

宋人蘇轍的記病與養生

蓋琦紓*、吳靜宜**

摘要

兩宋文人養生風氣逐漸興盛，本文探討對象是較為人忽略的蘇轍。蘇轍自小體弱多病，但最後卻活至七十四歲高齡，勤於養生應是重要關鍵。文中從蘇轍的壯年、中年、晚年呈現其疾病及養生脈絡，觀察傳統文人在仕宦起伏下，如何面對人生多病、衰老與死亡，進而安頓自我。首先，蘇轍少年至壯年階段，由於肺脾雙失調，主要透過道教行氣與服食來祛疾抗衰。其次，中年的蘇轍生活型態有很大的轉變，外在環境遽變，導致舊疾復發外，又陸續罹患寒熱急症、傷足等，除持續修煉道術，祛疾養身外，尚透過參禪學佛以修習本心，以忘卻身體病痛、仕宦挫敗。晚年階段，宿疾纏老身外，最後尚罹患風痺。此外，隨著兄長蘇軾過世，及生命大限之逼近，蘇轍不再像以往熱衷道教養生，而是傾心坐禪，追求心不隨外物所轉的涅槃之境。蘇軾、蘇轍兄弟情誼為古代文壇佳話，兩人不僅在仕宦上彼此扶持，養生亦是如此，吾人可略見宋代文人養生文化之一隅，對後世應具有一定影響力。

110.05.17 收稿，110.06.17 通過刊登。

* 國立臺灣大學中文所博士，現任高雄醫學大學語言與文化中心專任教授。學術專長為宋代文學、詩文理論與批評，文學與醫學等。近十年研究以南宋文章評點學為主，並兼及古代文人養生課題，如〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉、〈服食與食治：論蘇軾藥食養生的文化意涵〉等論文。

** 國立成功大學中文所博士，現任臺大中文系兼任助理教授。學術專長為唐宋文學、佛教文學、國文教學等。著有《惠洪「文字禪」之詩學內涵》、〈天臺宗與茶禪關係〉、〈從寺院僧規及和尚家風探討禪與茶的關係〉、〈清代台人品茗風尚之源流探究兼論台灣古典詠茶詩之內涵〉等論文，並參與《中國佛教文學史》撰寫等。

airiti

關鍵詞：蘇轍、蘇軾、疾病書寫、文人養生、宋代文化

Su Zhe's Writings of Illness and Regimen in Song Dynasty

Ko, Chi-Shu^{*}, Wu, Chin-Yi^{**}

Abstract

The culture of literati regimen in Song Dynasty gradually flourished, this paper takes Su Zhe as the object of investigation. Su Zhe was often sick in his life, and once banished to Lingnan, he could rely on health preservation day to day and live to the age of 74. This article is based on three stages of Su Zhe's young age, middle age and old age, to explore how he treated illness and regimen. Su Zhe pursued physical and mental well-being, and then went beyond illness and death, to obtain life relief and eternity. Su Shi and Su Zhe not only supported each other in official career, but also maintained health. They both contributed to the Song Dynasty literati regimen culture and should have a certain influence on future generations.

Keywords: Su Zhe, Su Shi, the writing of illness, literati regimen, Song Culture

^{*} Professor, Center for Language and Culture, Kaohsiung Medical University.

^{**} Adjunct Assistant Professor, Department of Chinese Literature, National Taiwan University.

一、前言

中國古代養生具有悠久的歷史，早在春秋晚期「人們相信盡力於人事可以求得長生，不必非聽天命或鬼神不可」，「於是各種養生文化紛紛形成」；¹從原本醫家、方士養生，逐漸「文人化」、「日常化」，其中宋代可以說是轉變期，對明清及現代具有一定啟發性。²

而宋代文人養生頗具代表性莫過於蘇軾（1037-1101）和陸游（1125-1210），前者的疾病、醫藥與養生等內容，多以尺牘、雜文書寫，反映宋代文人生活、性情外，並啟發後代文人養生，如明人王如錫即編纂《東坡養生集》。³而後者以八十六歲高壽卒，尤其晚年書寫不少疾病、養生詩文，⁴二人的養生「與食衣住行、日常活動緊密結合，且兼涉儒、道、釋、醫」，幾乎是後代文人生活的寫照。⁵

然本文欲探討宋代文人養生對象是較為人忽略的蘇轍（1039-1112），原因大致有三：其一蘇轍自幼體弱多病，卻靠後天調養，活至七十四歲高齡，曾云「不妨多病卻長生」，⁶疾病促使蘇轍積

¹ 參見杜正勝：〈養生篇—長生的追求與技藝〉，《從眉壽到長生—醫療文化與中國古代生命觀》（臺北：三民書局，2005），頁 303。

² 陳秀芬：《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》（臺北：稻香出版社，2009）總結「中國的養生觀在宋元明有逐漸『文人化』的取向」，至「晚明文人養生書的競出」，提出「養生的『文人化』使得日常生活中所有怡情養性的活動均可以作為『養生』與『遵生』的實踐」，頁 203-211。該書主要探討是晚明文人養生內涵及意義，亦言及宋人的影響。

³ 參見蓋琦紓：〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉，《高醫通識教育學報》第 12 期（2017 年 12 月），頁 21-39。（明）王如錫編纂：《東坡養生集》（臺南：莊嚴文化出版社，1997），立有飲食、方藥、居止、遊覽、服御、翰墨、達觀、妙理、調攝、利濟、述古、志異等十二類，王氏編選觀其實也反映晚明文人養生樣貌。

⁴ 可參考蔡書文：〈陸游詩中的疾病書寫〉，《東華中國文學研究》第 10 期（2011 年 10 月），頁 79-102。

⁵ 同註 2，陳書第二章〈文人養生與日常生活〉論及蘇軾、陸游涉及各家的養生「與先秦儒家完全無關乎仙道導引、服餌、吐納等技術的修養方式十分不同」，並指出晚明時期，「在陽明心學的薰陶之下，蘇軾、陸游之類的文人養生家有增多的趨勢」，頁 52-23。

⁶（宋）蘇轍：〈次韻張生病起二首〉之二曰「一悟少年難久恃，不妨多病卻長生」，陳宏天、高秀芳點校：《蘇轍集·樂城集》（北京：中華書局，1999，以下簡稱《樂城集》），卷 16，頁 327。

極養生，也是多數文人所以養生的主要原因。其二受兄長蘇軾影響，二人時常切磋、交流養生經驗，蘇軾曾說子由「自少曠達，天資近道，又得至人養生長年之訣」，⁷且能「行之有常」，不像自己「守之不堅」。⁸蘇轍性格沉靜內斂，學道入門快，精深易，又能持久，其養生效果更佳。其三蘇轍歷經北宋黨爭傾軋，曾任朝廷重臣門外侍郎，也曾遠戍嶺南，衰老與疾病、重挫與調適，促使他更積極習道養生、參禪修佛，進而祛病延年、忘疾解脫，以安頓身心。蘇轍自編詩文集，係按照時序編排，可以說以詩為日記，自然也記錄個人疾病、養生經驗，據學者統計多達二百首以上，⁹然目前相關研究多集中於蘇軾養生，其實，蘇氏兄弟養生相互補充、相輔相成，若能補充蘇轍這方面學術空白，¹⁰對理解宋代文人養生及影響，應有所助益。

此外，蘇轍晚年曾撰寫萬餘字自傳〈穎濱遺老傳〉，為自己留下關心政事的歷史形象外；論者也從蘇轍閑居穎昌詩文中看見其以儒家傳統為依歸，企求「孔顏之樂」境界，尤其晚年「穎濱遺老」形象成為轉向內在的士人典型。¹¹在宋代道學背景下，「孔顏之樂」融攝道佛，

⁷ (宋)蘇軾：〈子由將赴南都，與余會宿於逍遙堂，作兩絕句。讀之殆不可為懷，因和其詩以自解。余觀子由，自小曠達，天資近道，又得至人養生長年之訣，而余亦竊聞其一二。以為今者宦遊相別之日淺，而異時退休相從之日長，既以自解，且以慰子由云〉，張志烈等主編：《蘇軾全集校注·詩集》(石家莊：河北人民出版社，2010)，卷15，頁1533。

⁸ (宋)蘇軾：〈與劉貢父〉曰：「子由尤為留意，淡泊於嗜好，行之有常，此其所得也。吾儕於此事，不患不得其訣及得而不曉，但患守之不堅而賊之者未盡耳。」《蘇軾全集校注·文集》，卷50，頁5469。(宋)黃庭堅：〈題東坡書道術後〉云：「東坡先生好道術，聞輒行之，但不能久，又棄去」，劉琳等校點：《黃庭堅全集·正集》(成都：四川大學出版社，2001)，卷25，頁646。

⁹ 王水香、陳洁瓊：〈蘇轍肺病詩醫案價值探析〉一文統計「蘇轍現存的疾病詩有200多首，約佔其全部存世詩歌的十分之一」，《湖南科技學院學報》第36卷第11期(2015年11月)，頁28-31。

¹⁰ 目前蘇轍疾病、養生研究僅有零星短文，如沈如泉：〈蘇轍養生修道簡論〉，《樂山師範學院學報》第29卷2期(2014年2月)，頁11-16。陳金現：〈蘇轍詩文中的疾病書寫〉，《平頂山學院學報》第33卷第6期(2018年12月)，頁54-58。陳文大致論及脾胃、肺疾、茯苓與胡麻、寒熱病、風痺，本文在陳文基礎上進一步擴充及呈現蘇轍一生疾病與養生脈絡。

¹¹ 可參見邱湘茵：《穎濱遺老形象的建立：蘇轍穎昌時期詩歌研究》(新竹：清華大

蘇轍曾云「多病則與學道者宜，多難則與學禪者宜」，¹² 其所以轉向內在，道、禪扮演重要角色。¹³

筆者爬梳蘇轍有關疾病與養生詩文，參考前人分期，如曾棗莊根據蘇轍仕宦分為五期：「少年得志」、「沉淪下僚」、「青雲直上」、「遠謫嶺南」、「杜門穎濱」，¹⁴然本文因結合蘇轍疾病及養生，擬以兩度貶謫筠州前後，分成壯年、中年、晚年三階段。與曾氏分期比較，筆者將蘇轍「沉淪下僚」時期的四十二歲第一度貶謫以前，與「少年得志」合併為壯年階段，這時期主要擔任閒職，比較有餘裕養生。第二階段從貶謫筠州任鹽酒稅，三年後調至績溪令，之後「青雲直上」，為中年階段；這期間無論在朝廷或地方，官務繁雜，外在環境引發新舊疾。最後晚年階段則合併「遠謫嶺南」、「杜門穎濱」，隨著年歲愈高，老年是疾病產生主因。因此，本文擬從蘇轍的壯年、中年、晚年三大階段，揭示其疾病與養生脈絡，及探討其如何安頓身心。

二、肺脾雙失調，行氣兼服食（少年至四十二歲）

蘇轍曾自道「少而多病」，其記病詩中多次提及少年即病肺、傷脾，「夏則脾不勝食，秋則肺不勝寒。治肺則病脾，治脾則病肺」，¹⁵夏日濕熱導致脾胃失調，秋燥冬寒則使肺疾加劇；子由回憶病發時「喘

學中國文學系碩士論文，2017）第四章小結：「蘇轍尋找顏回作為楷模，同樣以儒家傳統為依歸，此更是展現宋代士人『內在轉向』的安頓情懷。」頁 96。

¹² 蘇轍：〈筠州聖壽院法堂記〉，《樂城集》，卷 23，頁 401。

¹³ 有關蘇轍與道教、佛教淵源，尚可參考黃俊桑：《佛道思想與蘇轍詩歌創作研究》（福建：漳州師範學院碩士論文，2007）；王秀林：《蘇轍佛道會通思想研究》（北京：中央民族大學碩士論文，2013）。

¹⁴ 參見曾棗莊：《蘇轍評傳》（臺北：五南圖書公司，1995）一書中之分期。

¹⁵ 〈服茯苓賦并敘〉，《樂城集》，卷 17，頁 332。（唐）王冰注、（宋）林億等校正：《黃帝內經素問·平人氣象論》（《景印文淵閣四庫全書》子部第 733 冊，臺北：臺灣商務印書館，1983）云：「長夏胃微稟弱曰平，弱多胃少曰脾病」，「秋胃微毛曰平，毛多胃少曰肺病」，卷 5。

作鋸木聲」、「暴下全流傾」，¹⁶肺病之哮喘聲尖銳，脾傷則狂瀉不止，其使用強烈字眼來表達身體所承受巨大的病痛。另蘇軾亦曾描述其弟少年時「肺病疲坐臥，喊呀或終日，勢若風雨過」，「終年禁晚食，半夜發清餓。胃強鬲苦滿，肺斂腹輒破」，¹⁷使人可以想像蘇轍飽受肺疾、脾病消長之反覆折磨，即使平日服藥治療，亦多未見效。

然而，在蘇轍三十二歲擔任陳州教授之際，有高人傳授「道士服氣法」，所謂呼吸吐納之鍛鍊，其實行一年，兩疾竟良愈，「自是始有意養生之說」。¹⁸換言之，蘇轍從三十二歲服氣祛疾後，開始鑽研養生之道。雖然如此，此時沉淪下僚的蘇轍仍時常感嘆衰老、多病，有云「年來病懶百不堪」、「我今老病思退藏」、「丹田發火五臟暖，未補漫漫長夜寒」，¹⁹練功雖使身體溫暖，仍感到長夜孤寂、淒涼。不過隨年歲增長，蘇轍開始自覺「年來四十髮蒼蒼，始欲求方救憔悴」，²⁰進一步抗老救衰。子由從任職陳州學官、齊州掌書記及南京判官等前後近十年，相較於其兄繁忙政務，其較有暇積極服氣養生，且頗有所得。

¹⁶ 〈丁亥生日〉，《蘇轍集·樂城三集》（以下簡稱《樂城三集》），卷 1，頁 1151。（隋）巢元方著，丁光迪主編：《諸病源候論校注·總論》（北京：人民衛生出版社，1991），〈上氣鳴息候〉：「肺主於氣，邪乘於肺則肺脹，脹則肺管不利，不利則氣道澀，故氣上喘逆，鳴息不通。」〈久腹脹候〉：「脾主消水穀，胃為水穀之海，脾虛，寒氣積，脾氣衰弱，故食不消也。而冷移入大腸，大腸為水穀糟粕之道路，虛而受冷，故變為痢也」，卷 13、16，頁 395、512-513。

¹⁷ 〈次韻子由病酒肺疾發〉，《蘇軾全集校注·詩集》，卷 20，頁 2226-2227。《黃帝內經素問·脈要精微論》：「脾脈搏堅而長，其色黃，當病少氣」，（唐）王冰注：「脾虛則肺無所養，肺主氣，故少氣也」；又〈經脈別論〉：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾。脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。」卷 5、7。傳統醫學認為肺脾相生，兩者相互影響，若脾氣受損，易導致肺氣不足；反之肺臟先病，亦會累及脾胃。

¹⁸ 〈服茯苓賦并敘〉：「平居服藥，殆不復能愈。年三十二，官於宛丘，或憐而受之以道士服氣法。行之期年，二疾良愈。蓋自是始有意於養生之說。」同註 15。

¹⁹ 引自蘇轍：〈和子瞻煎茶〉、〈次韻子瞻對月見憶并簡崔度〉、〈和子瞻喜虎兒生〉，《樂城集》，卷 4、5，頁 78、79、92。

²⁰ 〈贈致仕王景純寺丞〉，《樂城集》，卷 7，頁 129。其實，蘇轍壯年已苦病，年三十初已有衰老之感，如〈贈李簡夫司封〉曰「笑我壯年常苦病，異時何以作衰翁」，〈次韻楊褒直講攬鏡〉云「鬢髮年來日向衰，相寬不用強裁詩。壯心付與東流去，霜蟹何妨左手持」，卷 3，頁 49、52。

蘇軾曾生動描述子由漱咽情狀：

初如雪花積，漸作櫻珠大。隔牆聞三嚥，隱隱如轉磨。²¹

以雪花、櫻珠形容鼓漱津液愈多，接著咽津至丹田彷彿發出轉磨聲響；甚至聽見其弟「夜中行氣臍腹間，隆隆如雷聲」，²²行氣又稱閉息，透過吐納、導引、胎息等來調整，²³將氣運行於全身經絡。從子由「面色殊清潤，目光炯然」，可知其力行服氣法，頗有抗衰之效果。²⁴

此外，蘇轍除行氣外，尚採取傳統服食養身，張耒（1054-1114）曾寄詩子由曰「先生四十猶不遇，獨坐南都誰與語」、「自言近讀養生書，頗學仙人餌芝朮。披尋圖訣得茯苓，云是松間千歲物。屑而為食可不饑，功成在久非倉促」，²⁵言及子由四十歲仍仕途不順，其效法神仙服餌，並擇取上藥茯苓。蘇轍〈服茯苓賦敘〉即曰：

余既汨沒世俗，意金丹不可得也，則試求之草木之類，寒暑不

²¹ 蘇軾：〈次韻子由病酒肺疾發〉一詩中「初如雪花積，漸作櫻珠大」下注解引用《老子節解》曰：「唾者，溢為醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為津液，降為甘露。漱以咽之，既藏潤身，以流百脈，化養精神，支節毛髮，堅固長春。」所謂「唾咽漱法」，同註 17。另張耒〈再寄（子由先生）〉一詩提及蘇轍積極養生，有曰「涓涓漱納白玉津，鍊以真元納之骨」，李逸安等點校：《張耒集》（北京：中華書局，2000），卷 14，頁 238-239。

²² 蘇軾：〈與王定國〉其三曰「子由來陳相別，面色殊清潤，目光炯然，夜中行氣臍腹間，隆隆如雷聲。其所行持，亦吾輩所常論者，但此君有志節能力行耳」，《蘇軾全集校注·文集》，卷 52，頁 5677。

²³ 鄭燦山：〈內丹與胎息—唐初道教「精氣神」概念之轉變及其意義〉一文指出「六朝時服氣、食氣、行氣、閉氣、胎息，界線不甚清楚，往往混用，這種情形遠肇於戰國時期。大致上胎息可算是服氣術之一種。不過到了隋唐之際，孫思邈〈存思鍊氣銘〉已經重胎息而輕服氣，將二者做了相對區別，但當時混淆的情況仍在，這種現象直至北宋初年依舊存在」，而「胎息又是服氣術之最上乘者」。《中國學術年刊》第 31 期（2009 年 3 月），頁 61-88。

²⁴ 蘇軾：〈答范景山〉：「近齋居，內觀於養生術，似有所得。子由尤為造入。」《蘇軾全集校注·文集》，卷 59，頁 6497。

²⁵ 張耒：〈寄子由先生〉、〈再寄〉，《張耒集》，同註 21。

能移，歲月不能敗者，惟松柏為然。古書言松脂流入地下為茯苓，茯苓又千歲則為琥珀，雖非金石，而其能自完也亦久矣。

26

茯苓在古書中稱作「千歲松脂」，本草書記載「久服安魂養神，不飢延年」，²⁷子由「於是求之名山，厲而淪之，去其脈絡而取其精華，庶幾可已固形養氣，延年卻老者」，與醫書著重於茯苓「安魂養神」，壯年時蘇轍似乎更強調其「固形養氣」之抗衰功效。另蘇軾曾作〈服胡麻賦〉，敘曰：

始余嘗服伏苓，久之良有益也。夢道士謂余：「伏苓燥，當雜胡麻服之。」子瞻夢醒後，翻讀《本草》書曰：「性與伏苓相宜」，竟與夢中所聞相合，於是開始服食胡麻。胡麻即脂麻，生長在人們居所，由於易見易得，不為世間人所重。²⁸

蘇軾竟夢見道士告知茯苓當與胡麻一起服用，南朝醫家陶弘景（456-536）有云「八穀之中，惟此為良」，「其性與茯苓相宜」，胡麻屬於上藥，亦為神仙所服餌，²⁹故蘇軾尚研製茯苓、胡麻服食方。³⁰總

²⁶ 同註 15。李俊清：〈蘇轍與道教有關的活動編年〉繫年此篇約於宋哲宗元祐三年（1088），蘇轍 50 歲，《道教文化研究》（北京：書目文獻出版，1995），頁 171-193。但就前註張耒寄蘇轍詩，所謂「先生四十猶不遇」，可知蘇轍服食茯苓不晚於 40 歲，因此筆者將該文置於壯年階段。

²⁷ （宋）唐慎微著，尚志鈞等人校點：《重修政和經史證類備用本草》（以下簡稱《證類本草》，北京：華夏出版社，1993），卷 12，頁 348-349。

²⁸ 蘇軾見子由〈服茯苓賦〉後，乃作〈服胡麻賦〉答之，《蘇軾全集校注·文集》以為〈服茯苓賦〉作於蘇轍貶謫筠州「汨沒世俗」時期，故編年於元豐三年至七年之間，卷 1，頁 19-20。其實，子由謫居筠州之前，僅擔任幕府閒職之類，亦無法施展抱負。

²⁹ 《證類本草·胡麻》引陶隱君（弘景）之說，卷 24，頁 578。另《太上靈寶五符序》（《正統道藏》，臺北：藝文印書館，1962），卷中。記載數種服食胡麻方，如〈延年益壽神方〉云「胡麻子好者，擇治去否穢，蒸之如炊，須曝乾復蒸，九曝九蒸乃止」，其他如〈餌胡麻法〉、〈胡麻膏〉、〈真人絕穀方〉、〈真人絕穀餌巨勝

之，蘇軾、蘇轍兄弟試圖從醫書中尋找無毒上品草藥，尤其偏愛服食茯苓，以追求延年抗衰。

從上述可知蘇轍壯年養生以道教服食、行氣為主，³¹其實子由與道教淵源深厚，其家鄉眉州，靠近道教十大洞天之一的成都青城山，童蒙時期與兄長蘇軾從學於道士張易簡，蘇轍自云「少小本好道，意在三神洲」，³²對神山之嚮往，埋下其習道之種子。早年曾向道士請教金丹燒煉一事，道士告之曰：

養生有內外。精氣，內也，非金石所能堅凝。四支、百骸，外也，非精氣所能變化。欲事內，必調養精氣，極而後內丹成。……然內丹未成，內無以受之，則服食外丹者多死。³³

宋人鑒於六朝、唐代文人服食金丹之害，轉向精氣之調養，如與蘇軾、蘇轍相近年代的道教南宗始祖張伯端（984-1082）著有《悟真篇》，為內丹的重要經典，主張以人體為爐鼎，煉養體內精氣神。故蘇轍從壯年時勤練行氣，奠定日後內丹養生的基礎。

法〉、〈真人輕糧辟穀不食方〉、〈出外益體服食方〉等，皆以胡麻為主。

³⁰ 蘇軾：〈服茯苓法〉一文中詳細記載如何處理茯苓，從削皮、切塊，煮軟、揉搜、過濾，步驟具體詳細。陶弘景曾云胡麻「服食家當九蒸九暴，熱搗餌之」，「蒸不熟，令人髮落」，「俗方用之甚少，時以合湯、丸爾」，蘇軾沿用古法九蒸九暴，爛研、濾取、熬煮如杏酪湯，再與棗肉與茯苓粉搜和，彷彿一道飲食，具有食療性質，《蘇軾全集校注·文集》，卷 73，頁 8379。

³¹ 相對於蘇軾多樣化服食及食療，蘇轍養生則以行氣為主。可參考蓋琦紓：〈服食與食治：論蘇軾藥食養生的文化意涵〉，《高雄師大國文學報》第 27 期（2018 年 2 月），頁 35-66。

³² 〈和遲田舍雜詩〉，《蘇轍集·樂城後集》（以下簡稱《樂城後集》），卷 4，頁 927。

³³ 蘇轍：〈養生金丹訣〉中回憶「予治平末泝峽還蜀，泊舟仙都山下，有道士以〈陰真君長生金丹訣〉石本相示，予問之曰：『子知金丹訣否？』」文中尚提及有人為張方平養金丹，「其法用紫金丹砂，費數百千，期年乃成」，張公喜藥成，欲服之，子由為公曰「公自知內丹成，則此藥可服，若猶未也，姑俟之若何？」公笑曰：「我姑俟之耶。」《龍川略志》（北京：中華書局，1997），卷 1，頁 3。

三、舊疾添新病，內丹兼佛理（四十二歲至五十六歲）

宋神宗元豐三年（1080），年四十二歲的蘇轍因受其兄烏臺詩案牽累而貶謫筠州；元豐八年，調至績溪，為績溪令。宋哲宗元祐元年（1086）回京師任右司諫，不久擢起居郎、中書舍人；次年改戶部侍郎，之後陸續擢翰林學士、尚書右丞、門外侍郎；直至元祐八年哲宗親政，任用新黨人士，展開北宋第二波新舊黨爭，蘇轍再度貶謫筠州，換言之，中年階段涵蓋蘇轍仕宦之低谷與高峰。從初貶筠州至回京師任職前後十四年左右，子由除舊疾復發外，又曾患寒熱急症、足疾等；其以道教養生外，尚參禪修佛，從此蘇轍以道禪養生，追求身心安適。

（一）肺疾、寒熱（瘧疾）及傷足

不同之前學官生活，蘇轍坐謫筠州鹽酒稅，「晝則坐市區鬻鹽、沽酒、稅豚魚，與市人爭尋尺以自效。暮歸筋力疲廢，輒昏然就睡，不知夜之既旦」，³⁴官務繁雜，每日忙碌疲憊，又不幸喪女，³⁵酒務之餘，或借酒澆愁，致使舊疾復發，其〈飲酒過量肺疾復作〉詩中曰：

夜歸肺增漲，晨起脾失磨。情懷忽牢落，藥餌費調和。衰年足奇窮，一醉仍坎坷。³⁶

十年相安、以為痊癒的肺疾竟然發作，該詩未言及養生一事，卻以「不見獨醒人，終費招魂些」作結，化用屈原典故，流露仕途坎坷、痛失愛女之牢落心情。蘇轍十年來修煉不斷，然初至筠州，接連而來改變、打擊，幾乎無暇，甚至無心煉功。蘇軾次韻該詩，寬慰子由外，並力

³⁴ 引自蘇轍：〈東軒記〉，文中尚曰「然鹽酒稅舊以三吏共事，余至，其二人皆適罷去，事委於一」，換言之，一人做原先三人工作，《樂城集》，卷 24，頁 405。

³⁵ 蘇軾：〈與王定國〉其八曰「子由到筠，亦拋卻一女子，年十二矣」，「子由在筠，甚苦局事瑣碎」，《蘇軾全集校注·文集》，卷 52，頁 5684-5685。

³⁶ 《樂城集》，卷 10，頁 193。

勸「真源結梨棗，世味等糠莖。耕耘當待穫，願子勤自課」，勉勵子由存養丹田之氣。³⁷之後蘇轍謫居筠州五年期間，又持續行氣修煉，有詩云「五年竄南荒，頑質不伏病。吸清吐濁穢，氣練骨髓勁」，³⁸逐漸調養身體有成。

然元豐八年春，蘇轍自筠州貶所調至績溪，為績溪令，卻大病一場，子由〈答王定國問疾〉：

恢台夏初發，氛霧秋愈盛。菘薤食有時，豚羔詎曾省。門開訟氓入，日晏馱舌競。肝脾得寒熱，冰炭迫晨暝。俚醫固空疏，蠻覘劇粗猛。老妻但坐哭，遺語未肯聽。長子亦在床，一臥昏不醒。思歸未可得，即死副前定。³⁹

從「門開訟氓入，日晏馱舌競」得知官務頗繁雜，又隨著暑氣熾盛，子由不幸感染寒熱急症，其長子亦病倒臥床，當地「俚醫」藥方、「蠻覘」作法皆無效；歷經生死之劫後，子由寫下十餘首記病詩，詩中記述這場兇猛寒熱疾，如云「一經寒熱攻骸骨，正似兵戈過室廬」，以戰爭比喻寒熱之侵襲病體；而「寒作埋冰雪，熱攻投火湯」，則表達冰寒、熱火兩極之病苦折磨。就其症狀特徵來看，疑似瘧疾，《說文解字》曰「瘧，熱寒休作」，⁴⁰《釋名·釋疾病》：

瘧，酷虐也。凡疾或寒或熱耳，而此疾先寒後熱，兩疾似酷虐

³⁷ 蘇軾：〈次韻子由病酒肺疾發〉，同註 17。（宋）葛立方，《韻語陽秋》（上海：上海古籍出版社，1984）云：「蘇子由病酒，肺疾發，東坡告之以修養之道。」頁 151。

³⁸ 〈答王定國問疾〉，《欒城集》，卷 14，頁 272。

³⁹ 同前註。

⁴⁰ 余巖：《古代疾病名候疏義》（臺北：自由出版社翻印，1972）以為「徐鍇繫傳作『寒熱休作病』」五字，似較大徐為當，宜從之」頁 131。先寒後熱為瘧疾之特徵。

者也。⁴¹

一般疾病或寒症、或熱病，而瘧疾則先生寒、後發熱，起伏猛烈，古人以「酷虐」形容之，可想像病情之嚴重。原本以為「偶成三日寒兼熱」，卻「一病五十日，復爾當解官」⁴²，使剛復職的蘇轍產生辭官歸隱念頭，其友人如王鞏、黃庭堅等皆寫詩慰問子由。⁴³

此外，宋哲宗元祐年間，蘇轍除在朝任官外，五十一歲時尚奉命北使契丹，長達三個多月契丹之行原本順遂，沒想到卻在次年南歸途中，不慎墜馬，〈傷足〉詩中曰：

前日使胡罷，晝夜心南馳。中途冰塞川，滉漾無津涯。僕夫執轡前，我亦忘止之。馬眩足不禁，拉然臥中坻。異域非所息，據鞍幾不支。⁴⁴

歸心似箭的子由途經冰凍河川，馬蹄不穩而摔倒，從此種下足疾，「足痺三年久未平」，⁴⁵甚至晚年亦為之所困；「十年事湯藥，風雨氣輒浮」，⁴⁶從此湯藥不斷，風寒濕氣重時更易發作。

從上述可知，離開學官閒職後，中年的蘇轍生活型態有很大的轉變，無論是舊疾復發或寒熱急症、傷足，主要來自於外在環境，如官

⁴¹ (漢)劉熙：《釋名》(《四部叢刊初編》第65冊，上海：商務印書館，1936)，卷8。《黃帝內經素問·瘧論》：「帝曰：瘧先寒而後熱者何也？岐伯曰：夏傷於大暑，其汗大出，腠理開發，因遇夏氣淒滄之水寒，藏於腠理皮膚之中，秋傷於風，則病成矣。」卷10。

⁴² 以上詩句引自〈病中郭尉見訪〉、〈病後〉、〈復病〉，《樂城集》，卷13、14，頁263-264。

⁴³ 如黃庭堅：〈次韻子由續溪病起被召寄王定國〉，另〈次韻定國聞蘇子由臥病續溪〉中曰「寒暑戰胸中，士窮有如此。此公天機深，爵祿心已死。養生遺形骸，觀妙得骨髓」，稱許子由潛心養生之道。《黃庭堅全集·正集》，卷1、2，頁24、38。

⁴⁴ 〈奉使契丹二十八首·傷足〉，《樂城集》，卷16，頁322-323。

⁴⁵ 〈次韻子瞻上元扈從觀燈〉詩中且自注：「頃奉使契丹，墜馬傷足，已三年矣。」《樂城後集》，卷1，頁882。

⁴⁶ 〈次韻子瞻謫居三適·夜臥濯足〉，《樂城後集》，卷2，頁900-901。

務繁雜、瘴癘侵犯、雪地意外，與前期自少體質虛弱致病而有所不同。

（二）多病學道，多難學禪

誠如前述，蘇轍壯年時以行氣、服食等調養身體，修煉道教養生術也逐漸成為其日常生活的一環，所謂「腹中抱丹砂，舌下漱白玉」，⁴⁷鼓漱咽津，煉氣養神。其〈送楊騰山人〉一詩曰：

夜歸空床臥，兩手摩湧泉。窗前雪花落，真火中自然。渙然發微潤，飛上崑崙顛。霏霏雨甘露，稍稍流丹田。閉目內自視，色如黃金妍。至陽不獨凝，當與純陰堅。⁴⁸

蘇轍送楊山人離去後，仍於夜晚修煉養生術，包括按摩足底湧泉穴，行氣於丹田，閉目內觀，凝聚精氣。

在京師為官時期，亦曰「家居簡餘事，猶讀內景經。浮塵掃欲淨，火棗行當成」，⁴⁹平日有暇即研讀內丹經典《黃庭內景玉經》，煉養精氣神。即使出使契丹，仍於騎乘馬匹上練「守一法」，有詩曰

少年病肺不禁寒，命出中朝敢避難。莫倚皂貂欺朔雪，更催靈火煮鉛丹。⁵⁰

「守一」是道教重要養生法，在於存思養神，東漢道教經典《太平經》

⁴⁷ 〈次韻孔平仲著作〉，《樂城集》，卷 11，頁 216。

⁴⁸ 〈送楊騰山人〉，《樂城集》，卷 11，頁 212。

⁴⁹ 〈次韻子瞻和陶淵明飲酒〉，《樂城後集》，卷 1，頁 880。

⁵⁰ 〈奉使契丹·神水館寄子瞻兄〉，《樂城集》，卷 16，頁 321。自注：「馬上作李若芝守一法，似有功。」李若芝為京師道士，蘇軾，〈李若之布氣〉曰：「學道養氣者，至足之餘，能以氣與人。都下道士李若之能之，謂之『布氣』。吾中子迨，少羸，多疾。若之相對坐為布氣，迨聞腹中如初日所照，溫溫也。若之蓋嘗遇得道異人於華嶽下云。」《蘇軾全集校注·文集》，卷 72，頁 8345。可知李若之（芝）和蘇軾、蘇轍在京城期間曾交流道術。

記載〈守一長存訣〉、〈守一明法〉中曰：

守一明之法，長壽之根也。

故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，莫不相應，百病自除，此即長生久視之符也。⁵¹

「守一」係道教所稱人體的精、氣、神凝合為一的修煉功法，須心意專一、精思內視，不但可以療病，亦是長生之根本。⁵²蘇轍出使契丹，雖值嚴冬大雪，肺疾卻未復發，乃歸於「守一」之功效。

蘇轍修煉道術多追隨兄長蘇軾，而東坡廣求道術，「聞輒行之」，曾於謫居黃州時期作〈養生訣〉上呈張方平（1007-1091），蘇軾綜合各家養生術編造一套「簡易可行」養生功法，文後有云「文書口訣，多枝詞隱語，卒不見下手門路。今直指精要，可謂至言不煩，長生之根本也」，⁵³東坡以平易流暢之古文取代某些隱晦難懂的韻文口訣，⁵⁴且自撰自注，如曰「閉息」，下注：「閉息最是道家要妙。先須閉目淨慮，掃滅妄想，使心源湛然，諸念不起，自覺出入息勻調，即閉定口鼻。」⁵⁵說明閉息方法，使人知其然又知所以然。〈養生訣〉長達近千字，在此不贅引原文，這套養生功法結合古代叩齒、漱津、閉息、內觀、按摩等養生術，蘇軾且不厭其煩解說各環節步驟，該文可謂東坡中年

⁵¹ 王明編：《太平經合校》（北京：中華書局，1960），乙部卷 27、33，頁 16、22。

⁵² 可參考林富士：〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中國中古時期的宗教與醫療》（臺北：聯經出版公司，2008），頁 163-203。

⁵³ 〈養生訣〉，《蘇軾全集校注·文集》，卷 73，頁 8348-8349。

⁵⁴ （宋）張伯端著，王沐淺解：《悟真篇淺解（外三種）》（北京：中華書局，1997），原作以詩詞韻文為之，充滿隱語、譬喻。

⁵⁵ 「閉息」為這套養生功法的精髓，也是最困難的部分，故〈養生訣〉文後尚補充「閉息」練法：「但當習閉息，使漸能遲久。以脈候之，五至為一息。近來閉得漸久，每一閉百二十至而開，蓋已閉得二十餘息也。又不可強閉多時，使氣錯亂，或奔突而出，反為害。慎之！慎之！」特別囑咐錯誤的閉息方法反而會傷害身體。

養生經驗之總結，⁵⁶從其中亦能窺見蘇轍大致如何修煉道術。

其次，中年遭逢貶謫、家人過世等磨難後，因筠州高安禪風鼎盛，⁵⁷蘇轍與當地僧人多有往來，進而深入接觸佛理：

予元豐中以罪謫高安，既涉世多難，知佛法之可以為歸也。是時洞山有文，黃蘗有全，聖壽有聰，是三老人皆具正法眼，超然無累於物。予稍從之遊，既久而有見也。⁵⁸

文中提及三位長老分別是克文、道全、逍遙聰禪師，子由與克文「一見如舊相識」，曾向他問法「竄逐非關性，顛狂卻甚真。此心誰復識，試語洞山人」，⁵⁹宋人喜談心性、性命之學，此亦是儒道佛融合之關鍵。至於道全禪師一見子由即曰「君靜而惠，可以學道」，「師每來見，輒語終日不去」，後道全病重，仍叮嚀子由「吾病宿業也，殆不復起矣。君無忘道，異時見我無相忘也」，⁶⁰蘇轍為全禪師作塔銘，「身病心不病，身滅心不滅」，強調本心純淨永恆超越疾病及死亡。

另蘇轍常至聖壽院訪聰長老，晨入暮出，有詩曰：「禪老未嫌參請數，漁舟空怪往來頻。每慚菜飯分齋鉢，時乞香泉洗病身。」⁶¹聰公個性沉默，蘇轍從之問道，聰公卻曰「吾師本公，未嘗以道告人，

⁵⁶ 蓋琦紓：〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉簡要分析這套功法：「先交代時間（三、四點）、地點（床上）、姿勢（盤足、握固），從叩齒三十六次開始，接著「閉息內觀、納心丹田、調息漱津」，重覆三次，方能嚥津，此為一輪；如此循環三輪，所謂「九閉息，三嚥津而止」；再輔以按摩，從腳心、腹部（臍下腰脊間）至臉（眼耳鼻）、頸，最後以梳頭結束。」同註 3。

⁵⁷ 蘇轍：〈筠州聖壽院法堂記〉：「高安雖小邦，而五道場在焉。則諸方遊談之僧接跡於其地，至於以禪名精舍者二十有四。」同註 12。高安在江西境內，江西是禪宗五家的根源地，禪風相當鼎盛。

⁵⁸ 〈逍遙聰禪師塔銘〉，《樂城後集》，卷 24，頁 1145。

⁵⁹ 〈次韻洞山克文長老〉，《樂城集》，卷 11，頁 206。

⁶⁰ 〈全禪師塔銘〉，《樂城集》，卷 25，頁 420。

⁶¹ 〈余居高安三年，每晨入暮出，輒過聖壽訪聰長老，謁方子明浴頭，笑語移刻而歸，歲月既久，作一詩記之〉，《樂城集》，卷 12，頁 221。

皆聽其自悟，今吾亦無以告子」，於是子由「從不告門久而入道」⁶²。蘇轍有云「五年客江西，掃軌謝往還。依依二三老，示我馬祖禪。身心忽明曠，不受垢污纏」，⁶³五年謫居筠州歲月，其積極向禪師、長老問道，身心安適，從此參禪成為子由的日常生活，且與同僚、友人問禪切磋。⁶⁴

又北宋時期已有不少僧人參與醫療工作，蘇轍在筠州曾與醫僧鑒清、善正交遊，分別有詩曰：

肘後醫方老更精，鬚眉白盡氣彌清。只應救病能無病，豈是平生學養生。

老怯江邊瘴癘鄉，城東時喜到公房。歷言五藏如經眼，欲去三彭自有方。⁶⁵

前詩提及鑒清之神智清爽在於平日養生，後詩則稱善正不僅為他傳授佛法，尚分享長生秘方。

從上述可知，蘇轍從過去以修煉道術、調養身體為重心，中年後深入佛理，轉向內心，〈筠州聖壽院法堂記〉：

余既少而多病，壯而多難，行年四十有二，而視聽衰耗，志氣消竭。夫多病則與學道者宜，多難則與學禪者宜。既與其徒出

⁶² 〈筠州聰禪師得法頌并敘〉，《樂城集》，卷 18，頁 345。

⁶³ 〈送琳長老還大明山〉，《樂城集》，卷 14，頁 264。

⁶⁴ 如〈試院唱酬十一首〉其三〈次韻呂君見贈〉有曰「老病低摧方伏櫪、壯心尖銳正當年。莫嫌客舍一杯酒，試論灞山三祖禪」，又如第八首〈次前韻三首〉開頭即曰「老去在家同出家，《楞伽》四卷即生涯」，〈病中賈大夫相訪因遊宮中僧舍二首〉其一「體虛正絕身如幻，談劇能令病自無」，《樂城集》，卷 11、12，頁 207-208、238。

⁶⁵ 〈贈醫僧鑒清二絕〉其一、〈贈醫僧善正〉，《樂城集》，卷 13，頁 247。

入相從，於是吐故納新，引挽屈伸，而病以少安。照了諸妄，還復本性，而憂以自去，洒然不知網罟之在前與桎梏之在身，孰知險遠之不為予安，而流徙之不為予幸也哉？⁶⁶

子由體會到「多病則與學道者宜，多難則與學禪者宜」，其學習「吐故納新，引挽屈伸」導引術，使病體稍安；至於學禪「照了諸妄，還復本性，而憂以自去」，洞曉求清淨本性。

蘇轍甚至以佛理空幻化解病苦，如子由患寒熱疾，病重之時，正臥念曰：「四大本空，五蘊非有。今我此疾，何自而至？」⁶⁷從佛理觀照疾病亦不存在。又如〈傷足〉詩云：

昔嘗誦楞嚴，聞有乞食師。行乞遭毒刺，痛劇侵肝脾。念覺雖覺痛，無痛痛覺知。念極良有見，遂與凡夫辭。我今亦悟此，先佛豈見欺。⁶⁸

詩中運用《楞嚴經》畢陵伽婆蹉因乞食，不慎被毒刺傷足之典故，因而領悟「我念有知，知此深痛。雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺」⁶⁹佛法談因緣苦，透過疼痛，領悟痛與覺皆為空，心外無物，一切皆空，而得到心上的開脫。肉身疼痛雖在，但因專心一念，覺察清淨心，以病觀心，自然減緩疼痛的感覺就會減少，蘇轍也因此更潛心學佛參

⁶⁶ 蘇轍：〈筠州聖壽院法堂記〉，《樂城集》，卷 23，頁 401。

⁶⁷ 引自〈閑禪師碑〉，該文提及「夢有告者曰：『如閑師復何疑耶？疑即病矣。』余聞之瞿然，即於夢中作數百言，詞甚雋偉，覺而忘之，病益稍愈」，《樂城集》，卷 25，頁 422。

⁶⁸ 〈奉使契丹二十八首·傷足〉，《樂城集》，卷 16，頁 322-323。

⁶⁹ (唐)天竺沙門般刺密帝譯：《大佛頂首楞嚴經》(《卍新續藏》第 12 冊，中華電子佛典協會編：《電子佛典集成》，2016)曰：「我念有知，知此深痛。雖覺覺痛，覺清淨心，無痛痛覺。我又思惟，如是一身，寧有雙覺？攝念未久，身心忽空。三七日中，諸漏虛盡，成阿羅漢。得親印記。」卷 5，頁 46。

禪。

又蘇轍記病詩中常運用「維摩示疾」典故，維摩詰為度化眾生，雖無病，卻示現疾病以傳法。⁷⁰疾病讓蘇轍體會病維摩的真義，有詩云「空有維摩病，愧無維摩言」，⁷¹子由與兄長蘇軾皆懷抱濟世之心，就像維摩詰有度化眾生之心，如今患病卻「無維摩言」，自慚修行不足，無法像維摩詰示病以傳法。又〈病退〉詩：

此間本淨何須洗，是病皆空豈有方？示疾維摩元自在，放身南嶽離思量。病根欲去真元在，中夜夢遊何有鄉。⁷²

佛法強調「緣起性空」，本心清淨，不染外物，疾病自然也不存在。學禪讓蘇轍找到了內心的真如，獲得心安，⁷³也重新省思疾病帶給他的意義。

從上述可知，蘇轍貶謫筠州後，由道入禪，進而道禪雙修，有詩曰「禪觀敲每應，丹訣問無經」、「調心開貝葉，救病讀難經」、「近傳道士連三嚙，久悟禪門第一機」⁷⁴，修心兼養身，逐漸成為蘇轍中年以後生活之重心。

四、疾病纏老身，煉氣轉坐禪（五十六歲至七十四歲）

宋哲宗紹聖元年（1094），蘇軾、蘇轍等舊黨人士紛紛遭貶，五

⁷⁰（後秦）鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》曰：「從癡、有愛，則我病生。以一切眾生生病，是故我病；若一切眾生病滅，則我病滅。」（《大正藏》第 14 冊，中華電子佛典協會編：《電子佛典集成》，2016），頁 544。

⁷¹引自〈送琳長老還大明山〉，《樂城集》，卷 14，頁 264。

⁷²〈病退〉，同前註，頁 265。

⁷³〈答琳長老寄幽蘭白朮黃精三本二絕〉其一：「解脫清香本無染，更因一嗅識真如。」〈復病三首〉其一「藥亂曾何補？心安當自除」，同前註，頁 264-265。

⁷⁴〈題方子明道人東窗〉、〈次前韻〉、〈次韻毛君上書求歸〉，《樂城集》，卷 11、12，頁 213、224。

十六歲蘇轍再度貶謫筠州，雖與兄長蘇軾分居兩地，兩人書簡仍往來頻繁，相互切磋養生，抗老救衰。三年後續貶荒遠雷州，次年移置循州，宿疾接續復發；元符三年（1100）正月哲宗駕崩，徽宗即位，大赦天下，六十二歲蘇轍上謝表，請歸居穎昌。次年，即建中靖國元年七月，蘇軾過世，之後蘇轍對道術不再像以往如此熱衷，尤其臨終前五年，宿疾纏老身外，又罹患風痺，蘇轍卻更傾心坐禪，進而超越病痛與死亡。

（一）足疾、脾胃、風痺纏身

宋哲宗紹聖四年，蘇轍遠貶嶺南雷州，因十年前出使契丹墜馬傷足，「十年事湯藥，風雨氣輒浮。南來足憂慮，此病何時瘳」，⁷⁵儘管湯藥不斷，風雨濕氣重時，仍犯足疾；尤其雷州地處海濱，「處有陽淫陰伏之病」，⁷⁶可以感受子由內心憂懼足疾無法痊癒。又有詩云「我身病後少筋力，遍求拄杖扶腰痛」⁷⁷，推測腿腳之筋力不足，而引發腰痛，此時蘇轍更顯得衰老無助。

崇寧二年，即蘇軾過世後兩年，蘇轍從穎昌遷至汝南，曾獨居一年，該年有詩〈寄內〉：「我經三伏常暴下，近喜秋風掃烝濕。病除寢食未如故，相見猶驚身似腊。」⁷⁸其在夏日期間經常腹瀉，至秋天雖痊癒，但飲食、睡眠卻未恢復，因而消瘦憔悴。崇寧四年，年六十七的蘇轍曾作〈雨病〉一詩，詩中曰：

老羸知奈何，脾病猶可畏。中宵得暴下，亭午臥忘起。良醫過我言，勿藥行自喜。損食存谷神，收心辟邪氣。兀然槁木居，

⁷⁵ 同註 46。

⁷⁶ 〈雷州謝表〉，《樂城後集》，卷 18，頁 1080。

⁷⁷ 〈求黃家紫竹杖〉，《樂城後集》，卷 2，頁 904。

⁷⁸ 〈寄內〉，《樂城後集》，卷 3，頁 915-916。

油爾元和至。⁷⁹

夜晚腹瀉難眠，舊疾脾病反覆復發，子由聽從醫生建議，以損食收心替代服藥，而能「安乎元和之氣」。

大觀元年（1107）蘇轍六十九歲生日，作〈丁亥生日〉詩，提及「收功在晚年，二疾忽已平」⁸⁰，以為肺、脾二病已平復。然不久後，卻又作〈肺病〉一詩：

肺病比不作，屈信三十年。今年胡為爾，呀然上咽衝。寒冰未亦溫，死灰誰使然？醫言無庸怪，此理還無端。少年少戕敗，今日存精堅。假年復除害，非人豈非天。⁸¹

三十年幾乎未發作的肺病竟死灰復燃，且隨著年事漸高，七十歲後的蘇轍，舊疾時時發作，如「老去日添腰腳病，山翁服栗舊傳方」⁸²，除過往足疾種下病根外；醫書曰「腎主腰腳」，⁸³老年腎氣不足，更易腰腳疼痛。又如「九日不能飲，叻叻覺胃寒」、「時正苦腹疾，秋思索然，老病日加，亦理勢然已」，⁸⁴皆應是脾胃宿疾，誠如七十三歲時所作〈記病〉一詩云：

我病在脾胃，一病四十年。微傷輒暴下，傾注如流泉。去年醫

⁷⁹ 〈兩病〉，《樂城後集》，卷4，頁928。

⁸⁰ 〈丁亥生日〉，《樂城三集》，卷1，頁1151-1152。

⁸¹ 〈肺病〉，《樂城三集》，卷1，頁1159。

⁸² 〈服栗〉，《樂城三集》，卷2，頁1169。

⁸³ 《諸病源候論校注·總論》，〈腎著腰痛候〉、〈腰腳疼痛候〉曰：「腎氣不足，受風邪之所為也。勞傷則腎虛，虛則受於風冷，風冷與真氣交爭，故腰腳疼痛。」卷5，頁151-152。

⁸⁴ 〈兩中秋絕句并引〉，該詩作於大觀四年（1110），蘇轍72歲，詩中有曰「脾病家人不教飲，官廚好酒亦難求」，《樂城三集》，卷3，頁1182。

告我，此病猶可痊。試取薑豆附，三物相合丸。服之不旬浹，病去如醫言。醫言藥有毒，病已當速捐。我意藥有功，服久功則全。侵尋作風痺，兩足幾蹢躅。徐悟藥過量，醫初固云然。舊病則已除，奈此新病纏。醫言無甚憂，前藥姑捨旃。藥毒久自消，真氣從此完。鄙夫不信醫，私智每自賢。咄哉已往咎，終身此韋弦。⁸⁵

子由脾胃時好時壞，至晚年竟有醫者可開出痊癒良方，「試取薑豆附，三物相合丸」，子由服後，不到十日果真好轉，以為「服久功則全」，卻忽略「醫言藥有毒，病已當速捐」，尤其該方附子有劇毒，不久子由罹患「風痺」，「兩足幾蹢躅」，方覺悟到服藥過量。雖然醫者告知只要捨藥後，久之藥毒就會消失，⁸⁶然從此風痺常發作，有詩曰「年老百病生，風痺已三作」⁸⁷，《黃帝內經素問》曰「風寒濕三氣雜至，合而為痺也」，⁸⁸子由即在寒冬之際發病，相較於唐人白居易六十八歲患風痺，並纏身八年至壽終；而蘇轍或許得力於三十餘年的行氣、內丹修煉，在辭世前一年內方患該病。

從上述可知，蘇轍人生最後十年，除脾胃宿疾復發外，其他尚有腰腳病、風痺等，多因年老所造成的，此為人生不可逆之因素，而蘇轍也坦然面對，所謂「老病日加，亦理勢然已」。

⁸⁵ 〈記病〉，同前註，頁 1195。

⁸⁶ 〈除日二首〉之一曰：「屠蘇末後不辭飲，七十四人今自希。筋力明年應更減，誠心憂世久知非。脾寒服藥近方驗，風痺經冬勢漸微。得罪明時歸已晚，此生此病任人譏。」同前註，頁 1195。可知蘇轍 73 歲那年冬天患風痺，至除夕時已逐漸好轉。

⁸⁷ 〈風痺三作〉，同前註，頁 1197。

⁸⁸ 《黃帝內經素問·痺論》：「以冬遇此者為骨痺，以春遇此者為筋痺；以夏遇此者為脈痺；以至陰遇此者為肌痺；以秋遇此者為皮痺」，卷 12。相較於唐人白居易 68 歲患「風痺」，從此纏身 8 年，直至 75 歲壽終，參見何騏竹：《白居易詠病詩中呈現的自我療癒》，《成大中文學報》第 57 期（2017 年 6 月），頁 39-82。而蘇轍辭世前一年內方患風痺，應得力於三十餘年的行氣、內丹修煉。

(二) 煉氣養心至棄道入禪

蘇轍晚年遭貶謫，先回到熟悉的筠州，「其吏民亦知予疇昔之無害也，相與安之，於城東南，取得民居十數間，葺而居之，逾月而定」⁸⁹，其順利取得民居，加以修葺，月餘即安定下來。蘇軾、蘇轍兄弟往往於貶謫、閑居時期，專事養生，此時蘇軾謫居惠州，寄來〈龍虎鉛汞說〉、養生三法（〈食芡法〉、〈胎息法〉、〈藏砂法〉）等給子由，⁹⁰尤其胎息、內丹，更是東坡長年養生之精深心得。⁹¹蘇軾與多位友人書簡中皆提及子由在筠州「道氣有成」⁹²：

子由在筠，甚自適，養氣存神，幾於有成，吾儕殆不如也。

子由近見人說，顏狀如四十許人，信此事不辜負人也。

⁸⁹ 蘇轍：《古史》書後，《三蘇全書》第4冊，北京：語文出版社，2001），頁443。

⁹⁰ 《蘇軾全集校注·文集》，卷73，頁8351-8353。〈胎息法〉中指出隋唐名醫孫思邈〈調氣法〉提及「和神養氣之道，當得密室，閉戶，安床暖息。枕高二寸半，正身偃仰，瞑目閉氣於胸膈間，以鴻毛著鼻上而不動。經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思。如此，則寒暑則不能侵，蜂蠆不能毒，壽三百六十歲」，囑咐子由「靜心細看，字字研究看」。但蘇軾又質疑「初機之人，安能持三百息之久哉？」進而悟出「恐是原不閉氣，只是以意堅守此氣於胸膈中，令出入息似動不動」，「若心不起念，雖過三百息可也」。東坡自證自悟，盼子由「不可謂出意杜撰而輕之也」。由此可知，二人行氣、內丹養生，較以往更上層樓。此外，〈藏丹砂法〉則分享如何以神仙服食的覆盆子草藥來熬煉生丹砂，以去除火毒；文後自云「吾雖了了見此理，而資躁褊，害之者眾，事不變成。子由端靜淳淑，使稍加意，當先我得道」，以為子由個性沉靜，若煉丹養生，有機會得神仙之道。

⁹¹ 蘇軾晚年作〈龍虎鉛汞說—寄子由〉、〈續養生論〉、〈養生偈〉，前兩篇以長文闡釋內丹鉛汞龍虎之說、逆行之道，所謂「龍虎生而內丹成」、「順此者死，逆行者仙」。至於〈養生偈〉則以四言韻語賦之，朗朗上口。曰「閑邪存誠，鍊氣養精。一存一明，一鍊一清。清明乃極，丹元乃生。坎離乃交，梨棗乃成。中夜危坐，服此四藥。一藥一至，到極則處。幾費千息，閑之廓然，存之卓然，養之郁然，鍊之赫然。守之以一，成之以久。功在一日，何遲之有！」開頭兩句概括內丹的性功（閑邪、存誠）與命功（鍊氣、養精），內外雙修，修煉之極至，於是丹元生、梨棗成。以上三文，《蘇軾全集校注·文集》，卷22、64、73，頁2561、7132-7134、8339-8341。

⁹² 蘇軾〈與王定國〉其四十曰「子由不住得書，極自適，道氣有成矣」，該書簡中提及「明年買田築室，作惠州人矣」，《蘇軾全集校注·文集》，卷52，頁5736。可知此時是蘇轍二度貶謫筠州時期。

子由極安常，燕坐胎息而已。⁹³

可知蘇轍雖二度貶謫筠州，卻未有矢志之憔悴，其透過胎息、內丹，使身心安適，甚至抗衰老，其外貌竟比實齡年輕十歲以上。

三年後續貶荒遠雷州、循州之後蘇轍謫居嶺南期間，生活較筠州困苦，雖多有感歎衰老、病身之語，⁹⁴其仍持續「養氣存神」，有詩云「道人雞鳴起，趺坐存九宮。靈液留下田，伏苓抱長松。顛毛得餘潤，冉冉欺霜風」⁹⁵，早起趺坐，修煉抗衰。後移置循州，曾作青詞，祈北歸三願，第一願即「養心煉氣」、「真陽充滿」；而〈自真寫贊〉更曰「心是道士，身是農夫」⁹⁶，可以說是蘇轍當時的真實寫照。

此外，蘇轍長期以來潛心於佛典，閑居時更是時時研讀，有詩曰「華嚴有餘秩，默坐心自讀」、「楞嚴十卷幾回讀」，⁹⁷尤其熟讀《楞嚴經》，甚至勸兒子蘇遠誦讀《楞嚴經》，以擺脫身體病痛，〈次遠韻齒痛〉詩中云：

日出嘆焦牙，風來動危簪。喜汝因病悟，或免終身著。更須誦楞嚴，從此脫纏縛。⁹⁸

齒痛亦是六根與六塵的假合，若能因疼痛而有所領悟，就有機會超越疼痛與疾病帶來的精神束縛。又曾作詩〈勸子瞻修無生法〉云：

⁹³ 〈答張文潛〉其一，《蘇軾全集校注·文集》，卷 52，5766-5767；〈與陳季常〉其十六，信中提及「子由在筠，極安」，卷 53，頁 5890。〈與范純夫〉，卷 50，頁 5441。

⁹⁴ 如〈次遲韻〉：「長子念衰老，遠行重慚愧。」〈過徑寄椰冠〉：「衰髮秋來半是絲」，〈寓居·東樓〉：「直入東樓照病身」，《樂城後集》，卷 2，頁 895-897。

⁹⁵ 〈旦起理髮〉，同前註，頁 900。

⁹⁶ 分別出自〈龍川〉、〈自真寫贊〉，《樂城後集》，卷 19、5，頁 1091、945。

⁹⁷ 〈浴罷〉、〈春盡〉，《樂城後集》，卷 2、3，頁 897、914。

⁹⁸ 《樂城後集》，卷 2，頁 898。

除卻靈明一一空，年來丹竈漫施功。掌中定有庵摩在，雲際懸知霧雨濛。已賴信心留掣電，要須淨戒拂昏銅。誰言逐客江南岸，身世雖窮心不窮。⁹⁹

期盼兄長藉由持戒、修禪，體會世間無常，證得觀掌中庵摩勒果，找到佛法的力量，滅除煩惱。學習無生法，在於觀心，「觀無生之理以破生滅之煩惱」，¹⁰⁰故子由自謂「我今在家同出家，萬法過前心不起」，如此則可「情忘意消，神凝不征；可以安身，可以長生」¹⁰¹，精神專一，意念不起、淡漠忘情，故能身心安適，自然長生。

宋徽宗建中靖國元年七月，蘇軾過世後，蘇轍更加潛心佛法，其於〈書楞嚴經後〉云：

予自十年來，於佛法中漸有所悟，經歷憂患，皆世所希有，而真心不亂，每得安樂。崇寧癸未，自許遷蔡，杜門幽坐，取《楞嚴經》反覆熟讀，乃知佛涅槃正路，從六根入。每趺坐燕安，覺外塵引起六根。根若墮去，即墮生死道中。根若不墮，返流全一，中中流入，即是涅槃真際。觀照既久，如淨琉璃，內含寶月。¹⁰²

蘇轍從穎昌遷居汝南後閉門幽居，透過盤腿趺坐，感受六塵引動六根，若能不受六根影響，若心不為外物所轉，則妄念不起，就能得涅槃之

⁹⁹ 《樂城後集》，卷 1，頁 892。

¹⁰⁰ （後秦）鳩摩羅什譯：《大智度論》曰：「無生觀有二種：一者柔順忍觀，二者無生忍觀。……柔順忍觀不畢竟淨。漸習柔順忍觀，得無生法忍則畢竟淨。」（《大正藏》第 25 冊），卷 53，頁 437。

¹⁰¹ 〈夢中詠醉人〉、〈和子瞻次韻陶淵明停雲詩〉，《樂城後集》，卷 3、5，頁 914、944。

¹⁰² 〈書楞嚴經後〉，《樂城後集》，卷 21，頁 1112-1113。

境，領悟解脫之法。

另因「家貧不能辦肉」，蘇轍乃種藥菜如罌粟、決明以補日用不足，又兼食療之效。如詩中曰：

苗堪春菜，實比秋穀。研作牛乳，烹為佛粥。老人氣衰，飲食無幾。食肉不消，食菜寡味。柳槌石鉢，煎以蜜水。便口利喉，調養肺胃。

秋種罌粟，春種決明。決明明目，功見本草。食其花葉，亦去熱惱。有能益人，矧可以飽。¹⁰³

磨研「罌粟」，或烹煮佛粥，或「煎以蜜水」，能「調養肺胃」；另決明據《本草經》記載有明目之效，至於其花葉則可除熱。¹⁰⁴雖然如此，子由卻運用阿那律「無目而視」典故，以為不須靠決明明目，而是「閉目內觀，妙見自如」，捨外身，內觀本性，與早年留意道教服食大不相同。又如前述蘇轍過世前罹患風痺，造成腿腳不便，幸好子由學習趺坐十年，長年「閉目時自觀，寸田飽耕鑿」，修煉有餘，以為「田熟根自生，病去如花落」，坦然接受天定之命數。¹⁰⁵

蘇轍六十六歲時曾作〈抱一頌〉，引曰「此非獨道家事，乃瞿曇正法」，¹⁰⁶以道教抱一法，結合佛理。蘇轍六十八歲時曾作自傳一萬餘言，敘述平生所為，傳末云：

¹⁰³ 〈種藥苗二首〉，《樂城三集》，卷 5，頁 1203-1204。

¹⁰⁴ 《證類本草·決明子》下引〈藥性論〉：「決明，臣。利五臟，常可作菜食之。又除肝家熱，朝朝取一匙，擲令淨，空心吞之，百日夜見光。」卷 7，頁 199。

¹⁰⁵ 〈風痺三作〉：「十年學趺坐，從此罷雀躍。閉目時自觀，寸田飽耕鑿。下種本無種，服藥亦非藥。田熟根自生，病去如花落。吾生默已定，有數誰能卻？數盡吾則行，未應墮冥漠。」同註 85。

¹⁰⁶ 〈抱一頌〉，《樂城後集》，卷 5，頁 947。

昔予年四十有二，始居高安，與一二衲僧游，聽其言，知萬法皆空，惟有此心不生不滅。以此居富貴、處貧賤二十餘年，而心未嘗動，然猶未睹實相也。即讀《楞嚴》，以六求一，以一除六，至於一六兼忘，雖踐諸相，皆無所礙。¹⁰⁷

《楞嚴經》中認為「汝欲識知，俱生無明，使汝輪轉，生死結根。更無他物，汝復欲知，無上菩提，今汝速證安樂、解脫、寂靜、妙常，亦汝六根，更無他物」，¹⁰⁸根塵本為同源，領悟無始與無明乃俱生俱滅，欲得常、樂、我、淨的無上涅槃果位，除六根之外，也沒有其他事物了。誠如前述，蘇轍中年初貶筠州，積極學佛，修無生法，然二十年來，仍「未睹實相」。最後杜門十年，潛心坐禪，〈閉門〉詩曰：

掩卷默無言，閉目中自存。心光定中發，廓然四無鄰。不知心已空，不見外物紛。瞿曇昔嘗云，咄哉不肯信。一見勿復失，愈久當愈真。¹⁰⁹

道教、禪宗皆有「內觀」（內視）修煉，透過排除雜念，讓心思能夠專注，經由調身、調心、調息，讓精神定靜，內心進入寂靜的狀態；當止息妄念，身心也會獲得輕安。過去子由「閉目內自視，色如黃金妍」，即道教內觀存思；如今「心光定中發，廓然四無鄰」，藉由禪修內觀真如本性。又如蘇轍七十歲以後，有詩云「平生誤與道士遊，妄意交梨求火棗。知有毗盧一逕通，信腳直前無別巧」、「珍重老盧留種子，養生不復問王江」，¹¹⁰隨年歲愈高，生命大限之逼近，蘇轍不再

¹⁰⁷ 〈穎濱遺老傳〉，《樂城後集》，卷 13，頁 1041。

¹⁰⁸ （唐）天竺沙門般刺密帝譯：《大佛頂首楞嚴經》，頁 515。

¹⁰⁹ 〈閉門〉，《樂城三集》，卷 2，頁 1179。

¹¹⁰ 〈夜坐〉、〈十月二十九日雪四首〉，《樂城三集》，卷 3，頁 1184、1192。毗盧、老盧皆指佛，可知蘇轍晚年不再煉養內丹，而是內觀真如本性。

企求以道術追求形體之延年，而是向內心自證真如本性。

五、結論

兩宋文人養生風氣逐漸興盛，其中蘇軾、陸游最為人所熟知；而本文則探討與兄長蘇軾時常切磋養生，並達到祛疾、抗衰、延年的蘇轍。蘇轍自小體弱多病，但最後卻活至七十四歲高齡，勤於養生應是重要關鍵。正如蘇軾提到「羸疾」會使人「警戒持養」¹¹¹，蘇轍亦云「不妨多病卻長生」，多病促使人們「多方調適」，反而有機會獲得長生之道。

本文從蘇轍的壯年、中年、晚年呈現其疾病及養生脈絡，觀察傳統文人在仕宦起伏下，如何面對人生多病、衰老與死亡，進而安頓自我。

首先，蘇轍從小體弱多病，飽受肺疾、脾病消長之折磨，直到三十二歲之際，有高人傳授「道士服氣法」，實行一年後，兩疾竟良愈，「自是始有意養生之說」。子由壯年修煉道術，除平日服食延年益壽之茯苓外，其從三十二歲左右練習行氣，持續十年有成，的確達到祛疾抗衰的養生良效。

其次，中年的蘇轍生活型態有很大的轉變，離開學官閒職後，或貶謫或升職，外在環境遽變如官務繁雜、瘴癘侵犯、雪地意外等，導致舊疾復發外，之後又罹患寒熱急症（瘧疾）、傷足等，與前期自少體質虛弱致病而有所不同。蘇轍謫居筠州期間，體會到「多病則與學道者宜，多難則與學禪者宜」，其以道教養生，祛疾養身外，尚參禪學佛，「照了諸妄，還復本性」，以忘卻身體病痛、仕宦挫敗。換言之，蘇轍中年後道禪雙修，追求身心安適。

¹¹¹ 〈與石幼安〉，文中先云「某近緣多病，遂獲警戒持養之方，今極精健」，《蘇軾全集校注·文集》，卷 57，頁 6282。

最後晚年階段，宋哲宗親政後，舊黨人士紛紛遭貶，五十六歲蘇轍先貶謫熟悉筠州，雖與蘇軾分居兩地，兩人詩文往來頻繁，相互切磋養生，子由期盼「永與東坡，俱證道術」¹¹²。然蘇軾過世之後，蘇轍對道教養生逐漸不再像以往如此熱衷，尤其最後杜門養病十年，雖脾疾時時復發，又添老年腰腳病，及「風痺三作」，子由服藥治病外，多是潛心學佛坐禪，所謂「閉目內觀，妙見自如」，坦然面對生命之大限。

本文嘗試完整呈現蘇轍一生患病及養生之歷程，略窺宋代文人養生之一隅，蘇轍雖以儒家傳統為依歸，仍積極修煉道術，精進內丹的服氣、胎息、守一、存思等功法，以達祛疾抗衰之效。中年遭貶以後尚參禪學佛，「知萬法皆空，惟有此心不生不滅」，從此道禪雙修，進而融合兩者。然隨著生命大限之來臨，蘇轍不再追求形體之延年，甚至棄道入禪，內觀身心實相，追求心不隨外物所轉的涅槃之境。由此可知，蘇轍體現宋人的內省精神，並藉由養生安頓自我身心，對古代文人養生應具有一定啟發。

¹¹² 〈和子瞻沈香山子賦〉，《樂城後集》，卷5，頁942。

引用書目

一、傳統文獻

- (漢)許慎著，(清)段玉裁注：《說文解字注》，臺北：洪葉文化公司，1999年。
- (漢)劉熙：《釋名》，《四部叢刊初編》第65冊，上海：商務印書館，1936年。
- (晉)葛洪：《太上靈寶五符序》，《正統道藏》，臺北：藝文印書館，1962年。
- (後秦)鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》第14冊，中華電子佛典協會編：《電子佛典集成》，2016年。
- (後秦)鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》第25冊，中華電子佛典協會編：《電子佛典集成》，2016年。
- (隋)巢元方著、丁光迪主編：《諸病源候論校注》，北京：人民衛生出版社，1991年。
- (唐)天竺沙門般刺密帝譯：《大佛頂首楞嚴經》，《卍新續藏》第12冊，中華電子佛典協會編：《電子佛典集成》，2016年。
- (唐)王冰注，(宋)林億等校正：《黃帝內經素問》，《景印文淵閣四庫全書》第733冊，臺北：臺灣商務印書館，1983年。
- (宋)張伯端著，王沐淺解：《悟真篇淺解(外三種)》，北京：中華書局，1997年。
- (宋)唐慎微著，尚志鈞等人校點：《重修政和經史證類備用本草》，北京：華夏出版社，1993年。
- (宋)蘇軾著，張志烈等主編：《蘇軾全集校注》，石家莊：河北人民出版社，2010年。
- (宋)蘇轍著，陳宏天、高秀芳點校：《蘇轍集·樂城集》，北京：中華書局，1999年。

- (宋)蘇轍著，俞宗憲點校：《龍川略志》，北京：中華書局，1997年。
- (宋)蘇轍：《古史》，舒大剛編：《三蘇全書》第4冊，北京：語文出版社，2001年。
- (宋)黃庭堅著，劉琳等校點：《黃庭堅全集》，成都：四川大學出版社，2001年。
- (宋)張耒著，李逸安等點校：《張耒集》，北京：中華書局，2000年。
- (宋)蘇籀：《欒城遺言》，《景印文淵閣四庫全書》第286冊，北京：商務印書館，2005年。
- (宋)葛立方：《韻語陽秋》，上海：上海古籍出版社，1984年。
- (宋)曹孝忠等纂，(元)焦惠等重校：《聖濟總錄》，臺北：華岡出版社，1978年。
- (明)王如錫輯：《東坡養生集》，《四庫全書存目叢書》，臺南：莊嚴文化出版社，1997年。

二、近人論著

- 王明編：《太平經合校》，北京：中華書局，1960年。
- 孔凡禮：《蘇轍年譜》，北京：學苑出版社，2001年。
- 杜正勝：《從眉壽到長生—醫療文化與中國古代生命觀》，臺北：三民書局，2005年。
- 余巖：《古代疾病名候疏義》，臺北：自由出版社，1972年。
- 李俊清：〈蘇轍與道教有關的活動繫年〉，收於李裕民主編，《道教文化研究》(北京：書目文獻出版，1995)，頁171-193。
- 林富士：《中國中古時期的宗教與醫療》，臺北：聯經出版公司，2008年。
- 曾棗莊：《蘇轍評傳》，臺北：五南圖書公司，1995年。
- 陳秀芬：《養生與修身—晚明文人的身體書寫與攝生技術》，臺北：稻

三、引用論文

(一) 期刊論文

王水香、陳洁瓊：〈蘇轍肺病詩醫案價值探析〉，《湖南科技學院學報》

36卷11期，2015年11月，頁28-31。

沈如泉：〈蘇轍養生修道簡論〉，《樂山師範學院學報》29卷2期，2014

年2月，頁11-16。

何騏竹：〈白居易詠病詩中呈現的自我療癒〉，《成大中文學報》57期，

2017年6月，頁39-82。

陳金現：〈蘇轍詩文中的疾病書寫〉，《平頂山學院學報》33卷6期，

2018年12月，頁54-58。

蓋琦紓：〈蘇軾謫居黃州的疾病與養生書寫〉，《高醫通識教育學報》

12期，2017年12月，頁21-39。

蓋琦紓：〈服食與食治：論蘇軾藥食養生的文化意涵〉，《高雄師大國

文學報》27期，2018年2月，頁35-66。

鄭燦山：〈內丹與胎息—唐初道教「精氣神」概念之轉變及其意義〉，

《中國學術年刊》31期，2009年3月，頁61-88。

蔡書文：〈陸游詩中的疾病書寫〉，《東華中國文學研究》第10期，2011

年10月，頁79-102。

(二) 學位論文

王秀林：《蘇轍佛道會通思想研究》，北京：中央民族大學碩士論文，

2013年。

邱湘茵：《穎濱遺老形象的建立：蘇轍穎昌時期詩歌研究》，新竹：清

華大學中國文學系碩士論文，2017年。

黃俊燊：《佛道思想與蘇轍詩歌創作研究》，福建：漳州師範學院碩士論文，2007年。