

陶渊明自然养生思想解析

顾天娇,杨一涵,许彪,吴倩,孙远,张禾佳,李晓康,王泓午,李德杏

(天津中医药大学,天津,300193)

[摘要] 陶渊明作为魏晋文人的代表,他的诗歌成为田园文学的经典之作。他的养生思想同样对后人影响深远。他精神上向往自由,率性自然,生活中践行回归田园、栖身自然,他的养生思想体现了道家天人相应、顺应自然的主张。

[关键词] 陶渊明;自然养生思想;天人相应

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **DOI:**10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.08.073

魏晋之际,社会政治环境险恶,官场斗争剧烈,很多社会名人文士因身陷政治漩涡而难保自身。陶渊明最终选择远离政治,过着饮酒采菊的田园生活,他的诗歌也成为田园文学的经典之作。陶渊明受先秦道家养生思想的影响,注重修身养性,淡泊无欲,他的日常生活也践行了回归自然、顺应自然的养生观念,被后世誉为养生家的典范。陈寅恪先生在《陶渊明之思想与魏晋清谈之关系》中指出陶渊明的自然观既不同于魏晋清谈之自然,又不是“养此有形之生命”的自然。陶渊明的养生思想体现了他的自然主张。本文试就陶渊明的自然养生思想做初步探讨,以期丰富魏晋

养生思想的研究。

1 精神自由,率性自然

魏晋之际玄学兴起,道家养生观念影响到了人们日常生活中的各个方面。当时很多社会文人与名士在生活中遵循道家的形神共养之说,一边服食炼丹养生,一边追求精神上回归自然,心理上淡泊无欲。魏晋名士皇甫谧多次拒绝朝廷的征召,选择“躬自稼穡,带经而农”的生活。他认为食人俸禄就要为人分忧,宁愿过着贫困田园的生活,也不想官场之中耗费自己的心身。皇甫谧对精神自由的追求,成为当时士人的楷模与标杆。陶渊明同样选择了远离政治回

苡仁(酒炒)、莱菔子炭。另:禹余粮丸,开水送下;黑白丑、白芥子研末,广陈皮汤送下。二诊:改方,去苡仁、杏仁,加车前子、黑山栀、泻叶(泡汤服)。”^[3]该案中为了取得更好的临床疗效,主用汤剂温阳利水,同时辅以丸剂以温理下焦,散剂祛痰逐饮。一案之中,汤、丸、散3种剂型并用,可见柳氏临证遣药心思精细,灵活多变,不拘一格。

2.2.3 善用膏方 柳氏善用膏方调治多种疾病,对于体质虚弱及病后阴伤或营阴不复者,尤擅结合运气学说及患者体质情况,运用膏方对其调理。《柳宝诒医案》全书涉及膏方病案16例,其中疟疾、痢疾、咳嗽、虚损、盗汗、类中、遗精、痿痹、肢体痛各1案,肝火2案,妇人病5案。脉案书写详细,辨证细致,立法有度,处方严谨,用药考究,技艺精湛。如肢体痛中的吴案:“高年营液旧耗,不能滋养经络。肢节间有作掣痛,皮肤不泽,行动少健,当通利关节,滋养营阴。党参、熟地黄、归身(炒)、白芍(酒炒)、川断肉(酒炒)、巴戟天(酒浸)、怀牛膝(盐水炒)、黄芪(炙)、杞子(酒蒸)、川牛膝、木瓜(酒炒)、菟丝子(酒蒸)、杜仲(酒炒)、砂仁(盐水炒)、潼沙苑(盐水炒),煎汁熬收,烱入虎骨胶二两,鹿角胶二两,阿胶四两,再加练蜜收膏。”^[3]。本案中大多药物都需特殊炮制,其涉及炒、酒炒、酒浸、酒蒸、盐水炒等复杂繁琐的制

作工艺。可见柳氏为了追求疗效,对于膏方的制作精益求精。

3 结语

《柳宝诒医案》一书在临床方面具有很高的学术价值,不论是其针对肾虚冬寒、久伏化温这一病因创立的“养阴托邪”法,还是在内伤杂病方面,包括针对小儿病提出的分养五脏之阴、育阴以配阳的治疗原则,针对妇科病方面提出的用药贵和协调调的用药原则,针对痰证提出的从肝脾胃三脏着眼入手的诊治原则,以及剂型选择时灵活多变,多种剂型并用,炮制时独创“以药制药”法,乃至为求疗效,复杂精细的膏方工艺,皆展示了柳宝诒先生在温病、杂病方面的独特诊疗经验及用药特色,具有很高的运用价值,对于后世临床诊疗有一定启发与指导意义。

参考文献

- [1] 李顺保. 温病学全书[M]. 北京:学苑出版社,2002:301,331,303.
- [2] 岳冬辉,王键. 新安医家对温病学发展的重要贡献[J]. 中医杂志,2012,53(17):1446-1448.
- [3] 柳宝诒著,张耀卿整理. 柳宝诒医案[M]. 北京:人民卫生出版社,1965:208,190-202,166,179.
- [4] 刘畅,张如青. 柳宝诒论治杂病辑要[J]. 上海中医药杂志,2010,44(11):28. (收稿日期:2017-11-06)

基金项目:天津中医药大学大学生创新创业训练项目(编号:CXJJ2017ZG04);天津市大学生创新创业训练项目(编号:201710063029)

第一作者:顾天娇,女,2016级硕士研究生,研究方向:中医基础与临床

通讯作者:李德杏,女,副教授,研究方向:中国医学史教学及中医文献研究,E-mail:flowing329@sina.com

归自然,饮酒采菊,寻求精神上的自由与率性自然的生活。鲁迅先生在《魏晋风度及文章与药及酒之关系》中指出陶渊明的生活态度是“随便饮酒,乞食,高兴的时候就谈论和作文章,无尤无怨”^[1],对陶渊明的率性自然给予高度评价。

陶渊明出生于没落的官僚家庭,因其为名人之后故为当时官场中人看重,所以在他的一生中有多次做官的经历。但陶渊明自幼饱读诗书,钦慕历史上高士隐逸的生活,厌恶虚荣,不慕权贵,所以他的仕途之路颇为坎坷,并渐生了对政治的厌恶之情。在彭泽做县令期间,他萌生了辞官的想法,他的妻子以百亩官田即将收获为由劝其暂且忍耐,但陶渊明最终不愿为了官家的五斗米而折腰,毅然辞官归隐田园。至此对官场毫无眷恋,反而如获新生,悠然自得,成就了他在文学创作上的巅峰。此时期的作品如《归去来兮辞》《归园田居》《桃花源记》等都反映了他对精神自由的渴望与追求。陶渊明辞官后以务农为生,但由于农田不断受灾,房屋又意外被烧毁,生活陷入困境,曾一度靠乞米度日,甚至贫困到家里来了客人连迎客穿的鞋子也没有。客人把自己家丁的鞋子取出给他穿,他即欣然接受,但对官府遣人送来的米和肉却坚辞不受,足见其心性以及对思想和精神自由的坚持。正因如此,陶渊明才能够坦然面对自己的贫困生活,恰如他在《归去来兮辞》所说:“质性自然,非矫厉所得。”^[2]陶渊明为人率性自然,认可自己所选择的田园生活,他将文学创作与田园生活相结合,最终还是源于对精神自由的追求。

陶渊明《与殷晋安别》载:“飘飘西来风,悠悠东去云”^[3],表明自己寄情自然田园风光,也实现了自己内心对物质生活的超越。《素问·上古天真论》载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而无惧。”^[4]面对外界的物质诱惑,只有保持一颗平常心,收敛精神,才能实现养生之道。“公田之利,足以为酒”^[2],但在陶渊明看来混迹官场虽可满足口腹之需,但为此却必须身处污浊之地,必须向他人折腰,这使他身心俱感不自由。所以他选择辞官归隐田园正是为了保持自己的自然本性,追求精神上真正的自由。

2 回归田园,栖身自然

陶渊明在为官期间看到了官场中的诸多争斗与险恶,所以他才更格外重视心性的修养。认为只有怀素抱朴才能不为物欲所束缚,过着自由自在的生活。嵇康因获罪司马政权入狱,但他并没有想到自己将面临杀身之祸,故在《幽愤诗》的结尾处表明,若自己一旦脱离困境将远离尘世,“采薇山阿,散发岩岫。永啸长吟,颐性养寿”。这是对与山林为伴,与溪水同游,回归自然生活的向往,成为后世养生家所追求的自然生活的理想模式。陶渊明退隐田园,寄情山水,采菊饮酒、读书、作诗,甚至与农夫耕作,“种豆南山下,草盛豆苗稀”,傍晚则“戴月荷锄归”^[2]。其乐融融,妙不可言的生活环境和方式正是陶渊明对他养生思想的践行,即回归田园,栖身自然。

陶渊明《归园田居》诗云:“少无适俗韵,性本爱丘山。误落尘网中,一去三十年。羁鸟恋旧林,池鱼思故渊。开荒

南野际,守拙归园田。方宅十余亩,草屋八九间。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。户庭无尘杂,虚室有余闲。久在樊笼里,复得返自然。”^[2]他对自己的田园生活始终保持有安居之闲趣。在他的诗文中多处可见“田居”“闲居”“穷居”“幽居”“山泽居”等描述,可见他更多的是体悟到了生活中居处的意趣而超越了“居住”的状态,也体现了田园居处、栖身自然带给他的精神上的满足。他对自己居所的安排与布置也体现了他的养生之道。庭院中栽种了五棵柳树,自号“五柳先生”。柳树不但是春天的标志给人美的感受,栽种在院子里还可以起到清新空气的作用。除柳树外,他的院中还有菊花和松树。菊花不仅有很好的观赏价值,同时也具有很好的食疗功效。现代研究提出常在松树下多做一些深呼吸有助于防病健身。

清代文学家李渔在《闲情偶寄·居室部》中提到:“人不能无屋,犹体不能无衣,衣贵夏凉冬煖,房舍亦然。”^[5]居处作为安身之所,当便于养生立命。科学研究表明,良好的居住环境,可以使人的寿命增加10~25年。安居除去满足人的生理需求之外,还要满足人的精神需求。栖身自然,回归田园在一定程度上能起到悦目、怡情、精神寄托等作用。现代人对陶渊明栖居自然的养生之道越发认可,并认识到其养生价值。居室环境之美无论在过去还是现在都是人们津津乐道的话题。陶渊明栖身自然,以幽居的生活方式来颐养身心,可见其深谙养生之道。

陶渊明“采菊饮酒”的生活让人心旷神怡,美好的田园生活一方面展现了他闲居的环境,同时也表达了自己超脱的生活境界。他把自己的生活方式、文学创作及精神诉求完整统一于田园生活。“采菊饮酒”即是陶渊明养生的专属文化符号,他栖身自然的田园生活,也成为魏晋养生文化中的一道亮丽风景,并让人产生向往之情,后人亦多效仿之。

3 天人相应,顺应自然

陶渊明内心向往精神的自由,生活选择融入自然,从自然中发现美与养生之道,真正做到了身心与自然的和谐统一。追求精神上的自由与率性自然是陶渊明的内在心性修养,而栖身自然,回归田园生活则是他践行养生的日常活动。陶渊明养生注重顺应自然,维持自身活动与自然界的一致性。从陶渊明的诗文中可以看到,他的居所周围遍布各种自然之物,除了菊、柳、松之外,还有桑、竹、榆、桃、李等,不但五彩缤纷且四季分明。如“孟夏草木长,绕屋树扶疏。众鸟欣有托,吾亦爱吾庐”“山涧清且浅,遇我濯我足”^[2],描绘了一幅人与自然和谐相处的生活美景。

先秦道家学说认为养生之道需顺应自然,遵从自然规律,反对人为地破坏和干扰自然环境。自然界万物发生、发展都有其规律,人为地改变,只能带来对自然状态的破坏,而最终反作用于人类自身。历代养生家也都主张养生要顺应自然的变化,按四时气候的变化摄生,维护自身与自然界的和谐。《庄子》十分重视人和自然的亲和关系,“天地与我并生,万物与我为一”,指出人只有与自然万物融为一体,才能实现养生之道。而“万物与我为一”,(下转第155页)