

道教在文化中

大文豪蘇東坡實踐

各種道教養生修煉法

寫過「大江東去浪濤盡，千古風流人物」、名菜「東坡肉」以之命名、西湖十景之首的「蘇堤春曉」由其所造，這位赫赫有名的大文豪蘇軾（蘇東坡）對道教並不是只有興趣而已，他閱讀道教經典、與道士交遊，收集並實踐各種道教養生修煉法，在他數次因黨爭而被貶到偏遠蠻荒、缺醫少藥的地方時，而仍能健康度日，跟他熱衷修煉應該有極大的關係。

蘇東坡是星宿下凡？

中華文化自古有人命屬星辰、仙人下凡的說法。天師道指出人的生死、元神的來源和歸宿均由斗府掌管（斗府是包含東西南北中「五斗」星宿），所以創造了禮斗科儀。蘇軾是哪個星宿呢？《宋人軼事彙編》有故事說他是西方白虎第一宿的奎宿下凡。

故事是有一次皇宮設醮，宋徽宗親自去看，道士跪著在**伏章**，好久之後才起來。皇帝問他怎麼這麼久，道士說：「剛剛去玉皇大帝那送疏文，剛好奎宿在報告，故等了一會。」皇帝問：「奎宿是哪個神啊？」道士說：「就是蘇軾啊！」



「伏章」是道士齋醮，俯首屈身恭讀奏稟給天神的文書

道教緣份深、修煉亦認真的蘇東坡

蘇東坡曾得試著自己燒煉丹藥（外丹）；曾吃過海南異士給的丹藥「大彤清中丹」一丸，表示立刻吃下，下丹田很舒暢

大文豪蘇東坡實踐各種道教養生修煉法

唐宋八大家中，蘇家占了三位：蘇洵、蘇軾（東坡）與蘇轍。蘇東坡對道教各派多有涉獵，亦曾得授天心正法咒（天心正法是天師道的雷法），對各種修煉方式常殷勤探討且付諸實踐，並熱心推薦親朋好友，如教兒子煉龜息法（《學龜息法》），教弟弟蘇轍煉胎息法（《寄子由三法之二》）。

蘇東坡讀道教經典葛洪所著的《抱朴子》後，運用書中典故作詩，可見其對長生與龜息法的肯定（《和陶讀山海經》之五）：

亂離棄弱女，破冢創恩憐。
寧知效龜息，三歲號窮山。
長生定可學，當信仲子言。
支床竟不死，抱一無窮年。





天心正法是天師道的雷法，因祖天師弟子趙昇（圖左下捧印者）傳出而為人所知。

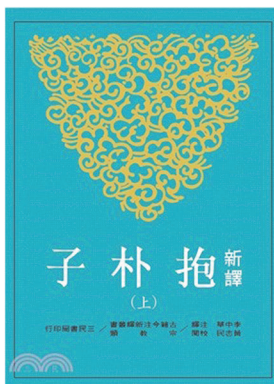
（〈答錢濟明三首之一〉）；有異人教授他釀真一酒，並給予九霞仙人李靖所寫，記載著真一法及休養九事的書（〈記授真一酒法〉）；也曾得授〈天心正法咒〉（〈記天心正法咒〉）。

蘇東坡很有心修煉，六十歲了還打算以每日一個乾蒸餅，著〈龍虎鉛汞說〉；在海南島時，因為糧食太貴了，怕斷糧，教兒子蘇過一起煉龜息法，著〈學龜息法〉；教張安道靜坐按摩等功法，著〈上張安道養生訣論〉；把修煉功法傳授給弟弟蘇轍，還說弟弟比較端靜淳淑，應該會比他先得道，到時別忘了來度他，作〈寄子由三法〉。

詩中的故事與翻譯

陶淵明讀了《山海經》後，寫了十三首詩。

蘇東坡讀了道教經典葛洪所著的《抱朴子》後，也寫了十三首詩跟他相和，其中的第五首引用了〈俗對篇〉提到的兩個故事：



《抱朴子》是東晉高道葛洪（283-343）所作，分內外篇：內篇集漢晉神仙思想、道教理論與養生方術之大成，是道教早期思想的重要經典；外篇為儒術應世之作品。後世稱葛洪和叔祖葛玄為「葛家道」。

《史記·龜策傳》說有個小孩以龜墊床腳，等他老死了，家人移動那床，才發現沒吃沒喝的龜還活著；陳仲弓寫的《異聞記》中，提到他一個同鄉逃難，四歲大的女兒帶不了，不想她餓死曝屍，就將她放進有小孔的墓穴中，並放了可以撐幾個月的乾飯和水。三年後戰爭結束，回來一看女兒還活著，表示她學烏龜吞氣才沒有餓死。其詩與翻譯如下：

亂離棄弱女，破冢割恩憐。

戰亂必須逃離，忍痛打開墓穴，割捨親恩與憐愛，把小女丟棄其中。

寧知效龜息，三歲號窮山。

哪知她學習了龜息法，在這什麼都沒有的山裏墓穴中，還能哭叫三年也沒有死。

長生定可學，當信仲弓言。

可見長生一定是可以學習的，應該要相信陳仲弓所說故事

支床竟不死，抱一無窮年。

烏龜拿來墊床腳居然可以不死，看來元氣專一內斂，就可以長生，使人度過無窮盡的年歲。

