

浅议陶渊明的自然养生之道

牛茜

(华南师范大学文学院, 广东 广州 510000)

【摘要】陶渊明深受道家思想影响,其诗文蕴含着深厚的道家自然养生观,其一生亦充分践行了这一理念,试图达到人与自然、肉体与精神的高度统一。本文试从其作品入手,剖析其自然养生之道。

【关键词】陶渊明;自然养生

【中图分类号】G642

【文献标识码】A

我国山水田园诗开创者陶渊明生活于东晋乱世,早年曾入仕为官,后不为五斗米折腰,归隐山林。陶渊明研究专家袁行霈先生经过考证,认为陶渊明“当生于永和八年壬子;迄丁卯考终,是享年七十六岁”。当然,还有部分学者认为陶渊明生于365年,卒于427年,享年62岁。但不管哪种观点,在当时相当落后的医疗水平下,陶渊明能够年逾甲子,绝对算得上长寿了。探究陶渊明日常生活及其作品可知,这一结果实属注重养生对他的回报。

养生,又叫“摄生”。“摄”,即“保养”之意;“生”即生存、生长之意,而各种延年益寿,怡情悦性的观念和方法统称为养生之道。本文将结合陶渊明的诗文进行分析,探讨其中蕴含的自然养生之道。

一、心系自然、融于自然

大文豪苏轼认为陶渊明的诗可以给自己治病,读陶诗不仅需要文学素养,更需要一种能融于自然的情怀。陶诗也曾被钟嵘评为“古今隐逸诗之宗”,其诗文中亦有大量吟咏自然环境的作品。如:“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)短短几行诗勾勒出了一幅世外桃源式的恬静、闲适的山村乡居图。由此诗可推知陶渊明日常居住之所除了有桑、竹、榆、桃、李等各种植物环绕,还有袅袅炊烟、悦耳狗吠相伴。与诗人而言,这样的生活,或许是清贫的,却是契合内心的。自然环境的宜人、宜居让陶渊明深深地沉醉其中,亦让其灵魂更加崇尚自然、超脱自然,故时有传达其心曲的佳作吟咏、颂扬之,如“孟夏草木长,绕屋树扶桑。众鸟心有所托,吾亦爱吾庐。”试想,在草木茂盛的孟夏时节,树影婆娑环绕房屋,鸟儿轻快地停在诗人的屋顶,面对如此朴素平实却倍感清新自然、温暖窝心的场景,诗人的内心该是如何丰盈、愉悦啊!

二、服用自然草木

尽管陶渊明因厌倦仕途倾轧,而远离官场是非隐逸山中,但他和那个时代的绝大多数人一样,对养生一事寄予厚望。与他人或求仙炼丹,或服用丹石不同,他的养生之法带着自己独特的印迹,也显得更为客观、合理。辞官归隐后,陶渊明深居山中,经常服食自然草木以养生,这在他的诗文中也多有记载。《读山海经十三首》云:

“丹木生何许? 迺在密山阳。黄花复朱实, 食之寿命长。白玉凝素液, 瑾瑜发奇光。岂伊君子宝? 见重我轩黄。”

在此诗中,诗人认为生于密山南坡的丹木,其果实食之可使人延年益寿,甚至字里行间颇有推崇之情。由此可以推知,诗人是不反对服用自然界的草木等物的,甚至在自己的住宅旁边种植了各种草药:“斯晨斯夕,言息其庐。花药分列,林竹翳如。”(《时运》)

在这些树木、草药中,有确切记载受到陶渊明本人认可的是菊花和松木。《九日闲居》中诗人云:“余闲居,爱重九之名。秋菊盈园,而持醪糜由,空服九华,寄怀于言。”由此可知,在种植的草药中,菊花得到了诗人的高度认可,甚至种满了整个园子。菊花虽非什么

难得稀罕之物,但奈何诗人情有独钟,文学史上极负盛名的“酒与菊”意象大略便是诗人在饮菊花酒时灵光乍现而来。在诗人眼中,菊不仅是高洁的象征,更可以延缓衰老,“酒能祛百虑,菊为制颓龄。”此外,陶渊明还认为松树之类的津气可以养生,有诗云:“裊裊松标崖,婉委柔童子。年始二五间,乔柯何可倚。养色含津气,粲然有心理。”陶渊明这种有意识地种植、服食自然物产的养生方式,不仅让他自己身体健康,也极大地影响了他的胸怀。

三、躬耕陇亩、重返自然

细读陶渊明的作品可知,青年时代的他深受儒家思想影响,渴望建功立业,实现自我价值,但官场政治的黑暗,人际关系的复杂,处世之道的虚伪都让他深感“久在樊笼里”。为寻得心灵的解脱,他愤然辞官,“复得返自然”了。这其中固然有陶渊明自身安贫乐道、不慕富贵的天性使然,亦有其在自我人生哲学方面的探索与矫正。八十多天的彭泽县令生活彻底磨灭了他对仕途的留恋,他开始听从内心本我,顺乎天然自然。当然,我们并不能就此妄下结论认为陶渊明的归隐便是为了养生,但不得不承认,归隐达到了养生的目的。

道家认为神养重于形养,以神养为根本,但神养必须以形养为基础,要注重合理、科学地生活,要适度运动,做到动静平衡。表现在陶渊明身上,即是放下传统士大夫的架子,亲自躬耕陇亩。《归园田居》其三记载道:“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。”诗人开篇便像一个老农站在田间闲话一般,在南山下种豆子,尽管披星戴月、早晚忙碌,露水都沾湿了诗人的衣衫,但诗人毫不抱怨,以一个“愿”字表达了自己的心志——不愿在污浊的现实世界中失去自然本我。《庚戌岁九月月中于西田获早稻》亦云:“开春理荒业,岁功聊可观。晨出肆微勤,日入负未还。”

通过这两首诗,可以得知诗人劳作时的场景,是平淡又温馨的。当然,陶诗中描述、记载自己参加劳动的绝非仅此两首。那他为什么要在士大夫都不屑的事情上如此劳心劳力呢?因为这种农民式的朴素的、甚至是粗粝的劳作让诗人感受到了内心的欢愉与灵魂的宁静!《移居》其二写道:“农务各自归,闲暇辄相思。相思则披衣,言笑无厌时。”试想,一天的劳作之后,简单地洗漱下,温壶小酒,乘乘凉,仰望星空,该是多么的惬意!身体是疲倦的,心神却是宁静的,是一种灵魂深处的静谧与温馨。此时,诗人远离了外界的喧嚣,远离了官场的斗争,只有最真实的本我与之相伴,他感受到的是真诚而淋漓的畅快。

在这种自由而欢快的心情下,陶渊明对自己的人生道路进行着反思。在《癸卯岁始春怀古田舍》之二、《杂诗》《饮酒》和《拟古》等中,陶渊明在反思之余都对自己的人生选择做了充分肯定。反思的同时,他也在探索着理想的生活方式,在这个充斥着矛盾与纠结的过程中,陶渊明始终没有抛弃内心最真实的自我。上文中提到,农耕对于陶渊明而言是快乐的,是远离是非,释放郁结的过程,也是陶渊明认定的理想生活方式。他在《庚戌岁九月月中于西田获早

稻》中说,“人生归有道,衣食固其端。孰是都不营,而以求自安。”由此可知,陶渊明认为农耕之道是关乎生命存在的大事,是永恒的谋生正途,官场上的尔虞我诈实在是不能与之相提并论。于是,他做出了选择,选择亲近自然,顺应本我,一切都蕴藏着自然养生的法则。

陶渊明一生清贫,但他在文学史上却是光芒万丈,想必与他坚守本我的真性情,贴近自然的生活方式密不可分。而他将“自然之美”与“人生之妙”完美统一,将生命的长度和人生的厚度高度融合,也应该得益于他深谙自然养生之道。

参考文献

- [1] 钦立校注. 陶渊明集 [M]. 北京: 中华书局, 1979.
- [2] 戴建业. 澄明新境: 陶渊明新论 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2012.
- [3] 钱志熙. 陶渊明传 [M]. 北京: 中华书局, 2012.

(上接第88页)

景,看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子,你装饰了别人的梦。”但是诗人把地点、景物、意象排列组合,表达了常人司空见惯却又难以言说的人生体验和情绪。

(四) 恰当地引导学生诵读, 进入诗歌文本意境

在高中语文新课程诗歌教学的课堂上,恰当地引导学生诵读是必要的教学手段。诵读可以促进学生对文意的理解,让学生感悟作品美好的情味,进入诗歌文本的优美意境,培养学生的审美人格。感情深挚的语言,意境深远的作品,不读无从悟出其中的审美属性。

如《念奴娇》(苏轼)所表达的怀古的缅怀激越之情,《石头城》(刘禹锡)作者对历史沧桑感慨的形象化表达,《秋思》(马致远)则借助一组意象来表达漂泊游子的羁旅之愁,不读是难以真切地感受得出其中的审美意味的。

总之,高中语文新课程中的诗歌审美性教学,只有在认知教学

(上接第149页)

数风流人物,还看今朝”的主题,要超越历史上的英雄人物须具有更加卓越的才能,并且必将创造出空前伟大的业绩,这风流人物就是毛泽东自己,也是被毛泽东唤醒了的人民群众,只有这些人才能改造中国,主宰世界。真的不得不为毛泽东那雄浑的气魄和惊人的魅力所折服,这里既有他要超越古人的雄心壮志,又艺术化地把这种壮志寄托于今朝千千万万的劳苦大众。全词画面雄伟,意境雄浑,感情奔放,胸怀豪迈,真不愧为中国词坛中杰出的咏雪抒怀之作。

三、结语

从两首《沁园春》中各取一句恰好凑成一对妙联:上联是“问苍茫大地,谁主沉浮?”下联乃“数风流人物,还看今朝。”在毛泽东的身上,我看到了那种超群的力量和非凡的想象力,看到了他用这种力量激励了一个民族,战胜了强大的敌人,争取光明解放全中国的灿烂未来。

读毛泽东的诗词,你尽管去感受天高地远的辽阔和壮志凌云的霸气,你会不由自主地被带入到那大气磅礴的意境中去;也尽管去体验千军万马的震撼和置身其中的快感,你会心甘情愿地被毛爷爷的魅力所折服。可以说,毛泽东的诗词所描述的基本都是重大历史事件,表现的都是重大题材,无论是波澜壮阔的历史事件,还是广袤浩瀚的自然风光都体现了领袖胸中伟大的思想和崇高的志向,用极度夸张的手法和瑰丽的想象展现了气吞山河的恢宏气势,体现出一种大气磅礴的风格。

若从他的诗词感悟他的思想的话,那么他的伟大之处在于他的确解决了那一代人所面临的问题,这不仅是他个人事业上的成功,更是中华民族心理上的成功,这种精神自唐以来已经消失的太久了。这是一种强烈的自信、自尊的精神,更是一种必需的自立、自强的精神,这种大气虽不说是万能的,但若没有这种大气,我想那一定

[4] 段鸣鸣,熊德梁. 试论陶渊明的自然养生哲学 [J]. 长江大学学报(社科版), 2008(4).

[5] 贡树铭. 桃花源里可耕田——论陶渊明的养生法 [J]. 医古文知识, 2000(1).

[6] 范子焯. 陶渊明的服食养生与临终高态 [J]. 中华文化书报, 2012(11).

[7] 强中华. 陶渊明“采菊东篱下”的悲凉意蕴 [J]. 现代哲学, 2014(4).

[8] 段鸣鸣,龚勇军. 试论陶渊明诗文中的道家养生观 [J]. 江西中医药大学学报, 2014(5).

[9] 豆红桥. 鸟·酒·山——论陶渊明诗歌意象建构及其象征意义 [J]. 河西大学学报, 2006(6).

作者简介:牛茜,河南省许昌市人,华南师范大学文学院硕士在读。

(编辑:陈岑)

的同时,注重和加强审美教学,才能体现诗歌教学的本质特性,使学生体验到诗歌的美,在诗歌阅读过程中受到美的熏陶,达到塑造学生审美人格的高度,最终实现高中语文新课程诗歌教学的要求,提高语文教学的质量。

参考文献

[1] 王存法. 诗歌教学中的审美教育浅论 [J]. 现代语文:中旬. 教学研究, 2007(6).

[2] 崔杰. 浅谈诗歌教学中审美情趣的培养 [J]. 辽宁教育学院学报, 2009(4).

[3] 李彦璋. 提高诗歌鉴赏能力 [J]. 语文教学与研究:综合天地, 2009(5).

(编辑:龙贤东)

是万万不能的。毛泽东诗词中所描绘的大景象真实存在吗?或许它们中的有些景象真实存在并确为人目所能及,但我认为还有一些更加辽阔更加崇高的景象他是不曾看到过的。面对同一座山,毛泽东就能拥有如此宽阔的胸怀和如此高远的理想,那么我想,作为既热爱祖国大好山河又怀揣梦想走在未来之路的我们,都应该努力去做到。

参考文献

[1] 何火任. 毛泽东诗词的境界美 [J]. 中国社会科学院, 2008(10).

[2] 杨景春. 论毛泽东诗词的意象张力 [J]. 伊犁师范学院报, 2007(6).

[3] 邓天杰. 试论毛泽东诗词中“山”的人格隐喻 [J]. 天水师范学院报, 2005(6).

[4] 王海钢. 从两首“沁园春”看毛泽东诗词的艺术成就 [J]. 山西农业大学学报, 2004.

[5] 郭思敏. 毛泽东诗词研究综述 [J]. 学术研究, 2002(5).

[6] 柴明珠,张立云. 奇文异彩——从《沁园春·长沙》赏析毛泽东诗词的豪放美 [J]. 鸡西大学学报, 2001(4).

[7] 毛泽东. 毛泽东选集 [M]. 北京:人民文学出版社, 1973.

[8] 臧克家,李捷主编. 毛泽东诗词鉴赏 [M]. 郑州:河南文艺出版社, 2003.

[9] 师运山. 试论毛泽东诗词的想象技巧及其产生原因 [J]. 重庆通信学院学报, 1994(1).

(编辑:马梦杰)