

养心去尘光明生虚读庄子达生

<p> 养心去尘，光明生虚——读
《庄子·达生》
 张永祥<

庄子《达生》篇秉承内篇《养生主》的主旨，主要论述如何达生，达命之情，并阐明养生之理。庄子说“不知吾所以然而然，命也。”纷乱世事中的个人命运显得何其脆弱与荒诞，极度沉寂之后，庄子追求一种“喜怒哀乐，不入于胸次”（《田子方》）的安宁与恬静。而且，在他看来，这是一种返朴归真，一则避世心法，这也是一种极高的道德修养和情性修为，他说：“知不可奈何而安之若命，唯有德者能之。”（《德充符》）而在古希腊，身处于繁荣走向危机四伏社会的伊壁鸠鲁也指出：“无论是拥有巨额财富，还是荣誉，还是芸芸众生的仰慕，或任何其他导致无穷的身外之物都无法了解心灵的烦忧，更不能带来真正的快乐……我们不可悖逆天性，而应顺性而为。”（《论快乐》）伊壁鸠鲁通过这些话教导人们，人生的意义恰在于超脱名利世俗，归于恬淡宁静的本真，缮养身形心性，这与庄子的通过虚无无为的精神修养以超脱世事纷扰竟是如此相类。正如伊壁鸠鲁说：“快乐就是有福的生活的开端与归宿。”有了恬适冲和的内心境界，情欲世俗才能真正消融，从而达到庄子所说的“彼至人者，归精神乎无殆，而甘冥乎无何有之”（《列御寇》）的境界。《达生》开篇“达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何”数句，其实就已揭晓全篇的中心议题；所谓“达生之情”，就是要通晓生之所以为生的内涵；所谓“达生之情”，就是要明了命之所以为命的缘由。故此，人一旦通晓了“生”与“命”的真正含义，自然也就能够理解应该如何养生。“达”指通晓、通达，“生”指生存、生命，“达生”，就是通达生命的意思。怎样才能“达生”

o;呢？篇文明确提出要摒除各种外欲，要心神宁寂事事释然，宗旨在于讨论如何养神。

 当今之世人所重者形养，忽视者神养，本末倒置，顾此失彼，故而颠倒梦想，妄念丛生。养形需要物质，需要不断追求物质享受，在疯狂追逐物质享受的过程中，心为形役，很苦很累。追求到物质就快乐，喜形于色，很是得意，认为自己就可以充分享受。失去物质，没有追求到物质的人就沮丧，就烦恼，就心生嗔恨，怨天尤人，忧心忡忡。为了追求到更大利益，操持国柄者就依靠武力掠夺别国的土地资源，矿产资源，不惜发动战争，在千万人的累累白骨之上满足自己的物质享受，大张人肉筵宴。人为了养形，为了追求物质生活的享受，不惜利令智昏，过分夸大主观意志的力量，狂悖无知地与天斗、与地斗、与人斗，其结果是逆道而行，违反客观规律，破坏大自然，破坏生态环境。孰不知人在大自然面前力量极其微小，生命极其脆弱。上古之世的洪水人只能被动疏导防守，大禹治水就是疏导洪水流归大海。造山运动高山、海洋、江河、湖泊的形成，动物只能适者生存，只能顺应环境，适应环境而生存。在自然灾害面前，人只能被动防御，如干旱、洪涝、地震、火灾，人类无法改变，只能被动预防，做些力所能及的减少灾害的工作。人的力量有限，在贪欲驱使下要战胜无限的大自然，改变大自然，一切为我所用，这岂不是不自量力？不少人追名夺利，以物养形，为利而生，为利而死，不择手段。有人要保护既得利益，唯恐失掉充裕的物质生活，就绞尽脑汁，为保护财物而忧心忡忡，他们感受不到生活的轻松与快乐。在丰富的物质生活方面食不厌精，脍不厌细，顿顿山珍海味也吃不出幸福感，倒吃出了不少富贵病，糖尿病、心脑血管疾病增多，病从口入，美食美味吃不出快乐人生，这是养形的悲哀。

 智者如庄子，《达生》篇着重提出人要摒除各种外欲，要心神宁静，事事释然，给心灵减负。养心去尘，就是要去除心灵贪欲所积的污垢，心明净了，心清静了才能生出虚旷达生的快乐。清·刘凤苞《南华雪心编》指出：“生者天理之自然，而实原于天命，达生达命只是与天为一而已，理之全受全归者，无可为增益。导引延年之士，欲以人助天，而转失其真，数之忽生忽灭者，不可为强留。贪恋迷惘之徒

，欲以人胜天，而徒形其苦，皆达者所不为也。以物养形，养之而适以戕之。以形存身，存之而不啻亡之。其来也不自知，其去也不自止，风驰电骤，皆听造化之推移，而我无所与。彼备物以养形者，一转瞬而不知何往。富贵豢酣，危如朝露，饵丹服术，安冀长生，梦梦者竟何为也？”病由心生，心病还要心来医。心轻者不为外物所累，心里没有负担，因而快乐。心中有光明，就没有嗔恨，就能与人为善。心重者，心为外物所累，贪欲不断，永远得不到满足，看谁都好像阻碍了自己的发财之路，于是就心中充满嗔恨。心为形役，多生疾病，其病因是心理负担过重，心中没有阳光，阴暗不明，于是就瞞心昧己，心事重重，焉能不生疾病？寿命焉能久长？饵丹之术，安冀长生？鉴于此，庄子不可能仅仅停留于形体的保全，他更注重的是神养。“形精不亏，是谓能移。精而又精，反以相天。”强调的是形体和精神都“能移”，只要保持精神的精纯，就能反过来帮助自然的发展。从这个意义上来说，只要悟得道，就无所谓生死，也就是说，生死通为一体。
接着庄子就开始行云流水般地展开他的“养神”之道。
“子列子问关尹子”一则寓言，讲的是“养气全神，”阐述了“养神必先守气”的道理。一旦守护住了纯正之气，精神就足以凝聚而不会缺损，外物自然无法入侵，也就可以悠游于万物之中而任意逍遥了。

无论是养形抑或是养神，关键在于“纯气之守”，齐桓公之所以狩猎而病，即在于他气荡神摇，“气”乱而成。只有守住真气，才能形神无郤，外物自然无隙可入，便得一分内心超脱，不为凡尘俗事所扰。东坡居士十分注重养生，其著名的“养生四法”中第一要着就是“无事以当贵”，也就是说不为外界一切物欲所扰，即不劳神，又不分心，心顺意畅，身心都舒展安逸，达到一种“也无风雨也无晴”的境界。而精神的安逸放达，更甚于身体形骸的修养，即使身体有疾而精神保全，也不会扰乱悟道之

人的心性。
 “痾傴承蜩”的故事蕴含的是“神全而物莫能伤”的道理，即无视外物，保持心性，有助于技艺的学习和发挥，更能避免外物的伤害。
 既然养生的关键在于保持心性，那么如何做呢？庄子自有他的道理：“善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。”“过于”“偏内”如单豹者，或过于“偏外”如张毅者，都不足取，须恪守《养生主》中的“缘督以为经”。保持虚静守中，方能获得精神上的自在洒脱。而庄子所主张的人生也正是遵循自然之理，即“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”（《在宥》）一切皆是自然，烦恼亦是虚妄，庄子显然看破一切，而愿意获得真正的解脱。
 阮籍在《达庄论》中说道：“人生天地之间，体自然之形。身者，阴阳之精气也；性者，五行之正性也；情者，游魂之变欲也；神者，天地之所以驭者也。”但这并非每个人都能做到，一如扁庆子所言：“今休，款启寡闻之民也，吾告之以至人之德，譬之若载鼯以马车，乐鵠以钟鼓也，彼又恶能无惊乎哉！”一般的人，又怎能体会庄子之心呢？
 庄子的“知命”便是通晓人之为人的道理，体悟上天赋予人的使命。由“知命”进而立命，最后通过人的理性自觉和主观能动去完成生命的价值。养生必先滋养形体，所谓“有生，必先无离形。”有了形体上的健康，人才能立命养神，追求精神生活，修养完美的人格。这和沉溺富贵之人，娱其生而忘其害有着本质的不同。为彘谋，则贪取轩冕之尊荣，而甘蹈刑戮。两两相形，真不知何以用情颠倒至此也。龟不愿留骨于庙堂之上而曳尾泥涂，庄子以之自喻。彘不愿加身于雕俎之间而栖形牢筴，庄子以之醒世。梦梦者迷而不悟，又庄子所大悲也。收句极冷峭，茫茫苦海中，安得此宝筏慈航，渡出迷津邪？
 今之达生者，在物质生活极其丰富的环境里，就应该从耽于口舌之乐中解脱出来，追求精神的富足，使内心充实而不空虚，过心安、踏实、快乐、富足的生活，如此，就算真正达生了。
 </p></td></tr></table></td><p><a href = "/pdf/8867-养心去尘光明生

虚读庄子达生.pdf" rel="external nofollow" download="8867-养心
去尘光明生虚读庄子达生.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</
a></p>