

陶渊明的精神自救在《归去来兮辞》中的体现<sup>\*</sup>

余颖

(铜仁学院文学院 贵州铜仁 554300)

**摘要:**陶渊明生活在东晋与刘宋之交,此时战争不断,社会动荡,民不聊生。他虽少有大志,几度出仕,但党同伐异、尔虞我诈、拜迎官长的官场生活令他深感痛苦与厌恶。于41岁时,他写下《归去来兮辞》一文宣告彻底辞官归田。文章中所写到的家庭之暖、自然之乐、隐逸之趣、陇亩躬耕、书酒忘忧、乐天安命既是他对未来归田生活图景的描绘,也是他摆脱烦恼痛苦、寻求精神解救的良方。

**关键词:**陶渊明 精神自救 《归去来兮辞》

**中图分类号:** I 206.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-4580(2016)03-0012-(03)

魏晋南北朝时期是中国历史上最为动乱的时期之一,战争持续不断、朝代更迭频繁、政治环境恐怖、疾病瘟疫流行。六朝诗人,无论是士族还是寒族,均在不同程度上处于精神压抑、人生惶恐之中,在他们的诗文作品中我们可以更多地发现他们对于个人生活状态的思考与感知。他们努力寻找与现实社会、人类困境、自身性格乃至原始欲望等方面达到协调的生存方式,力求在乱世中让人的精神存活得更为自然而自由。他们的诗文作品中表露出他们心灵挣扎的种种痕迹及精神自救的种种行为,生活于晋宋之交的没落士族诗人陶渊明就是其中之一。

### 一、陶渊明的精神痛苦

陶渊明是东晋末年浔阳柴桑人。他的曾祖陶侃官至大司马,祖父和父亲都做过太守之类的官职。到陶渊明时家境衰落,但他自少年时起却有雄心壮志,《杂诗》中说“猛志逸四海,骞翮思远翥”<sup>[1]</sup>。怀着这种大济苍生的“猛志”,陶渊明29岁时开始出仕,先后做过江州祭酒;荆州、江州刺史幕僚;镇军参军和建威参军。至晋安帝义熙元年十一月,陶渊明41岁,在任彭泽令八十日后写下《归去来兮辞》<sup>①</sup>一文“自免去职”。此文一般认为是陶渊明“脱离仕途回归田园的宣言”<sup>[2]</sup>,表达他辞官归隐的喜悦心情和隐居田园的乐趣。固然是此,但结合此文与陶渊明的其他诗文,人们也可以发现陶渊明的痛苦,特别是其解脱痛苦的种种方式。

辗转为官的十三年,陶渊明仕途并不平顺,过着时官时隐的生活,并没有实现少时的“猛志”,可说蹉跎岁月。在《荣木》一诗中他悲叹道“总角闻道,白首无成。”<sup>[1]</sup>在《杂诗·其八》中更是沮丧地说“人皆尽获宜,拙生失其方”,别人都各得其所,生活得很适意,为什么我却连谋生的方法都没有了呢?他也时时感到“心惮远役”,然而要为官就必须得离开家乡羁旅行役,这让他痛苦不堪。其诗中道“怀役不遑寐,中宵尚孤征”“遥遥从羁役,一心处两端”“萧条隔天涯,惆怅念常餐”,羁旅辛苦,半夜尚在远行,身体固然疲惫,然而内心更为纠结:家中的亲人们,他们餐饮如常吗?他们身体还好吗?很多时候,更是觉得“心为行役”“惆怅而独悲”。“性好自然”、性不通俗的人不善矫揉造作,官场中的虚与委蛇,拜上迎下,违心地说话办事,让他痛苦,进而感觉“一形似有制。”<sup>[1]</sup>时光飞逝,年华渐老,怎能让生命消逝在“纷繁人事”“口腹自役”之中?“田园日梦想,安得久离析”,理想与现实的矛盾,让他内心难以安宁。即便返归田园后陶渊明也并非一般人所认为的全然是“采菊东篱下,悠然见南山”,而是如其人生终结前所写的《自祭文》结句所云“人生实难,死如之何?”<sup>[1]</sup>人生艰难,死又有什么大不了的? “人生实难”是他对自己一生的看法与总结。

### 二、《归去来兮辞》中陶渊明的精神自救

如能被痛苦击垮,陶渊明就不会成为“古今

\* 基金项目:贵州省教育厅人文社科项目“六朝诗人精神自救方式及现代审视研究”(编号132C075)阶段性成果。

收稿日期:2016-06-04

作者简介:余颖(1981-),女,硕士,贵州省铜仁学院文学院副教授,研究方向为中国古代文学。

隐逸诗人之宗”<sup>[3]</sup>，在中国文学史上产生巨大影响。在面对痛苦时，他努力寻求解救方法，他的归去以及《归去来兮辞》中对理想生活的种种构造，是他避免于痛苦的良方。

#### （一）家庭之暖

陶渊明重情，从《归去来兮辞》序中就可以看出。“寻程氏妹丧于武昌，情在骏奔”，即便程氏妹是他同父异母的妹妹，但兄妹感情却非常深笃，听闻妹妹亡故，陶渊明去吊念的心情就像骏马奔驰一样急迫，乃至自言因此而“自免去职”。且不论“去职”缘由是否因此，陶渊明对于亲人，对于家庭的重视可见一斑。辞去官职离开官场，他于家庭的温暖之中，亲人的爱恋之中解去心灵的束缚。“乃瞻衡宇，载欣载奔，童仆欢迎，稚子候门”“携幼入室”，看到自家的房屋他高兴得奔跑了起来，而家里的仆人和孩子也早就等候在门前迎接他，他亦高高兴兴地拉着孩子进了屋门。此句通过写陶渊明回家的场景，表现他的思家心切，家人们对他的苦苦等待，及回家后内心的欣喜与满足。回家之后不必面对虚伪，不必“矫厉”，可以不时地“悦亲戚之情话”，没有惆怅与悲伤。在温情脉脉的家庭生活中，陶渊明的心灵得到了一片自由憩息的天地。

#### （二）自然之乐

梁启超先生说陶渊明“最能领略自然之美，最能感觉人生的妙味。”<sup>[4]</sup>罗宗强先生说陶渊明与其他六朝文人不同的地方是“他与大自然之间没有距离。……自然是如此亲近，他完全生活在大自然之中。”<sup>[5]</sup>恰如两位先生所言，陶渊明酷爱大自然，在《归去来兮辞》序言中，他剖白辞官的原因“质性自然，非矫厉所得。”爱自然，亲近自然是他的本性，离开自然，只会“违己交病”，只觉得“心为形役”，浑身不自在。所以初回田园的路上，“舟遥遥以轻飏，风飘飘而吹衣”，船荡漾着轻快地前进，风飘飘地吹动着衣裳，置身于自然之中，身心无比舒畅。回到旧家之后，他“眄庭柯以怡颜”“园涉日以成趣”，随意观赏着庭院里的树木满脸欢喜，每日到园中走走乐趣横生。“策扶老以流憩，时矫首而遐观。云无心以出岫，鸟倦飞而知还。景翳翳以将入，抚孤松而盘桓。”拄着手杖走走歇歇四处游观，不时抬头眺望远方，山中云气自然而然冒出山头，鸟飞累了纷纷回到巢穴，阳光黯淡了太阳即将落山，他抚着孤松流连徘徊。这就是回归田园后平凡的一日，与庭树、云霞、飞鸟、孤松为伴，其乐无穷。待春日来时，或是让人驾着篷车，或是划着一叶小舟，“既窈窕以寻壑，亦崎岖而经丘。木欣欣以向荣，泉涓涓而始流。”登山涉谷，观木赏泉，感受大自然的无限生机活力。于大自然之中，与大自

然相亲，花草云树、飞鸟鸣禽、山林丘壑、溪流流泉，涤荡着他曾为世俗缠绕的心扉。

#### （三）隐逸之趣

陶渊明虽出身士族，但至他之时，家境已经中衰。故而《归去来兮辞》序言中说“余家贫，耕植不足以自给。幼稚盈室，瓶无储粟，生生所资，未见其术。”陶渊明家中贫困，靠种田不能维持生活，家里孩子多，米缸中没有存粮，找不到维持生活必须物资的办法，于是动了为地方官的心思。家境贫穷固然是陶渊明选择出仕的原因，但却非唯一的原因。如前文所说，他年少有大志，想干一番事业。然而他所处的社会却混乱不堪。东晋皇室势弱，内乱连连，官场腐败。官吏们“各各要官职，这边一面清谈，那边一面招权纳货”<sup>[6]</sup>，整个世道“真风告逝，大伪斯兴。”<sup>[1]</sup>正直清高的他只觉得“形似有制”“违己交病”“世与我而相违”，因而说“我岂能为五斗米，折腰向乡里小儿！”<sup>[7]</sup>随即解绶而去。远离尘世、官场才是正确的选择“实迷途其未远，觉今是而昨非。”回归田园后“门虽设而常关”“请息交以绝游”，家里有门却常常关着，只求与世俗之人断绝一切交游！至此陶渊明彻底归隐，解放了他为形所役的、无适俗之韵的、疲惫于官场尘嚣的心田。

#### （四）陇亩躬耕

中国古代隐逸诗人颇多，但真的能在隐逸中亲自躬耕者，陶渊明是第一人。陶渊明从官场回归田园旧家辞荣逃禄并不是一时间的冲动，于日后的生计他是早有打算的。早在任彭泽令之前他就有过躬耕的想法与经历，37岁从家返江陵赴职时就说“商歌非吾事，依依在耦耕”<sup>[1]</sup>，像宁戚那样热心做官不是他愿意干的事，他向往的是过长沮桀溺那样隐居耕种的生活。39岁时“仍然闲居在家，并开始亲自参加耕种”<sup>[7]</sup>，说“长吟掩柴门，聊为陇亩民。”<sup>[1]</sup>彭泽令辞任，下定决心摆脱束缚人心的官场，回归日思夜想的田园，在感受到家庭天伦之乐，亲近大自然的自由之后，他马上开始了田园躬耕。“农人告余以春及，将有事于西畴”，春天来临，马上就要到田地里面干农活了。想想以后时不时“植杖而耘”，时不时登临赋诗的生活就感到内心惬意。归田后的次年他写下《归园田居五首》其中就记载了他的躬耕：“开荒南野际”、“种豆南山下”、“晨兴理荒秽，带月荷锄归”，他像一般村民一样开荒、耕种，日出而作，日落而息，到晚年还“戮力东林隈”<sup>[1]</sup>。陶渊明的田园不光是恬淡、宁静、诗意的，也充满着躬耕的汗水与艰辛，然而即便艰辛，他却安心。正是凭借着陇亩躬耕，离开污浊官场，失去生活来源，他自食其力，顶天立地，无愧于前贤，无愧于天地良心。

### （五）书酒忘忧

陶渊明喜书嗜酒。其少年时用以自况的《五柳先生传》中说“好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食。性嗜酒，家贫不能常得。亲旧知其如此，或置酒而招之，造饮辄尽，期在必醉……”<sup>[1]</sup>好读书而高兴得忘记吃饭，往亲友家饮酒而每饮必醉，在书与酒的世界中不知今夕何夕。这是陶渊明对理想生活图景的描摹。然而辗转为官的生涯让他无法实现早年的梦想，直到辞去彭泽令，全身心地归去，他才可以彻底地“引壶觞以自酌”“乐琴书以消忧”“临清流而赋诗”，拿着酒壶酒杯自斟自饮，在弹琴看书消却尘世的烦恼，对着清澈的流水吟咏喜爱的诗篇。这既是对早年生活设计的实现，也将是回归田园以后生活的常态。归去后的日子里，他一边读着《山海经》，一边感叹“既耕亦已种，时还读我书”，耕种过后，尽情地阅读着喜欢的书籍，饮着酷爱饮的酒“欢然酌春酒，摘我园中蔬”，无比欢乐。在人生的终结，他虽然认为“人生实难”不惮于死，认为田园的生活“勤靡余劳”，却因“欣以素牍，和以七弦”而“心有长闲”，因“酣饮赋诗，识运知命”而“可以无恨”。归去田园之后的陶渊明，书与诗——阅读与写作，成为他的精神食粮，即便“息交以绝游”，却可尚友古人，坚守君子固穷之德，让他清刚正直以自守。酒的力量，让他得以安顿自我，“泛此忘忧物，远我遗世情”，现实世界中的伪善、庸鄙、仇杀随着酒花而消逝，杯中之酒，营造出一片让他超越纷纷尘世的心灵天宇。

### （六）乐天安命

如前文所说，魏晋六朝人生存环境恶劣，雄豪如曹操尚且说“对酒当歌，人生几何。譬如朝露，去日苦多！”<sup>[2]</sup>乱世纷争中，人的生命脆弱如朝露，即便能有瞬间闪耀光华，霎那却被烈日蒸腾而逝。陶渊明也常有忧生之叹“日月掷人去”“我去不再阳”“古人惜寸阴，念此使人惧。”人生多艰、光阴易逝、年华渐老，常让他深觉忧惧。生命瞬息失去的悲哀，是人世最深刻的痛苦，特别在回归田园，亲近大自然，感受自然生命力量的勃发之后。《归去来兮辞》中说“木欣欣以向荣，泉涓涓而始流，善万物之得时，感吾生之行休。”树木欣欣向荣，泉水终古长流，他是多么羡慕自然万物的应时繁荣啊！而自己却越来越老迈，行将结束这惨淡一生。“已矣乎！”他自我劝慰道：“寓形宇内复几时，曷不委心任去留，胡为乎遑遑欲何之？”人生在世还有多少时日？何不随着自己

的心意去生活呢？为什么那样惶惶不可终日，忙忙碌碌、寻寻觅觅？既然富贵与神仙都不是自己所向往，那么还有什么值得忧虑！游山、逛水、登临、躬耕、长啸、赋诗，人生的欢乐还有很多，就这样乐天知命、顺应着自然活到生命的尽头，又有什么值得疑虑与忧心。这就是陶渊明为自己面对死亡的畏惧寻找到的解脱，“聊乘化以归尽，乐夫天命复奚疑”！尔后，身在田园并非不艰辛，并非尽是快意，在家遭火灾，身受饥寒，鬓边早白的岁月里，他说“穷通靡忧虑，憔悴由化迁”“且极今朝乐，明日非所求”。直至人生的终结，他认为此生“识运知命，畴能罔眷，余今斯化，可以无恨。”因为能识运知命，所以能无所顾念，就这样死去，也能毫无遗憾。这样的委运任化、乐天知命、及时行乐并不是陶渊明的消极逃避，恰恰藉此，在纷繁乱世、滚滚红尘中陶渊明得以清高静穆的形象“悠然”于田园。

综上，《归去来兮辞》是陶渊明彻底回归田园的宣言，更是他回归后理想生活图景的总体描绘。回归家庭、亲近自然、隐于田园、躬耕山野、勤于诗书、酒内忘忧、乐天知命，凡此种种释放了他被压抑的生命，也促使回归之后的他跨越来自肉体与心灵的种种磨难与痛苦，求得本体精神的最终超脱。

### 注释：

- ①文中《归去来兮辞》原文参考自逮钦立校注。《陶渊明集》，中华书局，1979 出版。

### 参考文献：

- [1] 逮钦立校注. 陶渊明集 [M]. 北京: 中华书局, 1979. 15.
- [2] 郁贤浩主编. 中国古代文学作品选第二卷 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2003. 179.
- [3] 周振甫译注, 钟嵘著. 诗品译注 [M]. 北京: 中华书局, 1998. 65.
- [4] 梁启超著. 饮冰室合集第八册饮冰室专集九十六 [M]. 北京: 中华书局, 1989. 14.
- [5] 罗宗强著. 玄学与魏晋士人心态 [M]. 杭州: 浙江人民出版社, 1991. 343.
- [6] 杨仲义、黄红霞著. 诗词大家的文化论评 [M]. 北京: 学苑出版社, 2012. 31.
- [7] 唐先满注. 陶渊明集浅注 [M]. 南昌: 江西人民出版社, 1985. 8.

（责任编辑 秦川）