杀的念头，使自己处于一种平稳的心理状态，而不趋于自我毁灭。

本章就根据这些内容，选录一些代表作品。内丹篇已另成一章，本章不录。另外，苏轼的药方，已收录在《沈苏良方》中，是沈括、苏轼两人的产物，这本书已给中华传统医

学作出了重要贡献，本章不能一一抄录。本章根据苏轼所说“卫生经”的重要内容，只选辑一些重要而生动有趣的作品以供参考。

与王敏仲谈广州疾疫

某再启。承谕津遣孤孀，救药疾疠，政无急于此者矣^①。非敏仲莫能行之，幸甚！幸甚！广州商旅所聚，疾疫之作，客先僵仆，因薰染居者，事与杭相类^②。莫可擘划一病院，要须有岁入课利供之，乃长久之利，试留意^③。来谕以此等为仕官快意事，美哉此言，谁肯然者？循州周守，治状过人，议论甚可呵，想蒙顾盼也^④。

（《苏轼文集》第四册第1692页，尺牍之九）

某启。罗浮山道士邓守安，字道立^⑤。山野拙纳，然道行过人，广、惠间敬爱之，好为勤身济物之事。尝与某言：广州一城人，好饮咸苦水，春夏疾疫时，所损多矣！惟官员及有力者得饮刘王山井水，贫丁何由得？惟蒲涧山有滴水岩，水所从来高，可引入城，盖二十里以下尔。若于岩下作大石槽，以五管大竹续处，以麻缠之，漆涂之，随地高下，直入城中。又为一大石槽以受之，又以五管分引，散流城中，为小石槽以便汲者。不过用大竹万余竿，及二十里间，用葵茅苫盖^⑥，

大约不过费数百千可成。然须于循州置少良田，令岁可得租课五七千者，令岁买大筋竹万竿，作筏下广州，以备不住抽换。又须于广州城中置少房钱，可以日掠二百，以备抽换之费。专差兵匠数人，巡覷修葺^⑦，则一城贫富同饮甘凉、其利便不在言也。自有广州以来，以此为患，若人户^⑧知有此作，其欣愿可知。喜舍之心，料非复塔庙之比矣^⑨！然非道士至诚不欺，精力勤干，不能成也。敏仲见访及物之事，敢以此献，兼乞裁度^⑩。如可作，告差人持折简招之，可详陈也。此人洁廉，修行苦行，直望仙尔，世间贪爱无丝毫也，可以无疑。从来帅漕诸公、亦多请与语。某喜公济物之意，故密以告，可否更在熟筹，慎勿令人知出于不肖也。

（《苏轼文集》第四册第1693页，尺牍之十一）

〔注释〕

- ①某再启二句：此信为东坡给广州长官王敏仲的复信。王敏仲来信惠州致东坡，谈及广州瘟疫流行，正在设立渡津，抢救孤儿寡妇，并准备治疗之药，此乃广州当今最大的政事了。
- ②广州商旅句：广州为宋之南方大商港，商人旅客，集中在广州。瘟疫流行时，商人旅客先病倒，然后就传染给广州居民，这种疫病流行之事，与以前苏轼执政杭州时发生的瘟疫一样。
- ③莫可句：还不如筹划设立一疗养院，专收瘟疫流行患者。但是，这种疗救瘟疫的医院必需每年有固定的租税之利供给，才能维持下去，这是长久之利的大事，请你务必留意这件事，

- ④来谕句：你来信认为，救助瘟疫患者，是当官的人最痛快的事，这种话，说得太好了！可是，除了你，谁乐意去办呢？循州太守周先生，办理政事超过一般人。他的议论也很好，想来已蒙你拜访过他了吧！周循州，循州太守周氏，东坡的朋友。
- ⑤邓守安：东坡初到惠州，结识了罗浮山邓道士。绍圣三年，六十岁的苏轼作《寄邓道士》，序引中称他为“山中有道者”。苏轼与他交谊很深。
- ⑥葵茅苫盖：苫（shān）盖，此指用葵茅草编成的覆盖物。
- ⑦巡覷修葺：覷（qù），看。葺（qì），用草覆盖。此指派专差兵匠，沿线巡看，修理苫盖，
- ⑧人户：指居民。
- ⑨喜舍句：广州居民，将热心捐献，其心愿比建造宝塔庙宇更大。
- ⑩敏仲句：承蒙你来看访我，还问及此事，我愿以此计相献，还请你考虑决定。

〔说明〕

东坡到惠州，正逢广州、惠州一带疾疫流行。第一封信建议王敏仲在广州办一所医院，专门收治瘟疫患者。第二封信建议官府任用罗浮山道士邓守安负责引水工程，以对付瘟疫流行。读此类作品，读者不难感受到苏轼伟大的忧国忧民情怀及精通卫生之经的可贵用心。

答黄庭坚谈惠州断痔

某启。方惠州遣人致所惠书，承中途相见，尊候甚安。即日想已达黔中，不审起居何如，土风何似？或云大率似长沙，审尔，亦不甚恶也^①。惠州已久安之矣！度黔，亦无不可处之道也^②。闻行囊无一钱，途中颇有知义者，能相济否？某虽未至此，然亦近之矣^③。水到渠成，不须预虑。

数日来苦痔疾，百药不效，遂断肉菜五味，日食淡面两碗，胡麻、茯苓杪数杯。其戒又严于鲁直。虽未能作自誓文，且日戒一日，庶几能终之。非特愈痔，所得多矣！子由得书，甚能有味于枯槁也^④。文潜在宣极安，少游滴居甚自得，淳父亦然，皆可喜。独元老奄忽，为之流涕^⑤。病剧久矣，想非由远谪也^⑥。隔绝，书问难继，惟倍祝保爱。不宣。

（《苏轼文集》第四册第1533页）

〔注释〕

- ①即日二句：你（指黄庭坚）几天之内即可到达黔中，不知你起居如何？那一带风土民俗又怎么样？有人说大体上象长沙，若果真是如此，想来也不会太坏。黄庭坚，字鲁直。苏门四学士之一。著名诗人、书法家。政治上一直与苏轼一致。苏轼再贬惠州时，他也再贬西南。晚年卒于广西宜

州。

- ②惠州二句：我再贬惠州，早已安顿下来了。我想你去黔中，也没有无法生活的道理吧。
- ③闻行囊二句：听说，你去黔中，囊中空无一文，不知道沿途有没有讲义气的人，能接济你呢？我虽未穷到如此地步，然而也与你相差无几了。
- ④子由句：苏辙收到我的信，得知我用枯槁之法治疗痔疾，他对枯槁之法也觉得行之有效。
- ⑤文潜二句：张耒，字文潜，“苏门四学士”之一。曾任太常卿等职。苏轼再贬时，他被贬宣州。秦观，字少游，“苏门四学士”之一，元祐间任太学博士兼国史院编修，他被贬西南，后卒于放还途中。淳父，即淳甫，范祖禹的字，协助司马光编纂《资治通鉴》，官至翰林学士，国史编修，参与修实录。苏轼贬惠州后，他又被贬永州，不久即死于贬地。元老指欧阳元老，本集有致欧阳元老尺牍。
- ⑥病剧句：我的痔疮已患多年，想来并非因远谪而起。

〔说明〕

痔疮是苏轼顽疾之一。这次惠州第一次大发作，“百药无效”，于是采用“枯槁疗法”：断肉、断菜、断酒，断滋味，“日食淡面两碗，胡麻、茯苓杪数杯”。这是指一种炒熟的面粉，内中加入胡麻、茯苓粉。这样严厉的戒食，不仅对治疗痔疾有用，“所得多矣”，也即对其它的各方面都有疗效。苏轼向子由介绍此法，子由对这种“枯槁”疗法作了肯定。这一疗法，对阻扼痔疮严重发作，有缓解的作用，但不能根除痔疮，后来东坡再贬海南时，又在赴海南途中发作过一次。那

一次，也是采用“枯槁疗法”治好的。这说明，在痔疮发作时，断食荤辛滋味的“枯槁疗法”，是有较快的缓解作用的。

与程正辅谈断痔^①

轼旧苦痔疾，盖二十一年矣。近日忽大作，百药不效，虽知不能为甚害，然痛楚无聊两月余，颇亦难当。出于无计，遂欲休粮以清净胜之，则又未能遽尔^②。但择其近似者，断酒断肉，断盐、酢、酱、菜，凡有味物，皆断，惟食淡面一味，其间更食胡麻、茯苓麩少许取饱。胡麻，黑指麻是也。去皮，九蒸曝白。茯苓去皮，捣罗入少白蜜，为麩，杂胡麻食之，甚美。如此服食已多日，气力不衰，而痔渐退。久不退转，辅以少气术，其效殆未易量也^③。此事极难忍，方勉力必行之。惟患无好白茯苓，不用赤者，告兄为于韶、英、南雄寻买得十来斤乃足用，不足且旋致之，亦可。已一面于广州买去。此药时有伪者。柳子云尽老芋是也^④。若有松根贯之，却是伏神，亦与茯苓同，可用，惟乞辨其伪者。频有于烦，实为老病要用者，敢望留念。幸甚！幸甚！轼再拜。

蜜，此中无有，亦多伪，如有真者，更求少许。既绝肉五味，只啖此麩及淡面，更不消别药，百病自去。此长年之真诀，但易知而难行尔。弟发得志愿甚坚，恐是因灾致福也。

（《苏轼文集》第四册第1612—1613页）

〔注释〕

- ①程正辅：苏轼舅父程潜之子，算是苏轼的表兄。苏轼姐姐嫁程正辅，婚后二年，被虐待而死，造成苏、程两家绝交四十余年。苏轼父苏洵曾作《自尤》诗叙述女儿不得志而死，表示两家绝交。其后，东坡兄弟想念到母亲的痛苦，表示可以释憾谅解。绍圣年间，东坡政敌闻说苏程两家有仇，遂以程正辅为岭南路宪，提刑粤中。政敌原以为程正辅将作打手去报复苏轼。谁知，程正辅笃中外之义，对苏轼格外友好，诗赋唱和，生活上关怀备至，某些政策上的重大问题，还向苏轼请教。苏轼在岭南与他唱和的诗达十首，致他的信计七十一封。这封信，是苏致程第五十三封信，重点谈治疗痔疮。程正辅与苏轼一样崇道好仙，注意养生，故苏轼此信谈痔的治疗最详细。
- ②出于无计句：出于无奈，就想到了以辟谷休粮、清净无为来战胜痔疮，恐怕又不能急于休粮辟谷。休粮，即不吃五谷。苏轼认为自己要突然休粮，恐怕做不到这一点。
- ③辅以少气术句：在服食淡面的同时，辅之以气术内功，其功效更大。气术，即第二辑中涉及的胎息等内丹气功。
- ④柳子句：柳宗元说南方有人卖假茯苓，尽是老芋头制成。苏轼南迁后，最喜爱陶渊明、柳宗元两位作家。

〔说明〕

这封信，把苏轼苦痔的病源、痛苦、治疗过程，介绍得最清楚不过了。其原理是“休粮清净胜之”，药物是妙面加少许胡麻、茯苓，同时辅之以气术——内丹功。功效：痔渐退，

壮气力，亦“长年之真诀”。

药 诵

嵇中散作《幽愤》诗，知不免矣，而卒章乃曰：“采薇山阿，散发岩岫，永啸长吟，颐性养寿”者，悼此志之不遂也^①。司马景王既杀中散而悔，使悔于未杀之前，中散复免于死者，吾知其扫迹灭景于人间，如脱兔之投林也，采薇散发，岂其所难哉^②！孙真人著《大风恶疾论》曰：《神仙传》有数十人，皆因恶疾而得仙道。何者？割弃尘累，怀颍阳之风，所以因祸而取福也^③。吾始得罪迁岭表，不自意全，既逾年无后命，知不死矣。然旧苦痔，至是大作，呻呼凡百日。地无医药，有亦不效。道士教吾去滋味，绝薰血，以清静胜之。痔有虫馆于吾后，滋味薰血，既以自养，亦以养虫。自今日以往，旦夕食淡面四两，犹复念食，则以胡麻，茯苓麩足之。饮食之外，不啖一物。主人枯槁，则客自弃去。尚恐习性易流，故取中散真人之言，对病为药，使人诵之三日。曰：

东坡居士，汝忘逾年之忧，百日之苦乎^④？使汝不幸而有中散之祸，伯牛之疾^⑤，虽欲采薇散发，岂可得哉？今食麻、麦、茯苓多矣。居士则歌以答之曰：事无事之事，百事治兮。味无味之味，五味备兮。茯苓、麻、麦，有时而匮兮。有则食，无则己者，与我无既兮。呜呼噫嘻，馆客不终，以是为

愧兮^⑥。

（《苏轼文集》第五册第 1985—1986 页）

〔注释〕

- ①嵇中散句：嵇康，字叔夜，与魏宗室婚，拜中散大夫，有《嵇中散集》传世。嵇康常修养性服食之事，以为神仙禀之自然，非积学所得，至于导养得理，则安期、彭祖之伦可及，乃著《养生论》，为竹林七贤之一。嵇康得罪司马昭之心腹钟会，诬其造反，被司马昭斩。嵇康曾在狱中作《幽愤诗》，苏轼所引卒章，表明嵇康愿过隐居生活的意向。
- ②司马景王句：司马景王，指晋文帝司马昭，《晋书·嵇康传》载：嵇康四十岁那年，将刑东市，太学生三千人，谓以为师，弗许，终被斩。“海内之士，莫不痛之。帝寻悟而恨焉。”苏轼认为，要是他在斩嵇康前悔悟，则嵇康得免于死，料想他会隐居山林，在人间扫除自己的痕迹影子，如从网中获得自由的兔子逃向山林一样。那时，采薇散发，岂有困难呢！
- ③孙真人句：孙真人，指孙思邈。他认为，有些患恶疾之人，割弃了留恋人间之心，没有世俗的牵累，有上古隐士之遗风，因而因祸得福。颍阳，指上古隐士许由，他隐居于颍水之阳。
- ④东坡居士句：因东坡的痔疮，已有二十余年的历史，这次发作，已有三个多月，几乎一百天，故称“逾年之忧，百日之苦”。
- ⑤伯牛之疾：伯牛，春秋鲁国人。孔子弟子冉耕的字，孔门十哲之一。伯牛病重时，孔子去看他，说：“斯人也而有斯

疾也！斯人也而有斯疾也！”（《论语·雍也》）后世诗文中用“伯牛之疾”指不治之恶疾。

⑥馆客句：馆官，指上文“痔有虫馆于吾后”，即痔疮。痔疮不好，这是令我惭愧的事。

〔说明〕

这篇《药诵》实际上主要针对痔疮。痔疮是多发病、常见病，所谓“十男九痔”，说明了这一点。有趣的是东坡是从人的整体来看痔疮患疾的。这种整体观点，使他不就事论事，而提高到养生高度来对付它。在医学尚不甚发达的古代，东坡的认识水平是值得重视的。痔疮有没有“虫”，我们不必追究。根据这一原理，东坡采用“去滋味，绝薰血，以清静胜之”的策略，只食淡面、胡麻、茯苓，“主人枯槁，则客自弃去”，在缺医少药的惠州，东坡听从道士的办法，竟然获得了成功，这其中定有奥妙，也是现当代医学值得深思的问题。

问养生^①

余问养生于吴子^②，得二言焉，曰和、曰安。何谓和？曰：子不见天地之为寒暑乎？寒暑之极，至于折胶流金，而物不以为病，其变者微也^③。寒暑之变，昼与日俱逝，夜与月并驰，

俯仰之间，屡变而人不知者，微之至，和之极也。使此二极者，相寻而狎至，则人之死久矣^④！何谓安？曰：吾尝自牢山浮海达于淮，遇大风焉，舟中之人，如附于桔槔，而与之上下，如踏车轮而行，反逆眩乱不可止^⑤。而吾饮食起居如他日。吾非有异术也，惟莫与之争，而听其所为。故凡病我者，举非物也。食中有蛆，见者莫不呕也。其不知而食者，未尝呕也。请察其所从生。论八珍者必咽，言粪秽者必唾。二者未尝与我接也，唾与咽何从生哉？果生于物乎？果生于我乎？知其生于我也，则虽与之接而不变，安之至也。安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻内顺，而生理备矣^⑥。吴子，古之静者也。其观于物也，审矣。是以私识其言，而时省观焉^⑦。

（《苏轼文集》第五册第1982—1983页）

〔注释〕

- ①题：此题《问养生》，据苏东坡致吴秀才（即吴子野之子）说：“与子野先生游，几二十年矣。始以李六丈待制师中之言，知其为人。李公人豪也，于世少所屈伏，独与子野书云：‘白云在天，引领何及。’而子野一见仆，便谕出世间法，以长生不死为余事，而以练气服药为土苴也。仆虽未能行，然喜诵其言，尝作《论养生》一篇，为子野出也。”（《苏轼文集》第四册第1738页）故知此篇为东坡问吴子野请教养生的记录。
- ②吴子：即吴子野，字复古，又名远游，是东坡一生中重要交友之一。《苏轼文集》中：有致他尺牍七通，致他儿子三通；《苏轼诗集》中，与他有关的诗文达五篇。他们二十年

交情，有三段时间在一起。一在京师，当时吴子野虽在政府做事，但他追求长生不死之术，与京城蓝乔往来。苏轼《和陶杂诗十一首》中说：“蓝乔近得道，常苦世褊迫。……昔与吴远游，同藏一瓢窄。……伐薪供养火，看作栖风宅。”东坡贬黄州时，吴子野从京师给他寄茶叶、沙鱼、赤鲤，给苏轼极大安慰。第二次见面时间，东坡南迁，过扬州、真州途中，东坡又见他。他提醒东坡：“邯郸之梦，犹足以破妄而归真，子今日见而身履之，亦可以少悟矣。”（《与吴秀才书》之二）第三次见面，东坡定居惠州后，吴子野从桂州赴惠州，住在东坡家中，与东坡同甘共苦。吴子野在东坡家中制“真一酒”，每天不吃饭菜，只喝真一酒。苏轼在《远游庵铭并叙》中赞扬吴子野“不喜不忧，不刚不柔，不惰不修”，表示“愿从子而远游”。

- ③寒暑之极句：冷热之极点，可以使胶折断，使金属熔化流动，而一般的東西受热受冷并不以为病，这是为什么呢？这是因为变化微小的关系。
- ④使此二极句：假如令天气突然之间从寒变热，或从热变冷，那么人早就死了。
- ⑤如附桔槔句：桔槔，古代打井水的工具。此比在船上的人，遇到狂风颠簸，如同附于桔槔，一上一下。如同踏上轮子，滚动而行，人就眩晕迷乱、金星直冒，无法忍受。
- ⑥外轻内顺句：对外界事物，安而处之，则外物感我者轻；对内心世界，始终处于平和的境地，那么就会顺应变化。这样，养生之道理就完备了。
- ⑦是以句：因此，我私下记录吴子野的话，而时时观察，以留意养生之道。

〔说明〕

吴子野一生崇道，他的养生之道只有两个字：和、安。和，是指事物的变化是微小而温和的。天道之变，一年四季，都是渐变而非突变。吴子野要人学天道。安，是保持内心的相对的独立性，不轻易受外界事物变化的影响。这样，既和又安，“外轻而内顺，而生理备矣。”养生，与人的心理、生理状态有关，与天道有关。本文作了通俗的说明。

寒暑突变，要死人。1994，5，16《扬子晚报》文摘版《冻死在赤道》一文，提供了最生动的实例。现附录如下。

冻死在赤道

在太阳灼热的赤道非洲，有20个人冻死了，虽则不可思议，但却实有其事。

1908年2月，以艾格恩·冯·基尔佛休坦因男爵为团长的德国非洲探险队一行40人，开始试登在世界上算是最活跃的火山之一，中非卢旺达境内的比伦加连峰中的卡里辛比山峰（标高4350米）。

他们在攀上海拔2600米的布兰卡火山口之前，已经几天受到暴风雨的侵袭。中午，在赤道线的山顶上，他们经受着强烈的太阳照射，同时又被极寒冷的气候所侵扰，猛烈的风雪使人难以立帐篷安营。队员们为了躲避太阳光线都戴起了墨镜，而且为了驱寒，大家互相抱在一起。

可是，气温越来越低了，时至午后6点，山上猛烈地刮起像在北极那样的寒风。登山队员有半数即20人，从下午6点相继在强光下活活冻死了。

现实生活中，人们受寒暑突变之苦，实在是无穷无尽。老

中青幼患得最多的病就是感冒，而感冒的起因，多数是不适应寒暑所致。近年来，不少老人从空调室突然到自然环境，不管是冬是夏，都易犯病。其原因，就是吃寒暑突变的亏。其中部分老人因此而被夺去了生命，这样的报导，难道还少吗？

与章致平谈养生

某顿首致平学士^①。某自仪真得暑毒，困卧如昏醉中^②。到京口，自太守以下，皆不能见，茫然不知致平在此^③。得书，乃渐醒悟。伏读来教，感叹不已。某与丞相相交四十余年，虽中间出处稍异，交情固无所增损也^④。闻其高年，寄迹海隅，此怀可知^⑤。但以往者，更说何益，惟论其未然者而已。主上至仁至情，草木豚鱼所知也。建中靖国之意，可恃以安^⑥。又海康风土不甚恶，寒热皆适中^⑦。船到时，四方物多有，若昆仲先于闽客、广舟准备，备家常要用药百千去，自治之余，亦可以及邻里乡党^⑧。又丞相知养内外丹久矣，所以未成者，正坐大用故也^⑨。今兹闲放，正宜成此。然只可自内养丹，切不可服外物也^⑩。（舒州李惟熙丹，化铁成金，可谓至矣，服之皆生胎发，然卒为痲疽大患，皆耳目所接，戒之！戒之！）

某在海外，曾作《续养生论》一首，甚欲写寄，病困未能^⑪。到毗陵^⑫，定迭检获，当录呈也。所云穆卜，反覆究终，必是误听^⑬。纷纷见及已多矣，得安此行，为幸！为幸！更徐

听其审。又见今病状，死生未可必。自半月来，日食米不半合，见食却饱，今且速归毗陵，聊自憩。此我里，庶几且少休，不即死。书至此，困惫放笔，太息而已。某顿首再拜。致平学士阁下。六月十四日^④。

（《苏轼文集》第四册第1643—1644页）

〔注释〕

- ①致平：章援，字致平。章惇之子。章援进士考试，主考官是苏轼，苏轼取章援为第一名，后成为学士。故苏轼、章援有师生之谊。但章惇与蔡京执政当宰相后，一直残酷迫害苏轼，贬惠州，再贬儋耳，均是章惇为主谋。徽宗登基，疑章惇以前不主张立徽宗，故贬章惇去雷州半岛，而此时苏轼却由海南北归，这样章惇与苏轼的位置正好调换了一下。此时章援正在京口，得知自己的恩师苏轼北归路过京口，生怕苏轼要报复章惇，故章援不敢去探望恩师，只写了一封七百余字的信给恩师，苏轼就写了这封复信。
- ②仪真暑毒句：苏轼在真州（仪真）舟舶河滨中中暑，病重时去米芾东园疗养，详参第一辑。
- ③到京口：京口，即镇江。苏轼于建中靖国元年（1101）六月十一日离仪真，乘船自长江入运河，到京口（今镇江），因病不敢多接待客人。故“自太守以下，皆不能见，茫然不知致平在此。”
- ④某与丞相句：苏轼与章惇，年轻时即相交往，早在凤翔期内即已交往。章惇也崇道好仙，苏作《和章七出守湖州二首》，章七即章惇。苏轼在诗中自注说章惇“好炉火而饵茯苓”，这种爱好与苏轼一致。但章惇后来政治上倒向王安石

一边，且极力迫害苏轼。故两个人的出世、处世完全不同，“交情固无所增损”。

- ⑤闻其句：章惇被贬到雷州半岛，在南海之隅。
- ⑥主上：指宋徽宗，他执政时，力图使国家摆脱不稳定的政局，故取“建中靖国”为年号。
- ⑦海康：指海南岛、雷州半岛一带。
- ⑧若昆仲句：昆仲，指章援兄弟，正想去雷州半岛探望父亲。苏轼要他们兄弟多带些常用药，自备之余，可以帮助邻里乡党。
- ⑨丞相养内外丹：章惇“好炉火”，炼外丹；也服饵、导引、养气等，即炼内丹。坐，因为。因为皇帝用他为丞相，故炼丹未成。
- ⑩服外物：外物，即指外丹，用硫磺加矿石炼成。
- ⑪《续养生论》：参本书上一章所选。苏轼本欲重写一遍，寄给章援。只因病重，未能做到。
- ⑫毗陵：指常州。
- ⑬所云句：穆卜，诚恭地占卜。指章援来信中提及为父亲章惇占卜之事。苏轼安慰他：我反覆研究寻思，认为这必然是误听了占卜者之言。
- ⑭六月十四日：苏轼舟至京口写此信，后七月廿八日于常州仙逝。

〔说明〕

这是一封给门生兼仇敌之子的章援之信。信中涉及如下重要问题：第一，叙述自己与章惇四十年交往，尽释前隙，毫无报复之意。第二，真诚地提出建议，要章援兄弟多带常用

药，并转告章惇切勿用外丹。第三，报告门生，自己近来已患大病，要去毗陵休息疗养。

苏轼的伟大胸怀，一定会感动章援，乃至感动章惇。苏轼在养生方面提出的忠告，都是切实可行的，是自己的切身感受。戒用外丹，只炼内丹，再一次表明苏轼的理智，也表明北宋的时代风习，已远不是中晚唐可比。中晚唐韩愈时代，官吏、文人大量服用外丹，死去无数的人。至北宋苏轼时代，只有李惟熙之类少数人了。从外丹过渡到内丹，是中华文明史上一大进步。

跋嵇叔夜《养生论》后

东坡居士以桑榆之末景，忧患之余生，而后学道，虽为达者所笑，然犹贤乎已也。以嵇叔夜《养生论》颇中余病，故手写数本，其一赠罗浮邓道师。绍圣二年四月八日书^①。

（《苏轼文集》第五册第 2056 页）

〔注释〕

①绍圣二年：1095 年，时东坡六十岁，在惠州。

〔说明〕

嵇康《养生论》认为：神仙禀之自然，非积学所得，至

于导养得理，则安期、彭祖之伦可及。这就是苏轼的真心话：成仙是不可能的，但“人有可延之寿”，这是可能的。这是多么冷静而理智的观点。“恐惧自修，人有可延之寿”，这是苏轼《醮上帝青词》中的话。这才是苏轼养生的根本核心。这是大地上千百万血肉之众都向往的事。

书柳子厚《牛赋》后^①

岭外俗皆恬杀牛，而海南为甚。客自高化载牛渡海，百尾一舟，遇风不顺，渴饥相倚以死者无数。牛登舟皆哀鸣出涕。既至海南，耕者与屠者常相半。病不饮药，但杀牛祷，富者至杀十数牛。死者不复云，幸而不死，即归德于巫。以巫为医，以牛为药。问有饮药者，巫辄云：“神怒，病不可复治。”亲戚皆为却药，禁医不得入门，人、牛皆死而后已。地产沈水香，香必以牛易之黎。黎人得牛，皆以祭鬼，无脱者。中国人^②以沈水香供佛，燎帝求福，此皆烧牛肉也，何福之能得，哀哉！予莫能救，故书柳子厚《牛赋》以遗琼州僧道赞，使以晓喻其乡人之有知者，庶几其少衰乎？庚辰三月十五日记^③。

（《苏轼文集》第五册 2058 页）

〔注释〕

- ①题：唐柳宗元，字子厚。《牛赋》是柳宗元所作，歌颂牛之勤劳善良的本性。苏轼欲以《牛赋》及此跋语，让海南黎人懂得爱惜牛。
- ②中国人：此指北方中原地区的人。
- ③庚辰：元符三年，公元1100年，时苏轼六十四岁，贬于海南儋耳。

〔说明〕

苏轼为改变海南土著“以巫为医，以牛为药”的陋习，作此跋后语。伟大的胸怀，理智的精神，千载后犹感人肺腑。

书黄道辅《品茶要录》后

物有畛而理无方^①，穷天下之辩，不足以尽一物之理。达者寓物的发其辩，则一物之变，可以尽南山之竹^②。学者观物之极，而游于物之表，则何求而不得？故轮扁行年七十而老于斫轮^③，庖丁自技而进乎道^④，由此其选也。黄君道辅讳儒，建安人。博学能文，淡然精深，有道之士也。作《品茶要录》十篇，委曲微妙，皆陆鸿渐以来论茶者所未及^⑤。非至静无求，虚中不留，乌能察物之情如此其详哉？昔张机有精理而韵不能高^⑥，故卒为名医，今道辅无所发其其辩，而寓之于茶，为世外淡泊之好，此以高韵辅精理者。予悲其不幸早亡，

独此书传于世，故发其篇末云。

（《苏轼文集》第五册第2067页）

〔注释〕

- ①物有畛句：畛（zhěn）范围、界限。事物有一定的界限，其道理却无穷无尽，用尽天下人的智慧辩才，也不足以讲完一样事物的道理。
- ②达者句：达者，聪明而博学的人。南山，终南山。通达事理的人通过事物的观察以发挥他的聪明才智，即使只研究一样东西的变化，也可写出无穷无尽的文字。
- ③轮扁：古代斫轮的名匠，名扁。《庄子·天道》：“桓公读书于堂上，轮扁斫轮于堂下。”后用作名匠高手的代称。
- ④庖丁：《庄子·养生主》中善于解牛的庖丁，他解牛时，手所触及的，肩所倚着的，足所踩到的，膝所抵住的，划然响声，都合乎音节、舞蹈节拍及韵律，文惠君问：“你的技术怎么高超到这般地步？”庖丁放下解牛刀说：“我所爱好的是道，已经超过技术了。”
- ⑤陆鸿渐：唐代茶圣陆羽，名鸿渐，著《茶经》。
- ⑥张机：东汉末名医，字仲景，南阳郡人。学医于同郡张伯祖，尽得其传。灵帝时举孝廉，建安中官长沙太守。时瘟疫流行，因伤寒而死者十居其七，乃博采众方，著《伤寒论》十卷，又著《金匱玉函要略》三卷，汉魏以来，中医奉为经典，与《素问》、《难经》并重。中国历代封建社会，都鄙薄医生，张仲景之立墓，因其是长沙太守，并非尊重他的医术。故华佗自以为自己是读书人，却被人看作以医作职业的人，“意常自悔”（《三国志·华佗传》）。故东坡

说张机“有精理而韵不能高”。

〔说明〕

东坡器重《品茶要录》，是由于黄道辅“委曲微妙”，具有独创的观点，这是一位“至静无求”、精于天道物理的人，才能写出的著作。同时，东坡把黄道辅与张仲景并提，也是从茶的医疗卫生角度提出的看法。文人饮茶，讲究高韵，精理及茶对人的实际用途。

漱茶说

除烦去腻，世不可阙^①茶。然暗中损人^②，殆不少。昔人云：“自茗饮盛后，人多患气，不复病黄，虽损益相半，而消阳助阴，益不偿损也。”^③吾有一法，常自珍之。每食已，辄以浓茶漱口，烦腻既去，而脾胃不知。凡肉之在齿间者，得茶浸漱之，乃消缩不觉脱去，不烦挑刺也。而齿便漱濯，缘此渐坚密，蠹病自己。然率皆用中下茶，其上者自不常有，间数日一啜，亦不为害也^④。此大是有理，而人罕知者。故详述云。元祐六年八月十三日。

（《苏轼文集》第六册第2370页）

〔注释〕

①阙：同缺。

②暗中损人：指茶多伤气、伤胃。

③昔人云：从前有人说：“自从盛行喝茶以来，人们多患中气不足之病，但也不得脾胃之病，即使对人的害处好处相半，但茶能消耗人的阳气，帮助人的阴气，如此看来，人多喝茶是得不偿失。”患气，指气不足。病黄，黄指人体黄庭部位，包括脾、胃等。

④然率句：漱口的茶，只用中下等的茶叶就行了。上等茶很难得，也很贵，（人又不能多饮），故只需隔数日喝一次，也不会造成危害。

〔说明〕

此文作于元祐六年，时苏轼为五十六岁，大约在颍州太守任上。但此文又说作于元丰六年，则东坡四十八岁，贬居黄州。参其文体、语气及在文集集中的编纂体例，大约此文是作于黄州期内。

苏轼的养生之道，最可贵的是总结了生活实践及传统文化两方面的经验。《漱茶说》即是明证。

任何事物都有两面性。茶也不例外。

茶叶的好处，人们听得太多，此不复述。饮茶过分的害处，现摘录一段资料。《侯鲭录》卷四引东坡此文，有以下一段文字：

《大唐新语》曰：右补阙毋罽博学有著述才，性不饮茶，著《茶饮序》云：释滞消壅，一日之利暂佳；瘖气侵精，终身之累则大。获益则功归茶力，贻祸则不谓茶灾，岂非福近

易知，祸远难见者乎？”

茶之利，“释滞消壅”，帮助消化；茶之害，“瘠气侵精”，害及精与气。唐宋一定盛传此种说法，故苏轼也相信。为了求得折中，取其利，避其害，苏轼采用：以中下等茶漱齿，以上等茶作饮料，且数日一次。这是辩证的统一，是阴阳互补的措施。苏轼是很有哲学头脑的文人，他的养生思想，闪耀着哲理的光辉。

苦茶、浓茶，茶力威猛，用以漱口，烦腻既去，又不入胃，不伤脾胃。牙齿为骨，骨得苦茶漱洗，既除虫杀菌，又固齿坚密，有助肾气，使人气盛骨坚，功劳之大，苏轼有深刻体会。

上等茶叶，其性温和，用作饮料，助消化，提精神，又不伤脾胃。这就是东坡的《漱茶说》。

节饮食说

东坡居士自今以往，早晚饮食，不过一爵一肉^①。有尊客盛饌，则三之，可损不可增。有召我者，预以此告之，主人不从而过是，乃止。一曰安分以养福。二曰宽胃以养气。三曰省费以养财。元丰六年八月二十七日书^②。

（《苏轼文集》第六册第 2371 页）

〔注释〕

- ①一爵一肉：爵，礼器，通称酒器，盛行于商周。此指一杯酒。一肉，一样荤菜。
- ②元丰六年：东坡四十八岁，贬居黄州。

〔说明〕

东坡总结的节食有三大好处。其实，食不过饱，尤其是晚餐，决不能吃饱，是古人养生长寿的经验之谈。请看《三叟诗》：

古有行人，陌上见三叟。
年各百余岁，相与锄禾莠。
住车问三叟，何以得此寿？
上叟前致辞，内中姬貌丑。
中叟前致辞，量腹节所受。
下叟前致辞，夜卧不覆首。
要哉三叟言，所以能长久。

（《汉魏六朝百三名家集·应休琰集》）

“量腹节所受”，就是节饮食，食不过饱。这居然是百岁老人的“长寿经”，诗虽有夸张，但其道理是人人能接受的。拙著《中古仙道诗精华》（1994·江苏文艺版）有详细介绍可参阅。

养老篇^①

软蒸饭，烂煮肉。温美汤，厚毡褥^②。少饮酒，惺惺宿^③。缓缓行，双拳曲^④。虚其心，突其腹^⑤。丧其耳，忘其目^⑥。久久行，金丹热^⑦。

（《苏轼文集》第六册《苏轼佚文汇编》卷一；第2421页）

〔注释〕

- ①题：此文见《式古堂书画汇考·书》卷十。从文体来看，属于“颂”。类似后世《三字经》。是苏轼总结的养老铭文，便于老人记忆、实践。
- ②厚毡句：毡(zhān)褥，用兽皮(狗皮之类)作成被褥；厚，作动词用，加厚。老人的毡褥要厚，以便冬天保暖不受凉。
- ③少饮句：惺(xīng)惺，此指醒悟、清醒。老年人，只能饮少量的酒，以便保持清醒的头脑。
- ④缓缓句：走路时，动作要缓慢平稳，双拳握固，保持中气。
- ⑤虚心句：《老子》第三章：“是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。”所谓“虚其心”，台湾学者陈荣捷说：“‘虚’意指心灵绝对的宁静与清静，没有忧虑与私

欲。”陈鼓应认为名位引起人的竞争，于是巧诈伪作，造成动乱。解决的方法是给人民适度的温饱，另一方面，必须净化心灵；所谓“无知”，非愚民政策，乃是消解巧伪的心智；所谓“无欲”，是消解贪欲的扩张。（《老子注释及评介》第74页，中华书局版）养生家接过老子思想，要人净化心灵，消解贪欲。苏轼这里，要老人保持清净的心灵，也不要让肚子饿着。

- ⑥丧耳句：苏轼据老子“五色令人目盲，五音令人耳聋”的意思，要老人少听、少看，以保持清净的心灵。
- ⑦久久句：天常日久地按《养老篇》说的去做，定能使内丹成熟，身体健康。

〔说明〕

这是一篇“颂”。相当于《三字经》、顺口溜、道士的口诀，易诵易记，在中华养生史上，这是一篇广为流传的珍贵作品。

东坡酒经

苏东坡关于酒的诗、词、赋、文，是中华酒文化史上光辉灿烂的一章。

文化程度低的人，都把苏轼看作李白式的酒徒，似乎苏轼与李白一样，都是狂饮滥喝、一醉方休的酒鬼。这是极大的误解。这一点，我在《国际气功报》上撰写的《苏轼·气功、酒》一文（1994. 4. 20）已指明这一点。

有些半吊子文人总以为文人酒量越大，似乎天才越高。好象尼采说的酒神精神，只以酒量作衡量的标志了。

世界万物的多样性，决定了世界上没有二片绝对相同的树叶。作为诗酒天才，李白是一种模式，苏轼又是一种模式。李白是“会须一饮三百杯”，是海量的诗人。所以杜甫《饮中八仙歌》说：“李白一斗诗百篇，长安市上酒家眠。天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”李白《江上吟》说：“兴酣笔落摇五岳，诗成傲啸凌沧洲。”苏轼却说：“予饮酒终日，不过五合。天下之不能饮，无在予下者”又说“天下之好饮，亦无在予上者。”（《书车皋子传后》）东坡的许多诗文，都是在酒宴上、酒宴后喝得朦朦胧胧时完成的。所以，《洞庭春色赋》中说对酒“应呼钓诗钩，亦号扫愁帚。”无数王公大人，文人学子，深知东坡这一特性，备好美酒，“钓”他的诗，“钓”他的字。一代文豪，一代大书法家，就是得力于以酒作“钓”！这不是十分奇妙的现象吗？那种逢酒必醉、滥酒如泥

的人，除了喷出酒气、吐出酒菜外，那里能喷涌出诗思呢！

酒为什么能刺激诗人、画家、书法家创作呢？第一，酒使艺术家热血沸腾，使他们处于精神高度亢奋状态，进入了创作的巅峰状态。第二，酒使艺术家摆脱礼教给予人们的种种束缚，恢复了人的本质。酒酣使艺术家进入了抒写人的本质的最佳境地。此时此地创作的东西，符合艺术的本质。李白、东坡的诗，王羲之写兰亭、张旭作草书，无不如此，证明这其中规律可循。

苏轼对中国酒文化的贡献还在于：东坡是北宋有名的酿酒专家，有酿酒的哲学、原理、方法，造出蜜酒、桂酒、真一仙酒等，这是其它中国文人无法比拟的。

他酒量极小，又极善酿，这是为什么？有人曾问东坡，“（子）不饮而多酿酒，劳己以为人，何也？”东坡回答，他用酒招待朋友，看到朋友高兴，自己也高兴（《书东皋子传后》）。这又是多么崇高的“劳己为人”的胸怀，特别是东坡的经济，总是不宽裕，他能如此善待朋友，也是一般“酒鬼”中少见的。

现选择东坡与酒文化有关的作品如下。

谢苏自之惠酒

“高士例须怜曲蘖”，此语常闻退之说^①。

我今有说殆不然，曲蘖未必高士怜。
 醉者坠车庄生言，全酒未若全于天^②。
 达人本是不亏缺，何暇更求全处全^③。
 景山沉迷阮籍傲，毕卓盗窃刘伶颠^④。
 贪狂嗜怪无足取，世俗喜异矜其贤^⑤。
 杜陵诗客尤可笑，罗列八子参群仙^⑥。
 流涎露顶置不说，为问底处能逃禅^⑦。
 我今不饮非不饮，心月皎皎常孤园^⑧。
 有时客至亦为酌，琴虽未去聊忘弦^⑨。
 吾宗先生有深意，百里双罍远将寄^⑩。
 且言不饮固亦高，举世皆同吾独异^⑪。
 不如同异两俱冥，得鹿亡羊等嬉戏^⑫。
 决须饮此勿复辞，何用区区较醒醉。

〔注释〕

- ①高士句：首句为韩愈（退之）《赠崔立之》诗中句。曲蘖，指酒。怜，爱。
- ②醉者句：《庄子·达生篇》：“夫醉者之坠车，虽疾不死，骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。”又“彼得全于酒，而犹若是，况得全于天乎？”意思是：醉者得力于酒，毫无恐惧，从车上坠下，不会受伤。苏轼认为，全于酒，还不如全于天，顺天而行，不更好吗？
- ③达人句：通达天道的人，本来什么都不亏缺，那有空闲时间再去寻求使自己精神完整的事呢？
- ④景山句：《三国志·魏志·徐邈传》：徐邈字景山。为尚书郎时，当局禁酒，而徐景山私饮至于沉醉。《晋书·阮籍

传》：傲然独得，任性不羈，嗜酒能嘯。《晋书·毕卓传》载：毕卓为吏部郎，常饮酒废职。此舍郎酿熟，卓因醉，夜至其瓮间盗饮之，为掌酒者所缚。《晋书·刘伶传》载：竹林七贤之一，善饮酒。常乘鹿车携一壶酒，使人荷锺而随之，谓曰：“死便埋我。”

- ⑤ 贪狂句：贪狂嗜酒的人无足可取，世俗都喜爱人的怪癖，于是认为他们都是贤达之人，其实，事实并非如此。
- ⑥ 杜陵句：杜陵指杜甫，杜甫作《饮中八仙歌》，描写了当时长安八位最善饮酒的贵族文人，称他们为“八仙”。苏轼认为此诗可笑。
- ⑦ 流涎句：《饮中八仙歌》说汝阳王李琎，“道逢曲车口流涎，恨不移封向酒泉。”另一位苏晋“醉中往往爱逃禅”，他本应长斋戒酒，可是他却贪杯，于是不守法戒，爱逃禅饮酒。“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”这二句说，那些酒鬼，有的见了酒便流口水，有的脱帽露顶，有的不守法戒，为了贪杯便逃禅。
- ⑧ 我今句：《传灯录》：“心月皎圆，光吞万象。”我如今不爱饮酒，并非不会饮酒，只是我心中的月亮皎洁圆朗，十分理智。
- ⑨ 有时句：《晋书·陶潜传》载：（陶渊明）性不解音，而畜素琴一张，弦徽不具，每朋酒之会，则抚而和之，曰：“但识琴中趣，何劳弦上声。”
- ⑩ 吾宗句：吾宗先生，指苏自之，与苏轼同姓，故称“吾宗”。他从百里外送来两坛酒。
- ⑪ 且言句：苏自之带来口信，说你不饮酒本来也是一种高尚品质，举世之人都爱饮酒，你却相反。

⑫不如句：《列子·周穆王》载：郑人有采樵于野，遇到一只被惊骇的鹿，迎面击毙之，恐他人见之，很快地藏于洼地，盖上柴薪，十分高兴。后来他忘掉所藏之处，遂以为是一场梦。沿途还讲此事，傍人听后，以其言而取到鹿。此人回家向人说：“刚才有个采薪人梦得鹿而不知其处，吾却得到了。”二句说，还不如让同与异都统一，就象那得鹿的人又丢掉了鹿一样，如同一场游戏。这是苏轼为决心饮用朋友送来的酒说的话。

〔说明〕

这首诗是苏轼从凤翔任上返回京城时作，年约三十岁。

苏轼年轻时多病，故《次韵乐著作》有“少年多病怯杯觞”句。三十岁，可谓正当壮年，但苏轼仍不爱饮酒。此诗便是明证。诗从韩愈名句开始，韩愈认为高士按惯例都爱酒。苏轼却反其道而说之：“曲糵未必高士怜”。然后，举出历史上有名的酒徒，证明贪杯狂饮只会带来怪异的言行。那么，苏轼为什么不爱喝酒呢？“心月皎皎常孤圆”，他觉得心中有一个孤寂的圆月，皎皎发光，使自己处于十分理智的地步。有时来了客人，他也会逢场作戏地举杯同喜，但饮得不多。这犹如陶渊明弹无弦琴，意不在声。最后，苏轼表示，决心饮朋友送来的两坛酒。

这首诗，纪晓岚评：“旋转自如，止如口语，而不落浅易，格力高也。然此种殊不易学，无其格力，而以颓唐出之，风斯下矣。”其中夹杂散文式的叙述句、评论式的议论句，中间历数历代酒徒，具有典型的“以学问为诗”的宋诗特色。

从养生角度看，苏轼自幼不爱喝酒；到中年，也能逢场

作喜地与人举杯同乐，但酒量不大。后来，苏轼参加应酬的场合越来越多，但他不改本性。每饮都限量，保持理智的态度。酒给苏轼的刺激很大，少量酒下肚，他便会朦胧微醉，此时作诗写字，便会处于创造精神的最佳状态。苏轼的一生中，失意太多，因而，偶而也有大醉的情况。这是他一生喝酒的大概。

郭祥正家，醉画竹石壁上，
郭作诗为谢，且遗二古铜剑^①

空肠得酒芒角出，肝肺槎牙生竹石^②。
森然欲作不可回，吐向君家雪色壁^③。
平生好诗仍好画，书墙涴壁长遭骂^④。
不瞋不骂喜有余，世间谁复如君者^⑤。
一双铜剑秋水光，两首新诗争剑芒^⑥。
剑在床头诗在手，不知谁作蛟龙吼^⑦。

（《苏轼诗集》第四册第1234页—1235页）

〔注释〕

①题：郭祥正，字功父，当涂人。举进士，熙宁中，以殿中丞致仕。后复出，通判汀州，知端州，又弃去。有诗声，梅圣俞称赞过他的诗才。元丰七年，苏轼量移至汝州，离别

了黄州，在筠州至金陵旅途，作客于郭祥正家。东坡醉画竹石，郭作诗为谢，并送二古铜剑。黄庭坚在东坡去世后曾见过这一幅壁画，作诗《次咏东坡先生屏间墨竹》：“郭家髹屏见生竹，惜哉不见人如玉。凌厉中原草木春，岁晚一棋终玉局。巨鳌首戴蓬莱山，今在琼房第几间。”诗人李之仪有《姑溪集·次韵东坡所画郭功甫家壁竹木怪石》。可见东坡的竹石画与诗，都引起过当时人的重视。

- ②空肠句：东坡醉后，五脏六腑充满了创作欲望，所以肠出芒角，肺生竹石。这与他朋友文与可“胸有成竹”一样，是创作欲旺盛的状态。
- ③森然句：森然，指胸中已排列好竹石，竹石丛生于胸中，非吐不可，于是吐向君家壁上。
- ④平生句：漉（wù），污染。此作使动词用。平生喜欢作诗画画，有时在墙壁上作诗作画，还挨人骂。此是谦词。东坡枯石竹木，在宋朝文人画中享有盛誉。
- ⑤不瞋句：郭先生，我在你家墙壁上乱涂，你不瞋不骂，还高兴地作诗相谢，世间去那儿找你这样的知音！瞋（chēn），生气。
- ⑥一双句：郭先生送的两把古剑，湛湛然如秋水那样澄清；郭先生送的新诗，更可与剑争光芒。
- ⑦剑在句：古剑挂在床头，新诗拿在手中，得此宝贵礼物，酒酣击剑，要作蛟龙怒吼。杜甫《相从歌》：“把笔开尊饮我酒，酒酣击剑蛟龙吼。”

〔说明〕

东坡这首诗，生动而形象地描绘了酒是艺术创作的催化

剂这一真理。黄庭坚《石竹》诗说：“东坡老人翰林公，醉时吐出胸中墨。”山谷作为东坡的门生，十分了解老师的创作生涯。东坡“醉时吐出胸中墨”，写诗、词、文是如此，画竹石也是如此。

中国的文人画发展到北宋，已达到很高的艺术水平。东坡善画枯木竹石，几乎与文与可画竹一样有名。至今也仍有东坡的枯木竹石作品留传下来。黄山谷曾写过一首诗，歌颂东坡的画。郭祥正在诗后跋云：“东坡作于予家漆屏之上。”，东坡诗中不说“漆屏风”，而说“雪色壁”，这是为了押韵的关系。

东坡这幅画是“醉画”，酒酣以后所作。它的艺术构思及具体制作，得力于酒：“空肠得酒芒角出，肝肺槎牙生竹石。森然欲作不可回，吐向君家雪色壁。”东坡空肠得酒，热血沸腾，开始构思，竹叶、石块的形象立即涌向脑海，竹叶之芒尖，石块之一角，已生于空肠；渐渐地又变成竹子、石块；这些形象得酒力催化以后，已森然排列于胸中，此时已到了不吐不行的关键时刻，这大约就是“胸有成竹”吧！正象母亲十月怀胎期满后的阵痛，此时只有产下婴儿唯一的途径。果然，“吐向君家雪色壁”，于是一幅醉画问世了！我们毫不夸张地说：酒，是艺术创作的催生婆！

艺术创作要借助酒，这在中国文化史上已不是罕见的事。王羲之兰亭修禊，在酒酣时才写《兰亭集序》，其字已被世所公认是天才杰作。此后，王羲之又写过好多遍，可是都没有达到初写《兰亭集序》的水平。李太白斗酒百篇，“兴酣笔落摇五岳，诗成傲啸凌沧洲。”他醉后写《清平调》描写杨贵妃的传说，无人怀疑。杜甫《饮中八仙歌》还写到大书法家张

旭：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”张旭的草书，常在醉后创作，号呼狂走，挥洒自如，变化无穷，若有神助。酒，使人激昂振奋，使人达到创作的巅峰状态，使人摆脱了人间的一切束缚，能发挥出一切潜能。

后面选的《浊醪有妙理赋》，苏轼在题下自注“神圣功用无捷于酒”；前面已介绍过苏轼的名言：“使我有名全是酒”，酒是“钓诗钩”等，可以说，苏轼已把创作秘诀之一告诉我们：他的诗词，他的画，都得力于酒。《浊醪有妙理赋》说：“浑盎盎以无声，始从味入；杳冥冥其似道，经得天真。”东坡得酒力后，人杳杳冥冥，朦朦胧胧，象得道一样，恢复了人的“天真”的本性，这已经从哲学的高度，总结了酒和艺术家有缘的原因。

从东坡的经历分析，酒使他“得天真”，恢复人类的本性；酒使他通天“道”，通作诗作词作画之“道”（规律），使他达到创造精神最活跃的状态；酒，使他精神亢奋，忘掉理学、礼教的束缚，去直接拥抱大自然，拥抱艺术，于是创作了苏轼的许多名作，如《赤壁赋》、《水调歌头》（明月几时有）、《念奴娇》（大江东去）等。

赵景貺^①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

王孙天麒麟，眸子奥而澈^②。
囊空学逾富，屋陋人更杰。
我老书益放，笔落座争掣^③。
欲求东斋铭，要饮西湖雪^④。
长瓶分未到，小砚干欲裂^⑤。
不似淳于髡，一石要烛灭^⑥。

（《苏轼诗集》第六册第1834页）

〔注释〕

- ①赵景貺：赵令時，名景貺，苏轼为其改字，名德麟。东坡在颍州作知州（太守）时，赵令時以承议郎签书判官，加入颍州幕府。苏轼很欣赏他，认为他吏事通敏，文采俊丽，志节端亮，议论英发。苏轼后作扬州知州时，又把他调到扬州，又向朝廷推荐，遂任光禄丞。南宋绍兴年间，封为安定郡王。著有《侯鯖录》，其中有回忆苏轼的文笔记载。
- ②王孙句：赵令時是王族，故称王孙。苏轼欣赏其人其文，故赞美他是天上麒麟。后来，改其字为德麟，与此句有关。首

句写赵令時天姿聪颖，眸子亮晶晶，极有神采。

- ③我书句：掣，见《晋书·王献之传》：献之七八岁时学书，羲之密从后掣其笔，不得，叹曰：“此儿后当复有大名。”二句说：我的书法艺术，随着年龄增老，更加奔放，每当我笔落字成，满座争抢。
- ④欲求句：你想叫我题写东斋榜铭，那一定要请我喝美酒。西湖，颖州的一处风景。西湖雪，泛指美酒名。
- ⑤长瓶句：你的酒一直没有送来，我的砚台干而欲裂，怎能“润笔”题写榜铭。古称送钱物求字为“润笔”，故东坡以此幽默。
- ⑥淳于髡：《史记·滑稽列传·淳于髡列传》：淳于髡，齐威王女婿，滑稽多辩。因威王好为淫乐为长夜之饮，故讽谏威王，自称能饮酒一石：“日暮酒阑，合樽促坐，男女同席，履舄交错，杯盘狼籍，堂上烛灭，主人留髡而送客，罗襦襟解，微闻芴泽，当此之时，髡心最欢，能饮一石。故曰酒极则乱，乐极则悲，万事尽然。”东坡与赵令時幽默：我可象淳于髡，要饮酒一石，堂上烛灭，我只要小小一瓶以作“润笔”之用！

〔说明〕

此诗作于颖州任上，时东坡五十七岁。赵令時欲求大书法家苏轼写几个字，苏轼开玩笑说要分一壶美酒作“润笔”。这一首诗，引来了苏东坡的两篇名作：诗《洞庭春色》、《洞庭春色赋》，这是中国文学史上一段有趣的故事。

诗的前半，歌颂赵令時天姿聪颖，有学问，是人杰。后半部分以幽默的手法，要赵令時分一壶美酒作润笔。幽默风

趣，真挚的友谊渗透于每一句中。

洞庭春色并引

安定郡王以黄甘酿酒，谓之洞庭春色，色香味三绝^①。以饷其犹子德麟，德麟以饮余，为作此诗^②。醉后信笔，颇有沓拖风气^③。

二年洞庭秋，香雾长噀手^④。

今年洞庭春，玉色疑非酒。

贤王文字饮，醉笔蛟龙走^⑤。

既醉念君醒，远饷为我寿^⑥。

瓶开香浮座，盏凸光照牖^⑦。

方倾安仁醪，莫遣公远嗅^⑧。

要当立名字，未用问升斗^⑨。

应呼钓诗钩，亦号扫愁帚。

君知蒲萄恶，正是嫫母黜^⑩。

须君滌海杯，浇我谈天口^⑪。

（《苏轼诗集》第六册第 1835—1836 页）

〔注释〕

①安定郡王：赵世准，字君平。兢畏端恪，内恕外严。自燕

王以来子孙数百人，君平为之长，无敢少越绳检，一时翕然称之。黄甘，即太湖洞庭山上出产的美柑。

- ②赵德麟：注见前。犹子，侄子。
- ③查拖：奋笔疾书。
- ④二年句：洞庭秋，指太湖洞庭山上出产之美柑，所谓“洞庭柑熟欲分金”。吃过“洞庭秋”美柑，香雾喷手，香气不散。
- ⑤贤王句：贤王，指安定郡王。东坡表示饮过洞庭春色酒，要为贤王以有力的醉笔，写作诗赋，歌颂贤王。
- ⑥远饷句：醉后醒来，想念贤王，为远方的贤王祝寿。
- ⑦瓶开句：洞庭春色酒，才开酒瓶，香气满座。倒入酒杯，能高凸出酒杯，光照窗户。
- ⑧方倾句：苏轼自注：潘岳《笙赋》云：“披黄苞以授柑，倾缥瓷以酌醕。”安仁，潘岳之字。晋朝文学家。下句苏轼自注：“明皇食柑，凡千余枚，皆缺一瓣。问进柑使者云：中途尝有道士嗅之，盖罗公远也。”二句说：才倒出洞庭春色酒，可别叫罗公远来嗅啊！
- ⑨要当句：我们要为这美酒起立个名，暂且可不必饮酒。升斗，指酒的容器。
- ⑩君知句：贤王知道，以蒲萄为酒名，太一般化了，用嫫母命名，嫫母又太黑丑。《列女传》载：黄帝妃嫫母于四妃之班居下，貌甚丑而最贤。黝，黑。苏轼认为还不如起名“钓诗钩”“扫愁帚”。
- ⑪须君句：我要借君滙海杯，来浇我这谈天口。滙海杯，极力夸张杯之大，能装下大海。

〔说明〕

苏轼要赵德麟分一壶美酒作“润笔”，这种酒就是“洞庭春色”。诗人为此作了一诗一赋。

因为安定郡王是贤王，赵德麟又是极有才华的文人，他们都不是一般的酒鬼，而是擅长“文字饮”，能“醉笔蛟龙走”的文人，文人饮酒，其意不在酒，而在于诗及书法，在于饮宴席会上充满文化气息的聊天。正是这种文化气氛，才孕育了苏轼这几篇酒文化中的杰作。

“应呼钓诗钩，亦号扫愁帚”，这是苏轼给美酒起的多么美妙的比喻！

“须君滌海杯，浇我谈天口”，看诗，似乎这是一位豪饮的酒鬼，需知作诗要夸张，为人要谨慎，这就是苏轼的其人其诗！

洞庭春色赋

安定郡王以黄柑酿酒，名之曰“洞庭春色”。其犹子德麟得之以饷予^①。戏作赋曰：

吾闻桔中之乐，不减商山^②。岂霜余之不食，而四老游戏于其间^③？悟此世之泡幻，藏千里于一斑^④。举枣叶之有余，纳芥子其何艰^⑤。宜贤王之达观，寄逸想于人寰^⑥。裊裊兮秋风，泛天宇兮清闲。吹洞庭之白浪，涨北渚之苍湾。携佳人而往

游，勒雾鬣与风鬣^⑦。命黄头之千奴，卷震泽而与俱还^⑧。糅以二米之禾，藉以三脊之菅^⑨。忽云蒸而冰解，旋珠零而涕潜^⑩。翠勺银罍，紫络青纶^⑪。随属车之鸱夷，款木门之铜辂^⑫。分帝觞之余沥，幸公子之破桴^⑬。我洗盞而起尝，散腰足之痹顽^⑭。尽三江于一吸，吞鱼龙之神奸^⑮。醉梦纷纭，始如髦蛮^⑯。鼓包山之桂楫，扣林屋之琼关^⑰。卧松风之瑟缩，揭春溜之淙潺^⑱。追范蠡于渺茫，吊夫差之载鰥^⑲。属此觞于西子，洗亡国之愁颜^⑳。惊罗袜之尘飞，失舞袖之弓弯。觉而赋之，以授公子曰：“呜呼噫嘻，吾言夸矣，公子其为我删之。”

（《苏轼文集》第一册第11—12页）

〔注释〕

- ① 犹子：犹子，侄子。赵德麟，东坡的晚辈文人，著有《侯鯖录》。详注参前。
- ② 桔中乐：唐牛僧孺《幽怪录》：“巴邛人桔园，霜后两桔大如三斗盎，剖开，有二老叟相对象戏，谈笑自若……一叟曰：‘桔中之乐不减商山，但不得深根固蒂，为愚人摘下耳。’”
- ③ 四老游戏：用商山四皓典。汉初商山四个隐士，须眉皆白，故称四皓。后辅佐高祖太子。苏轼说，霜后之桔中，岂不是有四老游戏其中呢？
- ④ 悟此句：佛教认为现实世界都是虚幻的，《佛法正宗记》四《偈》：“泡幻同无碍，云何不了悟！”醒悟这现世的虚幻，千里之大的地区，也可藏于一斑。
- ⑤ 举枣叶句：纳芥子，即芥子纳须弥。佛家认为诸相皆非真实，巨细可以相容，芥子中可纳须弥山，见《维摩经·不

思议品》。有枣叶那么大，已是绰绰有余，纳芥子于须弥山，有什么艰难的呢！

- ⑥宜贤王句：贤王通达乐观，把美妙的想象寄托在人世。贤王，指安定郡王。
- ⑦吹洞庭二句：因酒名“洞庭春色”，故写及太湖中洞庭山。北渚，泛指。白浪、苍湾，为赋中对比之词。勒，强制。勒令风、雾都消失。此为作者设想之词，下文要写采黄桔，故来至太湖边，命令云雾、大风消失。
- ⑧命黄头句：黄头千奴，指年轻的仆人。震泽，此指太湖。命千余年轻力壮的仆人，把湖边的桔子全采集回来。
- ⑨糝以句：糝，混杂，混和。二米之禾，大米小米之类。三脊之菅，有三条脊骨的芳草，即脊茅，又叫灵茅。《管子·封禅》：“江淮之间，一茅三脊，所以为藉也。”三脊茅用来包裹（藉）东西的。此指酿酒办法，把洞庭黄桔，糝以二米之禾，外面覆盖三脊茅草，中间放入曲蘖，发酵酿酒。
- ⑩云蒸句：酿到一定的时候，忽然冒出蒸气，中间象冰冻化开一般，随即，就流出一滴滴醇香的洞庭春色。珠零涕滑，原指流泪，此比美酒。
- ⑪翠勺：翠勺，舀酒之勺。银罍（yíng），银制的装酒容器。银罍外，有紫络青纶，十分精美。
- ⑫随属车句：属车，郡王家的车。鸱（chī）夷，盛酒器。苏轼《和赠羊长史》：“不特两鸱酒，肯借一车书。”苏轼说：洞庭春色美酒，随着郡王家的马车，来到了我家门前。款门铜钹，敲门，叩门。款，敲、叩之意。
- ⑬分帝觞句：洞庭春色，本来是皇帝家饮用的美酒。现在郡王之侄子以帝觞余沥来送我，感谢公子打破了吝啬之心。慳

(qiān), 吝啬。

- ⑭散腰句：尝到洞庭春色，浑身精神振奋，多年的腰腿痛也立刻好了。
- ⑮尽三江句：夸张形容自己喝酒之多，犹如吸尽三江，吞下鱼龙。
- ⑯醉梦句：髦(máo)蛮，指西方少数民族。《诗·小雅·角弓》：“如蛮如髦，我是用忧。”喝酒喝得醉熏熏的，一个接一个的梦从不停止，开始象髦蛮之人。
- ⑰鼓包山句：包山，太湖中之山。鼓起包山的桂树作的浆，去敲响树林中的神仙住的琼楼玉宇。此为描绘自己醉态。
- ⑱卧松风句：描绘醉态之想象。醉卧在松林中，风吹瑟缩发抖。看着鲜活的春水，潺潺流去。
- ⑲追范蠡句：继续描绘醉态。追赶渺茫太湖中的范蠡，凭吊鰓独可怜的吴王夫差。吴王夫差本来占有西施，越王勾践用范蠡之计，灭杀吴王夫差，范蠡携西施消失于太湖之中。范蠡，孤苦伶仃的人。
- ⑳属此句：这杯酒给美女西施，可以洗去西施之愁颜。

〔说明〕

北宋的王公贵族、文人雅士，随着生活享受的提高，文化的普及，故在追求物质享受的同时，也追求精神上潇洒风雅，把酒命名为“洞庭春色”正反映了这一点。

赋的开头，从“桔中之乐”开始，这叫借题发挥，增加文章的情趣，在章法上也显得曲折丰富、摇曳多姿。从“宜贤王之达观”句起，想象安定郡王采桔、制酒的过程，好象东坡身历其境，这是文学家“造境”的技巧。酒造好了，装

入银罍，以车送运，来到东坡家。“我洗盏而起尝”句起，写东坡饮用“洞庭春色”，进入朦朦胧胧、半醉半醒的状态，然后以夸张的笔法，描绘东坡醉后鼓桂桨、追范蠡、吊夫差，与西施举杯，洗她愁颜，使洛神罗袜尘飞，写到此戛然停笔，收住赋文。全赋通篇以想象为主，铺叙得章法不乱，内容生动而有趣。既歌颂了美酒，又歌颂了贤王。

赋中关于制酒的描绘，虽为想象之词，必得之于生活。“洞庭春色”酒，以黄柑糝以二米之禾，盖以三脊香茅草，拌以曲蘖，酿制而成。这一制酒工艺，写得具体真切，与现代的制酒已不一样。“洞庭春色”的特点。大约就在于原料及制作工艺与一般的酒不同。东坡的《洞庭春色赋》保留了这种帝王之酒的制作方法。

苏轼此赋的真迹，保留在《三希堂法帖》中，将永传千古。

叔弼云，履常不饮，故不作诗，劝履常饮^①

我本畏酒人，临觴未尝诉^②。
平生坐诗穷，得句忍不吐^③。
吐酒茹好诗，肝胃生滓污^④。
用此较得表，天岂不足付^⑤。
吾侪非二物，风貌谁与度^⑥。

悄然得长愁，为计已大误^⑦。
二欧非无诗，恨子不饮故^⑧。
强为爵一酌，将非作愁具^⑨。
成言如皎日，援笔当自赋^⑩。
他年五君咏，山王一时数^⑪。

（《苏轼诗集》第六册第1799—1800页）

〔注释〕

- ①题：叔弼，欧阳修之子欧阳棐，字叔弼。欧阳棐登乙科，以父亲年老，终不肯出任。父亲去世后，至元祐年间，才官著作礼部郎。苏轼来颍州后，与欧阳修两个儿子往来甚多。叔弼之弟，欧阳辩，字季默，官澶州酒监，居于颍。欧阳棐后来受苏轼牵累，在作襄州、蔡州太守后作郎都司，被蔡京、章惇等人列为元祐党人，被废十余年而卒。欧阳辩官止承仪郎，中寿而卒。履常，陈师道（1053—1102）字履常，号后山，有《后山集》。他早年受业于曾巩，历任徐州、颍州教授，太学博士，秘书省正字，终身贫困潦倒，是北宋著名诗人，受黄庭坚影响大，为江西诗派重要作家。陈后山早年好酒，因酒失事，父母去世前劝其戒酒，他持戒律极严，不饮酒。苏轼来颖，前后总计半年，与他交往密切。这次，苏轼特作此诗，劝他饮酒作诗，盖有所为而作也。
- ②我本句：苏轼青年时代因病而畏酒，有“少年多病怯杯觞”之句。这里说：我本是畏酒之人，但每逢朋友劝酒，也未曾拒绝。
- ③平生句：苏轼一生受苦皆因“诗”。昔日政敌搜集他对新法

不满的诗，罗致罪名，这就是著名的乌台诗案。政敌中的小人如贾易、赵君锡之辈一直十分留意苏轼的诗。苏轼在扬州写过一句“山寺归来闻好语”，本是游山寺后普通的句子，政敌非说这是苏轼听说神宗去世后发泄不满之句，幸好宣仁皇太后极力为苏轼辩明，才未追究。苏轼有感于此，说平生因诗而受罪。坐，因为。穷，指政治、生活上的走投无路。只因他太爱诗，故得句后不忍心“吐”掉。

- ④吐酒句：吐酒，吐出美酒，指故意戒酒。茹诗，指不肯作诗，得好句也咽下肚。这样一来，肝胃岂不要受苦呢！
- ⑤用此句：吐酒与茹诗，两相比较，有得有失，用白居易《思旧》：“且进杯中物，其余皆付天”之意。得丧，得失。
- ⑥吾侪句：我们这些人，没有诗，没有酒，岁月将怎样过呢？杜甫《怀郑十八》：“呼号傍孤城，岁月谁与度？”侪(chái)，吾侪，吾辈。
- ⑦悄然句：如今你戒酒戒诗，惆怅长愁，这太失策了，大错特错。
- ⑧二欧：指欧阳修两个儿子。
- ⑨强为句：爵，动词，饮尽酒叫爵。诗说：我请你一定要喝完这杯酒，你可不能把你的戒律当作使自己犯愁的工具。
- ⑩成言句：《诗·王风·大车》：“谓予不信，有如皎日。”这是对天发誓之意。履常啊，今天我们对天发誓，你要破戒饮酒作诗，喝了这杯酒，你当提笔赋诗。
- ⑪他年句：六朝颜延之，不喜竹林七贤中的山涛、王戎，只作其他五君的赞诗，这组诗名叫《五君咏》，见《汉魏六朝百三名家集·颜光禄集》。二句说，他年我们再作《五君咏》，连山涛、王戎一去写进去。

〔说明〕

在苏东坡数以百计首的酒文化诗中，这首诗，是东坡写得颇有豪气的了！东坡很少劝人豪饮，这一首，却是东坡主动劝后山饮酒的诗。这首诗作于东坡颍州任上，时东坡约五十六岁。

“我本畏酒人”，呼应以前的“少年多病怯杯觞”。东坡酒量不大，故饮少即醉。可是，东坡为了写诗，常常借酒来排遣长愁，度过艰难的岁月。平生遭际坎坷全是因为诗，可是诗仍然不能不写，这就是东坡的人生哲学。

东坡在颍州只半年时间，其间陈履常与东坡一直保持密切的往来，两人诗赋唱和也较多。可见，这次东坡劝酒成功了，陈后山破了戒，饮了酒，也写了不少诗。

浊醪有妙理赋（神圣功用无捷于酒）^①

酒勿嫌浊，人当取醇^②。失忧心于昨梦，信妙理之疑神^③。浑盎盎以无声，始从味入；杳冥冥其似道，经得天真^④。伊人之生，以酒为命。常因既醉之适，方识此心之正。稻米无知，岂解穷理；曲蘖有毒，安能发性。乃知神物之自然，盖与天工而相并。得时行道，我则师齐相之饮醇；远害全身，我则学徐公之中圣^⑤。湛若秋露，穆如春风。疑宿云之解驳^⑥，漏

朝日之暎红^⑦。初体粟之失去，旋眼花之扫空^⑧。酷爱孟生，知其中之有趣；犹嫌白老，不颂德而言功^⑨。兀尔坐忘，浩然天纵^⑩。如如不动而体无碍，了了常知而心不用。坐中客满，惟忧百榼之空；身后名轻，但觉一杯之重^⑪。今夫明月之珠，不可以襦。夜光之璧，不可以哺^⑫。刍豢饱我而不我觉，布帛煖我而不我娱^⑬。惟此君独游万物之表，盖天下不可一日而无^⑭。在醉常醒，孰是狂人之药，得意忘味，始知至道之腴^⑮。又何必一石亦醉，罔闻州间；五斗解醒，不问妻妾^⑯。结袜廷中，观廷尉之度量；脱靴殿上，夸谪仙之敏捷^⑰。阳醉踢地，常陋王式之褊；鸟歌仰天，每讥杨恽之狹^⑱。我欲眠而君且去，有客何嫌^⑲；人皆劝而我不闻，其谁敢接。殊不知人之齐圣，匪昏之如^⑳。古者晤语，必旅之于^㉑。独醒者，汨罗之道也；屡舞者，高阳之徒欤^㉒？恶蒋济而射木人，又何狷浅；杀王敦而取金印，亦自狂疏^㉓。故我内全其天，外寓于酒。浊者以饮吾仆，清者以酌吾友。吾方耕于渺莽之野，而汲于清冷之渊，以酿此醪，然后举注樽而属予口^㉔。

（《苏轼文集》第一册第21—22页）

〔注释〕

- ①浊醪：醪（láo），浊酒。东坡认为，虽是浊酒，但有妙理。其神圣功用最快捷。题后是东坡自注。
- ②人当句：醇，原指厚酒，纯真不杂，与浊醪相对。人当取醇，即为人应淳朴、厚重、纯真。
- ③失忧心句：昨晚喝了浊酒，一上床进入梦境，无忧无虑，浊酒中真有妙理，真是有神。
- ④浑盎盎句：浊酒在坛中浑浑然无声无息，人喝了它，才知

其味；喝浊酒喝得人杳杳冥冥正象得道似的，人从喝酒直接获得了天真的本性。

⑤得时句：齐相，指齐国宰相晏平仲，事齐灵公、庄公、景公，以节俭力行重于齐。既相齐，食不重肉，妾不衣帛。国有道，即顺命；无道，则制秤量之，可行即行。《史记》卷六十二有传。徐公，三国时徐邈。《三国志·魏志·徐邈》：“时科禁酒，而貌私饮，沈醉校事，赵达问以曹事，邈曰：‘中圣人。’”盖平日醉客谓酒清者为圣人，浊者为贤人。中，读去声，符合之意。二句说：若是得天时能行道，我则拜齐国宰相晏平仲为师，饮用醇酒，合乎礼节；为了远离祸害，保全自身，我就学三国时的徐邈，喝那清醇之酒，谓之“中圣”。

⑥疑宿云句：驳，黑白颜色相杂的马或树。《汉书·梅福传》上书中说：“一色成体谓之醇，白黑杂合谓之驳。”

⑦曦(tūn)，初升的太阳。二句说喝过浊酒后，脸上颜色变了，好比天空中失去了杂色的云彩，升起了初升的太阳，露出通红的颜色。

⑧体粟句：体粟，俗称鸡皮疙瘩。二句说，一喝浊酒，皮肤舒展了，鸡皮疙瘩消失了。不久，眼中冒花，醉意朦胧，目空一切。

⑨孟生白老句：孟生，指孟浩然。《新唐书·孟浩然传》：孟浩然，隐鹿门山，年四十乃游京师，尝于太学赋诗，一座嗟伏，无敢抗。后唐玄宗闻其“不才明主弃”之句，曰：“卿不求仕，而朕未尝弃卿，奈何诬我。”因放还鹿门山。探访使韩朝宗约孟浩然偕至京师，欲荐诸朝。恰逢孟浩然招待朋友，剧饮欢甚，或曰：“君与韩公有期。”浩然斥曰：

“业已饮，遑恤他！”卒不赴。朝宗怒，辞行，浩然不悔也。白老，唐白居易晚年，极喜李商隐诗，云：“我死得为尔子足矣。”后：商隐有子，遂以白老命名。二句说，我酷爱孟浩然，他懂得酒中之乐趣。我却嫌白居易老人，喝酒时不颂德却要立功。

- ⑩兀兀句：坐忘，道家所追求的物我两忘、澹然无为的精神境界。《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”二句说，喝过浊酒，兀兀端坐，物我两忘，浩浩然如天然通道一般。
- ⑪坐中句：“坐上客常满，樽中酒不空，吾无忧矣！”此为孔融名句。曹操制酒禁，孔融写信嘲讽他：“天有酒旗之星，地列酒泉之郡，人有旨酒之德，故尧不饮千钟，无以成其圣。”见《三国志·魏书》卷十二注引《汉纪》。榼，即酒樽（杯）。
- ⑫今夫句：如今，那珍贵的明月珠，不可用来做衣服；夜光璧，不能用来吃。襦（rú），短衣，短袄。
- ⑬刍豢句：刍豢，牛羊犬豕之类的家畜。刍豢能使我吃饱，而我不觉得这很珍贵。布帛能使我温暖，而我无法从布帛获得娱乐。煖（yù），热，暖。
- ⑭惟此君句：此君，指浊酒。只有浊酒独游于万物之外，天下不可一日无此君也。
- ⑮在醉句：腴（yú），本指肥肉，引申为精美。二句说狂人喝了酒，醉了等于不发狂了，故酒是狂人之药。喝酒喝到得意时，忘记了它的味道，这才知道这是至道的精华。
- ⑯又何必句：一石亦醉，用何人典，待考。不问妻妾者指刘伶。《晋书·刘伶传》载：刘伶不妄交游，与阮籍、嵇康相

遇，欣然神解，携手入林。常乘鹿车，携一壶酒，使人荷锺而随之，谓曰：“死便埋我。”其遗形骸如此。尝渴甚，求酒于其妻。妻捐酒毁器，涕泣谏曰：“君酒太过，非摄生之道，必宜断之。”刘伶曰：“善！吾不能自禁，惟当祝鬼神自誓耳。便可具酒肉。”妻从之。伶跪祝曰：“天生刘伶，以酒为名。一饮一斛，五斗解醒，妇儿之言，慎不可听。”仍引酒御肉，隗然复醉。

- ⑰结袜句：结袜，用《史记·张释之列传》典。“王生者，善为黄老言，处士也。尝召居廷中，三公九卿尽会立，王生老人曰：‘吾袜解，’顾谓张廷尉：‘为我结袜！’释之跪而结之。”后因以结袜指士大夫蔑视权势的气概。苏轼《赠李兕寒威秀才》“酒酣聊复说平生，结袜犹堪一再鼓。”脱靴用李太白典，李太白于金銮殿上，令高力士脱靴。二句说，象那隐士王老人，敢在皇帝面前叫廷尉结袜，以观察廷尉的度量。象那谪仙李太白，醉后上殿，令高力士脱靴。这二句都夸张醉态。

- ⑱阳醉句：《汉书·王式传》载：王式字翁思，东平人。为昌邑王师。后来昌邑王嗣立，以行淫乱废，昌邑群臣皆下狱诛，唯中尉王吉、郎中令龚遂以数谏减死论。式系狱当死。给事使者责问：“师何以无谏书？”王式：“臣以三百五篇（指《诗经》）谏，是以无谏书。”王式以此免死。后来，他教过的唐生、褚生应博士考试中成绩优异，又被朝廷封为博士。王式又来至朝廷，会诸大夫博士，共持酒肉慰劳王式。博士江公嫉妒王式，出言侮辱王式为“何狗曲！”（什么狗东西）“王式耻之，阳醉踢地。”式责备诸生：“我本不欲来，诸生疆劝我，竟为竖子所辱！”杨恽，司马迁之外甥，

《汉书·杨恽传》载：杨恽，官光禄熏，后被诏免为庶人。恽既失爵位，家居治产业，起室宅，以财自娱。友人安定太守孙会宗谏之，认为大臣废退，当阖门惶惧，为可怜之意，不当治产业，通宾客。杨恽内怀不服，报会宗书中说：人之常情，圣人弗禁。“田家作苦，岁时伏腊，烹羊炮羔，斗酒自劳。家本秦也，能为秦声。妇，赵女也，雅善鼓瑟。奴婢歌者数人，酒后耳热，仰天拊缶，而呼乌乌。”苏轼这二句说：王式假装酒醉，双脚踢地，我常认为王式心胸褊狭；杨恽废退后，酒后耳熟，叫奴婢唱乌乌之歌，仰天击瓦器（秦地的乐器），这也是心胸不宽大的表现。

- ①⑨我欲眠句：陶渊明招待客人，自己若醉了，便直率地告诉客人：“我醉欲眠，卿可去。”事见《宋书·隐逸传》。
- ②⑩殊不知句：齐圣，智虑敏达。《诗·小雅·小宛》：“人之齐圣，饮酒温克。”殊不知人要达到齐圣境地，酒醉头昏是不可能的。匪同非。昏，指酒微醉后朦胧头昏的样子。如，动词，到，达到。意为头脑昏昏然，无法智虑敏达。
- ②⑪古者句：晤语，见面交谈。晤（wù），相遇，见面。古代，与远方的朋友见面交谈，必然通过旅行，才能实现这一目的。
- ②⑫独醒二句：独醒者，指屈原，他有“众人皆醉而我独醒”的名句，后在汨罗江投水自尽。高阳之徒，指酈食其。《史记·酈食其列传》载：酈食其，陈留高阳人。沛公至高阳传舍，使人召酈生。酈生至，入谒，沛公方偃床使两女子洗足，而欲不见酈生。酈生瞋目弃剑叱使者曰：“吾高阳酒徒，非儒人也。”使者以告，沛公遽雪足杖矛曰：“延客人。”后终重用。李白《梁甫吟》：“君不见高阳酒徒起草中，长揖

山东隆准公。”二句说，那高吟“众人皆醉而我独醒”的人是屈原，他最后在汨罗江投江而死。那屡次酒后起舞的，是高阳酒徒酈食其。食读 yi。

⑳恶蒋济二句：蒋济，字子通，协助曹操，促使孙权擒关羽。文帝时，转为相国长史、中郎将。蒋济才兼文武，服勤尽节，每军国大事，辄有奏议，忠诚奋发。齐王即位，徙为领军将军，进爵昌陵亭侯，迁太尉。事见《三国志·蒋济传》。射木人之典，待考。王敦，晋朝叛将。《晋书·王敦传》：大将军王敦以诛刘隗为名，起兵进军建康，晋元帝大怒，下诏曰：“王敦凭恃宠灵，敢肆狂逆，方朕太甲，欲见幽囚。是可忍也，孰不可忍也！今亲率六军，以诛大逆，有杀王敦者，封五千户侯。”后王敦谋逆未成而病死。

㉑内全其天二句：天，天道、自然、规律。二句说：所以我要使自己的身体完全符合天道的规律；外表上，表现出对酒的爱好。

㉒举注樽句：唐开元中湖州别驾李适之登岷山，以山上有石窠如酒尊，可注斗酒，因建亭名注尊。大历中颜真卿为郡守，曾登亭与僚友宴集，有《登岷山观李左相石尊联句》：“李公登饮处，因石为注尊。”苏轼《和陶归去来兮辞》：“挹吾天醴，注之注尊。”举注尊而属予口，即举杯饮酒之意。

〔说明〕

这篇《浊醪有妙理赋》，歌颂了酒的神圣功用。简而言之，即使是浊酒，也有妙理。妙在哪里呢？有了浊酒，可以忘却烦恼忧心；可以得道天真；可以治疗狂人之狂；可以象孔融

那样招待客人；可以象徐邈那样借酒远害全身；可以象隐士王生、谪仙李太白那样，在皇帝面前敢于蔑视权威。有了浊酒，有了胆量，有了人性的自由尊严，这就是苏轼歌颂的酒徒。而东坡对王式、杨恽这样心地不宽大的酒徒，似有微辞。

但是，东坡仍然反对狂饮滥醉。“殊不知人之齐圣，匪昏之如。古者晤语，必旅之于。”人要智虑敏达，聪明干练，决非喝得滥醉如泥的那号人。人要与远方朋友交谈，也必需要处于清醒状态。所以，赋的最后，表示自己的真实态度：“浊者以饮吾仆，清者以酌吾友。吾方耕于渺莽之野，而汲于清冷之渊，以酿此醪，然后举注尊而属于口。”苏轼歌颂了浊醪的神圣功用，但到最后仍然返回苏东坡的本性，他不喝浊醪，只把浊醪给仆人喝。象东坡似的文人，只能喝更美更纯的“清者”。所以这篇赋，通篇出现了一些矛盾。这种矛盾是苏轼的饮酒特性决定的。苏轼毕竟是一位理智的，清醒的，爱酒而不滥饮的人。

蜜酒歌并叙^①

西蜀道士杨世昌，善作蜜酒，绝醇醪。余既得其方，作此歌以遗之^②。

真珠为浆玉为醴，六月田夫汗流泚^③。

不如春瓮自生香，蜂为耕耘花作米。
一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光活^④。
三日开瓮香满城，快泻银瓶不须拨。
百钱一斗浓无声，甘露微浊醍醐清^⑤。
君不见南园采花蜂似雨，天教酿酒醉先生^⑥。
先生年来穷到骨，问人乞米何曾得^⑦。
世间万事真悠悠，蜜蜂大胜监河侯^⑧。

（《苏轼诗集》第四册第 1115—1116 页）

〔注释〕

- ①蜜酒：《东坡志林》载：蜜酒法，予作蜜格与真一水乱，每米一斗，用蒸面二两半，如常法，取醅夜，再入蒸饼面一两酿之。三日尝，看味当极辣且硬，则以一斗米炊饭投之。若甜软，则每投，更入面与饼各半两。又三日，再投而熟，全在酿者斟酌增损也。入水少为佳。
- ②杨世昌：杨世昌，字子京，绵竹武都山道士。苏轼为杨道士书一帖云：“仆谪居黄冈，绵竹武都山道士杨世昌子京，自庐山来过余。其人善画山水，能鼓琴，晓星历骨色及作轨革卦影，通知黄白药术，可谓艺矣。明日当舍余去，为之怅然。浮屠不三宿桑下，真有以也。元丰六年五月八日，东坡居士书。”另一帖云：“十月十五日夜，与杨道士泛舟赤壁，饮醉，夜半有一鹤自江南来，翅如车轮，嘎然长鸣，掠余舟而西，不知其为何祥也。”另据《次孔毅父韵》第三首载：西州杨道士，善吹洞箫。《赤壁赋》中“吹洞箫”之客；后赋中所“梦”之道士，均是杨道士也。详参拙作《苏轼崇道名作〈赤壁赋〉》，刊台湾《国文天地》第八卷第

六期。

- ③真珠句：真珠、玉，都比蜜酒原料中的米粒、饭粒，颗颗似珍珠如美玉。浆、醴，取道家传说中之琼浆玉液之意，比酿造出来的蜜酒。
- ④一日二句：蜜酒酿后一天，酒曲发酵，象初沸的水，冒水泡；又象鱼吐出的泡沫。二天后，颜色变清，有光亮，令人目眩。
- ⑤百钱句：杜甫《偈仄行》：“速宜相就饮一斗，恰有三百青铜钱。”醍醐，(tí hú)。作乳酪时，上一重凝者为酥，酥上加油者为醍醐。此描绘蜜酒比甘露微微浑浊，但比醍醐更清纯些。如此美酒，百钱一斗，美不可言。
- ⑥君不见句：苏轼贬黄州后，杨世昌道士沿长江来至黄州，住在苏轼家中。他利用南园之蜂蜜，酿造蜜酒，苏轼喜称，此是天赐蜜酒使他醉的。
- ⑦先生句：苏轼在黄州十分贫困。“故教穷到骨，要使寿无涯”（《次韵和王巩》之三）；“若问我贫天所赋，不因迁谪如囊空”（同上之五）；“相对不言寒，哀哉知我贫”（《大寒步至东坡赠巢三》）。他在给秦观、王定国等学生的信中介绍，每月初一取四千五百钱分为三十份，“挂在屋梁上，平旦用画叉挑取一块”，又以“大竹筒别贮用不尽者，以待宾客。”
- ⑧蜜蜂句：监河侯，用《庄子·外物》典：庄周家贫，往贷粟于监河侯。侯推托“等我收了地税，再借给你三百金。”庄子怒而讲寓言“涸辙之鲋”的故事。诗说蜜蜂送给我蜜，能酿蜜酒，远远胜过监河侯。

〔说明〕

《蜜酒歌》介绍了酿酒道士杨世昌，描绘了蜜酒酿造的过程，更赞美了蜜酒的鲜美。苏轼同时又作一首《蜜酒歌》答二位侄子及王子立，其中说“古来百巧出穷人”，赞美的就是杨世昌这样的富有创造精神的人。“不如蜜酒无燥寒，冬不加甜夏不酸”，赞美了杨道士作的蜜酒。

岐亭五首并叙（选二首）

元丰三年正月，余始谪黄州。至岐亭北二十五里山上，有白马青盖来迎者，则余故人陈慥季常也^①。为留五日，赋诗一篇而去。明年正月，复往见之，季常使人劳余于中途。余久不杀^②，恐季常之为余杀也，则以前韵作诗，为杀戒以遗季常。季常自尔不复杀，而岐亭之人多化之，有不食肉者。其后数往见之，往必作诗，诗必以前韵。凡余在黄四年，三往见季常，季常七来见余，盖相从百余日也。七年四月，余量移汝州，自江淮徂洛，送者皆止慈湖，而季常独至九江^③。乃复用前韵，通为五首以赠之。

其一

昨日云阴重，东风融雪汁。

远林草木暗，近舍烟火湿。
下有隐君子，啸歌方自得^④。
知我犯寒来，呼酒意颇急。
抚掌动邻里，绕村捉鹅鸭^⑤。
房椳锵器声，蔬果照中冓^⑥。
久闻蒹蒿美，初见新芽赤^⑦。
洗盏酌鹅黄，磨刀削熊白^⑧。
须臾我径醉，坐睡落巾帻。
醒时夜向阑，唧唧铜瓶泣^⑨。
黄州岂云远，但恐朋友缺。
我当安所主，君亦无此客。
朝来静庵中，惟见峰峦集^⑩。

其四

酸涌如醢汤，甜酒如蜜汁^①。
三年黄州城，饮酒但饮湿^②。
我如更拣择，一醉岂易得。
几思压茅柴，禁网日夜急^③。
西邻推瓮盎，醉倒猪与鸭。
君家大如掌，破屋无遮幕^④。
何从得此酒，冷面妒君赤^⑤。
定应好事人，千石供李白^⑥。
为君三日醉，蓬发不暇帻^⑦。
夜深欲逾垣，卧想春瓮泣^⑧。
君奴亦笑我，鬓齿行秃缺。

三年已四至，岁岁遭恶客^④。

人生几两屐，莫厌频来集^⑤。

（《苏轼诗集》第四册第1203—1208页）

〔注释〕

①陈慥：陈慥字季常，苏轼年轻时期在凤翔结识的朋友。苏轼作风翔府签判，起草送往朝廷的报告。陈慥是凤翔太守的儿子，喜欢饮酒、骑马、舞剑、射猎。苏轼贬黄州时，他正隐居黄州。苏轼在黄州四年多，两人往来密切，序中已有交代。

②不杀：指不杀鸡鸭鹅羊之类。

③量移句：量移，唐宋时被贬居远方的大臣，遇赦酌情移近安置，称为量（liáng）移。苏轼这次被量移至汝州，在京城之南。他的路线，是先往长江以南筠州看望子由，然后沿长江东下金陵，再从江淮前往中州地区。慈湖在黄州附近；九江，则已过长江，在江南了。

④下有句：隐君子，指陈季常，时正隐居黄州。

⑤抚掌句：此句的杀鹅鸭，指初到陈季常家，其举家欢欣热情招待的情景。后来的诗中，就有“戒杀”内容。

⑥房椳句：厨房中磨刀之声，呼应“捉鹅鸭”而杀。巾幕（mì），覆盖的毛巾之类。诗句中的巾，用盖蔬菜、水果。

⑦菱蒿：水边芦苇的嫩芽。

⑧洗盏句：鹅黄，酒。熊白，熊背上的白脂，为珍味佳肴。苏轼《次韵孔毅父集古人句见赠》“今君坐致五侯鯖，尽是猩唇与熊白。”

⑨醒时句：夜向阑，夜即将尽，天将黎明。铜瓶泣，指铜瓶

中的煎茶声。二句说醉后一觉醒来，天将黎明，只听到铜瓶中煎水的唧唧声。

⑩静庵：陈季常的居室之名。

⑪酸酒句：齏(jī)，辛菜，带有辣味。酸酒好比齏菜汤，辣而淡；甜酒好比蜜汁。

⑫饮酒句：饮酒决不过量。

⑬几思句：茅柴，茅柴酒，南方村民所酿醪薄酒，这种酒，饮后使全身发热，但酒性短，犹如烧茅柴，一把火后便熄了。禁网，指当时新法实施的禁酿酒令，严禁百姓酿酒。

⑭君家：季常之家，大如巴掌，破屋之内，并无遮掩，哪里有藏酒的地方呢？季常之家，环堵萧然，详参附录《方山子传》。

⑮何从句：北宋有俗谚“无钱吃酒，妒人面赤。”

⑯定应句：好事人，指季常。陶渊明《饮酒》：“时赖好事人，载醪祛所惑。”李白豪饮，也都靠热情的主人，故其饮兰陵美酒说，“但使主人能醉客，不知何处是故乡”。李白《赠韦南陵》诗：“愁来饮酒二千石，寒灰重暖生阳春。山翁醉后能骑马，别是风流贤主人。”二句赞美陈季常是“好事人”，能热情款待自己痛饮。

⑰蓬发句：幘(zé)，包头巾。此作动词，作梳理头发之意。蓬松散乱的头发，因三日醉而没有时间梳理。此为夸张描写。

⑱夜深句：春瓮泣，指酿在春瓮中的酒已熟，有泣泣然的冒出酒气之声。此也是夸张的比喻，夜深人静，想起春瓮中的酒已熟，正想逾墙而入，打开酒瓮，痛饮美酒。

⑲三年句：三年中已四次来到陈季常家，你家几乎年年遇到我这位恶客。此是幽默风趣之诗。

- ⑳人生句：两，双。屐，代鞋。人生一世，能穿破几双鞋呢？
此为苏轼一贯的思想：人生苦短，欢乐太少，故知心朋友间频频相会，想来不会生厌的吧！此为苏轼的人生感叹。

〔说明〕

苏轼一生中结交了很多朋友。陈季常是苏轼在黄州相处四年的患难之交。这里选二首，可以看到苏轼与陈季常之间饮酒的生动的描写。这两首诗集中地描绘了饮酒的场面。第一首是陈季常得知朋友冲风冒寒而来，故“呼酒意颇急”。接着杀鸡宰鹅，菱蒿熊白，“浅盏酌鹅黄”，须臾即醉。主人的多情、热诚，十分生动地流露在诗中。第二首是会面以后追叙的口气，虽是泛写，但“定应好事人，千石供李白”，陈季常作为贤主人的形象，已凸现在诗中。

陈季常是东坡一生难得的好友；东坡为其作《方山子传》，现附录于下。

方山子传

方山子，光、黄间隐人也。少时慕朱家、郭解为人，闾里之侠皆宗之。稍壮，折节读书，欲以此驰骋当世也。然终不遇，晚乃遁于光、黄间曰岐亭。庵居蔬食，不与世相闻。弃车马，毁冠服，徒步往来山中，人莫识也。见其所著帽，方屋而高，曰：“此岂古方山冠之遗像乎？”因谓之方山子。

余滴居于黄，过岐亭，适见焉。曰：呜呼，此吾故人陈慥季常也，何为而在此？方山子亦矍然问余所以至此者。余

告之故，俯而不答，仰而笑，呼余宿其家。环堵萧然，而妻子奴婢皆有自得之意。余既耸然异之。

独念方山子少时使酒好剑，用财如粪土。前十有九年，余在岐山，见方山子从两骑，挟二矢，游西山。鹊起于前，使骑逐而射之，不获。方山子怒马独出，一发得之。因与余马上论用兵及古今成败，自谓一世豪士，今几日耳？精悍之色，犹见于眉间，而岂山中之人哉！

然方山子世有助阉，当得官，使从事于其间，今已显闻。而其家在洛阳，园宅壮丽与公侯等。河北有田，岁得帛千匹，亦足以富乐。皆弃不取，独来穷山中，此岂无得而然哉！

余闻光、黄间多异人，往往阳狂垢污，不可得而见，方山子悦见之与？

（《苏轼文集》第二册第420页）

薄薄酒二首并引

胶西先生赵明叔^①，家贫，好饮，不择酒而醉。常云：薄薄酒，胜茶汤；丑丑妇，胜空房。其言虽俚，而近乎达，故推而广之以补东州之乐府，既又以为未也，复自和一篇，聊以发览者之一噱云尔。

其一

薄薄酒，胜茶汤；粗粗布，胜无裳。
丑妻恶妾胜空房。
五更待漏靴满霜，不如三伏日高睡足北窗凉^②。
珠襦玉柩万人祖送归北邙，
不如悬鹑百结独坐负朝阳^③。
生前富贵，死后文章，
百年瞬息万世忙，
夷齐盗跖俱亡羊^④，
不如眼前一醉是非忧乐两都忘。

其二

薄薄酒，饮两钟；粗粗布，著两重。
美恶虽异醉暖同，丑妻恶妾寿乃公^⑤。
隐居求志义之从，本不计较东华尘土北窗风^⑥。
百年虽长要有终，富死未必输生穷。
但恐珠玉留君容，千载不朽遭樊崇^⑦。
文章自足欺盲聋，谁使一朝富贵面发红^⑧。
达人自达酒何功，世间是非忧乐本来空^⑨。

（《苏轼诗集》第三册第 687—689 页）

〔注释〕

- ①赵明叔：名杲卿。密州乡贡进士，有行义。东坡任密州太守，与之结交。元丰六年七月十五日，东坡曾作《书刘庭

式事》送他，那是贬谪黄州时的事。东坡写此诗，是熙宁九年的事，时东坡四十一岁。

- ②五更二句：据唐李肇《国史补》载：旧百官早朝，必立于望仙建福门外，宰相即于光宅东坊以避风雨。元和初，始置待漏院。百官于待漏院准备上朝。宋初，王禹偁作《待漏院记》。待漏院中有以铜壶滴漏以计时的漏刻，宰相及百官须待漏尽门启而入朝。这二句说，与其五更就要去待漏院准备早朝，苦得两靴满霜，还不如三伏天太阳高高升起时，仍在凉爽的北窗下高枕无忧地睡懒觉。
- ③珠襦二句：北邙山，在河南偃师东北，王公贵族的葬地。祖送，本为饯行。此指送葬。悬鹑，鹑鹑毛斑尾秃，象褴褛的衣服。百结，到处是补丁。二句说，身着锦缎，戴着珠宝，被万人送去北邙落葬，还不如衣衫褴褛孤独坐在场上晒太阳。俗谚好死不如赖活，即此意。
- ④夷齐句：夷、齐，传说中的伯夷、叔齐，武王灭商，伯夷、叔齐耻不食周粟，饿死于首阳山上。《史记》有传。跖，传说中的大盗，人称盗跖。《庄子·骈拇》：“伯夷死名于首阳之下，盗跖死利于东陵之上，二人所死不同，其于残生伤性均也，奚必伯夷之是而盗跖之非乎？”亡羊，消失了，此指死亡。此句说：你是伯夷、叔齐式的大好人，或是盗跖式的大强盗，都难免一死。
- ⑤丑妻句：丑妻恶妾能使乃公长寿。乃公指丈夫。
- ⑥隐居二句：东华。东华门，百官入朝所从出入之门。东坡《从驾景灵宫》诗注说：“前辈戏语，有西湖风月，不如东华软红香土。”二句说：为义而隐居，本来就不必计较是东华门的尘土呢，还是幽静的北窗之风。

- ⑦但恐句：樊崇，《汉书·王莽传》载：“赤眉樊崇等入关，烧长安，宫室为墟，宗庙园陵皆发掘。”二句说，你死后把珍珠宝玉带入棺材，幻想千载不朽，说不定会碰到赤眉军樊崇这样的人前来盗墓。
- ⑧文章句：著书写文，只能欺负眼瞎之人；有的暴发户，想起昨日的贫穷，还脸红呢！《古乐府》：“今日牛羊上丘陇，当时近前面发红。”本来是饮薄酒后脸发红，诗人故作这样的幽默处理。
- ⑨达人句：白居易尝作《酒功赞》。东坡本来就不是酒徒，故认为达者自达，与酒无关。但世间是非、忧乐本来皆空，达者与穷者，在死亡面前，都能划一等同。

〔说明〕

东坡这二首《薄薄酒》说出了两种不同的思想及情调。第一首，顺着赵明叔的思路，赞扬了及时行乐的思想。这一首中，否定了做官，否定了富贵，否定了文章，只求“眼前一醉是非忧乐两都忘”。第二首，思想起了变化，“富死未必输生穷”，活着，过着悬鹑百结式的穷苦生活，未必就值得赞扬。“达人自达酒何功”，则回到了苏轼的真面目：他从来就不主张狂醉滥饮。第二首明显地在抒写一种庄子式的忧患，强调的是隐居求志，“世间是非忧乐本来空”，又渗透了佛教的寂灭思想。

另外，《薄薄酒》明显带有文字游戏的幽默。序引中说得很清楚，本是赵明叔二句俚谚似的诗，东坡把它扩大成诗，又复和一首，以搏读者一笑。饮酒本是饮食中娱乐性最强的形式，饮酒诗又何尝不可这样呢？

卧病逾月，请郡不许，
复直玉堂。十一月一日锁院，是日苦寒，
诏赐官烛法酒，书呈同院^①

微霰疏疏点玉堂，词头夜下揽衣忙^②。
分光御烛星辰烂，拜赐官壶雨露香^③。
醉眼有花书字大，老人无睡漏声长。
何时却逐桑榆暖，社酒寒灯乐未央^④。

（《苏轼诗集》第五册第1600页）

〔注释〕

①题：元祐三年，苏轼五十三岁，在翰林院任学士知制诰兼侍读。由于政局复杂多变，苏轼很想离开京城这一是非中心，请求去别郡，例如杭州、越州等地作一知州（太守），但皇上不准，要他在翰林院当学士并作自己的教师。直，通值，即值班。玉堂，学士院玉堂，只许学士上班时才能坐，其它日子，连学士也不能独坐。锁院，凡遇国家大事，翰林学士应被锁在禁中过夜，随时准备皇帝诏对取旨，这叫“锁院”。官烛法酒，即皇帝所赐的烛与酒。同院，指翰林院同事。

②微霰句：霰（xiàn），微小的雪珠。词头，唐宋代朝廷命官

任职的谕旨。因苏轼负责起草这类文件。故揽衣而忙于起草。

- ③分光句：皇帝分光给学士，故东坡谓此烛象星辰般灿烂。皇帝又赐御酒给东坡，故东坡拜赐，赞美御酒格外芬香。
- ④何时句：桑榆，本指太阳下山前照在桑树端，日将暮，可比喻晚年。社酒，祭祀之酒。三句说，何时才能追求到晚年的温暖，点着普通的灯，与家人同饮社酒，通宵达旦地痛饮欢乐的酒。

〔说明〕

东坡集中，他出席了不少朋友、门生、王公贵族的饮酒之邀，他也送酒给这些人，或招待这些人。有时，他把朋友招来，自己病了，并不饮酒，但一定要朋友饮酒，他才高兴。总之，他与这些人往来，都是处于兴奋的高潮中。这首诗，写皇帝赐御酒给东坡，我们不难看出，东坡一点也不高兴。在苦寒的雪夜，他喝着御酒，已经醉眼朦胧了，应是最高兴的时候，他却觉得不胜孤独寂寞，只觉漫漫雪夜，漏声太长，他在追求新的欢乐的饮酒场面，这种场面，决不是翰林院玉堂，点的烛不是皇帝“分光”而赐，而只是“寒灯”。在皇帝身边，他似乎局促不安，难怪他要请郡外放，离开京城。对苏轼而言，皇帝送来的酒，味道苦得很呢。至于诗中的“星辰烂”，“雨露香”，那只是给同院们看的应酬之词而已。

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^①。二首

其一

孤灯照影夜漫漫，拈得花枝不忍看^②。
白发敲簪羞彩胜，黄香煮粥荐春盘^③。
东方烹狗阳初动，南陌争牛卧作团^④。
老子从来兴不浅，问隅谁有满堂欢^⑤。

其二

斋居卧病禁烟前，辜负名花已一年^⑥。
此日使君不强喜，早春风物为谁妍^⑦。
青衫公子家千里，白发先生杖百钱^⑧。
曷不相将来问病，已教呼取散花天^⑨。
(《苏轼诗集》第三册第 663—665 页)

〔注释〕

- ①题：熙宁九年丙辰立春日，苏轼四十一岁，时在密州太守任上。安国，即文勋，《东坡全集》有《文安国席上作蝶恋花词》，文安国工篆书及绘画。禹功，即乔太博；成伯，即赵郎中，皆密州僚属。
- ②孤灯句：花枝，指烛芯烧焦后，得剪去。孤灯照影，长夜漫漫，时不我待，拈得花枝，孰能忍看？
- ③白发句：《荆楚岁时记》：人日，剪彩为人，或镂金箔为人，以贴屏风，或戴之头发。又造华胜相遗，此风俗起于晋代。另据《四时宝鉴》：唐人立春日，作春饼生菜，号春盘。苏轼时正生病，白头上斜插簪子，已羞于戴彩胜了；用黄芪煮粥，品尝春盘中的时鲜五辛菜。唐宋人认为：春盘五辛菜，能使五脏正气得以发散运行。敲（qi），倾斜。
- ④东方句：冬至后白天渐长，古代认为是阳气初动，故冬至后一阳复生，阳气动而阴复静。又据《论衡》：立春，为土象人，男女各二，秉耒把锄；或立土象牛，顺气应时，示率下也。这二句是写立春时田野景象，南陌上有土人赶牛下田的情景，东方阳气初动，一元复始，万象更新。“烹狗”，只为与“争牛”作对联用。阳气初动，如烹狗之蒸气，冉冉上升。
- ⑤老子句：我从来酒兴不浅，如果因我有病，我一人向隅，那么满堂欢乐哪里有呢！
- ⑥斋居句：禁烟，古代寒食节禁火寒食。寒食节前，我斋居卧病，辜负名花已一年了。
- ⑦此日句：使君，指密州太守苏轼。此日我若不强打起精神与诸君同欢，那么，早春的风物，为谁而美呢！

- ⑧青衫句：青衫公子，指参与酒会的诸君；白发先生，诗人自指。杖百钱，用《晋书·阮修传》典：阮修尝步行，以百钱挂杖头；至酒店，便独酣畅。二句说：你们诸位公子，家在千里之外，我要以百钱挂杖头，去酒店独饮酣畅了。此是设想造境之词。
- ⑨曷不句：散花天，指佛经《维摩经》中的散花天女。她受佛祖委托，去检查各位僧人的佛性。以天花散诸菩萨，悉皆堕落，唯至维摩诘（即佛的大弟子）身上，便著不堕，证明他结习未尽。详参《维摩诘经·观众生品》。李商隐有“维摩一室虽多病，亦要天花作道场”句，可证苏轼自比生病的维摩。二句说诸位公子，你们何不相将来问病探望，我已教呼取散花的天仙了。此是幽默的说法。

〔说明〕

东坡酒量极小，酒兴却极高。这与他为人热情、好客豪爽有关。自己病了，不能饮酒，却偏要“观诸公醉笑”，“老子从来兴不浅，向隅谁有满堂欢”，这是何等感人的豪情，这是从宽厚仁慈的心胸间流出的一片真情，这是一种极浓的生活情趣。从养生角度言，有病便应静养，这一点，东坡不是不知道，东坡的养生，不是单纯的医学上的养生，它是一种生活形态。他爱享受，也爱热闹。东坡追求的是一种既不失去人间欢乐又要健康的养生方式。

第二首诗，也抒发了自己热爱生活、追求快乐生活的感情。是因第一首的启发所作的幻想。

次韵王定国得晋卿酒相留夜饮^①

短衫压手气横秋，更著仙人紫绮裘^②。
使我有名全是酒，从他作病且忘忧。
诗无定律君应将，醉有真乡我可侯^③。
且倒余樽尽今夕，睡蛇已死不须钩^④。

（《苏轼诗集》第五册第1617页）

〔注释〕

①题：王定国，王巩，注见前。王诜字晋卿，他是驸马，英宗女蜀国长公主之丈夫。曾任利州防御使，能诗善画。所画《烟江迭嶂图》被王巩收藏。苏轼作《书王定国收藏烟江迭嶂图》，王诜等京师文士数人作和诗。苏轼在汴京，与他交往密切。卷三十六有《仆所藏仇池石，希代之宝也，王晋卿以小诗借观，意在于夺，仆不敢不许，然以此诗先之》，引起京师文人极大兴趣，和者纷纷。此诗作于元祐三年，苏轼五十三岁。

②短衫句：《庐陵记》：成芳隐麦林山，剥苧皮为短襦宽袖之衣，著以酤酒，自称隐士衫。李太白诗“解我紫绮裘，且换金陵酒”。二句全从酒取典：短衫压手，著以酤酒，气概极盛，充塞秋空。我更身著仙人的紫绮裘，可以换美酒。

③诗无句：作诗并无固定不变的格律，你是诗坛的将军；喝酒有醉乡，在醉乡中我可封侯。

④且倒句：钩，苏轼《洞庭春色》诗中说对酒“应呼钓诗钩，亦号扫愁帚。”“睡蛇已死”，指作诗无灵感，现在只想喝酒，不必用酒去钩诗了。

〔说明〕

“使我有名全是酒”，这是苏轼的经验之谈。使苏轼名满天下的是诗，而他的诗，是靠酒去钓来的，这样的逻辑，自然得出“使我有名全是酒”的结论了！苏轼与二王都是知心朋友，故写来更为真实亲切。

桂 酒

桂酒颂

《礼》曰：“丧有疾，饮酒食肉，必有草木之滋焉，姜桂之谓也。”^①古者非丧食，不彻姜桂^②。《楚辞》曰：“奠桂酒兮椒浆。”^③是桂可以为酒也。《本草》：桂有小毒，而菌桂、牡桂皆无毒，大略皆主温中，利肝腑气，杀三虫^④，轻身坚骨养

神，发色使常如童子，疗心腹冷疾，为百药先，无所畏。陶隐居云：《仙经》：服三桂，以葱涕合云母，蒸为水^⑤。而孙思邈亦云：久服，可行水上。此轻身之效也。吾谪居海上，法当数饮酒以御瘴，而岭南无酒禁。有隐者，以桂酒方授吾，酿成而玉色，香味超然，非人间物也^⑥。东坡先生曰：“酒，天禄也。其成坏美恶，世以兆主人之吉凶，吾得此，岂非天哉^⑦！”故为之颂，以遗后之有道而居夷者^⑧。其法盖刻石置之罗浮铁桥之下，非忘世求道者莫至焉^⑨。其词曰：

中原百国东南倾，流膏输液归南溟。祝融司方发其英，沐日浴月百宝生^⑩。水娠黄金山空青，丹砂昼晒珠夜明^⑪。百卉甘辛角芳馨，旃檀沉水乃公聊。大夫芝兰士蕙蘅，桂君独立冬鲜荣^⑫。无所畏惧时靡争，酿为我醪淳而清^⑬。甘终不坏醉不醒，辅安五神伐三彭。肌肤渥丹身毛轻，泠然风飞罔水行^⑭。谁其传者疑方平，教我常作醉中醒^⑮。

（《苏轼文集》第二册第 593—594 页）

〔注释〕

- ①《礼》曰：《礼记》说：“为有疾而亡的人的丧礼，饮酒食肉，必定要加入草木的滋味，如山姜、桂皮之类。”
- ②古者句：古代，要不是祭祀食品，不会除去姜桂的。
- ③奠桂酒：楚人风俗，用桂酒、椒酒来祭奠死者。
- ④杀三虫：即三尸虫。道家认为人身之中有三尸神，所谓三彭。《云笈七签》认为：人身有三尸神，上尸名彭倨，又号青姑，好宝物，令人陷昏危。中尸名彭质，又号白姑，好五味，增喜怒，轻良善，惑人意识。下尸名彭矫，又号血姑，好性欲而迷人。三尸欲人速死，是谓邪魔，常以庚申

日上白天曹，下讼地府，迷人过，故宜守之勿使出。

⑤陶隐居：即陶弘景（456—536）字通明，自号华阳隐居，丹阳秣陵人。好道术，爱山水，善琴棋，工书法，行书尤妙。对历算、地理、医药均有研究。修订过《本草》。官至左卫殿中将军，弃官隐居句容茅山。梁武帝礼聘不出，但朝廷每有大事，辄就咨询，号为“山中宰相”。著有《真诰》、《养性延命录》、《本草经集注》。苏轼引用他整理过的一个服桂处方：三桂、葱白汁、云母粉三者混合，蒸水而服，此是《仙经》介绍的仙方。主药是桂。陶弘景很重视桂、姜，详参文汇出版社拙著《长生经精华录》（1994，1月版）第七章。

⑥有隐者：苏轼谪居惠州后，结识了不少隐者道士，如邓守安、何德顺、何宗一、吴子野，均是道士羽流。他在惠州给隐士陆子厚尺牋中说：“适饮桂酒一杯，醺然径醉，……桂酒乃仙方也，酿桂而成，盎然玉色，非人间物也。”（《苏轼文集》第1854页）

⑦东坡句：天禄，天赐美禄，酒的代称。相传隋末王世充对诸臣说：“酒能辅和气，宜封天禄大夫。”（陶谷《清异录·酒浆》）。东坡说：“酒，是天赐之禄。能否酿成酒，酿出的酒美与恶，世上人都以为能象征主人的吉凶征兆。现在，我能酿成这桂酒，岂非天助我，保佑我呢！”

⑧以遗句：遗，赠送。夷，指岭南地区。我做这篇《桂酒颂》，用来送给那些道德高尚而被迫到岭南来居住的人。

⑨非忘句：不是鄙弃世俗、追求天道的人，不会来到罗浮铁桥之下。

⑩祝融：据《管子·五行》：“昔者黄帝……得祝融而辨于南

方。”则古代传说，火神祝融是掌管南方的。这里说：掌管南方之神祝融，贡献出南方的精华，沐浴着日月，百宝都生长出来了。

- ⑪水娠句：水娠（shén），水边。空青，铜矿中青色矿石，又名杨梅青，中古道家作仙药用，详参拙著《长生经精华录》。二句说：水边有黄金，山中有空青，白天，晾晒丹砂，晚上夜明珠闪闪发光。黄金、空青、丹砂、明珠，古代都用作仙药。
- ⑫百卉句：卉，花草；角，指八角之类的果实；旃（zhān）檀，檀香。沉水，檀香中一种能沉于水的檀木，称沉香，此是上品香料。二句说南方的花木果实，或甘或辛，或芳香诱人。那沉水香，更是香料中的公卿。
- ⑬大夫句：芝兰是草中大夫，蕙蘼是草中的士人，桂树能独立经冬，冬天犹新鲜光彩。
- ⑭无所句：桂树无所惧怕，岭南的瘴气对它没有影响。我用桂来酿酒，酒质醇厚，颜色清纯。
- ⑮甘终句：三彭，即三尸，见注④。醒（chén），病酒。桂酒甜而不坏，醉而不病。服食桂酒，安和五脏之神，能杀死三尸虫。
- ⑯肌肤句：溼丹，红润。泠然，轻盈的样子。服用桂酒，使人皮肤红润，身轻不老，能轻盈地在水面飞行。
- ⑰谁其句：方平，神仙王远，字方平，见葛洪《神仙传》。桂酒仙方是谁传给我的？我怀疑是王方平式的神仙，他教我常作醉中醒。

〔说明〕

苏轼谪至惠州，时为五十九岁。为了对付岭南瘴毒，为了崇道学仙，他广交道友。他得道士传授桂酒仙方，酿制成功，常年服用，安然度过了危险期，而爱妾朝云，则不幸死于瘴毒。

东坡十分重视桂酒，诗、赋、颂、尺牍多处提到桂酒。桂酒不是桂花酒，而是用桂皮酿制成的酒。“酿成玉色，香味超然”，“非人间物”、“天禄”，东坡用一系列最美的比喻来形容桂酒。其功用：“甘终不坏醉不醒，辅安五神伐三彭。肌肤渥丹身毛轻，冷然风水罔水行，”真可谓天赐美禄，非人间之酒也！

新酿桂酒^①

捣香筛辣入瓶盆，盎盎春溪带雨浑^②。
收拾小山藏社瓮，招呼明月到芳樽^③。
酒材已遣门生致，菜把仍叨地主恩^④。
烂煮葵羹斟桂醕，风流可惜在蛮村^⑤。

惠守詹君见和，复次韵^⑥

已破谁能惜甑盆，颓然醉里得全浑^⑦。
欲求公瑾一困米，试满庄生五石樽^⑧。
三杯卯困忘家事，万户春浓感国恩^⑨。
刺史不须要半道，篮舆未暇走山村^⑩。

（《苏轼诗集》第七册第 2077—2078 页）

〔注释〕

- ①题：参《桂酒颂》。苏轼在惠州得道士隐者之流酿桂酒的方子，酿成玉色桂酒，十分高兴，写了不少诗文。
- ②捣香句：捣香筛辣，指把酿桂酒用的桂皮之类，捣成粉末，筛去渣子，拌入瓶盆。“盎盎”指酿桂酒用的瓶盆，一盆盆桂酒作料（米饭、桂香粉、酒曲等拌均匀），犹如春溪带雨，有浑浊的水。此时尚未发酵，故有“浑”的外观，因为香粉拌水后，象浑水。
- ③收拾句：小山，淮南王门下八公，有大山、小山之徒，当时作《招隐士》云：“桂树丛生兮山之幽”，又云“攀桂枝兮聊淹留”。明月，在诗中与小山作对，应是人名，是苏轼假想的人名。查慎行说：“小山、明月，暗用淮南丛桂及天竺月中桂子事，非泛设也。”很是。二句说：小山收拾酿桂

酒之酒瓮，桂酒酿成，招呼明月把桂酒倒入酒杯。

- ④酒材句：酿造桂酒之原料，已派门生罗致；每天吃的蔬菜，仍叨劳当地主人的恩惠。
- ⑤烂煮句：葵羹，野菜羹。葵，蔬菜名，子可入药。醕(xū)，美酒。二句说：煮烂了葵羹，斟上桂酒，这样的风流潇洒的生活，可惜在岭南的蛮村。
- ⑥第二诗题：惠守，指惠州太守詹范，字器之，建安人。绍圣年间知惠州，时兵荒之后，野多暴骨，“詹范取而掩之，为丛塚焉。”深受百姓爱戴。苏轼尺牍《答徐得之》：“詹使君，仁厚君子也，极蒙他照管，仍不辍，携具来相就。”可见詹太守与东坡有很深的交情。他不避嫌疑，关心东坡的生活。东坡作《新酿桂酒》后，詹使君作了和诗，东坡又作一首和诗。
- ⑦已破句：甌盆，本指酿桂酒的瓶盆，这里有自比之意，自己被贬谪到岭南，象金盆已破有谁来爱惜？只求颓然一醉，求得浑然解脱，忘却痛苦。
- ⑧欲求句：公瑾，指周瑜。《三国志·吴·鲁肃传》载：周瑜故过鲁肃，并求资粮。肃家有两困米，各三千斛，肃乃指一困与周瑜。诗中周瑜比周使君。苏轼初到惠州，附近的循州太守周文之待东坡十分热情，邀请东坡到他那里作客。东坡屡托他代致大米，周文之亦常以此馈赠。这时，周太守已纳交大米，故东坡得米酿桂酒。庄生，东坡自比。五石樽，比酿酒多。
- ⑨三杯句：卯困，喝了卯时酒，人朦胧欲困。卯酒，清晨饮的酒。白居易《卯时酒》：“未知卯时酒，神速功力倍。”“万户春”，唐宋以春命酒甚多。诗中与“三杯卯”作对，指

酒。又一语双关，作千家万户之意。二句说喝了三杯卯时酒，人很困乏，忘却了家事。千家万户都感谢国之恩赐。

⑩刺史句：刺史，汉唐称州长官为“刺史”，宋朝称“太守”，此指惠州太守。要通邀。二句说，詹使君，你身为太守，公务太忙，不必半道相邀，你的篮舆没有闲暇到这山村来。

〔说明〕

这里选二首诗，可以更深一步了解东坡在惠州酿造桂酒、享用桂酒的全过程。酿桂酒的主料——大米，是由门生辈的周太守送的，惠州太守詹范也帮了不少忙。“捣香筛辣”等制作过程，东坡亲自过问。酿造以后，东坡怎样享用？葵羹桂醕，独斟芳樽，也算是贬谪生活中的风流之事了。

真一酒

记授真一酒法

予在白鹤新居^①，邓道士忽叩门^②，时已三鼓，家人尽寝，月色如霜。其后有伟人，衣桄榔叶，手携斗酒，丰神英发如吕洞宾者^③，曰：“子尝真一酒乎？”三人就坐，各饮数杯，击

节高歌合江楼下。风振水涌，大鱼皆出。袖出一书授予，乃真一法及修养九事。末云九霞仙人李靖书。既别，恍然。

（《苏轼文集》第六册第 2313 页）

〔注释〕

- ①白鹤新居：坡公贬惠州，先居合江楼；不久，迁嘉祐寺；又迁合江楼；至绍圣三年四月，得门生，朋友帮助，始营白鹤新居，又迁嘉祐寺。绍圣四年二月，白鹤新居成。长子苏迈也从毘陵来惠州。坡公身边原有幼子苏过与爱妾朝云，此时，朝云已卒于瘴疠。
- ②邓道士：即罗浮山道士邓守安，因人品卓越，办事干练，苏轼向广州太守王敏仲等地方长官推荐过邓道士，要他负责引水工程，以救广州的瘟疫。邓道士与东坡交往很密切。
- ③吕洞宾：传说中的八仙之一。

〔说明〕

此文作于绍圣四年，时东坡六十二岁。真一酒来源于道士。真一，本道家词语，谓人的元气、丹田均可称“真一”。酒名“真一”，强调其神仙道家的特点。文中记及一“伟人”如吕洞宾；“风振水涌，大鱼皆出”，“九霞仙人”云云，均神化了这种仙酒。

真一酒法（寄建安徐得之）

岭南不禁酒，近得一酿法，乃是神授。只用白面、糯米、清水之物，谓之真一法酒。酿之成玉色，自然香味，绝似王太驸马家碧玉香也^①。奇绝！奇绝！白面乃上等面，如常法起酵，作蒸饼^②。蒸熟后，以竹篾穿挂风道中，两月后可用。每料不过五斗^③，只三斗尤佳。每米一斗，炊熟，急水淘过，控干，候令人捣细白面末三两，拌匀入瓮中，使有力者以手拍实。按中为井子，上广下锐，如绰面尖底碗状，于三两曲米中，预留少许糝盖醅面^④，以夹幕覆之，候浆水满井中，以刀划破，仍更炊新饭投之。每斗投三升，令入井子中，以醅盖合，每斗入熟水两碗，更三五日，熟，可得好酒六升。其余更取醅^⑤者四五升，俗谓二娘子，犹可饮，日数随天气冷暖，自以意候之。天大热，减曲半两。乾汞法传人不妨，此法不可传也。

（《苏轼文集》第六册第 2372 页）

〔注释〕

- ①王太驸马：即王诜，字晋卿，是英宗朝驸马，与苏轼交往密切。详注已见前。碧玉香，酒名，苏轼在门生王定国家中品尝过碧玉香美酒。

②蒸饼：即馒头。

③斗：量器。

④醅面：醅（pēi）面，指酒面的碧色浮沫。

⑤醪：读 lāo，薄酒。前六升是头等酒，浓厚之酒。第二次取的是淡薄的酒，次一等了。

〔说明〕

苏轼一生善酿酒，越到晚年越成熟。他更能根据不同地方的不同原料来酿酒。黄州作蜜酒、京师作洞庭春色、定州作中山松醪、惠州作桂酒、真一酒等，都证明他是酿酒专家，既有实践，又有理论。这些资料，是中国酒文化中极珍贵的。

真一酒并引

米、麦、水，三一而已，此东坡先生真一酒也。

拨雪披云得乳泓，蜜蜂又欲醉先生^①。

稻垂麦仰阴阳足，器洁泉新表里清^②。

晓日著颜红有晕，春风入髓散无声^③。

人间真一东坡老，与作青州从事名^④。

（《苏轼诗集》第七册第 2124 页）

〔注释〕

- ①拔雪句：拔雪披云，比打开酒瓮，拨开雪白的真一酒原料（米饭、面粉、水、酒曲）。乳泓，比玉色的真一酒。苏轼在“蜜蜂”句下自注：“真一色味，颇类予在黄州日所酝蜜酒也。”东坡《蜜酒歌》：“南园采花蜂似雨，天教酿酒醉先生。”真一酒象蜜酒，故有此说。
- ②稻重句：稻穗下垂，麦穗仰天。王鲁斋《造化论》：“麦受六阳之全，故就实而昂；稻分阴阳之半，则未实而俯。”古人认为麦得阴气，稻得阳气。故其穗或仰或俯。
- ③晓日句：早晨喝了真一酒，脸面红晕。春风一吹，酒气散布全身，流进骨髓。
- ④青州从事：美酒。《世说新语·术解》：“桓公（温）有主簿，善别酒，有酒辄令先尝。好者谓‘青州从事’，恶者为‘平原督邮’。青州有齐郡，平原有鬲县。从事言到脐（齐），督邮言在鬲上住。”因好酒下脐，恶酒凝膈。从事，美官；督邮，贱职，故以为比。苏轼《章质夫送酒六壶，书至而酒不达，戏作小诗问之》：“岂意青州六从事，化为乌有一先生。”二句说：人间东坡，一生追求崇道，追求真一，如今可以拿来作美酒之名。

〔说明〕

这首诗歌颂真一酒得稻麦阴阳之气，成为人间美酒。东坡晚年，对酒均从养生求仙或治病等方面着想。真一酒是道士授方，与求仙密切有关。真一东坡，真一仙酒，二者合而为一。

真一酒歌并引

布算以步五星，不如仰观之捷^①；吹律以求中声，不如耳齐之审^②。铅汞以为药，策易以候火，不如天造之真也^③。是故神宅空乐出虚蹻鞠者以气升，孰能推是类以求天造之药乎^④？于此有物，其名曰真一。远游先生方治此道，不饮不食，而饮此酒，食此药，居此堂^⑤。予亦窃其一二，故作《真一之歌》。其词曰：

空中细茎插天芒，不生沮泽生陵冈^⑥。
涉阅四气更六阳，森然不受螟与蝗^⑦。
飞龙御月作秋凉，苍波改色屯云黄^⑧。
天旋雷动玉尘香，起搜十裂照坐光^⑨。
跼跌牛噉安且详，动摇天关出琼浆^⑩。
王公飞空丁女藏，三伏遇井了不尝^⑪。
酿为真一和而庄，三杯俨如侍君王^⑫。
湛然寂照非楚狂，终身不入无功乡^⑬。

（《苏轼诗集》第七册第 2359—2362 页）

〔注释〕

①布算句；布算，排列算筹，进行推算。以自己的步伐测算

天上五星，还不如抬头仰观五星来得快。

- ②吹律句：吹奏乐器以求符合声音，还不如用耳朵来判断更准确。
- ③铝汞句：铝汞，参前内丹经。铝代心神，汞代精气，炼内丹以铝汞为药物，去炼内丹。其方法是据《周易》卦象变化为火候，这样修炼出来的内丹，还不如天造的“真一”更有用。
- ④是故句：因此，以我们身体作神宅，在人体内空虚的地方，能上下运动的只有气，谁能求得天造的药来产生这种真一元气呢？
- ⑤远游句：远游，即吴子野，与东坡有数十年交情的老友。东坡贬惠州后，吴子野特来探访他，住在他家数十天，专炼真一元气，不饮不食，而只饮真一之酒，以真一酒为天造神药，把“真一”之气当作堂屋居住一样。按吴子野住东坡家炼辟谷，不饮不食，只喝真一酒。东坡《吴子野绝粒不睡》诗中，描绘他半夜炼功情景说：“独鹤有声知半夜，老蚕不食已三眠。”（卷四十）
- ⑥空中句：小麦麦穗上针尖一般的麦芒，昂头直插空中。小麦不喜生长在水中，青青之麦，爱生长于干燥的山丘陵陂。
- ⑦涉阆句：小麦，一般在阴历九月播种，四月成熟。其生长期中，经历了霜降、立冬、小雪、大雪四个严寒的节气。更六阳，指的是自十一月一阳生（冬至后），至四月为六阳。古人认为小麦吸收的是宇宙中的阳气，故麦穗高高昂起，迎接太阳，森然不受螟虫、蝗虫的灾害。
- ⑧飞龙句：按《卦气图》：十一月复卦为乾之初九，十二月临卦为乾之九二，正月泰卦为乾之九三，二月大壮卦为乾之

九四，三月夬卦为乾之九五，故四月为正阳之月，乃纯乾卦也。另据《易·乾卦》：“乾九五，飞龙在天。”则飞龙御月者，指三月。此时，麦进入了生命之秋——成熟期。四月，在人间是春天。但在小麦的一生中是“秋凉”季节。小麦青青谓之“波”，今仍有“麦浪”之称。稍老，则谓之苍波。再熟下去，则又如黄云之屯了。二句说：小麦到了飞龙御月的四月份，已进入生命中的秋季，要成熟了。此时，苍波改变颜色，麦田里象一片黄云屯积了。

⑨天旋句：十裂，用《晋书·何曾传》典：何曾豪奢，蒸饼上不坼裂作十字的不吃。后来称炊饼（今之馒头）熟透坼裂成十字纹的叫“十裂”。二句说：天旋雷动，星转斗移，小麦终于收获了，一颗颗麦粒磨成面粉，犹如玉屑，发出喷喷香的味道。蒸成馒头，由于是成熟的小麦制成，所以馒头上有十字裂纹，真是光彩照人，十分诱人。

⑩跏趺句：跏趺（jiāo fū），佛教徒的结跏趺坐，即今日气功中的单盘腿或双盘腿，相传是如来佛成道时的坐法。牛嚼（jiào），牛是反刍动物，它在休息时会把原先吃下的草吐出来重新咀嚼，又嚼又磨，使草很烂后再吞入胃中。这里是指吴子野、东坡自己，半夜作内功时，象佛徒结跏趺坐，双目紧闭，又象牛嚼反刍那样，十分安详。天关，内功家说口是天关，《黄庭经·三关章》“三关之中精气微”，口为天关，足为地关，手为人。琼浆，天关口，又称玉池，口中出唾液，修炼家称为“琼浆玉液”。二句说：修炼者象佛徒结跏趺坐，象牛嚼反刍那样安详，此时内气动摇人之天关——口，口中漏出琼浆玉液。

⑪壬公句：壬公，原叫壬夫，神名。董彦远引东山少连云：

“玄冥之子曰壬夫，祝融氏之女曰丁芊，俱学水仙，是谓温泉之神。”（见《董道集》）道教经常有颠倒思维，把阴性的水称壬公，把阳性的火称丁女。修炼内功时，天关（口）出水，则玉液琼浆在空中飞动了，这时，人的火就伏而藏了，犹如三伏之炎热（火），遇到了冰凉的井水，炎热自然消失。火，在男性来说，是危害极大的，内火盛则产生一系列的病。内功家以水来对付火，这是中国传统阴阳哲学产生的思维。

- ⑫酿为句：真一酒以麦为主料。把麦酿为真一仙酒，这种酒性温和庄重，三杯下肚，脸就发红，俨如侍奉君王之侧。
- ⑬湛然句：楚狂，楚之狂人接舆，好养性，游诸名山。尝遇孔子而歌曰：“凤兮凤兮，何德之衰！”无功乡，道家不求功利名望，庄子称“无何有之乡”，这里说“无功多”，意同。二句说：喝过真一酒后，人很清醒而不醉，内心很宁静，并非象酒徒狂人；喝了真一酒，终身不会进入“无功乡”，可以逍遥自在了。

〔说明〕

苏轼六十五岁时，被贬在儋耳。为了对付这种恶劣的贬滴生活，他以修炼内功为精神武器，崇道求仙，以求精神平衡。

“真一酒”，是东坡在惠州所作，至海南岛后，已没有这样的条件了。但苏轼对真一酒情有独钟，写了一首不满足，又写这一首。

此诗前八句写小麦的成长到蒸成馒头，极力歌颂小麦得宇宙中纯阳之气，所以麦芒插天，长于陵冈，不怕螟蝗。小

麦磨成粉时象玉屑，芳香扑鼻；蒸成馒头上有十字裂纹，格外诱人。以它制真一酒，当然是神仙之物，非人间所有了。

“跏趺”句下四句，呼应序引中的吴远游、东坡自己做内功，盘腿而坐，闭目安祥，动摇天关——口，玉池中涌出琼浆玉液，人的内火就潜藏了。

最后四句，讲真一酒之神仙功用。

通篇道气太浓，诗意较淡。清著名诗人查慎行说“前后错落，如羚羊挂角，无迹可求。”但没有较深的文化素养（包括诗学、内丹、酿酒等）很难读懂此诗。然而，这种诗，在中国诗史上别具一格，具有特殊的作用。在研究内丹、养生、酿酒等专门技术上，也极有参考价值。

东坡酒经

南方之氓，以糯与粳，杂以卉药而为饼^①。嗅之香，嚼之辣，揣之枵然而轻^②。此饼之良者也。吾始取面而起肥之，和之以姜液，蒸之使十裂^③，绳穿而风戾^④之，愈久而益悍，此曲之精者也。米五斗以为率，而五分之，为三斗者一，为五升者四。三斗者以酿，五升者以投，三投而止，尚有五升之赢也。始酿以四两之饼，而每投以二两之曲，皆泽以少水，取足以散解而匀停也。酿者必瓮接而井泓之^⑤，三日而井溢，此吾酒之萌也。酒之始萌也，甚烈而微苦，盖三投而后平也。凡

饼烈而曲和，投者必层尝而增损之，以舌为权衡也。既溢之，三日乃投，九日三投，通十有五日而后定也。既定乃注以斗水，凡水必熟而冷者也^⑥。凡酿与投，必寒之而后下，此炎州之令^⑦也。既水五日乃筲^⑧，得二斗有半，此吾酒之正也。先筲，半日，取所谓羸者为粥，米一而水三之，揉以饼曲，凡四两，二物并也。投之糟中，熟捫而再酿之，五日压得斗有半，此吾酒之少劲者也。劲正合为四斗，又五日而饮，则和而力严而不猛也。筲绝不旋踵而粥投之，少留，则糟枯中风而酒病也^⑨。酿六者酒醇而丰，速者反是，故吾酒三十日而成也。

（《苏轼文集》第五册第1987—1988页）

〔注释〕

- ①南方句：氓，民。秠，即粳（jīng），不粘之稻，今称粳。卉药，酒药。南方的百姓，用糯米与粳米，拌以酒药，蒸为饼。这是用来作酿酒的曲蘖的原料。
- ②枵然而轻：枵（xiāo），空虚。空空的样子，很轻。
- ③十裂：蒸好后，出现十字裂纹。
- ④风戾，（lì）风干。
- ⑤瓮按而井泓之：酿酒的工具用瓮，把米饭按紧，中间挖一井，通底部。
- ⑥熟而冷：即俗称冷开水。求水之纯洁。
- ⑦炎州之令：南方气候炎热，节令比北方早。
- ⑧筲：（chōu），用篾编成的滤酒具。此处作动词用，以筲滤酒。
- ⑨筲绝句：用筲滤取酒，取完，立刻把粥投入糟内，稍一停留，酒糟便干枯，被风吹到后，酒就出病。

〔说明〕

这是东坡在岭南总结的制酒经验。这是经过多次实践后留下的精华，故可称“酒经”。东坡是制酒专家，此文便是明证。这是中华酒文化史上极有意义的一页。《东坡酒经》来自实践，故具有可操作性。

书东皋子传后^①

予饮酒终日，不过五合^②，天下之不能饮，无在于下者。然喜人饮酒，见客举杯徐引，则予胸中为之浩浩焉，落落焉，酣适之味，乃过于客。闲居来尝一日无客，客至，未尝不置酒。天下之好饮，亦无在于之上者。常以谓人之至乐，莫若身无病而心无忧，我则无是二者矣。然人之有是者，接于前，则予安得全其乐乎？故所至，常蓄善药，有求者则与之；而尤喜酿酒以饮客。或曰：“子无病而多蓄药，不饮而多酿酒，劳己以为人，何也？”予笑曰：“病者得药，吾为之体轻；饮者困于酒，吾为之酣适，盖专以自为也。”东皋子待诏门下省，日给酒三升。其弟静问曰：“待诏乐乎？”曰：“待诏何所乐？但美酝三升，殊可恋耳。”今岭南，法不禁酒，予既得自酿，月用米一斛，得酒六斗。而南雄、广、惠、循、梅五太守，间复以酒遗予^③。略计其所获，殆过于东皋子矣。然东皋子自谓

五斗先生，则日给三升，救口不暇，安能及客乎？乃日有二升五合，入野人、道士腹中矣^④。东皋子与仲长子光游，好养性服食，预刻死日，自为墓志^⑤。予盖友其人于千载，或庶几焉。

（《苏轼文集》第五册第2049页）

〔注释〕

- ①东皋子：《新唐书·王绩传》载：王绩字无功，绛州龙门人。性简放，不喜拜揖。大业中，举孝悌廉洁，授秘书省正字。不乐在朝，求为六合丞，以嗜酒不任事，遂解职返乡。绩有奴婢数人，种黍，春秋酿酒，养凫雁，蒔药草自供。以《周易》、《老子》、《庄子》置床头，它书罕读。著书自号东皋子。高祖武德初，以前官待诏门下省，官给酒日三升，或问：“待诏何乐邪？”答曰：“良酝可恋耳！”侍中陈叔达闻之，日给一斗，时称“斗酒学士”。贞观初，以疾罢。后复为太守署史焦革之副官。焦革善酿。革夫妇死后，王绩追述焦氏酒法为经，又采杜康、仪狄以来善酒者为谱，在家东南盘石立杜康祠，尊为师，以焦革为配。著《醉乡记》以次刘伶《酒德颂》。其饮五斗不乱。人有以酒邀者，无贵贱辄往，著《五斗先生传》。
- ②五合：合（gě），量词，十合为一升。五合，半升。
- ③南雄句：东坡贬惠州，在惠州附近几个州的太守，对东坡都十分友好，送米、送酒、送菜，屡见于诗文。循州太守周氏，即其中之一。详见前。
- ④乃日句：东坡说，我若每天得三升酒，我自己只喝五合，则尚有二升五合被客人吃去了。东坡的客人，以隐士、道士、

门生居多。

⑤仲长子光句：《新唐书·王绩传》：“仲长子光者，亦隐者也，无妻子，结庐北渚，凡三十年，非其力不食。绩爱其真，徙与相近。子光暗，未尝交语，与对酌酒欢甚。”东皋子豫知终日，命薄葬，自志其墓。《王无功文集·自作墓志文》：“有唐逸人，太原王绩。若顽若愚，似矫似邀。院止三径，堂唯四壁。不知节制，焉有亲戚？以生为附赘悬疣，以死为决疣溃痂。无思无虑，何去何从？垄头刻石，马鬣裁封。哀哀孝子，空对长松。”

（上海古籍出版社 1987 年版，韩理洲校本）

〔说明〕

在东坡的酒文化著作中，本文是其中重要一篇。东坡的酒量，终日不过五合。东坡喝酒的目的之一，是获得人生“至乐”：看着朋友饮酒，他十分快乐！东坡的胸怀是十分宽厚的！

饮酒说

予虽饮酒不多，然而日欲把盏为乐，殆不可一日无此君。州酿既少，官沽又恶而贵，遂不免闭户自酝。曲既不佳，手诀亦疏谬，不甜而败，则苦不可向口。慨然而叹，知穷人之

所为无一成者。然甜酸甘苦，忽然过口，何足追计，取能醉人，则吾酒何以佳为？但客不喜尔，然客之喜怒，亦何与吾事哉！元丰四年十月十一日书^①。

（《苏轼文集》第六册第 2369 页）

〔注释〕

①元丰四年：1081，东坡四十六岁，贬居黄州。

〔说明〕

黄州时期的东坡，官方实行新法，严禁民间酿酒。东坡当时经济十分困难，制酒技巧亦不熟练，然而他也能自得其乐。

饮酒说（之二）

嗜饮酒人，一日无酒则病，一日断酒，酒病皆作。谓酒不可断也，则死于酒而已^①。断酒而病，病有时已，常饮而不病，一病则死矣。吾平生常服热药，饮酒虽不多，然未尝一日不把盏。自去年来，不服热药，今年饮酒至少，日日病，虽不为大害，然不似饮酒服热药时无病也。今日眼痛^②，静思其理，岂或然耶？

（《苏轼文集》第六册 2371 页）

〔注释〕

- ①酒不可断句：若不断酒，则有可能死于酒。
②眼痛：苏轼常患赤目，黄州期内，右目几乎失明。

〔说明〕

此文也作于黄州期内。养生无固定的适合所有人的模式。按苏轼的体质、个性，他觉得“平生常服热药”，与每天饮少量酒最佳。

美食篇

东坡在中国烹饪文化史上，占有光辉的一页，“东坡羹”、“东坡肉”都是享有盛名的菜肴。东坡在青年时代，爱享受，多欲望，为此，子由还批评他“多欲”，说这样不利养生。只是，人的天性本是爱享受的；健康的人生，本来就包含正常的食欲、色欲在内。东坡与一般的凡夫俗子一样，喜爱美食。但他的特殊人生经历，又使他与一般的食客不完全一样。综观东坡一生，他的美食观有如下特色：第一，“东坡羹”、“东坡肉”都是在他艰难的生活岁月里创造出来的。由于这些菜肴原材料到处都有，制作方法并不繁复，很易在民众中流传。第二，东坡在作高官期间，并没有创作出什么有名的菜肴。第三他与凡人一样，爱家乡菜。四川名菜“巢菜”（野豌豆苗），东坡离开故乡多年，“思而不可得”。四川老乡巢元修去黄州探望东坡，在黄州住了一年。东坡要巢元修在黄州种植，并称之为“无修菜”。（《苏轼诗集》卷二十二《元修菜并叙》）第四，东坡崇道，崇尚道家的清静无为，追求道教的长生不老，于是在烹调上，改偏重荤菜为以素菜为主；烹调中讲求营养；饮食上讲究节食。

东坡的美食作品，普通人读了十分亲切自然。御厨食谱只能让宫廷厨师去作，东坡这位大文豪，与凡人是没有什么距离的。

老饕赋^①

庖丁鼓刀，易牙烹熬^②。水欲新而釜欲洁，水恶陈而薪恶劳^③。九蒸暴而日燥，百上下而汤糜^④。尝项上之一脔，嚼霜前之两螯^⑤。烂樱珠之煎蜜，滷杏酪之蒸羔^⑥。蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟^⑦。盖聚物之天美，以养吾之老饕^⑧。婉彼姬姜，颜如李桃^⑨。弹湘妃之玉瑟，鼓帝子之云璈^⑩。命仙人之萼绿华，舞古曲之郁轮袍^⑪。引南海之玻璃，酌凉州之蒲萄^⑫。愿先生之耆寿，分余沥于两髦^⑬。候红潮于玉颊，惊暖响于檀槽^⑭。忽累珠之妙唱，抽独茧之长缲^⑮。闵手倦而少休，疑吻燥而当膏^⑯。倒一缸之雪乳，列百柁之琼艘^⑰。各眼滟于秋水，咸骨醉于春醪^⑱。美人告去已而云散，先生方兀然而禅逃^⑲。响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫^⑳。先生一笑而起，渺海阔而天高。

（《苏轼文集》第一册第16—17页）

〔注释〕

- ①老饕：饕（tāo）。老饕，贪食的人。
- ②庖丁句：庖丁，《庄子·养生主》中寓言故事，讲庖丁善解牛，他用刀解牛，都根据牛的骨节筋络，从不伤刀，故他的刀，十九年后与新的一样。易牙，人名，春秋齐桓公幸臣。他擅长调味，善逢迎，传说曾烹其子以进桓公。管仲

死，与竖刁开方专权；桓公死，易牙等立公子无亏，齐遂大乱。见《左传》僖十七、《史记·齐太公世家》。这二句说，美好的食品，要清善于鼓刀的庖丁宰杀，请善于调味的易牙来烹烧。

- ③水欲句：釜，锅。薪，烧火的柴。烧煮美食，水一定要新鲜，锅要干净。千万不能用陈旧变质的水，柴火要晒得干燥，这样火力就猛。
- ④九蒸句：有些食品，每次蒸过后，让其干燥，然后再蒸再晒，反复多次。九，只取其多的意思，不是非要九次。有些汤，滚沸千百次，让汤在锅中煎熬。
- ⑤尝项句：项，动物的颈项、脖子。膾（luán），一块肉。要知道一锅肉的味道，只要尝其中一块便知道，这就是成语“尝鼎一膾”，苏轼略加变化，改为“尝项上之一膾”。霜前之蟹，是最肥最鲜美的。
- ⑥烂樱句：烂，成熟。煎蜜，把食品放在蜜中饊。滃（wěng），云雾涌起的样子。羔，同糕。采成熟的樱桃，做成蜜饯樱桃。把杏酪做成蒸糕，初出蒸笼，蒸气喷香。
- ⑦蛤半句：海鲜蚶蛤，应烧成半生半熟，并用酒泡过，最为好吃。螃蟹，一定要用鲜活的放入酒糟，做成糟蟹、醉蟹。
- ⑧盖聚句：要吃遍天下最新鲜美味的东西，来涵养我们这些老饕。
- ⑨婉彼句：侑酒侍奉的美女，要那种温柔的古典美人，其容貌要美如桃花李花。姬姜，古代美女的通称。相传炎帝姓姜，黄帝姓姬；后来周王室姓姬，齐国姓姜。姬姜经常通婚，因以为贵族妇女的美称。
- ⑩弹湘句：湘妃、帝子，神话传说中楚地的女神；玉瑟、云

璫，传说中的乐器。云璫是一种弦乐器，《汉武帝内传》写仙女“上元夫人自弹云林之璫，……玄风四发。”云璫也可能是云锣，用不同厚薄的小铜锣十面，嵌入木架，鼓敲时发出不同的声音。苏轼用“鼓”作动词，应为云锣。二句说，象我这种老饕，宴饮时要有音乐伴奏，要叫美女弹湘妃弹过的玉瑟，敲帝子用过的云璫。

⑪命仙句：萼绿华，《真诰》中多情的女仙，她主动追求人间的羊权，夜降羊权之家，赠送定情之物，成为唐宋诗词中多情女郎的代称。郁轮袍，曲名，唐人小说《集异记》载：王维弱冠前有文名，精于音律，妙能琵琶，为歧王所重。维将应举，歧王引至安乐公主第，进新曲号“郁轮袍”。公主大奇之，为之推荐说项，王维遂登第。二句说，宴会上，要命令古之女仙萼绿华，在琵琶名曲“郁轮袍”伴奏下，翩翩起舞。

⑫引南句：举起南海来的玻璃杯，畅饮西凉来的葡萄酒。

⑬愿先句：耆寿，八十岁、九十岁的老人。髦（máo），本指古代幼儿下垂至眉的短头发，泛指年轻人。余沥，此指耆寿老人喝剩下来的酒，分送给年轻人喝。托长寿长者（老饕）的福，使一起喝酒的人也健康长寿。

⑭候红句：檀槽，檀木做的琵琶、琴等弦乐器上架弦的格子。李商隐《定子》：“檀槽一抹广陵春，定子初开睡脸新。”二句说，美女们脸颊上泛起红晕，手抱琵琶，檀槽上发出了震动人心的音乐声。

⑮忽累句：一位歌女唱起了高音，起音很高，正怀疑她唱不下去，没料到，她却发出了美妙的高音。那袅袅余音，犹如茧上抽出一根长丝，越抽越长，一直不断绝，多么动

听。累珠，即累起一颗颗园珠，十分艰难。缫（sāo），抽茧上之丝。

⑮ 闵手句：可怜那些美女手弹累了，也得不到休息；正怀疑她们唱累了，嘴唇干燥，该再添些唇膏。

⑯ 倒一句：老饕们恨不得把一缸美酒倒出来，喝得不够满足，恨不得装满美酒的百条船只排列好，让老饕们喝个痛快！舵（duò），通舵，指船。

⑰ 各眼句：老饕们酒已喝足，美味佳肴已尝遍，一个个醉意朦胧，眼含秋水，醉入骨髓。春醪，泛指美酒。

⑱ 美人句：先生，指东坡自己。禅逃，指酒醉。佛禅原戒酒，跳出佛门逃于禅，则可开戒喝酒。二句说，美女告去，已而云散，先生却兀然木呆，早已逃禅酒醉。

⑳ 响松句：蟹眼，螃蟹的眼睛附近不断地有小气泡，此用来比煮茶水初沸时泛起的小气泡。苏轼同时代的蔡襄《茶录·候汤》：“候汤最难，未熟则沫浮，过熟则茶沉，前世谓之蟹眼者，过熟汤也。”苏轼《试院煎茶》：“蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣。”初滚为蟹眼，气泡渐大为鱼眼。雪花，指煮茶的第二沸。《茶经》：“凡候汤有三沸，如鱼眼微有声，为一沸。缘边如涌泉连珠，为二沸。腾波鼓浪，为三沸，则汤老。”苏轼《试院煎茶》描写二沸茶云：“蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。银瓶泻汤夸第二，未识古人煎水意。”宋人喝茶，不是象今天泡茶叶于开水，而是煮茶。煮茶对火、水、锅都有严格要求。煮而未沸，茶有浮沫，宜除去。煮而一沸如蟹眼，起小泡。二沸，小泡沿锅边如“飞雪”、“雪花”。此时，立即应“银瓶泻汤”，否则茶汤太苦、太“老”，煮过狠了，不好喝。这里，苏轼用

“浮雪花于兔毫”来描绘煮茶的第二沸。兔毫本指用兔毛制成的笔，这里只取兔毫尖端的白毛，比喻“雪花”的白色。苏轼这二句写煮茶，一沸时蟹眼小泡初起，炉火最旺，松风飕飕，急火煮茶。二沸时锅边雪花飞舞。此时之茶最好喝，火候不到或火力过猛，茶就不好喝了。二句写老饕对喝茶的讲究。

〔说明〕

这是一篇充满谐趣的《老饕赋》，歌颂宋朝的美食家。

吃牛肉，要庖丁似的屠宰专家解的牛肉，这是对材料的讲究。烹调，要请调味专家易牙。煮茶烧菜，对水、锅、火都有严格要求。以下，对饭、汤、肉、蟹、蜜饯、海鲜，一一介绍。美食之总目的为“盖聚物之夭美，以养吾之老饕。”

接着从“婉彼姬姜”句，到“疑吻燥而当膏”句，为美女描写。这段文字，数量上超过前一段。东坡写美女之色、音乐、舞蹈。应该指出，食色向来不分，老饕与美女向来有缘分。所以这一大段决非离题的话。

末段写老饕醉倒，美人云散，诗人喝茶。末段中的煮茶描写，是东坡的拿手好戏。凡老饕都爱茶，故这也是补充老饕美食习惯的一部分。东坡喝酒，向来不会烂醉如泥，故结尾的喝茶习惯，更可看出东坡的影子。注释中引用他的《试院煎茶》，对“响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫”中作生辟典故极有帮助，同时对我们理解宋代美食的各个侧面，也有作用。

菜羹赋（并叙）^①

东坡先生卜居南山之下，服食器用，称家之有无^②。水陆之味，贫不能致，煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之^③。其法不用醯酱^④，而有自然之味，盖易具而可常享^⑤。乃为之赋，辞曰：

嗟余生之褊迫，如脱兔其何因^⑥。殷诗肠之转雷；聊御饿而食阵^⑦。无刍豢以适口，荷邻蔬之见分^⑧。汲幽泉以揉濯，搏露叶与琼根^⑨。爨铜铉以膏油，泫融液而流津^⑩。汤濛濛如松风，投粳豆而谐匀^⑪。覆陶甌之穹崇，谢搅触之烦勤^⑫。屏醢酱之厚味，却椒桂之芳辛^⑬。水初耗而釜泣，火增壮而力均。滫𩚑杂而麩溃，信净美而甘分^⑭。登盘盂而荐之，具七箸而展飧^⑮。助生肥于玉池，与吾鼎其齐珍^⑯。鄙易牙之效技，超傅说而策勋^⑰。沮彭尸之爽感，调灶鬼之嫌嗔^⑱。嗟丘嫂其自隘，陋乐羊而匪人^⑲。先生心平而气和，故虽老而体胖。计余食之几何？固无患于长贫。忘口腹之为累，以不杀而成仁^⑳。窃比予以谁欤？葛天氏之遗民^㉑。

（《苏轼文集》第一册第十七页）

〔注释〕

①题：菜羹，这里指把蔬菜煮成汤。

②东坡句：苏轼以大理评事兼凤翔签判身份去凤翔府，卜居

终南山麓，时年二十六岁。苏轼带夫人王弗赴任，故服食器用，并不丰美，只能尽家中之所有而用之。

③水陆句：水陆，指鱼肉之类的荤菜。蔓菁，又称芜菁，俗称大头菜，根块肉质，可供蔬食。芦菔，即萝卜。苦芥，野生芥菜。

④醯酱：醯(xī)，醋。酱，酱油。

⑤易具常享：容易买到，可经常享用。

⑥嗟余句：嗟，叹词。褊(biǎn)迫，狭隘，侷促。脱兔，如逃跑的兔子，比喻行动迅速。二句说，我生活于狭隘的穷乡僻壤，岁月流失，犹似脱兔，也不知是什么原因。

⑦殷诗句：殷，盛、大。殷雷，大的雷声。饥肠漉漉，腹中常发出转动的雷声。为了暂时抵御饥饿，只能随随便便吃一些东西。

⑧无刍句：刍豢，牛羊之类。没有鲜美可口的牛肉羊肉之类，只能吃些蔬菜来凑数。

⑨汲幽句：汲取泉水，把蔬菜洗净。打下一些树枝与树根，准备烧菜羹。

⑩爨铜句：爨(cuàn)，烧。铜(xíng)铫，即铜鼎，盛菜羹之器。把膏油倒入盛羹之器内，再放入大头菜、萝卜、芥菜煎炒。泫(xuàn)，水滴下垂，此作动词用，指锅内三样蔬菜经猛火炒后，流出菜汁。

⑪汤濛句：松风，一般指干柴猛火发出之呼呼声，参《老饕赋》注⑩引苏轼诗“飐飐欲作松风鸣”句。糝(sǎn)豆，用豆粉与菜羹一起煮。二句说，猛火烧菜羹，锅外冒出濛濛之蒸气，此时把豆粉加入菜羹，搅动拌匀。

⑫覆陶句：穹崇，高高凸起。此指把陶瓿反过来当锅盖，盖

- 紧盖严，不要常去揭开，省去不停地辛勤翻动。谢，省去。
- ⑬屏醢句：屏，同摒，弃去、不用。椒桂：花椒、桂皮之类芳香性调味作料。二句说，这种加入豆子的菜羹，不用醋、酱，也不用加椒桂之类的作料。
- ⑭水初二句：釜，锅。泣，菜羹煮开时发出的声音。滪(wèng)，冒出蒸气上升。二句说，锅中菜羹已滚沸，水已消耗掉一些，此时火力宜强而均匀。一忽儿冒出蒸气，菜羹已经糜烂，这样的菜羹真正鲜美而甘甜可口。
- ⑮登盘句：晨飧(sūn)，早餐与晚餐。先秦时代，人们一日二餐制，早餐叫饔，晚餐叫飧。《孟子·滕文公》：“贤者与民并耕而食，饔飧而治。”二句说：把菜羹装进盘盂，献上宴席，在早餐或晚餐时，客人就可用汤勺或筷子吃菜羹了。
- ⑯助生句：玉池，指口。菜羹进入人之口中，就能帮助口中产生津水，这种菜羹，与我的鼎一样的珍贵。
- ⑰鄙易句：易牙，古代有名的烹调大师。傅说(读悦)，殷朝的宰相，相传傅说曾在傅岩之野做造房工匠(古称板筑)，武丁访得他，举他为相，他极善治国，使殷朝出现中兴局面，建立了不朽的功勋。二句说，能煮出这样的菜羹，鄙薄易牙卖弄技巧，其功劳超出殷朝宰相傅说。
- ⑱沮彭句：彭尸，道家认为人体内有三尸虫，又称三彭，前已屡见。三尸中，中尸白姑(即彭质)，使人好五味，增喜怒，轻良善，迷惑人的意识。灶鬼，俗称灶君、灶王、东厨司命。《抱朴子·微旨》：“月晦之夜，灶神亦上天，白人罪状。”故民间为了家人的平安，每年腊月二十四日，乘灶君上天之前祭祀灶君，让他向天帝多说些好话。二句说，这种菜羹，能阻止人体三尸虫迷惑人们，能调和人与灶君老

爷的矛盾，叫灶神不说家人的坏话。

⑲嗟丘句：丘嫂，大嫂。《汉书·楚元王传》“高祖微时，常避事，时时与宾客过其丘嫂食。”乐羊，一作乐阳。战国时魏将，封于灵寿。魏文侯令乐羊率兵攻中山，其子为中山人所获，乐羊不顾，攻益急。中山人因烹其子，将羹汤及头送去，乐羊泣饮汤三杯，卒拔中山。归而论功，文侯出示谤书一筐，乐羊乃曰：“此非臣之功，主君之力。”参《战国策·秦二》、《淮南子·人间》。二句说：唉，那种乡下大嫂，孤陋寡闻，烧不出这样的菜羹。至于乐羊将军吃用儿子之肉煮成的羹汤，简直不是人。

⑳忘口句：口腹之累，即饮食之累。不杀成仁，指戒杀生，吃素食。

㉑窃比句：葛天氏，传说中的古帝号，在伏羲氏之前，其治不言而自信，不化而自行，古人认为理想中的纯朴、自然之世。二句说我私下以为跟谁相比呢？我愿做葛天氏之遗民。

〔说明〕

羹，就是汤汁。从用料来说，可分荤素两种，荤的如牛、羊、猪、雉（野鸡）都可作肉羹；素的如葵、藿、芥、菘等可作菜羹。东坡的《菜羹赋》在中华饮食文化上有何意义？这要从羹的历史谈起。

羹是先秦时代早已流行的重要食品。《礼记·王制》认为：“羹食自诸侯以下至于庶人，无等。”是人人可以吃的菜肴。制羹要调和五味，它反映了烹调的最高水平。

羹，主要用来佐餐下饭。《礼记·曲礼》记载：“食

(饭)居人之左，羹居人之右。”成了食者必备的东西。

好的菜羹都用鱼肉加米粉。周代已有牛羹、羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、雉羹、鳖羹、鼈羹、鱼羹等。贫困人家，用藜菜、藿、葵、芥等作菜羹。后来《齐民要术》总结了二十八种羹的作法。可见，羹在古代是一种多么普及的菜肴。

在素菜羹中，只有吴中鱼米之乡的莼菜羹是一种名菜。《晋书》、《世说新语》等都记载：张翰在洛阳做官，因见秋风，想起吴地的菰菜（茭白）、莼羹、鲈鱼脍，于是立刻辞官返乡，毫不留恋。一般的素菜羹，都是普通民众吃的。

东坡的菜羹，原料为大头菜、萝卜、芥菜，加上豆粉，这可说是最普通的了。然而，东坡十分强调烹调技术，对水（幽泉）、火、油都十分讲究。尤其是掌握火候，何时加入豆粉，怎样煮烂，等等，都很有经验。于是，最普通的素菜加豆粉，煮出最美味的菜羹。这种羹，后人叫做“东坡羹”。名士文豪为菜羹扬了名，终于成为一道名菜。

上篇《老饕赋》尚有些滑稽幽默、文字夸张的成份，这一篇《菜羹赋》却是严肃认真的，没有任何夸张的成份。

狄韶州煮蔓菁芦菔羹^①

我昔在田间，寒庖有珍烹^②。

常支折脚鼎，自煮花蔓菁^③。

中年失此味，想象如隔生。
谁知南岳老，解作东坡羹^④。
中有芦菔根，尚含晓露清。
勿语贵公子，从渠醉臄腥^⑤。

（《苏轼诗集》第七册第2412页）

〔注释〕

- ①题：狄韶州，指岭南韶州太守狄咸。元符三年，六十五岁的苏轼已从海南北返中原，冬天，抵达韶州。苏轼此时的官衔是“提举成都玉局观”，虽说是个有名无实的道官，但此时苏轼的名声已越来越大。北返途中，都深受沿途地方官的欢迎。韶州太守狄咸，是个苏轼的崇拜者，他热情款待东坡老人。韶州新落成九成台，苏轼为作《九成台铭叙》。他赠诗二首，东坡作次韵诗二首。这次，东坡享用了狄太守的菜羹，又作此诗。
- ②我昔句：参阅上篇《菜羹赋》叙，珍烹，指蔓菁、芦菔、苦芥加豆粉的“菜羹”。时隔几近四十年，东坡又在狄太守家吃到，故有此回忆。
- ③常支句：支，支撑起；折脚鼎，煮菜羹器皿。
- ④谁知句：“南岳老”，指狄咸，韶州地近南岳衡山。谁料想南岳老人狄大夫，竟能制作“东坡羹”。
- ⑤勿语句：渠，他。臄腥，牛羊鱼肉。二句告诫狄大夫：“东坡羹”制作配方及工艺，切勿告诉贵公子们，让他们仍然吃牛羊鱼肉吧！

〔说明〕

“东坡羹”以三种蔬菜为原料。萝卜能通气、解毒，荠菜有丰富的维生素C，大头菜鲜美无比。加上豆粉，营养丰富。现代医学研究证明，这种羹汁，软化中老年人的血管，降低血脂，有利吸收，营养丰富，所以是中老年人的保健美食。“勿语贵公子，从渠醉臃脞”，表示了东坡的自信、自豪。

东坡羹颂并引

东坡羹，盖东坡居士所煮菜羹也^①。不用鱼肉五味，有自然之甘。其法以菘若蔓菁、若芦菔、若荠，揉洗数过，去辛苦汁。先以生油少许涂釜^②缘及一瓷碗，下菜沸汤中。入生米为糝，及少生姜，以油碗覆之，不得触，触则生油气，至熟不除。其上置甑^③，炊饮如常法，既不可遽覆，须生菜气出尽乃覆之。羹每沸涌，遇油辄下，又为碗所压，故终不得上。不尔，羹上薄饭，则气不得达而饭不熟矣。饭熟羹亦烂可食。若无菜，用瓜、茄，皆切破，不揉洗，入罍^④，熟赤豆与粳米半为糝。余如煮菜法。应纯道人将适庐山，求其法以遗山中好事者。以颂问之：

甘苦尝从极处回，咸酸未必是盐梅^⑤。问师此个天真味，根上来么尘上来？

（《苏轼文集》第二册第595页）

〔注释〕

- ①东坡羹：又称菘羹。菘（sōng），蔬菜。东坡所用即大头菜、萝卜、芥菜，伴以米粉或豆粉，这是纯素的菜羹。
- ②釜：锅。
- ③甑：读 zèng，瓦制的煮器。
- ④罨：读 yǎn，覆盖。
- ⑤盐梅：咸盐及酸梅，均为调味品。

〔说明〕

“菜羹”及“东坡羹”两个专门名词，对后世影响大的是“东坡羹”。中国的饮食文化中，文人名士的影响很大，“东坡肉”、“东坡羹”就都以东坡命名，这也证明了东坡在饮食文化中的崇高地位。

北宋文人士大夫对扭转中国古代饮食（特别是制作羹）偏肉食起了极大的作用。这主要归功于北宋因印刷术的推广而带来的文明进展。北宋内丹功盛行，道家清静无为的哲理更深入士大夫，所以在饮食上讲求以蔬菜为主。先秦时代的牛羹、羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、雉羹、鳖羹、鱼羹等，全是荤的。穷人吃不起荤，如汉代古诗《十五从军征》中的退伍老兵，八十岁后回到家中，穷得可怜，“烹谷持作饭，采葵持作羹。”葵是野菜，是穷人的食品。一般的贵族文人，都以荤菜作羹。

苏轼以蔬菜作羹，并在社会广为流传“东坡羹”，这其中的原因：一是“东坡羹”的营养价值；二是东坡名满天下的名声，此之谓“名人效应”。从东坡以后，“东坡羹”一直流传到今天，这也反映了饮食文化中，士大夫文人爱清淡、爱

营养、爱蔬食的新趋势。东坡是开创这一风气的人。

猪肉颂

净洗锅，少著水，柴头罨烟焰不起^①。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵人不肯吃，贫人不解煮，早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。

（《苏轼文集》第二册第 597 页）

〔注释〕

①罨(yǎn)烟：罨，覆盖。全句指用木柴烧，烧时火不能猛，保持柴头不起火焰。

〔说明〕

这是东坡谪居黄州时的作品。东坡对猪肉情有独钟，此文即是证明。

东坡在黄州，经济较紧，又常接待各地朋友，故开销更大。猪肉在黄州是便宜货，故东坡设法以烹调技术使其更好吃。他不仅爱吃猪肉，还爱吃猪头。他在《与子安兄七首》之一中，曾告诉四川的亲戚：“常亲自煮猪头，灌血腥，作姜豉菜羹”（《苏轼文集》第五册第 1829 页）东坡烧猪肉，关键是掌握火候，用文火煮烂，自然好吃。中国的烹饪理论，本

来就很讲究原料、刀工、火候、调味，调味虽是关键，但若是刀工、火候欠缺，调味也会打折扣。

现在流传的“东坡肉”，比苏轼当年在黄州烧肉的方法复杂得多。人们热爱东坡，东坡又善烧猪肉，因而命之“东坡肉”，成为流传全国，乃之全球的一道名菜。

与子由尺牍谈食羊脊骨^①

惠州市井寥落，然犹日杀一羊，不敢与仕者争买，时囑屠者买其脊骨耳。骨间亦有微肉，熟者热漉出（不乘热出，则抱水不干），渍酒中，占薄盐炙微焦食之。终日诀别，得铢两于肯綮之间^②，意甚喜之。如食蟹螯，率数日辄一食，甚觉有补。子由三年食堂庖，所食刍豢，没齿而不得骨，岂复知此味乎^③？戏书此纸遗之，虽戏语，实可施用也。然此说行，则众狗不悦矣^④。

（《苏轼文集》第五册第 1837 页）

〔注释〕

①题：原文为致其弟子由尺牍之七，写于惠州。

②得铢两句：铢（zhū），古衡制单位，一两二十四铢。铢两，比喻极轻微之数量。肯，贴附骨上的肌肉；綮（qìng）筋骨聚结的部位。

- ③子由句：苏轼初贬惠州，苏辙仍在中央机构任职，到苏轼贬海南时，子由才贬雷州半岛。全句说：我来惠州这三年来，你所吃的，都有庖丁厨师准备。你所吃的牛羊肉，永远不会吃到骨头，哪里会知道羊脊骨的味道呢？没齿，终身之意。
- ④然此句：然而，我这食羊脊骨的方法若普遍流行，则众狗再也吃不到羊脊骨，自然不高兴了。

〔说明〕

东坡的美食经验，大多在艰难困苦的环境中由自己创造的。这里介绍的吃羊脊骨法，是有钱人想不到的，因为他们不会去吃羊脊骨。东坡此法，美味、营养、省钱都兼顾到了。

煮鱼法

子瞻在黄州，好自煮鱼。其法，以鲜鲫鱼或鲤治斫冷水下入盐如常法，以菘菜心芼之^①，仍入浑葱白数茎，不得搅。半熟，入生姜、萝卜汁及酒各少许，三物相等，调匀乃下。临熟，入桔皮线，乃食之。其珍食者自知，不尽谈也。

（《苏轼文集》第六册第 2371 页）

〔注释〕

①以菘菜心笔之：菘（sōng），本是蔬菜名，今之青菜、白菜（黄牙菜）都叫菘。芼（mào），此作动词用，用菜杂鱼肉作的羹。

〔说明〕

这里所说煮鱼，实际上是制作菜鱼羹，原料、调味品、制作法都说得具体明白。

精神自由篇

苏轼的一生，年轻时刻苦学习，二十余岁即被欧阳修等文士推为文坛未来的领袖，随即便卷入变法与反变法的政治漩涡，仕途上大起大落。这种生活，会使人的精神处于高度紧张的状态。琴弦太紧会断，人的精神过度的紧张，人会迅速崩溃。而苏轼自幼苦读庄子，取庄子的齐物论思想——即相对主义，学会了摆脱忧愁的一整套方法，超然情累，忘却忧虑，随缘自娱；他更通过崇道学仙的方法，保持了内心的宁静，克服了自己骚乱的情绪带来的躁动，把精神的关注焦点，从现实的痛苦、烦恼中，转向对更高精神需求的追求上。我在《苏轼与道家道教》一书中，把这称之为“苏轼哲学”，这实际上也是苏轼的养生哲学。“苏轼跟欧阳修、王安石等相比，他的生活是动荡的，仕途上大起大落，几乎是周期发作似的，一生没有安宁、平静。这样，苏轼的生活中，有更多的挫折；他的人生之路上，有更多的泥泞、泥泽、荆棘、绊脚石；他的心灵深处有更多的烦恼、忧虑、骚乱、痛苦。从现象上分析，苏轼与杜甫一样多灾多难，然而，杜诗苦，苦味很浓；苏诗至少不给人苦的感觉，更多的是在诗中力求摆脱、扬弃、消弭忧愁与痛苦。”（336页）正是靠了这种“苏轼哲学”，靠了庄子的齐物论、靠了崇道学仙，他才形成了自己独特创作道路及生活道路。正是靠了这种“苏轼哲学”，他才能不死于黄州、不死于惠州、不死于儋耳！所以，即使只理

解他的养生艺术，也不可不知这种“苏轼哲学”！

超然台记^①

凡物皆有可观。苟有可观，皆有可乐，非必怪奇、玮丽者也。哺糟啜醢，皆可以醉；果蔬草木，皆可以饱^②。推此类也，吾安往而不乐？

夫所为求福而辞祸者，以福可喜而祸可悲也。人之所欲无穷，而物之可以足吾欲者有尽。美恶之辨战乎中，而去取之择交乎前，则可乐者常少，而可悲者常多。是谓求祸而辞福。夫求祸而辞福，岂人之情也哉？物有以盖之矣^③。彼游于物之内，而不游于物之外^④。物非有大小也，自其内而观之，未有不高且大者也^⑤。彼挟其高大以临我，则我常眩乱反覆，如隙中之观斗，又乌知胜负之所在？是以美恶横生，而忧乐出焉。可不大哀乎？

余自钱塘移守胶西，释舟楫之安，而服车马之劳；去雕墙之美，而蔽采椽之居；背湖山之观，而适桑麻之野^⑥。始至之日，岁比不登，盗贼满野，狱讼充斥，而斋厨索然，日食杞菊^⑦。人固疑余之不乐也。处之期年，而貌加丰，发之白者，日以反黑^⑧。余既乐其风俗之淳，而其吏民亦安予之拙也，于是治其园圃，洁其庭宇，伐安丘、高密之木，以修补破败，为苟全之计^⑨。而园之北，因城以为台者旧矣；稍葺而新之。时

相与登览，放意肆志焉^①。南望马耳、常山，出没隐见，若近若远，庶几有隐君子乎^②？而其东则卢山，秦人卢敖之所以遁也^③。西望穆陵，隐然如城郭，师尚父、齐桓公之遗烈，犹有存者^④。北俯潍水，慨然太息，思淮阴之功，而吊其不终^⑤。台高而安，深而明，夏凉而冬温。雨雪之朝，风月之夕，余未尝不在，客未尝不从。擷园蔬，取池鱼，酿秫酒，淪脱粟而食之曰：乐哉游乎^⑥！

方是时，余弟子由适在济南，闻而赋之，且名其台曰超然^⑦。以见余之无所往而不乐者，盖游于物之外也。

（《苏轼文集》第二册第351—352页）

〔注释〕

- ①超然台：苏轼于熙宁七年秋，从杭州通判任上移知密州。第二年，他重修了超然台，故址在今山东诸城县北城上。原城墙有旧台，苏轼因陋就简，略加修葺，告诉弟弟子由，子由命名为“超然台”，并喜作《超然台赋》。苏轼为强调“游心于物外”这一主旨，又作此记。苏轼时年四十岁。
- ②哺糟句：哺（bǔ）、啜（chuò），都作动词用，吃。糟，酒之渣；醪（lǎo），薄酒。即使只吃很差的酒，也可以醉；即使只吃蔬菜水果，都可以饱。
- ③物有句：盖，蒙蔽。事物的真相便被蒙蔽了。
- ④彼游句：游，游心，让思想畅游的意思。那些一心求福辞祸的人之所以适得其反，那是因为他们只让思想精神集中在物质利益之内，而不能做到超然物外。
- ⑤物非句：庄子相对论认为：世界上决无绝对的大与小，芥子（菜子）之小，也可藏须弥之山。故物无大小，自其内

部观察，再小的事物也有高大的一面。原子核变、裂变，能产生巨大能量，即为一例。

- ⑥余自句：钱塘，杭州在钱塘江畔，此代杭州。苏轼在杭州作通判。移守，动词，移往……作太守。胶西，汉代置胶西国，后改胶西郡，治所在今高密，辖境胶河以西、高密以北。此代密州。全句说：我从杭州迁移到密州作太守，不再享受杭州水乡舟船的便利，而要尝到北方山区车马颠簸之辛劳；不再居住在雕梁画墙美丽的房子里，而住在原始树木搭成的房子里；告别了美丽的西湖山水风景，去到了只有桑麻之野的北方。
- ⑦始至句：初到密州，收成不好，遍地盗贼，来不及处理官司案件，官府厨房中萧索荒败，什么好吃的都没有，每天还吃杞菊。前《杞菊赋序》中介绍：苏轼初至密州，与副手刘廷式沿古城墙寻找杞菊而食。
- ⑧处之句：期(jī)年，一年以后。来密州一年以后，人长胖了，原来的白发，一天天变黑了。苏轼三十九岁时老态龙钟的情景，可参本书第一辑。
- ⑨伐安丘句：采伐安丘、高密两地的树木，来修补破败的房子，作为暂住安居的办法。
- ⑩时相句：经常登上超然台欣赏风景，尽心肆意，赏心悦目。
- ⑪马耳、常山：密州附近的山名。苏轼《雪后书北台壁》中提到马耳山。马耳山、常山在超然台之南。
- ⑫卢山句：超然台东有卢山，是秦始皇时卢敖避难得道之地。苏轼作《卢山五咏·卢敖洞》苏轼加注引《图经》云：“卢敖，秦博士，避难此山，遂得道。”
- ⑬穆陵句：穆陵关，故址在今山东临胸东南大岬山上。《左传

·僖公四年》记管仲对楚国使臣说，齐地的边疆，“南至于穆陵”。登上超然台，西望穆陵关，高高地象城郭，令人向往尚父、齐桓公等人的风流遗韵；犹且存在。尚父，周武王称吕尚为尚父，意谓可尊敬的父辈。吕尚即姜尚，民间称姜子牙、姜太公，他被尊为齐的开国之人。齐桓公，春秋五霸之一，是强盛齐国的代表。

- ⑭北俯潍水句：潍水，即今潍河，流过密州。《史记·淮阴侯列传》载：韩信伐齐，楚国派龙且将兵二十万，与韩信夹潍水对阵，后韩信失败。淮阴侯韩信，最后被吕后以谋叛之名义斩于长乐宫悬钟之室，不得善终。全句说：北俯潍水，慨然叹息，想起了淮阴侯韩信立有巨大功勋，却不得善终，值得后人凭吊他。
- ⑮撷园句：采撷园中蔬菜，捕取池中鱼儿，酿造高粱米酒，煮糙米吃，这真是太快乐了！撷(xié)，采摘。淪(yuè)煮。秫酒，糯米酿成之酒，也指高粱酒。
- ⑯方是时句：此时，我的弟弟子由恰巧在济南听说我修葺此台，作了一篇赋，并且命此台为“超然台”。

〔说明〕

《超然台记》主旨在阐述超然物外，就能获得精神自由。所谓“超然物外”，也就是游心于物外，就是承认世界上所有事物都有“可观”“可乐”的。这是根据庄子齐物论思想铺演发展而来，他抹杀事物一切是非界线，不分大与小，不管重与轻，不问美与丑。美酒可以醉人，糟醪也可醉人；牛羊鱼肉，可以饱人，草木果蔬，也可以饱人。以此类推，“安往而不乐”？第一段即阐明主旨。

第二段反过来说，斤斤计较求福辞祸，反而得到大悲哀。

第三段写造台经过，登台四望，获得快乐。

第四段补叙子由作赋，命名“超然”，以说明自己超然物外，无往不乐。

其实，人的快乐，是应有一定物质基础的。即使是苏轼，其快乐并非只有“超然物外”，倒是“擷园蔬，取池鱼，酿秫酒，淪脱粟而食之”，其快乐之源，都有物质。所以《超然台记》只是美化了道家思想。但也正是这种道家思想，使苏轼离开杭州去到密州，犹是从天堂迁到荒野，他能平衡精神上的矛盾，适应密州的环境。苏轼本是个爱享受的人，若斤斤计较于享受，则密州交通不便，无舟楫之安；那里居住环境差，只能住在“采椽之居”中；那里更不是西湖，有湖光山色之美，只是一片桑麻之野。那里，连官府的“斋厨”也空空如也。在这种环境下，如何获得精神上自由？苏轼取庄子的相对主义，于是安于现状，超然物外，自求乐趣。

《天下才子必读书》卷十五说：“台名超然，看他下笔便直取‘凡物’二字，只是此二字已中题之要害。便以下横说竖说，说自说他，无不纵心如意也。须知此文手法超妙，全从《庄子·达生》、《至乐》等篇取气来。”作者在登台了望，写到东南西北四个方向，虽然晋人习凿齿已用过，但作为唐宋八大家的苏轼，对后人影响更大。《苏长公合作》卷二引黄宗一语说：“四望辽廓、胸次豁然，所谓达人大观者。”所以，后世不少散文，都模仿这种作法。

放鹤亭记^①

熙宁十年秋，彭城大水。云龙山人张君之草堂，水及其半扉^②。明年春，水落，迁于故居之东，东山之麓。升高而望，得异境焉，作亭于其上。彭城之山，冈岭四合，隐然如大环，独缺其西十二^③，而山人之亭，适当其缺。春夏之交，草木际天，秋冬雪月，千里一色。风雨晦明之间，俯仰百变。山人有二鹤，甚驯而善飞，旦则望西山之缺而放焉，纵其所如，或立于陂田；或翔于云表，暮则溯东山而归^④，故名之曰“放鹤亭”。

郡守苏轼，时从宾客僚吏，往见山人。饮酒于斯亭而乐之，揖山人而告之曰：“子知隐居之乐乎？虽南面之君，未可与易也^⑤。《易》曰‘鸣鹤在阴，其子和之’。^⑥《诗》曰：‘鹤鸣于九皋，声闻于天。’^⑦盖其为物，清远闲放，超然于尘垢之外，故《易》、《诗》人以比贤人君子、隐德之士，狎而玩之，宜若有益而无损者，然卫懿公好鹤则亡其国^⑧。周公作《酒诰》^⑨，卫武公作《抑戒》^⑩，以为荒惑败乱无若酒者，而刘伶、阮籍之徒，以此全其真而名后世^⑪。嗟夫，南面之君，虽清远闲放如鹤者犹不得好，好之则亡其国；而山林遁世之士，虽荒惑败乱如酒者，犹不能为害，而况于鹤乎？由此观之，其为乐未可以同日而语也。”山人听然而笑曰：“有是哉！”乃作

放鹤、招鹤之歌曰：

鹤飞去兮，西山之缺。高翔而下览兮，择所适。翻然敛翼，婉将集兮，忽何所见，矫然而复击。独终日于涧谷之间兮，啄苍苔而履白石。鹤归来兮，东山之阴。其下有人兮，黄冠草履葛衣而鼓琴^⑥。躬耕而食兮，其余以饱汝。归来归来兮，西山不可以久留。元丰元年十一月初八日记。

（《苏轼文集》第二册第360—361页）

〔注释〕

- ①放鹤亭：在今徐州云龙山。苏轼作徐州太守时，常去云龙山玩。
- ②云龙山人：张师厚，字天骥，号云龙山人。他是苏轼的朋友。苏轼诗集中，有多首诗是为他而作的，如《访张山人得山中字》等。
- ③彭城之山句：徐州的山，冈岭四合如园环，独缺其西部，约占园环的十分之二。
- ④或立句：二只鹤，有时立在陂田，有时飞翔于云外，傍晚，则沿东山而归。溯（sù），向。
- ⑤子知句：你知道隐居的快乐吗？即使让我做皇帝，我也决不用隐居去交换！虽，即使。南面之君，皇帝朝南而坐，故称皇帝为“南面王”，语出《庄子·至乐》，记髑髅梦见庄子，说：“死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事，从然以天地为春秋，虽南面王乐不能过也。”
- ⑥《易》曰句：指《易·中孚·九二》。
- ⑦《诗》曰句：见《诗·小雅·鹤鸣》。皋，水泽边。这二句诗说鹤身隐而名著。九皋，指大泽深处。鹤虽在大泽深处

鸣叫，其声直冲云霄，传得很远。

- ⑧卫懿公：《左传·闵公二年》记：冬十二月，狄人伐卫，卫懿公好鹤，给鹤乘只有大夫才能乘的轩车。将战，士兵们说：“让鹤上前线打仗吧，鹤有禄位，我们这些人，哪能打仗？”卫与狄人战于荧泽，卫军溃败，遂灭卫。
- ⑨周公句：周成王讨伐管叔、蔡叔，他们都是商的遗民，于是封康叔，作《康诰》、《酒诰》等。因商民嗜酒，故特以作戒酒之诰语。
- ⑩武公句：《诗·大雅·抑》，苏轼把《抑》简称作《抑戒》。据《毛诗序》云：“《抑》，卫武公刺厉王，亦以自警。”其第三章说：“颠覆其德，荒湛（dān）于酒。”故《抑戒》在此也指戒酒。
- ⑪刘伶、阮籍句：竹林七贤之两位爱酒的名人。《晋书·刘伶传》记常乘鹿车，携一壶酒，使人荷锺而随之，谓曰：“死便埋我。”还作《酒德颂》，名闻后世。《晋书·阮籍传》记：阮籍本有济世之志，但生当魏晋乱世，天下多故，阮籍由是不问世事，以酣饮为常。文帝初欲为武帝求婚于籍，籍醉六十日，不得言而止。他听说步兵厨营人善酿，有贮酒三百斛，乃求为步兵校尉。苏轼认为这两位名士，反而因酒而名传后世。
- ⑫黄冠句：张天骥为云龙山道士，故戴黄冠。草履，草鞋。葛衣，葛布制成的衣，为简朴的表志。

〔说明〕

《放鹤亭记》分三段：首段叙云龙山人作放鹤亭；第二段论述隐居之乐，虽南面之君未可与易的道理；第三段放鹤、招

鹤之歌。全文的核心在第二段，苏轼赞扬隐居之乐。隐居者能获得精神自由，是苏轼这一类文人士大夫获得精神平衡的主要原因。苏轼的时代，文人士大夫已受到种种束缚，这些束缚中，官场的专横，理学的虚伪，人受生老病死的威胁，是最厉害三个紧箍咒。于是，能自由飞翔的鹤，便成为“清远闲放”、“超然尘外”的象征，成了士大夫精神追求的目标。

关于《放鹤亭记》逻辑上、思想上的矛盾，拙著《苏轼与道家道教》已有较多的论述，此不复述。这里要补充的是《放鹤亭记》的奔放自由、汪洋恣肆的文风，是得力于高度的精神自由。例如，第二段中本来重点讲鹤，苏轼却偏放纵文笔，大讲特讲“酒”，以“酒”作宾，来陪衬鹤，这样，“山林遁世之士，虽荒惑败乱如酒者，犹不能为害，而况于鹤乎？”这一结论显得更为强劲有力。精神自由，带来了文笔的奔放自如。这是苏轼作文秘诀之一。

灵壁张氏园亭记^①

道京师而东，水浮浊流，陆走黄尘，陂田苍莽，行者倦厌^②。凡八百里，始得灵壁张氏之园于汴之阳^③。其外修竹森然以高，乔木蓊然以深^④。其中因汴之余浸，以为陂池，取山之怪石，以为岩阜^⑤。蒲苇莲芡，有江湖之思^⑥。椅桐桧柏，有山林之气。奇花美草，有京洛之态^⑦。华堂厦屋，有吴蜀之巧^⑧。

其深可以隐，其富可以养。果蔬可以饱邻里，鱼鳖笋菇可以饷四方之宾客。余自彭城移守吴兴，由宋登舟，三宿而至其下^①。肩舆叩门，见张氏之子硕^②。硕求余文以记之。

维张氏世有显人，自其伯父殿中君，与其先人通判府君，始家灵壁，而为此园，作兰皋之亭以养其亲。其后出仕于朝，名闻一时，推其余力，日增治之，于今五十余年矣。其木皆十围，岸谷隐然。凡园之百物，无一不可人意者，信其用力之多且久也^③。

古之君子，不必仕，不必不仕。必仕则忘其身，必不仕则忘其君。譬之饮食，适于饥饱而已。然士罕能蹈其义、赴其节。处者安于故而难出，出者狙于利而忘返^④。于是有违亲绝俗之讥，怀禄苟安之弊。今张民之先君，所以为其子孙之计虑者远且周，是故筑室艺园于汴、泗之间^⑤，舟车冠盖之冲，凡朝夕之奉，燕游之乐，不求而足。使其子孙开门而出仕，则跼步帝朝之上^⑥。闭门而归隐，则俯仰山林之下。于以养生治性，行义求志，无适而不可。故其子孙仕者皆有循吏良能之称，处者皆有节士廉退之行^⑦。盖以其先君子之泽也。

余为鼓城二年，乐其土风。将去不忍，而彭城之父老亦莫余厌也，将买田于泗水之上而老焉^⑧。南望灵壁，鸡犬之声相闻，幅巾杖履，岁时往来于张氏之园，以与其子孙游，将必有日矣！元丰二年三月二十七日记。

（《苏轼文集》第二册第368—369页）

〔注释〕

- ①灵壁：县名，今属安徽省，本符离县地。项羽破汉军灵壁东，即此。唐为零壁镇，宋元祐七年改为县，政和七年，改

零壁为灵壁。苏轼时代，早已用“灵壁”，可见民间久已用此。

②道京师句：取道京城汴京（开封）而向东行。春天的河水里浮动浑浊的水流，陆地有滚滚黄尘，泽畔障水之岸莽莽苍苍，旅途上的人都十分疲倦困乏。东，方位名词作动词，向东行，因为苏轼从京城出发，向东南的湖州方向去，故走这一路线。陂（bēi）田，泽畔障水之岸。

③汴之阳；汴水之南岸。

④修竹句：高高的竹林象树林似地又高又整齐，乔木郁郁葱葱，十分幽深。蔚（wěng）蓬勃兴盛的样子。

⑤其中句：园林之中，有些洼地，本是汴水冲刷而成，因而改成池塘，又取来灵壁怪石，作为池塘的崖岸。

⑥蒲苇句：池塘中出产蒲草、芦苇、莲花、芡实，令人有在此隐居之思。

⑦奇花句：这里有奇花异草，很有汴京、洛阳的气魄。

⑧华堂句：华丽的大厦堂屋，有富庶的东吴、巴蜀一带房屋的灵巧。

⑨余自句：元丰二年二月，朝廷命徐州太守苏轼为湖州太守。于是苏轼由宋州上船，同行的还有门生秦观、僧人参寥。三天后，来到灵壁张氏园。时苏轼四十四岁。

⑩肩舆句：肩舆，由役夫抬的轿子，主人坐舆中。此处，名词作状语用，苏轼乘着肩舆，叩门求见张氏。

⑪凡园句：凡是园中的景致、物产，无一不令人赞叹，真可见张氏一族为建造此园林用力之多，时间之长。

⑫处者句：在家隐居的人，留恋往昔，很难再出去作官。已出门做官的人贪恋功名利禄，已忘记了回家隐居。狙

(niū): 贪狂。

⑬筑室句：在汴水、泗水两河之间构筑房子，修建园林。

⑭跬步句：跬(kuǐ)步，半步，相当于今之一步，喻数量之小。句谓出门做官，到朝廷去只需很短时间。

⑮故其子孙二句：所以张氏子孙凡做官的，都是循吏，能力很强，有好的名声；凡是隐居在家的，也有节俭、谦虚的品行美德。

⑯将去名：我即将离别徐州时，心中不忍，而彭城百姓父老也不讨厌我，我很想在泗水一带买田卜居，作终老退隐之处。

〔说明〕

本文首段记叙灵壁张氏园亭之景区。二段歌颂张氏一族五十年经营亭园之功。三段发挥古君子不必仕，不必不仕的理论，记张氏子孙仕为循吏，隐为节士。第四段写自己将买田泗水之上作终老退隐之想。

灵壁张氏园亭，是苏轼理想的获得精神自由的一片乐土。其关键有二：一是亭园有优美景色及富饶的特产；二是文人不必仕，也不必不仕，仕则跬步市朝，隐则俯仰山林。这样进退自如，才能获得精神自由。

本文写景部分，极有层次，简炼而有色彩；议论部分，抓住仕与不仕两个方面，对比有力。在苏轼的散文中，这也是一篇文笔优美的作品。

鹤 叹^①

园中有鹤驯可呼，我欲呼之立坐隅。
鹤有难色侧睨予，岂欲臆对如鹞乎^②。
我生如寄良畸孤，三尺长胫阁瘦躯^③。
俯啄少许便有余，何至以身为子娱^④？
驱之上堂立斯须，投以饼饵视若无^⑤。
戛然长鸣乃下趋，难进易退我不如^⑥。

（《苏轼诗集》第六册第2003页）

〔注释〕

- ①题：据苏轼的同乡唐子西语录：东坡作《病鹤》诗，今题中无“病”字，疑有脱落。《苏轼诗集》施注本：“眉山唐子西博士论文云：东坡居士作《病鹤》诗，尝写‘三尺长胫瘦躯’，缺其一字，使任德翁辈下之，凡数字，东坡徐出其稿，盖‘阁’字也。此字既出，俨然如见病鹤矣。”
- ②鹤有句：鹞（fú），鸟名，又名山鹞。夜鸣，声恶，古以为不祥之鸟。贾谊在长沙，因鹞鸟集其家，长沙俗以鹞鸟至人家，主人死。贾谊即作《鹞鸟赋》，齐生死，等荣辱，抒写庄子思想，以遣忧累。赋文中云：“鹞乃叹息，举首奋翼，口不能言，请对以臆。”苏诗即用此典：病鹤不听我驯呼，

鹤有为难畏惧的表示，侧目而斜视着我，这只病鹤岂不是与贾谊相对的鸚鸟吗？它口中叹息，举首奋翼，口不能言，似乎叫主人臆测它的心思。

- ③我生句：苏轼诗中的“我生如寄”，是由“人生如寄”变来。曹丕《善哉行》：“人生如寄，多忧何为？”白居易《感时》：“人生讵几何？在世犹如寄。”“人生如寄”，即人的一生活，无论寿命多高，都只是暂时的寄宿在世上，人的一生活是短促的、可怜的。苏诗中大量出现这一类句子。详参下文说明。苏轼这二句说：我的一生只是暂寄世上，真是十分孤独可怜，正象这只病鹤一样，三尺长的腿上，搁着瘦骨伶仃的病躯。搁，同搁，停置、放置。
- ④俯啄句：低头啄食饲料，很少一点，又吃不下了。它好象本有凌云之志，所以不屑作人们娱乐的对象。《世说新语》载：支遁好鹤，有人赠送以鹤。支遁说：“既有凌云之姿，何肯为人耳目玩乎？”遂放之。
- ⑤驱之句：斯须，很短的一会儿。把病鹤赶上堂立一会儿，投以饼饵，它却熟视无睹。
- ⑥戛然句：戛(jiá)然，象声词。下趋，急速地走。病鹤戛然长鸣一声，急速地跑下堂去。唉，我比病鹤更不幸，难进易退，怎能展翅高飞呢？

〔说明〕

这首《鹤叹》大约作于定州，时苏轼五十九岁，不久便被贬谪惠州。政敌们如御史虞策、来之邵等认为苏轼以前所作诰词，多有讥仙朝廷及先君之处，当明正典刑。于是，迫害一步步而来，削落二学士，削去定州太守之职，一降再降，

被贬岭南。苏轼离京前后一再请求去越州任职，目的是离开京师，争取去山明水秀的越州获得一点精神自由。可是，他毫无自由可言。在这种背景下，他创作了这首诗。字里行间，通过病鹤这一意象，蕴含着东坡强烈地想获得自由的顽强精神，抒写了自己“难进易退”的无可奈何的悲哀。

病鹤的形象，描绘极成功。三尺长胫上，搁着瘦骨伶仃的病躯，它不服驯呼，只因有病在身；面有难色，侧睨主人；食欲不振，不食饼饵；戛然长鸣，也只是难进易退。病鹤，就是诗人自己处境的写照。病鹤的痛苦、悲哀，便是东坡的痛苦悲哀！

“我生如寄良畸孤”，这是苏轼精神不自由的根子。苏轼诗集中，有不少“人生如寄”的句子。日本的吉川幸次郎据苏轼四五处“人生如寄”的例子，论述了苏轼抑制激情、扬弃悲哀的特色（参学徽文艺出版社《中国诗史》一书）。我在二千七百余首苏轼诗中，找到了包含“人生如寄”等字的句子达二十四句，我认为“吾生如寄耳”、“我生如寄”等句子，象苏轼诗歌的主旋律一样，只能从苏轼崇道终生中去找答案（《苏轼与道家道教》第361页）正因为苏轼深知“人生如寄”，所以他才更强烈地需要精神自由，让自己短暂的一生过得更自由自在一些。可是，五十九岁时的定州太守苏东坡，已深知自己象病鹤一样，要获得精神自由，那就不可能了！全诗渗透着浓重的悲剧气氛，令千古读者与诗人一样哀叹。

定风波^①

莫听穿林打叶声^②，
何妨吟啸且徐行。
竹杖芒鞋轻胜马，
谁怕？
一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，
微冷。
山头斜照却相迎^③。
回首向来萧洒处^④。
归去，
也无风雨也无晴。

（《宋六十名家词·东坡词》上海古籍版第59页）

〔注释〕

- ①题：原词下有苏轼自序：“三月七日，沙湖道中遇雨。雨具先去，同行皆狼狈，余独不觉。已而遂晴，故作此词。”
- ②穿林打叶声：雨声。突然来一阵大雨，雨点穿林打叶，发出沙沙声。

③山头句：山头突然出现斜照阳光来迎接自己，指雨过天晴。

④回首句：回头看刚才雨点潇洒之处。

〔说明〕

这首《定风波》词，通过一阵突如其来的大雨，又忽而雨过天晴的描写，抒写苏轼一切听任自然的生活哲学。

上半阕写大雨突然降临，同行者都无雨具，只听哗哗雨点，穿过树林，打到树叶。同行的人都在埋怨，东坡却吟啸徐行，不听雨声。手拄竹杖，脚穿芒鞋，轻松自如，犹如骑马。他不怕这阵突然降临的大雨。为什么？因为他信奉庄子的听其自然。

下半阕写雨过天晴，料峭春风，吹人酒醒。此时，山头忽然一抹斜照，阳光相迎。此时，同行者一定都谢天谢地，而东坡却十分平静。他回首向来潇洒的树林，只觉得“也无风雨也无晴”。

大雨在“穿林打叶”时，他不因之而忧；“山头斜照”，阳光相迎时，他也不因之而喜。天地之间，自己的心灵不受外物的影响。“回首向来潇洒处，也无风雨也无晴”是苏轼十分喜爱的名句，晚年他创作《独觉》这首诗来，末二句又用上这两句。

庄子为了获得心灵自由，在《山木》中提出：“物物而不物于物，则胡可得而累邪？”庄子要人作万物之主，人应役使万物，支配万物，而不作物的奴隶。有了这种精神状态，人的情绪就不会随外界的变化而变化，保持一种始终以自我为主的精神状态。天气恶劣，大雨降临，穿林打叶，人皆埋怨，我却吟啸徐行，自由自在。天气转晴，山头斜照相迎，人皆

喜气洋洋，谢天谢地，我却不以为喜，“回首向来潇洒处，也无风雨也无晴”，等于什么也没有发生。苏轼精于庄子，《齐物论》中庄子认为：“物无非彼，物无非是”；“方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可”；“彼亦一是非，此亦一是非”。这样“安时处顺，哀乐不能入”（《大宗师》）。苏轼在《静常斋记》中也说：“无古无今，无生无死，无终无始，无后无先，无我无人，无能无否，无离无著，无证无修。”苏轼晚年遭受巨大迫害时，就是凭着这一套庄子哲学，不以贬谪为忧，不以升官为喜，力求保持自己的精神独立，也正是凭着这种庄子哲学，他才能保持自己内心的宁静，战胜了命运带来的种种魔难。这一思想，是苏轼黄州以后直至死时所有作品中都存在的一根线索，故特以《定风波》词作一介绍。

与王敏仲尺牋谈生与死^①

某垂老投荒，无复生还之望^②。昨与长子迈诀，已处置后事矣^③。今到海南，首当作棺，次便作墓，乃留手疏^④与诸子，死则葬海外，庶几延陵季子赢博之义^⑤，父既可施之子，子独不可施之父乎？生不挈棺，死不扶柩，此亦东坡之家风也^⑥。此外宴坐寂照而已^⑦。所云途中邂逅意谓不其已，所欲言者，岂有过此者乎？故覩缕此纸，以代面别尔^⑧。

（《苏轼文集》第四册第1695页）

〔注释〕

- ①王敏仲：广州太守王敏仲，是东坡的朋友。东坡贬惠州以后，得到王敏仲许多照顾。王敏仲常派人给苏轼送米、酒、药等，并向苏轼请教施政上一些大事。苏轼推荐林忠彦、邓道士给王敏仲，王敏仲也都重用。这封信是苏轼致王敏仲第十六信。苏轼得知自己又贬向海南儋耳，才写此信。
- ②垂老句：垂老，垂死的老人。苏轼去海南时，已六十二岁。垂老而投向荒僻的儋耳，故无生还之望。
- ③昨与句：长子苏迈，此时已到岭南韶州为小吏。得知父再贬海南，特来送行。苏轼已向他处置后事，交代由幼子苏过随行海南。
- ④手疏：亲笔手书。
- ⑤延陵季子句：《史记·吴太伯世家》载：吴王寿梦二十五年，王寿梦卒。寿梦有子四人；长曰诸樊，次曰余祭，次曰余昧，次曰季札。季札贤，而寿梦欲立之，季札让不可，于是乃立长子诸樊。季札封于延陵，故号延陵季子。苏轼去海南儋耳，同行者只幼子苏过。苏轼以为此次海南之行必无生还之望，那么去海南后，一切只有幼子作主，为此给长子苏迈、次子苏迨都有遗嘱，这好比寿梦欲立延陵季子一样，苏过也是最小的儿子。羸（yíng）博，贤能，博学。东坡以延陵季子比苏过。
- ⑥生不挈棺二句：挈（qiè），提起或举。中国礼教规定，为人之子，应替父挈棺扶柩，现东坡规定自家之规矩，自己生时，儿子不必准备棺材，自己死后，儿子不必扶柩送灵。这是指苏迈、苏迨而言。因东坡去儋耳后，作棺造墓之事，只

有苏过负责了，远在大陆的苏迈、苏迨，不必赶往海南僇耳。

- ⑦宴坐寂照：道家、禅宗把修身养心的静坐称作宴坐。寂照，安静清明，多指心境虚空。这是东坡设想在海南的生活，作棺、作墓之后，专心宴坐寂照，修身养心。
- ⑧所云二句：邂逅，不约而相遇。觌（luó）缕，委曲、原委。此处作动词用，指委曲陈述。这二句说：你所说我赴儋耳途经广州，你我会相见，这也不是一定的意思。我想讲的话，都包含在这封信中了，哪里会超过这些呢？所以我委曲写下这封信，以代当面道别吧了。

〔说明〕

一个人到了晚年，对死亡是否恐惧，这是能否获得精神自由的关键。苏轼面对死亡的威胁，坦然迎接，并不畏惧，这也是他去海南后的精神支柱。衰迈之老人，精神支柱倒塌了，死神就会向他招手。生的意趣丧失，精神崩溃，即使不自杀，那么，死亡也是随之而来的事。

苏轼得知自己又要再贬海南，那真是中国天涯海角之地，自卜前途，“无复生还之望”。于是，与长子苏迈、幼子苏过一一商量后事，感情是悲愤的，意志是顽强的，语气是决绝的。此去“首当作棺，次便作墓”，并留下遗嘱，决心只带幼子苏过前去海南。此后的行踪，大体上按此信办。苏迈送到海边，便返回韶州去了。

“垂老投荒”，必死无疑，苏轼却坦然迎接，作好必死的准备，这样，精神上反而没有包袱。苏轼去海南后，那里生活艰难，缺医少药，文化落后，但苏轼仍能保持内心的平衡，

顽强地生活下去。由此可见，苏轼不讳言死，坦然处之，反而获得精神自由。这位顽强的老人，又在儋耳生活了三年多，最后仍能北返中原，这真是奇迹般地活下来了。在儋耳的最后一年，他为了试探自己的心境是否宁静，测试自己控制自己的能力，曾亲手抄写自己平生所作的八篇赋的代表作，预先规定：能保持宁静的心境，没有抄错，则可返回中原。苏轼一气呵成，抄完后，朗读一遍，竟无一字差错。老诗人心中暗喜，不久即获得了北返中原、不作贬官的自由。是命运吗？是的！但，这种命运，至少有一部分是控制在苏轼手中的！

次韵秦太虚见戏耳聋^①

君不见诗人借车无可载，留得一钱何足赖^②。
晚年更似杜陵翁，右臂虽存耳先聩^③。
人将蚁动作牛斗，我觉风雷真一噫^④。
闻尘扫尽根性空，不须更枕清流派^⑤。
大朴初散失浑沌，六凿相攘更胜坏^⑥。
眼花乱坠酒生风，口业不停诗有债^⑦。
君知五蕴皆是贼，人生一病今先差^⑧。
但恐此心终未了，不见不闻还是碍^⑨。
今君疑我特佯聋，故作嘲诗穷险怪^⑩。
须防额痒出三耳，莫放笔端风雨快^⑪。
(《苏轼诗集》第二册第950页)

〔注释〕

①题：秦太虚，秦观（1049—1100）字少游，一字太虚，号淮海居士，扬州高邮人。宋神宗元丰八年进士。哲宗元祐年间任太学博士，兼国史院编修官。在政治上，他属于苏轼一派，曾多次受到打击，贬斥到西南，死于放还途中。诗词文极为苏轼赏识，是“苏门四学士”中苏轼最心爱的文士。有《淮海集》。苏轼此诗作于元丰二年（1079），时为

四十四岁，秦观为三十二岁。苏轼此时在徐州任太守期满，三月份移知湖州，四月份抵达湖州。苏轼在赴湖州途经松江时，与秦观相会，两人有诗文往来。此时，苏轼已有耳聋现象，秦观先作诗，苏轼作次韵诗答复。

- ②君不见句：欧阳修《六一诗话》：“孟郊、贾岛，皆以诗穷至死，而平生尤自喜为穷苦之句。孟（郊）有《移居》诗云：‘借车载家具，家具少于车。’乃是都无一物耳。”二句说自己象孟郊、贾岛之类诗人一样，这次从徐州移往湖州，并无多少财物。
- ③晚年句：杜甫《清明》诗云：“此身飘泊苦西东，右臂偏枯左耳聋。”此为杜甫晚年中风后的身体健康状况的真实写照。聩（kuì），耳聋。二句说自己象晚年杜甫，已有耳聋现象。
- ④人将句：《世说新语·纰漏》载：“晋殷仲堪父病虚悸，床下蚁动，谓是牛斗。”后以蚁动牛斗作耳聋之代称。苏轼四十四岁时已有耳聋现象，有时，不仅是“蚁动牛斗”，他听到的声音更象风雷滚滚吼叫。
- ⑤闻尘句：《楞严经》云：“人有六根，出生六尘。”六根生尘，即人有七情六欲，只有扫尽六根之尘，性空如水，才算是具备佛性。二句说：听佛经说，只有扫尽六根之尘，能做到六根清尽，心无杂念，不必隐居林泉，枕靠清流。
- ⑥大朴句：《庄子·应帝王》篇：“樵与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。樵与忽谋报浑沌之德，曰：‘人皆有七窍，以视听食息，此独无有。尝试凿之。’日凿一窍，七日而浑沌死。”《庄子·外物》篇：“心无天游，则六凿相攘。”认为人的心灵喜爱自由，苦心无自由空间，不与自然共游，

则六凿（喜、怒、哀、乐、爱、恶）互相扰攘。二句说自己已元气将尽，大朴初散，就象浑沌被凿一样。苏轼认为自己处于官场，心无天游，不与自然共游，所以六孔互相扰攘。

- ⑦眼花句：口业，佛教认为妄言、恶口、两舌和绮语为口业（孽），见《四十二章经》。唐宋人常用来指创作。当时，苏轼常在诗中批评变法，在全国产生很大影响，所以反对派正在收集他的诗歌，以文字治罪。二个月后即发生“乌台诗案”，苏轼被捕。二句说我喝酒后嘴边生风，眼花乱坠。我写诗很多，妄言时政，欠下了很多债。
- ⑧君知句：五蕴，佛教语，也称“五阴”、“五众”。即色（形相）、受（情欲）、想（意念）、行（行为）、识（心灵）。识是认识的主观要素；色、受、想、行是认识的客观要素。《多心经》：“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”《维摩经》：“乐离五欲，乐观五阴，如怨贼。”差，即瘥，病除，健康了。二句说：你知道五蕴都是害人的贼，如今我添了耳聋一病，反而不闻外界是非，获得了健康。
- ⑨但恐句：我很怕我这颗心总是不肯安静，即使耳聋，对外界是非不问不闻，还是有危险，这对我还有妨碍。
- ⑩今君句：如今你怀疑我假装聋子，所以我特写这篇诗来嘲笑自己。
- ⑪须防句：张君房《脞说》：隋董慎为冥府追为右曹从事，仍辟常州秀才张审通管记。慎令为判，申天府。有黄衫人持天符云，所申不当。慎大怒，呼左右，取方寸肉塞其一耳。审通遂再判之。后有天符来云：甚允当。慎喜，命左右割去耳肉，令一小儿擘为耳，安于额上，曰：“塞君一耳，与

君三耳，可乎？”审通复活。后数日，觉额痒，涌出一耳，尤聪。时人笑曰：“天有九头鸟，地有三耳秀才。”亦呼为“鸡冠秀才”。二句说，我如今耳聋，须防额痒长出第三只耳朵来，尤其要控制写诗，别让笔端像风雨那么流畅，一天到晚写出诗歌来，这是反话。

〔说明〕：

苏轼四十四岁一度有耳聋现象，这是一种早衰的标记之一。因为苏轼平时惯会幽默风趣，故秦观怀疑苏轼装聋作哑，故意嘲弄时局。苏轼特地写了这首次韵诗作答，说明自己的耳聋是真而非假。诗人用杜诗、庄子、佛经中一系列典故，来写自己的耳聋。但是诗中夹杂着苏轼的愤世疾俗，因为他的诗批评了变法，引起了政敌的反感，所以诗人说自己“口业不停诗有债”。他故作反语，说患了耳聋，不闻外界是非，今后就不会有其它的病了。诗人唯恐自己耳聪目明，更怕“额痒出三耳”，那样就笔端风雨写诗更多，无法控制，那就会有更大的灾难。不幸的是二三个月后，苏轼竟因诗而被捕入狱，那么，这首诗中的反语，就更具有讽刺意味了。

我选用这首诗的墨宝，主要是有如下理由：这首诗是苏轼四十四岁时健康的反映；这首诗的真迹是苏轼手迹中书法艺术水平很高的艺术品。中国书店的《三希堂法帖》印刷精美而不失真，所以就以此作扉页，以给此书增添新的艺术色彩。

后 记

在中国的大文豪中，苏东坡是受到各阶层民众喜爱的人，东坡羹、东坡肉、东坡酒至今成为世界各地华夏后裔喜爱的商标就是证明之一。东坡一生享寿六十六岁，在平均寿命只有三十余岁的宋朝，应该说这是个奇迹。他父亲享寿五十七岁，母亲比父亲去世更早，遗传方面，他并没有特殊的优势。东坡自幼体弱多病，身体底子比较虚弱。他一生大起大落，做过八州太守，经历了太多的波折、刺激、迫害，乌台诗案中一度两次自杀，幸而获救。他一生动荡不定，自西蜀到东海钱塘江畔，自北方定州到天涯海角的儋耳，东西南北，如蓬草般被强风迁移。这就不难理解：他三十九岁前，就两鬓斑白，牙齿有缺，诗中已出现大量的“人生如寄耳”式的感叹！更可贵的是：他的忧国忧民的情怀，驱使他在任何艰难时刻，都敢于为民请命，居官则施仁政于民，被贬则行仁义于民，他从来就不是中国式的隐居之士。他的心灵受到了难于想象的摧残，忍受了常人难以想象的压力。在如此艰难岁月里，他能迎风破浪地前进，越过一重重难关，难道不是个奇迹吗？这样看来，他一生六十六个春秋，比之在平静、顺境下生活而获得高寿者，就更有意义了。

东坡所受的误解也是惊人的。林语堂《苏东坡传》中的苏东坡，简直是个“花花公子”，竟然乱伦到连自己的“堂妹”也不放过，其实，这只是林语堂读不懂苏轼的诗引起的

误解，可是这一说法却已在西方广为流传。拙著《苏轼与道家道教》（1990.5. 学生书局）已有驳论，本书因题材关系，尚未涉及这些。另外，以前有人胡说东坡讨了钱塘“名妓”王朝云，今天有人瞎说苏轼是李白式的酒徒云云，这些因不读苏轼全集而产生的误解，很有市场。当务之急，暂时先写这本小册子，解决其中一部分问题。许多朋友建议我写一本《苏东坡传》，如果条件允许的话，我将努力这样做。

关于本书的写法，有必要说明一下。目前，纪实文学中虚假、浮夸的文风，已令一般读者厌恶。因此，我抛弃了纯文学的写法。第一辑中虽有故事，但均非虚构，读者可以在第二辑东坡作品中找到根据。我相信，多数读者所关心的东坡养生艺术，不是允许虚构的、想象的文学故事，而是寻找一个真实的参照系。东坡的命运中，有不少属于人的本质的东西，那是永远不会过时的，具有永恒的生命力。千年万代以后的读者，仍然可以从这个参照系中找到启发，找到智慧，找到力量。

本书出版过程中，得到江苏文艺出版社吴星飞、李荣德、涂心江等先生的鼎力支持。他们在确定选题、制定书名、选择东坡墨宝、扉页设计以及编辑出版过程中，给予热情的合作，使本书得以顺利出版。东南大学中国文化系主任郑云波教授为本书作序，特此志谢。

恳请海内外读者把读完本书后的意见告诉我，以便把此书修订得更符合新时代读者的需要。

钟来茵

1994. 9. 18

写于本书一校之后