执行主编:张天龙 责任编辑:郑璐 电话:(0451)84612073 E-mail:zhenglu59@163.com

庄子的养生之道:不亏其神

在庄子看来,养生即养神,精神的状态好,生命的状态才会好。《刻意》全篇讨论的是养神之道。

该篇首先举出背离养神之道的五类人。一是“山谷之士,非世之人”,相当于后来的名士,刻意做出高洁的行为,爱发表愤世嫉俗的高论,只是清高罢了。二是“平世之士,教诲之人”,即儒士,游居讲学,宣说仁义忠信、恭俭礼让,只是修身罢了。三是“朝廷之士,尊主强国之人”,即谋士,建立功名,维护秩序,开拓疆土,只是治理罢了。四是“江海之士,避世之人”,即隐士,住在山泽旷野,钓鱼打发日子,只是闲散罢了。五是“导引之士,养形之人”,即方士,训练呼吸吐纳,模仿各种鸟兽做健身操,只是延寿罢了。这五种人的共同点是刻意外求,不养护内在的精神。

“若夫不刻意而高,无仁义而修,无功名而治,无江海而闲,不导引而寿,无不忘也,无不有也,淡然无极而众美从之。此天地之道,圣人之德也。”关键是“不刻意”,执着于仁义、功名、江海、导引,本身刻意。倘若恬淡至极,把这些外在的东西统统忘了,高、修、治、闲、寿就都有了,一切美好都会随之而来。

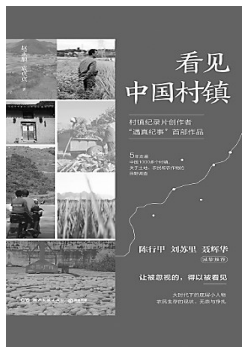
养神之道依据的是道的原理。道的性质是“恬淡、寂寞、虚无、无为”,依据于此,“纯粹而不杂,静一而不变,惔而无为,动而天行,此养神之道也”。纯粹是前提,不纯粹,恬淡、静一就无从谈起。“众人重利,廉士重名,贤士尚志,圣人贵精。”重利、重名、尚志、贵精都是不纯粹,这里把“圣人”也归入了不纯粹之列,而以“真人”为最高境界。“纯素之道,唯神是守;守而勿失,与神为一。”“素也者,谓其无所与杂也;纯也者,谓其不亏其神也。能体纯素,谓之真人。”纯素就是让精神保持纯粹和完整,这是真人的境界。

纯粹而不杂,主要的杂是物欲和名利欲,排除这主要的杂,淡然于外物和名利,也就是恬淡了。做到了恬淡,“则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”。在心境上,恬淡的表现是“心不忧乐”,不被悲乐、喜怒、好恶的情绪扰乱。

人的身体和精神都需要休息。“形劳而不休则弊,精用而不已则竭。”身体劳而不休会疲惫,精神用而不已会枯竭。静一不是不动,而是动静皆合于自然的节奏,“静而与阴同德,动而与阳同波”。

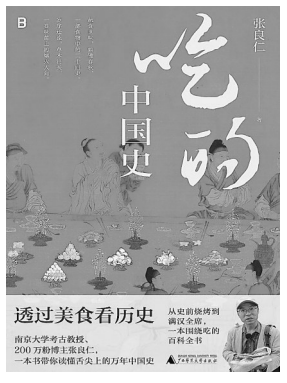
归根到底,纯粹、恬淡、静一都是为了“不亏其神”。你有一把吴越宝剑,会把它珍藏在匣子里,不轻易使用,因为它是你的至宝。精神是人身上的至宝,更要悉心养护,不可轻易消耗。名利的争夺,患得患失的焦虑,情绪的激烈波动,都会导致精神的亏损,其后果严重,人患大病、重病多半源于此。因此,养神之道可以用一句话总结,那便是“唯神是守,守而勿失”。

周国平 摘自《至人庄子》



《看见中国村镇》

这是一本关于中国村镇观察的社会纪实读物。在过去5年,作者足迹遍布中国南北,走访了1000多个村镇,开展围绕土地、农民和农作物的田野调查;他们发布的视频累计播放量超5000万。作者在地里与农民聊天,包括种地农民、砍甘蔗的蔗农、挖藕人、养蚕人等,通过与村民们的真诚交流,还原出中国村镇的原貌。



《吃的中国史》

南京大学教授张良仁的《吃的中国史》,延续了《中华文化中的饮食》的问题意识,从饮食出发,以朝代为线索,通过考古学的视野审视中国历史。从上山遗址的炭化稻谷,马王堆遗址的千年藕片汤,到南海一号的盛酒瓷器碎片,这些不同类型的考古发现印证了文献记载,具象呈现食物与古代中国的社会结构、宗教祭祀礼仪、区域交流之间的丰富互动。透过这些跨越时空的餐桌痕迹,我们得以品读中国历史的每一个关键节点。

难眠时,找点事做

两年前,我开始莫名其妙地头疼,发作时间和频率不固定。去过几家医院,服了多种药物,对那挥之不去的疼痛却无济于事。

经常夜已深,我仍被不知缘何而起的头疼困扰着,辗转反侧,难以入眠。查不出病因,医生也束手无策,那么就不必过多焦虑。最好的助眠方式,就是找点事做,转移一下注意力,或许就能安然入睡了。

我尝试的第一种方式,是读书。一位文友推荐渡边淳一的自传体小说《何处是归程》,然而只读了三十多页,我就感觉其内容过于沉重而读不下去了。换了一本汪曾祺的《人间滋味》,那些知性、散淡、温婉的文字,随处可见养眼的风物,随时能遇浸润心肺的诗意……万物有时,烟火可亲,一粥一饭里,皆装着生活的真味。读着读着,不知几时头疼渐轻,睡意也被那些熨帖的文字唤来,释卷躺下,一会儿便睡着了。

一天,读到一本古诗词鉴赏的读物,作者见解独到,语言风趣,读起来轻松愉快。我深受启发,说将来有一天也要写本这样的书。

我听从妻子的提议,在接下来的日子里,提笔写作。有时一鼓作气完成一篇文章,有时先搭拟好框架,或者只写一个片段,甚至仅一个标题,零零碎碎,或长或短,一个月里写出了十多篇文章。后来,头疼的毛病竟慢慢好转。

可是,没高兴多久,神经衰弱的毛病犯了,睡眠又成了一个难题。无法入睡,书读不进去,文章也写不了。作为一名高校教师,每天都忙得像个陀螺……但仔细想想,这个时代,谁不是忙忙碌碌呢?只是我不该急躁、焦虑,应该学会淡定与从容。就像有时候,望着窗前的一棵树、一块草坪,什么也不想、不做,不去关心得与失,就独自一人默默地发会儿呆,待脑中的杂念清空、身心松弛下来,再去做事,会惊奇地发现已经可以有条不紊、顺其而然。

数月后,我曾一筹莫展的神经衰弱症也明显减轻,能够正常睡眠了。原来,难以入眠并不可怕,坦然面对,尝试着做一点自己喜欢的事,放松身心,总能找到更有效果的方式。

有时,我翻开一本书,读上一小段,甚至对着一大片文字发发呆,便会被安定围裹,身心俱轻,仿佛风行水上,花落枝头。

一念

来源:《品读》

“枣”不是用来塞鼻孔的

《世说新语·纰漏》有一则故事:王敦初尚主,如厕,见漆箱盛干枣,本以塞鼻,王谓厕上亦下果,食遂至尽。这里说干枣“本以塞鼻”,然细思之,觉其不近情理之甚。首先,塞住鼻孔,则呼吸困难,要想呼吸就只能用嘴,不用鼻孔“吸”臭气,却用嘴巴“吃”臭气,可真是掩鼻盗铃了;其次,塞住鼻孔,对大多数来人,恐怕不是很舒服的一种动作,难保不打喷嚏或过敏,也难保它们不从鼻孔里掉出来;再次,在魏晋时期,有的士族极为奢侈,厕所极为豪华,恐怕一人排出秽物后,立即就会处理,不会等到第二个人上厕所时秽物还在吧。如果枣真能避臭,为何没有在社会上广泛流传开来?

近阅著名作家阿城的作品,似乎可以解决这个问题。阿城《厕所》里提到一个问题:以前故宫内没有厕所,皇上太监如何方便呢?原文道:老申八十了,当年在宫里做过粗使太监,现在孤身一人住在朝阳门内大街。老吴找到老申,请教了。老申细着嗓子说,嗐,用桶,桶底铺上炒焦了的枣儿,屎砸下去,枣儿轻,会转圈儿,屎就沉到底下。焦枣儿又香,拉什么味儿的都能遮住。宫里单有太监管把桶抬出去。

《世说新语·纰漏》中的漆箱正是大便用的马桶,只不过用漆粉刷得极为豪华而已。而干枣,或许是炒干的枣之简称。而所谓的“塞鼻”,并不是真的把枣塞进鼻孔,而是“焦枣儿又香,拉什么味儿的都能遮住”,“枣香”把鼻子塞住了,可译作“避臭”。

所以,王敦“本以塞鼻”的“枣”并非是用来塞鼻的,而是用来铺在马桶低层的。虽然还不敢说十分确定,但是比通行的“塞鼻”的解释是有理得多。

刘洪强

《中华读书报》

承印单位:黑龙江龙江传媒有限责任公司、经济日报印刷厂、广州蓝海印刷有限公司、河北报业传媒集团印务有限公司、河南省邮电科技有限公司、山东大众华泰印务有限责任公司、西安蓝星新技术开发有限责任公司、江苏鸿兴达邮政印务有限公司