

试论陶渊明的自然养生哲学^①

段鸣鸣 熊德梁

(江西中医药大学 基础医学院,江西 南昌 330004)

摘要:道家养生强调,人禀天地之气而生,应顺应自然而活。陶渊明是中国文学史上最和谐完美的人物。他的一生,践行和丰富了中国道家自然养生哲学,顺应了天然自然、本我自然和生命自然,实现了人与自然环境,人与自身内心,人与自我生命的和谐统一。他是自然养生的典范。

关键词:陶渊明;养生;自然

分类号:I206.21 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-1395(2014)04-0022-03

《老子》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”“自然”作为抽象的哲学概念,来源于道家,是指世间万事万物自身固有的变化规律,是一种非人为的本真状态。道家养生强调,人禀天地之气而生,应顺应自然而活,同时以顺应天然自然、本我自然、生命自然为基本原则,以实现人与自然环境的和谐,人与自身内心的和谐,以及人与自我生命的和谐。陶渊明作为我国文学史上山水田园诗的开创者,在其开辟中国田园诗新境界的同时,也实践和丰富了道家的自然养生哲学。他不仅用优美的诗文吟咏自然,在日常生活中也崇尚自然养生,亲近自然,全身心地融入自然,让生命因适应自然,而获得了最大限度的个体自由,最终实现了生命的和谐统一。

一、顺应天然自然

作为魏晋时期最重要的诗人,陶渊明以审美的眼光欣赏自然,融入自然,让自然带有了更多的主观情感。具象的自然环境,在陶渊明的诗文中得到了诗意化的表达,成为一种“有我之境”的自然。“榆柳荫后檐,桃李罗堂前。暧暧远人村,依依墟里烟。狗吠深巷中,鸡鸣桑树颠”(《归园田居》五首其一)、“孟夏草木长,绕屋树扶疏。众鸟欣有托,吾亦爱吾庐”(《读山海经》13首其一),就是描绘了这样一种美好之境。通过陶渊明的诗歌,可以看到,他所居之地有

各种植物,如桑、竹、榆、桃、李等,四季分明,五彩缤纷,而且“山涧清且浅,遇我濯我足”(《归园田居》五首其五)、“木欣欣以向荣,泉涓涓而始流”(《归去来兮辞》),自然环境怡人。这些自然的田园,成为陶渊明人生的归依之所,也是他实现与自然和谐的基础。

庄子曰:“圣人者,原天地之美而达万物之理。”(庄子《知北游》),在庄子看来,统一的自然界生机一片,人只有与自然万物融为一体,方能得道。陶渊明亲近自然的绝佳途径,除了所居之地与自然环境融合,同时,他还亲自躬耕于自然田园之中。《归园田居》五首其三写道:“种豆南山下,草盛豆苗稀。晨兴理荒秽,带月荷锄归。道狭草木长,夕露沾我衣。衣沾不足惜,但使愿无违。”可见陶渊明从劳动中,体验到了人生的悠然与惬意。“采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。”(《饮酒》其五)可见陶渊明在耕作的田地里,陶醉于自然之美,将生命倾注于土地之上,与土地同呼吸共命运。这就是一种最美的心物交融,天人合一的境界。

贴近自然,陶醉自然,享受自然,是陶渊明的养生之道。除此之外,在日常饮食中,陶渊明还有意识地服食自然草木,以保养身体。

陶渊明生活的时代非常崇尚养生,人们普遍求仙炼丹以求长生,或服食药石以求益寿延年。陶渊明没有顺应当时的养生潮流,却选择到深山里修炼,

收稿日期:2013-12-28

第一作者简介:段鸣鸣(1982-),女,江西都昌人,讲师,主要从事汉语言文学及中华传统养生文化研究。

① 本文属江西中医药大学校级课题(2012Rw027)、江西中医药大学校级重点学科建设中青年教师资助项目(2012jzzdxk060)产出论文。

服食自然草木养生,如陶诗中“丹木生何许?迺在崆山阳。黄花复朱实,食之寿命长”(《读山海经十三首》),可以看到,诗人经常服食自然界中的草木药用于养生。“斯晨斯夕,言息其庐。花药分列,林竹翳如。”(《时运》),可见诗人在住宅旁边种植了各种草药。“余闲居,爱重九之名。秋菊盈园,而持醪靡由。空服九华,寄怀于言。”(《九日闲居》)可知诗人种植的各种草药中最多的还是菊花。菊花虽不是名贵的药材,但在陶渊明看来,“酒能祛百虑,菊为制颓龄”(《九日闲居》),即饮菊可达到延缓衰老的药效。除了服食菊花养生,陶渊明也曾服食松脂一类的养生药物。“古人认为,松树能让人延年益寿,因为它经冬不凋,树龄很长,凝聚了天地之精华。”^{[1](P140)}葛洪的《抱朴子·仙药》云:“仙药之上者丹砂,次则黄金,次则白银,次则诸芝……次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬。”又云:“松树枝三千岁者,其皮中有聚脂,状如龙形,名曰飞节芝,大者重十斤,未服之,尽十斤,得五百岁也。”可见松树的松脂是当时常用的养生药物。陶诗“袅袅松标崖,婉娈柔童子。年始二五间,乔柯何可倚。养色含精气,粲然有心理”(《杂诗》),可见陶渊明认为,松树之类的津气可以养生。可以说,陶渊明以这种有意识地服食自然物产的方式养生,不仅让身体得到养生,同时也让精神得到了愉悦。

《灵枢·本神第八》云:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”道家的这种“天人相应,顺乎自然”的观点,是《黄帝内经》养生防病思想的立足点。从以上来看,陶渊明的自然养生实践,刚好契合了顺应天然自然之道,实现人与自然环境的完美融合。

二、顺应本我自然

道教养生在坚持形命修炼的同时,也格外重视心性的炼养,认为只有守得住自己的本性,保持一颗清静无为,见素抱朴的心,才能不为物欲所束缚,找到合乎本我自然的生活。《道德经》云:“致虚极,守静笃。”《庄子·刻意》云:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏……虚无恬淡乃合天德。”道家的养生思想,即以自然平常之心于宁静淡泊之中自得养生之乐。《黄帝内经》延承了这种养生思想,《素问·上古天真论》曰:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧。”在古人看来,“养生首先

就是要避免虚邪贼风的侵入。在避免虚邪贼风侵入的同时,还要保持内心的安静,精神持守于内,这是身体健康,不为疾病困扰的根本”^{[2](P16)}。

对于本我自然的认识,陶渊明经历了一个过程。“忆我少壮时,无乐自欣豫。猛志逸四海,骞翮思远翥”(《杂诗》其五),可以看出,青年时代的陶渊明受儒家入世思想的影响,渴望建立功名,但官场上黑暗的政治斗争,复杂的人际关系,虚伪狡诈的处世之道,却让陶渊明感觉生活好像罗网和樊笼,束缚人的天性,从而产生了“既自以心为形役,奚惆怅而独悲”(《归去来兮辞》)的感叹。“少无适俗韵,性本爱丘山。误入尘网中,一去三十年”(《归园田居》其一),更可见陶渊明清醒地认识到了自我,不贪图官场的名利得失,内心渴望自然自由的生活。因无力改变现实的官场,陶渊明不为五斗米折腰,心不再为形役,毅然选择辞官,回到田园生活,回归到一个自然的本我。

回归田园后,陶渊明尊重自己的本性,日常生活就像行云流水般自然,闲暇时读书写作,饮酒弹琴,清静无为,充分享受自由自在的生活情趣。《五柳先生传》中有云:“闲静少言,不慕荣利。好读书,不求甚解,每有会意,便欣然忘食”,“常著文章自娱,颇示己志。忘怀得失,以此自终”,至于喝酒便是“性嗜酒,家贫不能常得,亲旧知其如此,或置酒招之。造饮辄尽,期在必醉,既醉而退,曾不吝情去留”。可见陶渊明在亲朋好友面前自然袒露自己的真性情,毫无遮掩,自己自得酒中之趣,不求身外之物,唯以自然自足自适而已。在聚友畅饮之时,陶渊明喜欢一边抚弄无弦之琴,一边吟咏。《晋书·隐逸列传》记载:“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!’”与人交往的方式,陶渊明更是不趋于功利,只求志趣相投,《答庞参军》云:“有客赏我趣,每每顾林园。谈谐无俗调,所说圣人篇。或有数斗酒,闲饮自欢然。”“赏我趣”当然是陶渊明谦虚的说法,事实上是陶渊明独立的人格力量,无功利的生活方式,吸引感染了友人,因此使他们经常登门造访。其“趣”字也可见是陶渊明与人交友的内容和感情的基础:一是说明谈话内容的格调、境界之高,不是一般碌碌之辈汲汲于名利的庸俗之谈所能企及的;二是饮酒之趣,若能以酒助谈,则兴致更高,说明了交友方式的高雅闲适,感情交流的自然融洽。

陶渊明正是在这样一种生活情趣与交友方式中,摒弃了束缚本性的各种巧饰、虚伪和名利欲望的

礼教,回到任性自得,委顺自然的生活方式。这是心性与自然的同一。正如嵇康在《养生论》中所指出的:“善养生者则不然矣。清虚静泰,少私寡欲。”《素问·上古天真论》也指出:“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿……所以能年皆度百岁而动作不衰。”心境恬静,安而勿躁,这样才能以自然平常心于自然淡泊中自得养生之乐。

三、顺应生命自然

《素问·宝命全形论》曰:“人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。”即人禀天地之气而生,是物质世界的一部分。在庄子的哲学体系中,生命观也是一个基础的问题。庄子的妻子去世,庄子敲着瓦盆唱歌。他认为妻子最初本没有生命,没有形体,还没有气息,后气息幻化后出了形体,形体生成了生命,如今又走向了死亡,如同春夏秋冬一样。庄子鼓盆而歌,是欢送妻子重新回到自然。这种面对生与死洒脱的态度,乃是对生命的尊重和理解。这样看来,道家养生观“从现象看是个体对自我生命的维护,从实质上看,是对宇宙自然本体的遵循和回归,在洞彻生命本质的同时,将生命的流程付之于自然之道的永恒流转的大循环中”^[3]。

陶渊明在《形影神三首》中提出,以自然化迁之理破除“形”、“影”之惑,不以早终为苦,亦不以不朽为乐,不以名尽为苦,亦不以留有遗爱为乐,此所谓“老少同一死,贤愚无复数”,“纵浪大化中,不喜亦不惧。应尽便须尽,无复独多虑”(《神释》)。可见陶渊明认为,生与死是人生的基本规律,是自然之理,因此其面对死亡的态度是不忧不惧,理性淡定。

在陶渊明的生命观里,人的死亡也不过只是回归自然,“家为逆旅客,我入当去客。去去欲何之?南山有旧宅”(《杂诗》),“天地赋命,生必有死”(《与子俨等疏》)。陶渊明诗歌中表现出对死的旷达等乐观情绪。他以近乎幽默的笔调为自己写挽歌,设想之辞,一是描写自己刚死时的情景,如“昨暮同为人,今旦在鬼录。魂气散何之?枯形寄空木。娇儿索父啼,良友抚我哭”,“但恨在世时,饮酒不得足”(《挽歌诗》其一);二是描写其出殡时的情形,如“看案盈我前,亲旧哭我傍。欲语口无音,欲视眼无光”(《挽歌

诗》其二),诙谐之中见出旷达;三是描写自己埋葬后复归大地,“死去何所道,托体同山阿”(《挽歌诗》其三),人顺应大化,乃自然之理。

和庄子认为“彼以生为附赘县疣,以死为决疣溃痂”(庄子《人间世》),即把生命当作多余的赘瘤,把死亡当成是割掉了身上的溃瘍浓疮所不同的是,陶渊明清楚地明白,生与死是自然的特质,人在有限的生命中应该好好享受人生。一是享受温馨的家庭生活,“今我不为乐,知有来岁不?命室携童弱,良日登远游”(《酬刘柴桑一首》),“弱子戏我侧,学语未成音。此事真复乐,聊用忘华簪”(《和郭主簿二首》其一)。陶渊明的隐居生活,尽享天伦之乐。二是享受简朴的田园生活,邻人关系亲切,乡间风俗淳厚,“漉我新熟酒,只鸡招近局。日入室中暗,荆薪代明烛。欢来苦夕短,已复至天旭”(《归园田居》其五),“悦亲戚之情话,乐琴书以消忧。农人告余以春及,将有事于西畴”(《归去来兮辞》)。林语堂先生曾说:“陶渊明就是这样酷爱人生的,他由这种积极的、合理的人生态度而获得他所特有的与生和谐的感觉。这种生之和谐产生了中国最伟大的诗歌。他是尘世所生的,是属于尘世的,所以他的结论不是要逃避人生,而是要‘怀良辰以孤往,或植杖而耘耔’。陶渊明仅是回到他的田园和他的家庭的怀抱里去,结果是和谐而不是叛逆。”^[4](P130)

昭明太子所著《陶渊明传》中提及,陶渊明自小身体羸疾,中年患疟疾,一生经济窘困,家境贫寒。人生七十古来稀,陶渊明却顽强地活到76岁,袁行霈在《陶渊明集笺注》中写道,陶渊明“当生于永和八年壬子;迄丁卯考终,是享年七十六岁”^[5](P428)。梁启超晚年写的《陶渊明》一书中,把中国古代诗人陶渊明视为“自然之美”与“人生之妙”和谐共处的典范。陶渊明能将生命的长度和人生的厚度高度融合,应该得益于他深谙自然养生之道。

参考文献:

- [1]吴国富.陶渊明与道家文化[M].南昌:江西人民出版社,2009.
- [2]姚春鹏.黄帝内经[M].北京:中华书局,2011.
- [3]孙永艳.道教自然养生观浅论[J].社科纵横,2011(12).
- [4]林语堂.生活的艺术[M].西安:陕西师范大学出版社,2006.
- [5]袁行霈.陶渊明集笺注[M].北京:中华书局,2011.

责任编辑 韩玺吾 E-mail:shekeban@163.com