

从《八一自娱说》看任道逊的养生之道

俞海

明弘治初，任道逊以通议大夫（从二品）致仕，在瑞安西岷山麓筑别业，诗画遣兴，卒年82岁。生前曾为瑞安城宾阳门谯楼题额：东南遗观。又曾题隆山观海亭联：雁落寒汀，潮声入夜月当午；舟归晚浦，山色载春花满溪。任道逊有一篇著名的《八一自娱说》（见拙注《集云山志》，中国文史出版社出版），阐述了他的养生之道。

当然，《八一自娱说》的八一不是我们现在说的八一，而是任道逊总结自己养生经验的八个方面，或者说八种方法。

自娱说

首先，任道逊提出一个自娱说，这是非常有创意的命题。他把自己的养生之道作了高度概括，定位为自娱二字，认为人的一生需要自己去寻找生命中的乐趣。然而，要做到这一点，并不容易，自娱必须有一个前提条件，那就是安定太平的社会环境。他在文章开头就论述了这个命题。

夫人之有生孰不以安逸为娱，又孰不以仰事俯畜无一不至为娱者，苟不值世之清时之泰不可得也。

这话的大意是：人们只知道把安逸的生活作为毕生乐事，追求赡养父母、抚养子女的天伦之

乐，却不知道太平盛世是最重要的，也是最难求的。因为没有一个清平安乐的世界，就不会有老百姓的安逸生活和天伦之乐，所以，在这种情况下，需要人们自己去寻找生活中的各种乐趣。

宁为盛世犬，不作乱世儿。这一点自古到今都是如此，人所同感，特别是经过战乱年代的人，更有深刻的体会。

接着，任道逊根据自己的经验与体会，提出八个一的养生方法。这八个一就是：看一会书，弹一曲琴，饮一杯酒，作一首诗，写一枝梅，著一局棋，静坐一时，熟睡一觉。

娱于书

任道逊首先提出的是娱于书，在读书学习中寻找人生的乐趣。

怎样才能读书学习中寻找乐趣呢？他说：娱于书，则看一会，贯万里于一源，寻孔孟之所乐。这里所说的孔孟之乐，笔者的理解指的就是儒家学说中的安贫乐道。孔子曾经高度赞扬他的弟子颜回说：一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回不改其乐。贤哉，回也。颜回在极其简朴的生活条件下，坚持学习和实践儒家的学说，找到他的人生乐趣。可见一个人只要具有高尚的志向和求知欲望，就能娱于书，不但在读书中悟通做人的道理，而且在读书中找到乐趣。所以孔子又说：知者乐，仁者寿。知和

仁是儒家的终极追求，也为一般人所认同。智者长乐，这是读书的真谛，也是读书的结果。

不过，任道逊并不赞成苏秦式的苦读方法，他在文章中说：而悬髻之劳，刺股之勤，非所能也。他反对死读书，认为读书不在于多，贵在坚持，在于懂，娱于书，每日看一会，日子久了就能贯万里于一源。

大家知道，读书学习需要动脑。多动脑，有利于健康，有利于长寿，这是已经被当代科学所证明了的。传统中医理论也认为，聚精会神读书可以平衡阴阳气血，化解疾病，达到延年益寿的目的。600年前，我们的先贤任道逊把娱于书列为养生之首，可谓是远见卓识。

琴棋书画酒 适可而止

接着，他提出娱于琴，则弹一曲，饮酒惟日一杯，作诗惟日一首，于梅则写一枝，于棋则著一局，这五个一。这五个一中，除饮酒一项外，其他琴棋书画四项，作为中华文明的精髓和瑰宝，在民间传承历经数千年而愈加光彩灿烂，它是中国古代文人的必修课和必备的素质，具有修身养性、陶冶情操的作用，非常有利于身心健康。直到现在，仍然是人们业余生活的重要方面，更是当代老年人所普遍喜爱的生活方式。

同样，他对琴棋书画也不认为多多益善，他在文章中对这作了详细解说：娱于琴，则弹一曲，清众欲于未攻，契伯牙之所志，而曲操之多，指法之妙，非所知也。至于诗与酒，他则说：饮酒

则惟日一杯，作诗则惟日一首，曷尝至于百篇数斗而伤吾神乎！他把琴棋书画仅仅作为自己的养生手段，以不伤神为目的，这对钟情于斗酒诗百篇的中国文人们是一个提醒和忠告。

从养生角度看，对任何一种技艺的追求达到痴迷的程度，都是有害于身体健康的。适可而止，恰到好处，把握兴趣的度非常重要。特别是对酒，他的态度更为明确，提出日饮一杯的限量要求，也是十分科学的。

至于作画、著棋，他每天也只限写一枝，著一局，主张乘兴而动，随心所欲，绝不过于劳神，以至于沉溺在艺海之中，争强于胜负之间而不拔。

坐一时 睡一觉

任道逊提出最后的两个一，是坐一时和睡一觉。他说：至如坐一时，必曰静，睡一觉，必曰熟。曰静则思求其通，曰熟则舒而忘其劳。若计其得失利害于纷纷者，不存焉。静坐片刻和熟睡一觉对于人的好处很大，但要遵守坐必须静，睡必须熟这两个原则，不要斤斤计较于世俗的利害得失，影响自己的休息和健康。

静坐是中国气功的一种锻炼方法，强调集中注意力于丹田，调匀气息，全身放松，似睡非睡，使大脑得到充分的休息。而熟睡一觉更能使人的疲劳得到全面恢复。这两者对于当今生活在浮躁而物欲横流的社会里的我们来说，显得尤为重要。

纵观任道逊上述的八个一，有一个明显特点，那就是动与静的有机结合，用脑与用手的有机结合。弹琴、作诗、作画、著棋，手脑并用，

以动为主，而坐、睡和读书，则强调一个静字。静以养心，动则养体，完全符合科学养生的规律，也是历代养生家所公认和遵循的准则。

任道逊不但提倡八一自娱说，而且身体力行，很早就乞归林下，辞去了官职，在家乡的西岷山下筑庐读书，养生自娱，活到了82岁，成为瑞安历代名人中少有的长寿者。

有一首《挽任太常》诗，很能说明任道逊的人和后人对他的敬仰之情。

八十二龄天上客，乞归林下十年余。一身澹泊唯甘节，两鬓萧疏尚著书。

挂壁有图开太极，盖棺惊梦返华胥。从今门寂诗坛冷，老泪那禁湿布裾。

任道逊的八一自娱说，简易可行，很值得当今有志于养生的人的学习和借鉴。

[人物名片]

任道逊(1422-1503)，瑞安人，字克诚，晚号坦然居士，又号八一道人。七岁能诗，能写径尺大字。明宣德间以神童荐于朝，时年12岁。宣宗皇帝召其面试，他当场书“龙凤”二字，极工丽。皇帝又出对：九天殿上书龙凤。他应声便对：百尺楼头望斗牛。上喜，录为国子监监生，后以书艺供奉，由中书舍人（中书省的属官，专司缮写文告、诏书的人）升太常寺副（负责朝廷礼乐、礼仪机构的副职）。道逊以楷书见长，画工山水，苍古清润。亦工梅花，苍凉多姿，深得岳父孙隆真传。

林同故居陶山挹秀楼

林成植



林同(1879-1925)，陶山霞林村人，又名书麟，字佐新，号竺僧。少时聪明过人，求学于孙诒让创办的澄江学校。青年时期的林同思想进步，为人仗义，支持革命事业，1912年，33岁的林同当选为浙江省第一届议会议员；1916年，连任省第二届议会议员，担任省议会常务审查员。1918年，当选为中华民国第二届国会议员。1925年去世，享年46岁。

林同故居位于陶山霞林村。一条南北向的小河将村庄隔开，河岸绿竹婆娑，环境清幽。故居坐落在小河西岸，面东临河，由台门、主楼、前后两个庭院组成，气魄而不奢华。

台门青砖结构，四柱一门式，呈一字平面。中两柱高大而两旁柱稍低。北旁柱倒塌，不复存在，南旁柱尚存，柱顶筑倒四棱台形托台，上饰玉笋灰塑，十分别致。中、旁两柱间的墙体分上下两部分：下部墙面青砖大部脱落，上部置雕花窗，框带间饰灰塑图案。门洞上横石板，下置石槛，柱与门之间饰砌楹联框，书“修德植福，干国栋家”；门楣上部用青砖砌就，粉出矩形横匾，书“挹秀气”三字，虽已剥落，字迹还能辨认。两柱顶部饰以圆帽和蓓蕾玉兰花灰塑。整座台门古典大气，构造特别，有中西合璧的韵味。

至于台门上的对联却有一段来历：林同兄弟四人，在家的几兄弟准备拆建老屋，去信

要钱。林同回信说，国家困难，本人确无钱相助，只能寄上一副对联，作为对兄弟的勉励。他谆谆告诫和劝勉兄弟，切不要在乡里仗势作恶，要好做好人，修德植福，培养好下一代，将来成为国家的栋梁之材。这就是楹联的由来和深刻的涵义。

故居的正屋面宽九间，进深六间，双檐前廊穿斗式构架，左右两边前后有轩。前轩+主楼+后轩，被地方上称为“抬轿式”构造。现在，前后轩均拆除，原貌不复存在，主楼的两边间又改建，只有当中的七间还能基本保留老屋的面貌。前廊圆檐柱，下垫青石大方础和青石大圆礅，柱头四面拱斗结构，外面用五踩外拽二跳斗拱支撑两枋，其他三面用二跳三斗托住檩、梁，十分精美。前廊开朗，廊顶饰板式船篷轩，显得特别空灵开阔。屋顶小青瓦铺设，两边九间放水一级构筑，屋脊稍显弧度，两端饰“鸡头檐”以示做官人家，现翻修已拆。瓦口施勾头滴水，门、窗饰花窗雕板，雕工精细，刀笔流畅圆润，真实反映了民国初期的建筑艺术和风格。

这里，特地要提的是台门外的空坦。林同的族侄林崇枢说，过去，这空坦是作拜访官员停轿用的。新县官上任，一定要到这里来拜谒。有一次，县官的轿已到，大人们不在家，满院的孩子闹着、笑着，那县官及随行人员只好作揖等候在台门外，待大人们回家接他们进去。可见当时的林同在地方官员心目中位置的重要。

林同去世后，遗体移柩故里，安葬在他青年时自修过的贞白祠旁边，安静地卧居在苍松掩映之中，聆听福泉长流的溪水声音。

瑞安市

协办

电话

:

65818090

:

94122480@qq.com

电子邮箱

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com

:

94122480@qq.com