

深入学习贯彻习近平文化思想

2023年10月7日至8日，全国宣传思想文化工作会议在北京召开。会议最重要的成果就是首次提出了习近平文化思想。

会议认为，党的十八大以来，宣传思想文化工作之所以取得历史性成就，最根本就在于有习近平总书记领航掌舵，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。习近平总书记在新时代文化建设方面的新思想新观点新论断，内涵十分丰富、论述极为深刻，是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，丰富和发展了马克思主义文化理论，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，形成了习近平文化思想。

会议提出，习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破，又有文化工作布局上的部署要求，明体达用、体用贯通，明确了新时代文化建设的路线图和任务书，标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度，并在我国社会主义文化建设中展现出了强大伟力，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。习近平文化思想是一个不断展开的、开放式的思想体系，必将随着实践深入不断丰富发展。要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，持续加强对习近平文化思想的学习、研究、阐释，并自觉贯彻落实到宣传思想文化工作各方面和全过程。

会议强调，要紧紧围绕学习贯彻习近平文化思想，围绕贯彻党的二十大关于文化建设的战略部署，切实增强做好新时代新征程宣传思想文化工作的责任感使命感，推动各项工作落地见效。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，在真学真懂真信真用、深化内化转化上下功夫。巩固壮大奋进新时代的主流思想舆论，以强信心为重点加强正面宣传，提高舆论引导能力。广泛践行社会主义核心价值观，改进创新精神文明建设工作。促进文化事业和文化产业繁荣发展，推动中华优秀传统文化保护传承。加强和改进对外宣传工作，增强中华文明传播力影响力。坚决有效防范化解意识形态风险，敢于亮剑、敢于斗争。加强党对宣传思想文化工作的全面领导，落实政治责任，勇于改革创新，强化法治保障，建强干部人才队伍，为担负起新的文化使命提供坚强政治保证。要以钉钉子精神把各项任务要求落到实处，不断增强工作能力本领，提高工作质量效能，在建设社会主义文化强国、建设中华民族现代文明的奋斗和实践中展现新气象新作为。

《庄子研究通讯》（吴雪题）

编委会

主任：王国良
副主任：郭 飏
委员：王国良 郭 飏 胡文臻
李季林 武道房 胡战斗
主编：郭 飏

编辑部

主任：李季林
副主任：张建同 陶 武
编辑：宋效永 王启才 魏宏灿
卢 干 李家和 张洪涛
史向前 陆建华 杨国平
美编：杜 蕾
摄影：胡卫国 王蒙林
邮编：230051
地址：合肥市包河区徽州大道1009号
社科大厦1004（哲学所）
电话：0551—63438333
邮箱：zzyjtx@163.com

安徽省内部资料准印证号：皖 L17—008

印数：300本

印刷单位：合肥添彩包装有限公司

印刷日期：2023年12月

发送对象：安徽省庄子研究会全体会员

目 录

卷首语

01 深入学习贯彻习近平文化思想

本会动态

03 庄学盛会在安徽蒙城成功举行 秘书处
04 庄学盛会开幕会上的致辞 吉洪武
05 庄学盛会开幕会上的讲话 王国良
07 庄学盛会开幕会上的讲话 于晓丹
08 庄学盛会开幕会上的讲话 谢华平
10 《庄学研究》（第10期）新闻发布 熊笑天
11 安徽省庄子研究会工作报告 郭 飏
14 研究会召开二届五次理事（扩大）会议 秘书处

庄学论坛

15 庄子逍遥快志的人生哲学 李季林
20 论《庄子·养生主》的养生智慧 乔守春
27 庄子《人间世》哲学咨询思想及其当代价值 胡婉蕾
33 从“鼓盆而歌”看庄子的生命美学 罗惠龄

庄学信息

39 《庄子真义》《忘己忘身与物为春：庄子身体思想阐述》等 李季林 整理

应用转化

40 庄子导引养生思想

文化园地

44 恪守道养生命长 王站立
46 问道庄周（外一首） 康 程

庄研飞絮

47 古今“庄粉”举隅 张建同 整理

庄学盛会在安徽蒙城成功举行

《庄学研究》集刊（第10期）新闻发布会、安徽省庄子研究会二届三次会员代表大会暨第八次学术交流会于2023年10月27—29日在庄子故里安徽蒙城成功举行。来自中国社会科学院哲学研究所、中国社会科学院社会发展研究中心、中宣部新闻出版研究院城乡统筹发展研究中心、亳州市委的领导嘉宾，安徽省庄子研究会理事、会员代表、全国各地论文作者以及媒体记者等140余人参加活动。开幕会由中国社会科学院哲学研究所研究员、社会发展研究中心常务副主任，《庄学研究》主编、安徽省庄子研究会副会长胡文臻主持。

中共亳州市委常委、宣传部长吉洪武莅临开幕会并致辞，对来自于全国各地的领导嘉宾和专家学者表示热烈的欢迎；对大会的召开表示热烈的祝贺；对蒙城县坚持守正创新，大力推进庄子文化创造性转化创新性发展取得的丰硕成果给予热情肯定，对庄学

研究与转化应用的广阔前景寄予厚望与期待。中共蒙城县委常委、宣传部长熊笑天为《庄学研究》集刊（第10期）进行新闻发布，全面总结了本期集刊作者涉及面广、学术质量高、应用价值大、智库功能强等鲜明特点，认为它在传统文化研究、城市文化建设、文化产业发展、社会综合治理等方面具有十分重要理论参考价值。

安徽省庄子研究会常务副会长郭颺代表理事会做年度工作报告。安徽大学教授、安徽省庄子研究会会长王国良，中国社会科学院哲学研究所原副所长、智库平台共建单位代表于晓丹，宣传部新闻出版研究院城乡统筹发展中心主任谢华平先后讲话，对建设中华民族现代文明背景下庄学研究的新使命、新担当提出新希望、新要求。新闻发布会与开幕会由中国网图文直播。

郭颺常务副会长的报告，从“党建工作再上新



台阶”“学术研究再结新成果”“社科普及取得新成效”“转化应用更有新作为”“对外交流迈出新步伐”等五个方面总结了 2023 年度的主要做法和工作成绩，2023 年，研究会荣获“全省社科普及先进单位”称号；“化茧成蝶 匠心而生——庄子文化走进蒙城职教园活动纪实”被评为“全省社会科学普及优秀典型案例”；以党建引领庄学研究智库平台的发展题材专题片《答卷》，参与中国社会科学院的典型案例评选。报告突出紧扣省社科联部署、紧扣研究会健康发展、紧扣庄子学术交流会、紧扣庄研成果转化应用、紧扣秘书处自身建设开展工作“五个紧扣”，对 2024 年的目标任务和工作思路进行谋划。

主题报告环节由安徽省社会科学院哲学与文化研究所所长、研究员，安徽省庄子研究会副会长李季林主持。安徽人民出版社原总编、编审丁怀超，亳州学院外语系教授王虹，安徽省庄子研究会副秘书长张建同，黑龙江大学哲学学院教授桑东辉，陆军军事交通学院教授王硕民，浙江科技学院人文学院副教授罗惠龄，安徽师范大学文学院教授、研究会副会长武道房，合肥工业大学马克思主义学院副教授崔景明等 8 位学者，分别从文本研究、前沿研究、思想阐发、时代价值、

转化应用等不同视角做报告，南京大学马克思主义学院暨中国传统文化研究中心副教授、研究员暴庆刚进行了精彩点评。

学术交流分“《庄子》文本研究”“《庄子》应用研究”两个专场进行，与会的论文作者先后发言，阐述论文观点。本次学术交流会主题为“庄子思想与中国式现代化”，共收到论文 108 篇，实现了研究会成立以来论述数量的新突破，其中来自中国青年政治学院、南京大学、东南大学等全国 9 所高校的博士硕士研究生论文 59 篇，彰显庄学研究的磅礴生机与活力。两场交流分别由王硕民、王虹两位教授主持，安徽师范大学武道房、安徽大学陈广忠、阜阳师范大学郭世轩、安徽师范大学郭自虎四位教授给予点评。

会议期间，研究会秘书处还组织了“秋水长天·蒙风琴韵”古琴音乐会、“感悟庄子·感受蒙城”主题研学活动。整个盛会体现出规格高、规模大、内容丰、形式活、氛围浓、反响好等突出特点，安徽日报、安徽电视台、新安晚报、亳州晚报、亳州电视台等省市媒体做新闻报道。（秘书处）

中共亳州市委常委、宣传部长 吉洪武

尊敬的谢华平主任，于晓丹所长，王国良会长，各位领导、各位专家、学者，新闻界的朋友们，大家上午好！

在这个金秋十月，丹桂飘香美好时节，大家相聚在这里参加“《庄学研究》第 10 期新闻发布会、安徽省庄子研究会二届三次会员代表大会暨第八次学术交流会”。

在全国上下扎实开展主题教育活动、深入学习贯彻党的二十大精神以及习近平文化思想之际，由中国社会科学院社会发展研究中心、安徽省亳州市蒙城县人民政府等单位联合承办的庄学盛会在庄子故里安徽蒙城隆重举行，这是老庄故里、道源亳州的一件盛事，也是贯彻落实习近平总书记在文化传



承发展座谈会上重要讲话精神的实际行动和重要举措，意义重大，影响深远。在此，我谨代表亳州市委、亳州市人民政府对本次大会的举办表示热烈的祝贺，向参加大会的各位领导、各位专家、各界朋友表示热烈的欢迎。

亳州是国家级历史文化名城，也是中华文明的重要发祥地之一，历史悠久，底蕴深厚。2023年6月2日上午，习总书记参观中国历史研究院中国考古博物馆，看到的第一件珍贵藏品就是出土于亳州市蒙城县被誉为“中国原始第一村”的尉迟寺原始聚落遗址。在这片深厚的文化沃土上，文脉兴盛，群贤辈出，老子、庄子、曹操、华佗等，也孕育了道家文化等特色鲜明的文化，被评为国家级历史文化名城。

厚重的历史文化为亳州市经济社会快速发展提供了丰厚滋养和基本支撑。跟大家报告一下，“十三五”期间，亳州市地区生产总值是“十二五”末的1.7倍，年均增长8.3%，居于全省第一位。我们的财政收入增幅是全省第二位。今年前三季度，全市地区生产总值1728亿元，居全省第八位；同比增长7%，增长率居全省第三位。

作为中华优秀传统文化宝库中的珍宝，老庄文化仪态万方，道家思想博大精深，蕴含着修身养心、待人处事、治国理政等方面的丰富智慧，对科学把握执政规律、正确树立政绩观大有裨益，对构建人心和善、家庭和睦、人际和顺、社会和谐的社会风尚大有裨益。多年来，亳州市委市政府认真贯彻落实习近平总书记关于弘扬中华优秀传统文化的重要论述，

着力加强庄子文化研究，加大智库论坛、新闻发布等支持力度。

蒙城县作为庄子故里，城市名片底色更亮，成色更足，特色更鲜明。

前不久，亳州市涡阳县发起成立了安徽省老子研究会，填补了省级老子文化研究组织的空白。现在，道家文化研究终于形成了双峰并立、两会联动、携手共进的可喜局面。

近日，习近平总书记对于宣传传统文化做出重要指示，为做好传统文化传承弘扬工作提供了根本遵循，我们将认真学习贯彻习近平文化思想，深入学习贯彻习近平总书记在文化传承发展座谈会上重要讲话精神，以高度的文化自觉，坚定的文化自信继续加强对于庄子文化的研究、保护和传承，充分运用庄子文化的宝贵资源，为推进“两个结合”，努力创造属于我们这个时代的新文化做出亳州应有的贡献。我们也真诚期望各位专家学者能够以科学态度挖掘历史，把握当代，不忘本来，面向未来，进一步解读庄子思想的精神内核，写一批好文章，出一批新成果，为妥善处理好人人与自然、人与社会、人与自我之间的关系提供情感熏陶、思想滋养和精神力量，共同推动中华优秀传统文化开枝散叶，泽润四海。

最后，祝本次大会圆满成功，也祝愿大家在交流切磋中获得学术上的进步，并带着沉甸甸的收获满意而归。

天下道源，养生亳州，欢迎大家再来，常来，谢谢！

安徽省庄子研究会会长 王国良

尊敬的华平主任、晓丹所长、吉部长、熊部长，各位领导、各位专家、老师、同学：

大家好！首先，祝贺《庄学研究》第10期顺利发布，《庄学研究》自从创刊以来，在海内外产生了重大影响，每一次都召开发布会，每一次发布会

都由知名网站中国网进行直播。《庄学研究》最突出的特点，注重理论与实践相结合，注重应用研究，这是《庄学研究》集刊重大的特色，而且《庄学研究》在理论和实践相结合的引领方面，在全国也开了先河。今天已经发布了第10期，刊登了大量的庄学研



究成果，是全国第一家庄学研究的专门研究杂志，希望广大的会员与庄学研究者可以继续关注这个集刊的发展状况。我有一个希望，祝愿《庄学研究》早日进入C刊的方阵，这对作者提出了更高的要求，同时使《庄学研究》集刊达到一个新高度，以上是我对《庄学研究》的祝贺。

1989年，召开了首届全国庄学研究学术研讨会，今天是第八届学术研讨会，我个人认为是八次学术研讨会当中的又一次盛会，首届全国庄学研究学术研讨会，当时有来自全国各地的学者，从来做全国各地的学者范围来看，今天是一次来自全国各地学者最多的一次。刚才郭会长已经发布了，今年学术研究成果是一个大丰收，收到的学术论文首次超过了100篇，达到了108篇，是一个重大的收获，说明我们的庄学研究在全国，乃至海内外都产生了重大的影响。

刚才郭会长已经把去年以来所取得的工作成绩，给大家进行了详细的汇报，并提出了明年的工作思路，我个人觉得，庄子研究会从成员的数量来说，还是远远不够的。庄子研究会没有常务理事，只有理事和会员，为什么没有常务理事？是因为会员数量不够，按照省里的要求，一个研究会的会员要达到200人以上才能够设常务理事，而我们庄子研究的会员还不到120人，所以只能设理事，还不能设常务理事。希望今后随着研究影响的扩大，能够吸纳更多的会员参与进来，不仅在学术影响上，在实践转化、成果应用上也能产生重大的成绩。

刚才讲了1989年，我们召开了全国首届庄子学术研讨会，庄子研究会是从2016年成立，我们经历

了8个年头，取得了重大成果，《庄学研究》发布了10期，《庄子研究通讯》发布了14期，发表了大量的研究成果。同时，我们办会的宗旨是政治引领、学术导向、成果转换、品牌带动、业态支撑、惠及百姓，带动蒙城乃至全国都受到庄子研究的影响，受益于庄子学术研究。庄子研究会还有一个重要的任务，通过庄子研究会的学术影响，带动文化研究，带动普通人群参与庄学研究，还有文化艺术，如古琴、庄子养生功的推广等，凝聚成一股巨大的力量，推动蒙城申报全国历史文化名城。既然我们到这里来工作，到这里来研究，我们要为蒙城申报历史文化名城助一臂之力，为庄子研究承担一份责任。

这次会议是在党中央提出“两个结合”，特别是马克思主义与中华优秀传统文化相结合的号召之后召开的，习近平总书记讲了一句话，令我印象非常深刻，“两个结合”是又一次思想解放。庄学研究，我想首先要贯彻一点，思想解放，彻底解放，打破传统的研究格局，中华优秀传统文化要全面复兴、全面振兴。刚才吉部长也说了，亳州成立老子研究会，双峰并峙，并驾齐驱，我们通常说老庄，好在都在亳州，我个人认为，庄子研究既继承老子，又具有相对的独立性，因为庄子的思想包容性更大。我们两千年来研究老庄，庄子思想在中华文化传统当中也是独树一帜的，具有相对的独立性，在中华文化的格局当中占有重要的地位。

明清时期，庄子是通儒之书，如先秦时期的儒家文化，当时严酷的政治环境下，文化得到保存，借助于庄子的思想，寓言的方式把儒家的思想保存下来。这样的说法说明了中国古代的学者已经看到了，庄子思想当中有和儒家思想相融的方面，说明庄子思想具有更大的包容性。庄子思想研究今后要进一步解放思想，把庄子思想当中几千年来未充分发掘的宝藏都充分挖掘出来。要像庄子说的那样，像大海那样容纳百川，最后像庄子说的天下观那样，对于百家学术进行评论，充分展示他们的长处，对于他们的弱点进行批评，容纳百家，来创立一个新的文化体系，新的中华话语体系。坚定文化自信，文化自信本来就是存在的，近代以来有所动摇，我们要重新扎牢根基，根基就是中华优秀传统文化，

只有扎牢根基，才能茁壮成长，长成参天大树，如果没有扎牢根基，风一吹树就倒了。

党史教育，还有主题教育有三句话，中国特色社会主义为什么好？中国共产党为什么能？马克思主义为什么行？假如再问一下，马克思主义为什么行呢？他在德国产生，德国怎么不讲行，法国怎么不讲行，在中国就讲马克思主义行呢？关键是在于能够跟中华优秀传统文化相结合，中国的土壤能够吸收马克思主义，以及西方文化的长处，不然的话，光说马克思主义行，没有中国这个土壤也不行。大

家都看过《西游记》，唐僧、孙悟空、猪八戒、沙僧，四个角色不同，性格也有差异，但是这个团队一个都不能少，庄学研究在中华文化复兴当中所占有的地位不能少，而且要进一步发扬光大，我个人觉得庄子研究当中还有很多未知的宝藏未能充分发掘。庄子是蒙城人，来自蒙城，现在基本上从全国来讲，从不认同到认同，安徽的人民，全国的人民乃至国际老庄文化研究爱好者都有责任把庄学研究推到新的高潮。

谢谢大家！

中国社会科学院哲学研究所原副所长 于晓丹

尊敬的各位领导、各位来宾、各位专家学者、社会各界朋友们：

大家上午好！

金秋十月，丹桂飘香。今天，我们在党的二十大精神引领之下，在深入学习贯彻落实习近平总书记对宣传思想文化工作的重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神的过程中，我们再次来到国家历史文化名城——蒙城、再次来到心向往之——庄子故里，应邀参加《庄学研究》第10期新闻发布会。受哲学所党委书记王立胜的委托，请允许我代表中国社会科学院哲学研究所，谨向出席今天新闻发布会的各位领导、各位来宾、各位专家学者以及社会各界的朋友们致以最热烈的欢迎和最诚挚的感谢！并借此机会，谨向发布会的组织方，蒙城县人民政府、安徽省庄子研究会、安徽教育出版社、中国社会科学院社会发展研究中心致以最热烈的祝贺和最美好的祝愿！

我们知道，蒙城地处淮北平原中部，历史悠久灿烂，底蕴深厚绵长，境内尉迟寺考古发掘，惊现世人，源远流长庄学文化，影响世界，我们每年定期举办的《庄学研究》出版新闻发布会，展现庄学研究最新成果，阐释中华文化博大精深，已经成为庄学研究的文化盛宴，已经成为文化蒙城的靓丽名片。



庄子作为中国古代文明伟大的思想家、哲学家、文学家，据《汉书·艺文志》记载，道家有《庄子》五十二篇，今存三十三篇，诚如司马迁所云，“其学无所不窥，然其要本归于老子之言”，集道家思想之大成，其思想深邃而风格独特，其语言简洁而富有哲理，给我们留下一笔丰厚的文化遗产，构筑起中华优秀传统文化的重要组成部分，弘扬庄子思想精髓，阐发庄子文化精神，可谓意义重大，影响深远。

最近，习近平总书记先后考察中国国家版本馆和中国历史研究院，主持召开文化传承发展座谈会，并对宣传思想文化工作作出重要指示，习近平总书记在

新时代文化建设方面的新思想新观点新论断，内涵十分丰富、论述极为深刻，是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，丰富和发展了马克思主义文化理论，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，形成了习近平文化思想。

我们要以习近平文化思想为指针，学深悟透习近平文化思想蕴含的深邃理论智慧和丰富思想内涵，充分认识“两个结合”特别是“第二个结合”的重大理论意义和实践意义，准确把握“七个着力”的重大战略部署，全面贯彻明体达用、体用贯通的理论品质及其实践要求，担负起新时代新征程新文化新使命。

一是要进一步提高理论思维。恩格斯曾说，一个没有理论思维的民族，是不可能站在科学最高峰的，同样，一个没有理论思维的民族，也不可能站在文明和社会发展的前列。习近平新时代中国特色社会主义思想是当代中国马克思主义、21世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，为建设中华民族现代文明提供坚强思想保证，我们要坚持不懈地用习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平文化思想凝心铸魂，在真学真懂真信真用、深化内化转化上下功夫。

二是要进一步深化庄学研究。庄学文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，进一步深化庄学研究，适时组织召开庄学研讨会，持续办好《庄学研究》集刊包括推广《大众庄学》读本，定期举办新闻发布会，构建院地智库型应用平台，我们“士不可以不弘毅，任重而道远”。

三是要进一步推动融合发展。正是在这样的基础之上，我们才能把理论研究与应用对策研究有机地结合起来，进一步推动文化事业和文化产业融合发展、繁荣昌盛。在这方面，我们高兴地看到，多年以来，蒙城县充分利用庄学研究成果，不断探索文化产业化发展道路，赓续中华文脉，传承创新辉煌，不仅极大地提升了蒙城的知名度、美誉度和影响力，也更加有效地激发了文化事业和文化产业传承与发展的内在动力和潜在活力。

一个民族的复兴，需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。文化兴国运兴，文化强民族强。我们有理由相信，作为庄子故里的蒙城随着时代的发展，将更加生机盎然，让我们一起以文化之声唱响庄子故里的故事！

谢谢大家！

中宣部新闻出版研究院城乡统筹发展研究中心主任 谢华平

各位领导，各位专家：

很高兴同大家在金秋十月相聚庄子故里，一同追求先贤遗风，体验庄学文化。首先，我谨代表城乡统筹发展研究中心，为《庄学研究》本期集刊发布活动的举办表示热烈的祝贺。对庄学研究智库平台的创新发展致以真诚的祝愿。

习近平总书记曾多次就传统文化的传承与发展发表了一系列的重要讲话，提出了一系列的新的要求，为我们在新形势下激发传统文化创新，创造活力提供了根本遵循。中华优秀传统文化是中华民族“根”与“魂”，中华民族在历史中形成和发展，历经战火、



分裂等种种挫折，但依然保持了国家的统一，版图的完整，民族的融合，文化的和谐以及传统的延续，形成了统一、延续、和谐的超稳定政治文化体系，取得了世所罕见的文明成就。

冯友兰说，盖举世列强虽新而不古，希腊罗马有古而无今，惟我国家亘古亘今亦新亦旧。中华民族能够在历史上摆脱文明断裂的危险，实现持续发展，这是得益于中华优秀传统文化的强大支撑，中华优秀传统文化塑造了中华民族既坚定根本，又不断与时俱进，是中华民族追求宇宙、世界、国家、民族、文化思想大一统过程当中，形成强大的文化认同，激发了强大的民族生命力、凝聚力和创造力，成为维系中华民族永续发展的强大支撑。

中华优秀传统文化是中华民族独特的精神标识，给每一个中国人打上了精神烙印，成为每个中国人的精神基因，准确把握中华优秀传统文化的独特性及首先要把握其独特的思想观念。中华优秀传统文化中关于天人合一等思想，体现了中国人关注变化发展的思维倾向，是中华优秀传统文化的思想集成。

其次，中华优秀传统文化形成了注重整体价值与和谐共生的价值取向。

最后，中华优秀传统文化不同于宗教传统背景的文明，他在发展初期就形成了以人为本，关注社会人生的人文精神，关于脚踏实地的思想，深刻塑造了中华民族的民族性格。使中国人形成了务实的人生态度，可以说思想观念、传统美德、人文精神这三个方面的相互贯通，互为支撑，共同构成了中华优秀传统文化的有机一体，也是今天我们传承发展中华优秀传统文化的主体内容。

习近平总书记强调，治理国家或者是社会，今天遇到的很多事情都可以在历史中找到影子，历史上发生过很多事情也可以作为今天的借鉴，中华优秀传统文化为我们培育了共同的情感和价值，共同的理想和精神，成为把中华民族团结在一起的精神纽带，是中华民族凝聚力的根本来源。自觉认同中华优秀传统文化的文化价值，形成中华民族的归属感，以国家利益和民族利益为目标，大力弘扬爱国主义精神，抵制西方意识形态的渗透，民族分裂及地方保护主义，为中华民族伟大复兴，凝心聚力提供源源不断的精神动力。

全面吸取中国历史上的治理经验，推动国家治理体系与治理能力现代化。中国向来重视从历史中总结经验教训，中国古代提出的许多思想观念，如以民为本、以德治国、天下为公、天下大同等观念，都是在总结历史兴衰成败的基础上得出的，代表着中国古人对治国理政一般规律的基本认识，在当代仍然具有十分重要的借鉴意义。

推动中华优秀传统文化的创造性转化，创新性发展，已经成为全社会的普遍共识，具体到一座城市，如何让传统照进现实，推动传统文化的传承与城市持续发展互促共进成为各地面临的现实问题，这也需要回到传统文化本身，从传统智慧当中汲取新的思路。

梁启超先生在文章学与术中，说，当今之弊端，一方面在于学与术相问，另外一方面在于学与术相离，这对于今天的学术研究仍然具有比较重要的参考意义。

在中华优秀传统文化研究当中，一方面要切实增强基础研究，提炼出具有地域特征，人无我有的核心文化元素。另一方面要注重应用研究，紧扣城市发展的定位和现实，梳理出与之契合的文化要素，探究地域传统文化，赋能产业发展的现实当中去，最终形成体系化的地域传统文化的理论成果和实践成果。要明确自身定位和发展目标，制定长期发展规划，久久为功。要重视传统文化的传播，重视与新媒体形态的结合，重视与文创产业的结合。以殊途同归的思维推动传统文化的应用，同一个问题有很多种途径，对于传统文化的应用也不应拘泥于某些具体领域，局限在某个时期，要将地域传统文化渗透到社会生活的方方面面，并将其持续推进下去。

在这里我举一个我的调研案例，浙江衢州从丰富的文化遗存当中梳理出四项具有地理代表性的文化要素。孔子后裔的聚居地、围棋圣地、农民画和制陶的传统工艺，立足这四项传统文化资源，打造了城市品牌，围绕着围棋文化体系，中国第一农民画家村。

我们也是希望发挥自身的研究优势、资源优势 and 转化能力，为地方经济社会发展引进资源，收集良策，我希望《庄学研究》办出特色，办出影响力，也祝愿蒙城经济社会发展不断取得新的成就，谢谢大家！

《庄学研究》（第10期）新闻发布

中共蒙城县委常委、宣传部长 熊笑天

（2023年10月28日）

尊敬的各位领导、各位专家，媒体界的各位朋友：

大家好！10月份的蒙城秋高气爽，天高云淡，我谨代表蒙城县人民政府、县委宣传部向与会的各位嘉宾、各位领导表示热烈地欢迎！

蒙城人文荟萃，底蕴深厚，是庄子故里，是历史文化名城。今年6月2日，习近平总书记考察了中国历史研究院时，对于蒙城给予了高度评价。会后，感兴趣的各位领导嘉宾还可以到我们博物馆一览五千年文明的博大精深。

蒙城全县国土面积2091平方公里，辖17个乡镇，3个街道，294个行政村，是全国粮食生产先进县，国家园林县城。

本次发布的《庄学研究》集刊第10期，共设置“意识形态与文化安全”“特约文章”“庄学理论”“庄学应用论坛”“学术与实践争鸣”和“文化产业”等六个栏目，增置“意识形态与文化安全”栏目，突出“意识形态”的重要意义；删除“文化哲学”栏目，突出集刊的应用性、智库性特色。每个栏目前面都加上“编者按”，体现本栏目设置的目的、价值与意义。本期共刊发文章10篇，同时设立“调查研究实践专栏”，倡导庄学研究学者学习调研理论，围绕“庄子思想与乡村振兴”主题开展调研活动。

当前，我们认真学习贯彻党的二十大精神，深入开展主题教育活动，坚定不移地推动党风廉政建设和反腐败斗争，进行党的自我革命。“意识形态与文化安全”栏目刊发褚家永同志的文章《中国古代廉政建设的若干经验》，具有古为今用的启示作用和借鉴意义。

“特约文章”刊发中国社会科学院工业经济研究所研究员、博士生导师李海舰的文章《向水学习》，认为水中有道，水中有德，水中有智慧，水中有精神，在中国式现代化建设进程中，我们要向水学习，主题鲜明，角度新颖，思想深刻，发人深思。



“庄学理论”栏目刊发安徽省社会科学院佛学研究中心主任周洁博士与安徽省社会科学院哲学与文化研究所研究员、所长、安徽省庄子研究会副会长李季林先生的合作文章《〈庄子〉范畴学研究》，以及北京外国语大学在站博士后胡若音女士的文章《浅议庄子“其作始也简，其将毕也必巨”之应用哲学思想》。两篇文章分别从宏观和微观角度进行研究，具有很强的学术价值。

“庄学应用论坛”栏目刊发安徽大学哲学学院教授、安徽大学徽学与中国传统文化研究院研究员、安徽省庄子研究会会长王国良先生的文章《庄子的养生之道与劳动——以庖丁解牛为例》，阅读此文，有利于广大读者正确理解与发扬庄子的养生学说，从而追求健康长寿的美好生活。

“学术实践与争鸣”栏目刊发安徽新华学院马克思主义学院副教授崔景明女士的文章《省思习近平对〈庄子〉清廉典故的创造性转化之意蕴》和研究生曹涛同学的文章《论〈庄子·内篇〉“吾丧我”“坐忘”“心斋”内在逻辑》两篇文章，从庄子思想时代应用与庄子元典解读两个角度进行研究，观点独到，学术价值很高。

“文化产业”栏目刊发三篇文章，分别是上海大学中文系副教授杨秀礼先生的《〈庄子〉鲲鹏情节图式的四灵观发微》，亳州学院教授陈德琥、刘好运、魏小红三位先生合作的《庄子文化与淮河经济带生态文明建设研究》，南京大学马克思主义学院研究生徐雨晴同学的《“人与自然生命共同体”理念的庄子哲学诠释》，都具有较强的庄子思想转化应用的现实意义和时代价值。

综合而论，《庄学研究》集刊第10期刊发的10篇文章，体现出以习近平文化思想为指导，把庄学研究作为“两个结合”的案例实践场，作为传承弘扬中华优秀传统文化阵地，体现了庄学应用研究智库的特色。二是按照哲学关照现实，紧紧把握时代主题，通过应用研究成果，把论文写在祖国的大地上。三是蓬

勃向上，在实践中培养应用研究青年人才，一批青年才俊扛起大梁。

在本期集刊编辑过程中，我们深深地为安徽教育出版社领导和编审执著的学术精神、严谨的学术态度、高深的学术造诣所感动，感谢他们的辛勤付出，感谢各位作者的辛勤劳动，感谢社会各界对庄学研究的关心与厚爱，恳请大家一如既往地关心支持我们的工作。我们将紧扣“中国之问、世界之问、人民之问、时代之问”主题，全力搞好服务，汇聚大家智慧，办好《庄学研究》集刊，建好《庄学研究》智库平台，为推进中华民族现代文明建设做出新的贡献。

最后，预祝本次会议取得圆满成功，祝各位领导、各位嘉宾和朋友身体健康，工作顺利，万事如意，谢谢大家！

安徽省庄子研究会工作报告

常务副会长 郭飏

(2023年10月28日)

尊敬的各位领导、专家学者，各位理事、各位会员：

大家好！受安徽省庄子研究会理事会的委托，向会员代表大会做工作报告，请予审议。并请与会的专家学者提出宝贵意见和建议。

2023年度，安徽省庄子研究会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，扎实开展主题教育学习活动，深入学习贯彻党的二十大精神以及习近平总书记在文化传承发展座谈会上的重要讲话精神，坚持“二十四字”办会原则和“二十四字”发展理念，坚定文化自信，增强文化自觉，坚持守正创新、薪火相传，推进中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展，努力为经济社会高质量发展贡献庄学智慧。今年，研究会荣获“全省社科普及先进单位”称号，“化茧成蝶 匠心而生——庄子文化走进蒙城职教园活动纪实”被评为“全省社会科学普及优秀典型案例”。

一、2023年工作回顾

(一) 党建工作再上新台阶。推深做实“党建



+N”党建工作创新模式。3月份召开研究会二届四次理事（扩大）会议，强化功能性党支部的战斗堡垒作用，紧紧围绕“乡村振兴战略”以及“两个加快”“六一战略”“一市一城三中心、一地一区三集群”等决策部署，扎实开展“党建+优质服务”“党建+学术研究”“党建+成果转化”“党建+社科普及”等系列活动。扎实推进“双融双促”，积极组织参与课题攻关季论文

征集活动。党支部多次深入蒙城职教园、乐土镇政府、庄周街道九里桥社区、鲲鹏湖社区等单位，开展党建互动。9月21日，研究会党支部承办了省社科联社会组织党支部学习教育培训班“植根塑魂”教育单元，38名党支部负责人在省社科联业务主管社会组织党委书记、副主席江涛同志带领下来我县开展以赓续红色文化魂脉、传承传统文化根脉为内容的实践活动，巩固主题教育成果，提升党建工作水平，促进了“以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干”落到实处，开花结果。

(二) 学术研究再结新成果。持续抓好重点课题研究。2023年按照省社科联“三项课题”研究的要求，研究会设置“庄子元典研究”、淮河文化建设中的庄子思想价值研究、庄子与安徽文化认同研究、“两个加快”视域下庄子文化价值研究、蒙城“庄子文化周”价值研究等重点研究课题5个。经过研究会学术委员会的成果初评和结项评审，5个课题成果均顺利结项，并有4项成果代表研究会参加省社科联“三项课题”优秀成果评选表彰活动。以“庄子思想与中国式现代化”为主题开展论文征集，共收到学术论文108篇，是研究会成立八年来收到论文数量最多的一年。研究会成立审稿组，从中遴选102篇，加上重点课题研究成果形成论文集(上、下册)，在学术交流会上进行发言交流和书面交流。加强与中国社会科学院哲学研究所的智库平台共建合作，出版了《庄学研究》集刊第9期、第10期，分别在南京、蒙城举办了新闻发布会和第四届智库论坛。以党建引领庄学研究智库平台的发展题材专题片《答卷》，参与中国社会科学院的典型案例



评选。

(三) 社科普及取得新成效。今年是《安徽省社科普及条例》实施第一年。研究会以此为契机，拓宽渠道，创新方式，推进“学习强国·文化强县”庄学应用读书会活动制度化、常态化建设，举办“庄子大讲堂”、“4·23读书日”主题阅读、“9月社科普及宣传月”等活动，深入学习贯彻《安徽省社会科学普及条例》。以庄子书院为载体，顺应百姓期待，开设书法、古琴、茶艺、洞箫、庄子养生功、庄子逍遥功等公益培训，深受市民欢迎。积极开展庄子文化成果转化成果进南京蒙城商会、进蒙城职教园、进乐土镇牛文化艺术节、进鲲鹏湖社区、九里桥社区等活动。蒙城县委党校实施了庄子书籍进宿舍、庄子文化进课程、庄子思想进大脑的“三进”工程，推动庄子文化在党员干部中的推广普及。举办全国书联名家庄子主题书联创作精品展、“秋水宜人·漆园迎春”安徽书画名家邀请展、2023“秋水长天·蒙风琴韵”古琴音乐会、蒙城县第六届“庄子杯”书画作品展、庄子书院楹联书法展等，庄子故里的文化内涵得到不断提升，庄子文化服务经济社会发展功能得到不断提升。

(四) 转化应用更有新作为。形成了以蒙城中医院、蒙城佑三百草园、蒙城庄子道酒业、逍遥酒业、“品道蒙城”电商中心、蒙城梦蝶旅游公司、蒙城职教园为代表的庄子文化应用转化基地，积极开展药食同源、平衡养生、庄子康养、文化创意等庄子思想的应用转化，将非遗工艺、蒙城美食、庄子养生思想、庄子文化魅力融入产品、融入产业、融入生活，如庄子系列白酒、

“漆园八景”主题月饼、“庄子故事”主题雪糕、庄子黑陶雕像小品、庄子故事主题葫芦雕刻作品等，深受消费者欢迎，社会反响良好，中华优秀传统文化的传承发展更富潜力，更具活力，更有魅力。张建同创作的大型现代戏剧《茨河弯弯》被列为亳州市2023年唯一一个大戏孵化项目，其中的茨河就是庄子垂钓的古濮水，剧中庄子文化元素丰富。在首届“庄子杯”曲艺作品征集一等奖作品《絮是絮非》，体现庄子的生态文明思想，该剧本孵化琴书节目入选2023年安徽省第十一届曲艺节展演。

(五) 对外交流迈出新步伐。一年来，研究

会会长、副会长、学术委员、理事等多位专家学者多次参与国内各级各类学术交流活动，王国良教授、余秉颐研究员等多位学者的论文在《光明日报》等报刊上发表，展示了“社科院军、庄研团队”的良好风采。秘书处先后为安徽大学资深教授钱耕森先生的学术活动、安徽省老子研究会的成立、临泉县姜子牙文化研究会学术会议致贺信。先后组织赴安徽师范大学文学院、安徽大学哲学学院、中山大学哲学学院、南京大学马克思主义学院等高等院校，拜访学习，问道取经。先后考察第十九届深圳（国际）文博会、深圳市福田区水围村博物馆、香港庄子文化研究会（深圳）秘书处、广州市景丰都市农业生态园等，拜访了多位专家学者，更加深刻地体验庄子思想、庄子文化的新时代价值。先后接待了省君子文化研究会会长、知名学者钱念孙教授，中国社会科学院考古研究所研究员王吉怀教授，《人民日报海外版》驻日本主编蒋丰先生，以及安徽省管子研究会、安徽省老子研究会（筹）的考察交流等，积极配合中宣部、省委宣传部、省社科院、市委宣传等多个文化事业调研组的调研工作。

一年来，研究会在各级党委政府的坚强领导下，在中国社科院哲学所、社会发展研究中心、中国文化研究中心、城乡统筹发展中心、中国社会科学出版社、省社科联、省社科院、省政府参事室、安徽大学、安徽师范大学、省教育出版社、亳州学院等单位以及社会各界的亲切关怀和大力支持下，我们团结和带领全体会员，脚踏实地，埋头苦干，开拓创新，推进研究会各项工作扎实开展，推动庄子文化薪火相传。在此，我代表安徽省庄子研究会理事会，向一直以来给予研究会关心、关怀与支持的各位领导、各位学者、各位会员、各位同学、各位朋友表示衷心的感谢，并致以崇高的敬意！

二、2024 年度工作思路

习近平总书记在今年 6 月 2 日文化传承发展座谈会上强调，“在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，是我们在新时代新的文化使命”。建设中华民族现代文明，成为了新时代新的文化使命的重要内涵，也将成为 2024 年的安徽省庄子研究会健康发展的方向与指针。

（一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入开展主题教育实践活动，深入宣传贯彻习近平文化思想，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。以“双融双促”为目标，坚定“双百”方针、“二为”方向，践行“两创”，深化“两个结合”要求，准确理解“四个全面”“五位一体”的精神实质与深刻内涵，理论联系实际，扎实开展工作，为推进新阶段现代化美好蒙城、美好安徽、美好中国建设，贡献庄学智慧和智库支撑。

（二）主要工作

1. 紧扣省社科联部署开展工作。重点抓好省社科联“双融双促”课题攻关季活动的贯彻落实，提高政治站位，做好宣传动员，突出“党建+N”的引领作用；精心组织、建立机制、强化保障，确保此项工作取得良好成绩。围绕“三项课题”研究目标任务，扎实开展重点课题研究工作，组织高质量学术成果参与评优活动，展示研究会的研究水平和研究成果。

2. 紧扣研究会健康发展开展工作。开好二届六次理事（扩大）会议，科学谋划“研究会年度工作要点”，不折不扣地完成年度工作目标。在安徽大学哲学学院、安徽师范大学文学院、南京大学马克思主义学院、哈尔滨师范大学文学院探索设立“研究生庄学研究工作站”，建立工作机制，壮大人才队伍，激发研究热情，推动产生更多更大的庄研成果。

3. 紧扣庄子学术交流会开展工作。发挥研究会顾问的学术优势和学界影响，办好每年四次的“庄子大讲堂”，帮助会员提升研学水平。确定论文撰写主题，广泛发动研究会成员积极参与，主动邀请省外专家学者撰写论文，开展优秀论文评选。探索提升学术交流会的规格、规模和影响力。举办第二届长三角庄子思想与企业发展研讨会。

4. 紧扣庄研成果转化应用开展工作。发挥中国社会科学院所地共建《庄学研究》集刊智库平台优势，促进庄学应用成果转化；借助城乡统筹发展中心共建平台，助力乡村振兴庄学实践；抓好“庄子书院”内涵提升，将其打造成融庄学著作阅览、庄子思想研讨、庄子养生功系列功法习练、古琴的“君子八雅”培训交流、药食同源体验等功能于一体的庄子文化研学体验新高地。抓好读书会建设，带头掀起读庄子原著的热潮。抓好庄子文化转化落地，发挥好会员（转下页）

研究会召开二届五次理事（扩大）会议

10月17日晚，研究会二届五次理事（扩大）会议在蒙城召开。研究会理事、监事、拟聘请顾问、学术委员、副秘书长、秘书处工作人员等20余人参加会议。王国良会长主持会议。

会议听取并审议了《〈庄学研究〉集刊（第10期）新闻发布会、安徽省庄子研究会二届三次会员代表大会暨第八次学术交流会会议指南》，同意按此方案开展年会活动，进行学术交流。

按照《章程》规定，会议同意聘请安徽师范大学资深教授臧宏；安徽省委宣传部原副部长，安徽省社会科学院原院长、党组书记，教授陆勤毅；合肥学院院长，教授吴春梅；安徽艺术学院党委书记，博士韩军；安徽电力职工大学原校长，教授陈祥明；安徽人民出版社原总编，编审丁怀超；《学术界》杂志社原社长，编审袁玉立；安徽省社科院原党组成员、《江淮论坛》主编，研究员沈跃春；淮北市党校原副校长，教授丁怀轸；安徽省委党校原常务副校长，巡视组组长刘



（接上页）单位示范效应；抓好庄子文化“六进”活动，让庄子文化惠及大众。

5. 紧扣秘书处自身建设开展工作。进一步强化会员单位的履职意识，强化庄子书院的公益培训职能，强化庄子文化志愿者队伍的推广能力，做好研究会证照年审等工作。做好网站维护、“庄学研究”微信公众号运行、会刊编辑、档案管理工作，为研究会健

康发展提供高效的服务和保障。

长功；安庆师范大学党委书记许继荣；合肥工业大学人文学院原院长，教授黄志斌等12位知名学者为第二届安徽省庄子研究会顾问。

按照《章程》规定，结合相关个人在学术领域的研究能力与研究成果、或在庄研成果转化应用方面的突出表现，会议研究同意吸纳熊笑天、王灵、王贤友、郭自虎、胡明涛、冯兵、张诗军、马腾等8位同志为第二届安徽省庄子研究会会员。

会议研究，决定胡战斗同志不再担任秘书长，将按照《章程》完善相关程序。王灵同志担任第二届安徽省庄子研究会副秘书长（代理秘书长），将按照《章程》完善相关程序。张建同同志担任第二届安徽省庄子研究会副秘书长。马杰同志担任第二届安徽省庄子研究会古琴专业委员会主任。王洪彪同志担任第二届安徽省庄子研究会药食同源专业委员会主任。

会议同意在安徽大学哲学学院办公室设立“安徽省庄子研究会合肥办事处”，制作悬挂铜牌，设立专项活动资金，用于理事会会议、学术委员会会议、会长办公会议的召开，进一步提供工作效率。

会议针对吸纳会员单位的议题展开充分讨论，认为对于会员单位的准入标准、权益与义务、法律责任等方面需要深入研究，暂时吸纳会员单位的条件不成熟。

会议对会议的准备工作给予肯定。希望各位理事率先垂范，集中精力，全力以赴确保年会活动圆满成功。

（秘书处）

康发展提供高效的服务和保障。

新的一年，新的目标，新的期待。让我们紧密团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，在以王国良会长为班长的研究会理事会的带领下，不忘初心使命，坚定文化自信，坚持守正创新，为推进庄子文化的薪火相传、建设中华民族现代文明做出研究会应有的贡献。

谢谢大家！

庄子逍遥快志的人生哲学

李季林¹

(安徽省社会科学院哲学与文化研究所)

内容摘要：庄子也，古之放者，狂言高行，逍遥快志，亘古无二。《庄子》一书的内容很丰富，有哲学、美学、文学、史科学等，其中最富有的是文学，最根本的是人生哲学。庄子认为人生的理想境界就是精神逍遥、心灵自在、适性快志，外逍遥于形、内逍遥于心，而人生的困苦在于有我、有心、有物、有所待。因此，若想过得逍遥自在，就要坐忘、无己、齐物、心放。在具体修养中，庄子主张全性葆真，坚持外曲而内直、外圆而内方、外化而内不化的原则，虚己以游世，顺人而不失己，对外“无待”、对内“无己”，外物而不迷性、无己而不失己，其独立自由、明哲保身、心放逍遥、适性快志的思想，或隐或现地贯穿于《庄子》全书。而庄子人生观的哲学依据则是天道自然。

关键词：庄子；天道；心放；快志；人生哲学

庄子人生观的哲学依据是天道自然。

天、道，是中国传统哲学的核心范畴，也是天道、人道、天命、自然、以及听天由命、乐天知命、顺天忘命等“命运”思想的源泉。

庄子的天、道思想源于老子。

因此，研究庄子，一定要从老子开始。虽然庄子著作中有许多他独创的概念，但是其思想中的一些重要的哲学范畴，如道、德、天、真、玄、虚、静、朴、法天、自化、无为、自然等，几乎都是源于老子。

庄子继承了老子“道法自然”的思想，主张天道自然、无为自化，提倡因任自然、反对人为（伪），以至荀子批评他“蔽于天而不知人”。²

《庄子》全书中，“天”共出现了676处，有天下、天地、天人、天命、天道、天理、天德、天子、天民、天伦、天机、天年、天时、天倪、天府、天钧、天乐、天门、天气、青天等，其中以天下、天地、天人、天命、天年、天道等为常见。

那么，什么是“天”？《庄子·天地》说：“无为为之谓之天。”³

即以顺应天然、不主观妄为的态度行事，就是道，就是自然。

《庄子·秋水》借河伯与北海若的一段对话，说明所谓“天”就是“天然”、所谓“人”就是“人为”：

河伯曰：“何谓天？何谓人？”

北海若曰：“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。故曰：‘无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名。谨守而勿失，是谓返其真。’”⁴

什么是天然？什么是人为？北海若说：牛马生下来就有四只蹄子，这就是天然；给马头套上辔头、给牛鼻子穿上缰绳，这就是人为。因此，不要以人为破坏天然，不要因故故意伤害性命，不要由于贪心损害名声。牢记这些而不忘怀，就算恢复了你的真情本性。

庄子接着肯定了圣人“法天贵真，不拘于俗”的率真：

事亲以适，不论所以矣；饮酒以乐，不选其具矣；处丧以哀，无问其礼矣。礼者，世俗之所为也；真者，所以受于天也，自然不可易也。故圣人法天贵真，不拘于俗。愚者反此。⁵

即养亲以顺意为主，用什么方法无所谓；饮酒意在取乐，用什么样的酒具无关大体；居丧是为了尽哀，行什么样的礼仪无关紧要。礼仪是人为约定俗成的，真情则出于自然，而自然不可改变。因此，圣人效法自然、珍视真情，而不拘泥于习俗。愚昧的人却反其道而行之。

庄子进而借与惠施辩论“人故无情乎”，阐述了“自然”与“益生”这一养生的原则问题。

庄子认为人天生不应该有情欲。可是，没有情欲，人还是人吗？庄子说，他所说的人的“情欲”与惠子等常人所理解的人的“情欲”不同；他所指的人没有“情欲”，是指一个人不因好恶涉足是非而伤害身体，永远顺应自然而不人为地给生命增添什么，即体性而不达情——食色是本性，淫欲是人情。庄子有“情本论”的思想因子。

“自然”是养生的最高原则。不可借“益生”之名，违背自然原则而“伤生”“害生”。现实生活中，一些人生活好了，便山珍海味地猛吃，以为是“益生”、养生，结果却吃得血压、血糖、血脂“三高”，吃出一身病来。这就违背了“天道自然”的原则，属于不知“道”。

庄子又以“天下有常然”的自然现象，论述了自然界中的万事万物自然天成的道理：

天下有常然。常然者，曲者不以钩，直者不以绳，圆者不以规，方者不以矩，附离不以胶漆，约束不以纆索。故天下诱然皆生，而不知其所以生；同焉皆得，而不知其所以得。⁶

自然界中的万事万物都是天然的、自然天成的。所谓天然，就是曲的不因钩尺而自曲，直的不因绳墨而自直，圆的不因圆规而自圆，方的不因矩子而自方，粘合的不因胶漆而粘合，捆绑的不因绳索而捆绑。所以天下万物自然而生、自我变化却不知道出生、变化的原因，得以存在却不知道存在的原因。

这就是“大自然”。

庄子进而批判了违反自然、“乱五色”“乱五声”的所谓异化的“文明”，甚至提出要“绝圣弃智”。这未免有所偏颇。

庄子崇尚自然之“天”，为其所追求的人生之“真”奠定了理论基础。

二

“道”是老子哲学的最高范畴，也是道家、道教哲学的最高范畴。从春秋战国至今，“道”在中国哲学史上经历了道路、道理、道义、道教、天道、人道、王道、霸道、商道、官道、医道、艺道等等，“道”的涵义从一元到多元、从具体到抽象再到具体，在演变过程中日益丰富了。老子的“道”在内容上大体可以分为三个部分：物之道、天之道、人之道，即表示万物本源的物之道、表示自然规律的天之道、表示伦理道德的人之道。老子由对现实社会中人道的反思而推演出天道，又以理想化的天道来要求人道，以期达到人道与天道的统一：自然。

庄子继承并发展了老子的“道”，赋予了“道”以气的内涵：天道自然无为，人道无为自然；万物道生气成。

在《庄子》一书中，“道”共出现了367处，其含义有大“道”、道路、道技、道术、天道、人道、王道、说道、道人、道德、道理等，其中主要的、富有哲学思想的是天道、人道、道德等。

庄子认为“道”是世界万物的本源，它“气”化万物；天道自然无为。庄子进而从“道”的客观性、绝对性、普遍性三个方面进行了论述。

首先，庄子认为“道”是客观的。

夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见。⁷

即道的存在是真实的、可信的，但是却无为无形，可以心传却不能口授，可以得到却不能看到。

天不得不高，地不得不广，日月不得不行，万物不得不昌，此其道欤！⁸

这是“道”作为“势”或规律的表现；道，无为而又无不为。

《庄子·至乐》借庄子妻子死了却鼓盆而歌的故事，阐述了生死乃道的气化过程，是一种客观的自然现象：

然察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死。⁹

庄子由此得出生死轮回、生死一齐，泯灭了生死的界限，从而滑向了相对主义。

道虽然无形无象，但它的确真实而客观地存在着。

其次，庄子认为“道”是绝对的。

（夫道）自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地。在太极之上而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。¹⁰

“道”以自己为本，以自己为根，自己是自己的根本，在没有天地以前，它自古以来就存在了；它使鬼神灵、使帝神灵；它产生了天和地。它在太极之上而不算高，在六极之下而不算深，先天地而生不算久，长于上古不算老。

道无终始，物有死生。¹¹

生物是有限的，道是无限的。

道，是超时空的、无限的、绝对的。道在时间和空间之外。

夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道。……物物者非物。……且道者，万物之所由也。¹²

有形生于无形，形体生于精神，精神生于道。总之，道是宇宙万物的本源。

再次，庄子认为“道”是普遍的。

关于道的普遍性问题，庄子认为“道”存在于各种客观事物之中，即“道”并不因为事物的大小、贵贱而有所亲疏，而是一“道”同仁。

《庄子·知北游》借庄子与东郭子的一段对话很鲜明地表明了这一观点：

东郭子问庄子：“所谓道，在哪里？”

庄子说：“无所不在。”¹³

道是无时不在、无处不在的；道又是平常的、普遍的。庄子把老子神圣的、至高无上的道“物化”了，好像也“污化”了。

庄子关于道的客观性、绝对性、普遍性以及“以道观之，物无贵贱”的思想，为其人生观中的平等思想提供了理论依据。

三

《庄子》的内容很丰富，其中最根本的是人生哲学。庄子认为人生的理想境界就是精神逍遥、心灵自在、适性快志，而人生的困苦在于有我、有心、有物、有所待。因此，若想过得逍遥自在，就要坐忘、无己、齐物、心放。

《庄子》的“逍遥”类似于今天的“自由”。而我国古代所谓的“自由”，则是“由自”，即从我开去、

从我而出。

郭象在《庄子·逍遥游注》的题解中说：

夫小大虽殊，而放于自得之场，则物任其性，事称其能，各当其分，逍遥一也。¹⁴

各当其分，就是适性、本性圆满。

关于“逍遥”，郭象说是“适性”，司马彪说是“无为”，支遁说是“至足”，陆德明说是“自得”，林希逸说是“自在”，我们认为是“心放”——心灵自由，意志自由。

庄子从社会和哲学的高度反思人生，认为人所以困苦，是由于困于物、困于用、困于己、困于功、困于名，困于“有所待”，因此若想游心、游世、游无穷，就必须无物、无用、无己、无功、无名，“无所待”，通过心斋、坐忘、丧我，达到外逍遥于形、内逍遥于心。

关于人的本质以及人生的价值、意义和归宿问题，《庄子·齐物论》中有所涉及：

终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益？¹⁵

是啊，劳而无功，不知所归；生无可期，不死奚益？

《列子·杨朱》问得更直接：

人之生也，奚为哉？奚乐哉？¹⁶

人生在世，为什么活着？活着有什么乐趣？

中国传统哲学虽然没有西方哲学关于人的本质是神的对象化、是万物之灵、是理性动物、是政治动物、是自由、是虚无、是欲望的集合、是一切社会关系的总和等论述，但是在对道、对天、对人、对己、对生、对性、对命、对力、对理、对心等的论述中，还是表达了人的本质特征是仁、是德、是善、是食色之性、是适性逍遥……。

在人生的价值、意义和归宿问题上，儒家追求的是“仁义”“忠孝”“修身、齐家、治国、平天下”“穷则独善其身，达则兼善天下”等，彰显的是人的社会属性；道家追求的是“自然”“适性”“至乐”“少私寡欲”“长生久视”等，偏向于人的自然属性。

的确，崇尚自然、批判时俗，注重个体生命的价值、个体人格的完整和主体意识，并对顺性、独立、自由的精神生活怀着诚挚的敬意和热切的向往，一直是道家人生哲学的特征和传统。

庄子从正面继承了老子“没身”“无身”“无为”和列子“贵虚”的人生哲学，从反面接续了杨朱“贵己”、

“为我”的人生哲学，提出了处间、无用、无待、无己、全性葆真、明哲保身、至乐逍遥的人生哲学。可以说，庄子是道家人生哲学的集大成者。

庄子吸收、改造了杨朱重生、自保、为我的思想，把杨朱重生、全生的思想发展为养生，把杨朱贵己、为我的思想发展为无己。贵己与无己、为我与忘我（坐忘），形式上对立、矛盾，实质上却是一致的、同一的：庄子无己不是目的，其目的是“保身，全生，养亲，尽年”，深层次上还是“为我”。因为，只有做到无己，才能虚心以应物、虚己以游世，达到全生、保命，进而天地物我一体、万物一齐、逍遥自由的人生境界。

庄子主张全性葆真、无己而不失己、外物而不迷性、独立自由、明哲保身、心放逍遥的思想，可以说或隐或现地贯穿《庄子》全书。

《庄子·逍遥游》和《庄子·秋水》分别说“至人无己”“大人无己”。“无己”是庄子所追求的理想境界，而达到“无己”境界的至人、大人，则是他所追求的理想人格——绝对自由的化身。无名的圣人、无功的神人，也是庄子所称道的两种理想人格，只是不及无己的至人。

那么，怎样才能做到“无己”呢？

庄子教人处“间”、无用。《庄子·养生主》借“庖丁解牛”的故事，表达了“以无厚入有间”、从而“游刃有余”的思想；《庄子·山木》借山木因为无用得终其天年、家鹅却因为无用而被杀的故事，提出行为处世要处于材与不材之间、有用与无用之间；《庄子·秋水》更是借庄子辞相的故事，表达了不为所用的“无用”思想——有一天，庄子在濮水钓鱼，楚威王派了两位大夫作为使者前去面请庄子。使者说：“楚王想聘请您为相，为国效力。”庄子手持鱼竿，没有回头，答道：“我听说楚王有一只神龟，已死去三千年了；楚王用布包着、用竹器装着，供奉在庙堂之上。那只神龟是愿意死了而留下骨头让人供奉呢？还是愿意仍然活着而在泥水中摇尾自得呢？”两位大夫答道：“当然愿意仍然活着而在泥水中摇尾自得了。”庄子说：“你们回去吧！我愿意在泥水中摇尾自得呢。”

庄子还教人“忘”——“坐忘”，即忘形、忘利、忘心，一言一蔽之，忘我、忘己。《庄子·大宗师》借孔子的得意弟子颜回之口说，所谓“坐忘”，就是

无视肢体的存在、抛弃聪明才智，同于万物，与大道相通。所谓“忘己”，就是忘却物我、与物为一，忘却天人、与天合一。但是“忘”并不是目的，“坐忘”是为了能够“无己”，而“无己”的最终目的则是“无己”。

庄子在处理人与己、人与环境的关系时，以现实的态度，坚持“外曲而内直”、外圆而内方的原则：虚己以游世，顺人而不失己，即外化而内不化、应物而不迷性。他说，做善事要远离名声，作恶事要不近刑罚，以“中道”自然为法则，那样就可以全身、可以保命、可以娱乐精神、可以享受天年。又说，“人能虚己以游世，其孰能害之”（《庄子·山木》）。又说，“惟至人乃能游于世而不僻（背），顺人而不失己”（《庄子·外物》）。

同时，庄子对逐物迷性、为己伤物的行为分别给予批评。他把追求物欲而丧失人性、谄媚时俗而丧失人格的人称为“倒置之民”（《庄子·缮性》），惊呼当时的人们莫不追逐物欲而迷失本性，以本性交换物欲为代价：普通百姓以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。虽然他们的目的不同，但是他们以伤性、殉命为代价则是相同的。这种惊语和批判，与杨朱的“悉天下奉一身，不取也”（《列子·杨朱》）相近，都认识到、肯定了个体生命的价值和意义。

又说，圣人与物相处而不伤物、不侵物，不伤物、不侵物，物也就不伤我、不侵我。这又近似于杨朱学说的“智之所贵，存我为贵；力之所贱，侵物为贱。”（《列子·杨朱》）这种万物一齐的平等观，是庄子“无己”、人不唯贵思想的表现。

庄子“无己”的思想，与老子的“没身”一样，有其产生的社会背景。

《老子》一书好几处讲到亲身贵身、疏名贱利：名与身孰亲？身与货孰多？¹⁷

贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。¹⁸

这与杨朱的轻物重生思想相近。

那时，战争频繁，由于连年的征卒和相互之间的残杀，作为民众的个体，他们的生活和生命不但没有保障，相反，作为生命载体的身体却成了引人注目、

伤害生命的祸首。诚如《庄子·人间世》所记载的，栎树因为其形曲质劣、不材、无用而长寿，进而被拜为土地神庙里的社树；支离疏因为貌丑残疾，而免服兵役和徭役，从而全生尽年。因此，老子感叹道：“没身不殆”——假如没有了身体，我还有什么危险呢？没有了身体，哪还会担心生命遭受摧残呢？

吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？¹⁹

这样的发问，不能不骇人听闻、震人心扉。

我们能够想象得出，当时的人们生存环境的险恶。保命、全生，可以说是人们当时所面临的一个最现实的问题。

那么，怎样才能做到“无己”又“顺人而不失己”呢？庄子认为除了“无用”、不为所用，“处间”、处于材与不材之间，没有了形体的羁绊和观念的束缚，还要“无待”：不需要外在的条件，无所凭依；而对于相对峙的矛盾双方，消除对立的局面而达到“无待”的目的，最根本、也是最省力的方法，就是“无己”，即泯己由人、去我顺物，也就是虚心以应物、虚己以游世，游世而不失己。庄子的避世而不忘己、不忘世，游世而不失己，与逍遥而无己是对立的，又是统一的。其忘己、无己是出于不得已，其根本目的是为了存我，进而更好地“有己”。

一个人如果真正能够做到对外“无待”、对内“无己”，那他就可以精神独立、心灵自由、逍遥快志、自由自在。

民间有一则关于得道智者的传说：智者说自己得道之前的生活，是每天砍柴、挑水、做饭；得道之后呢，还是每天砍柴、挑水、做饭。有人就问他，那有什么区别呢？智者说，之前砍柴的时候，总想着挑水；挑水的时候，总想着做饭。得道之后呢，砍柴就是砍柴，挑水就是挑水，做饭就是做饭。情系一物，心无旁骛。

其实，智者没有把其中的奥妙说出来：得道之前，砍柴也累，挑水也累，做饭也累；得道之后呐，砍柴也乐，挑水也乐，做饭也乐。因为得道之前，心有所系、心有所累；得道之后，乐道忘我、心放逍遥了。

注释：

1. 李季林，安徽省社会科学院哲学与文化研究所研究员，副所长。
2. 方勇 李波 译注，《荀子》，第 341 页，中华书局，

2011。

3. 方勇 译注，《庄子》，第 178 页，中华书局，2010。
4. 方勇 译注，《庄子》，第 262 页，中华书局，2010。
5. 方勇 译注，《庄子》，第 539 页，中华书局，2010。
6. 方勇 译注，《庄子》，第 136 页，中华书局，2010。
7. 方勇 译注，《庄子》，第 102 页，中华书局，2010。
8. 方勇 译注，《庄子》，第 366 页，中华书局，2010。
9. 方勇 译注，《庄子》，第 285 页，中华书局，2010。
10. 方勇 译注，《庄子》，第 102 页，中华书局，2010。
11. 方勇 译注，《庄子》，第 261 页，中华书局，2010。
12. 方勇 译注，《庄子》，第 365 页，中华书局，2010。
13. 方勇 译注，《庄子》，第 369 页，中华书局，2010。
14. 郭向 注，成玄英 疏，《庄子注疏》，第 2 页，中华书局，2011。
15. 方勇 译注，《庄子》，第 21 页，中华书局，2010。
16. 叶蓓卿 译注，《列子》，第 179 页，中华书局，2011。
17. 高明，《帛书老子校注》，第 39 页，中华书局，1996。
18. 高明，《帛书老子校注》，第 280 页，中华书局，1996。
19. 高明，《帛书老子校注》，第 278 页，中华书局，1996。

论《庄子·养生主》的养生智慧

乔守春

(安徽机电职业技术学院工商管理学院)

内容摘要: 主要采用文本研究与文献分析等方法,探讨了《庄子·养生主》蕴含的养生智慧在于,坚持健康的知识观,应理解知识获取的复杂性、知识功能的有限性和知识使用的差异性;信奉科学的劳动观,需端正劳动理念、规范劳动过程和慎待劳动成果;葆有积极的灾难观,将灾难归为天理自然,应对灾难策略是天人合一,超越灾难,追求精神自由;树立正确的死亡观,要不避死亡,不重死亡,不惧死亡。

关键词: 庄子; 养生主; 养生智慧

《庄子》内七篇中,《养生主》内容短小,凡字不足 600,历来脍炙人口。该篇上承《逍遥游》《齐物论》,下连《人间世》《德充符》,遥启《至乐》《达生》,蕴含着庄子丰富的养生智慧。本文参酌学界成果,拟从知识观、劳动观、灾难观和死亡观四个维度对其作一探讨。

一、坚持健康的知识观

庄子对待“知识”,一向态度谨慎,不主张极力获取、使用。否则,会伤害人类,危及养生。故而,需要坚持健康的知识观,把握以下几点。

(一) 知识获取的复杂性。知识,依赖因素之一是人的认识。但人,却有各自的喜好选择、审美品味,认识标准也具有主观性,所以,知识确认的标准同样也就具有主观性,较难做到整齐划一,不约而同。《齐物论》有段话这样说:

民湿寝则腰疾偏死,鲠然乎哉?木处则惴慄恟惧,猿猴然乎哉?三者孰知正处?民食刍豢,麋鹿食荐,螂蛆甘带,鸱鸦耆鼠,四者孰知正味?猿獼狙以为雌,麋与鹿交,鲋与鱼游。毛嫱丽姬,人之所美也;鱼见之深入,鸟见之高飞,麋鹿见之决骤。^{[1] (P98-99)}

仁者见仁,智者见智。对于“正处”“正味”的理解,各不相同;在人类眼里的美,但在鱼、鸟和麋鹿看来,需要躲避,以避灾难。这里,以动物喻人,反复说教,

目的只有一个,“各有其是,各有其非,是非难辨,所以应忘是非而任逍遥”^{[2] (P165)}。庄子藉此证明,对同一件事情,不同的人会有不同的认识,得出不同的结论。换句话说,人们认识所得,在有些时候,可能是知识,而在另些时候就不是知识;在这个地方是知识,而在那个地方就不是知识。

从认识对象来看,它们各有自己的生存环境、习惯爱好,也时常处于流动变化之中,较难识别。世界之大,千变万化。准确认识某一事物,绝非易事。《齐物论》又说:

丽之姬,艾封人之子也。晋国之始得之也,涕泣沾襟;及其至于王所,与王同筐床,食刍豢,而后悔其泣也。¹

一桩婚姻,简简单单,却是情绪波动,悲喜交加。先是恐惧忧虑,哭得湿透衣襟。但是,进入婚姻,同吃同住,出双入对,又转悲为喜,后悔当初的哭泣了。不仅婚姻,人们的生死、祸福和梦醒皆在变易,难以料定。故而,知识获取,确实不易。所以,他《养生主》里谆谆告诫道:

吾生也有涯,而知也无涯。以有涯随无涯,殆已;已而为知者,殆而已矣!

人生有限,而知识无限。用生命的有限去追求知识的无限,累人啊!已经追逐知识的人,绝对疲倦呀。这样做,既是知识的悲剧,也是人类的愚蠢。

(二) 知识功能的有限性。所谓知识, 是人的主观精神世界和客观的外部世界接触、交融的结果。它对人类生存具有相当重要的价值。《盗跖》有言曰: “不耕而食, 不织而衣, 摇唇鼓舌, 擅生是非。”这是盗跖对孔丘的斥责, 反面说明如要生活, 包括吃饭, 穿衣, 必须掌握一定的知识, 包括耕种技术, 纺织技术等。但是生命存在的价值, 并不以拥有知识的多少作为衡量的唯一尺度。知识为生存服务, 而非生存为知识服务。过分放大知识功能, 不加遏制地攫取知识, “以丧失生命的诗意和自由为代价, 并且也必然导致审美本质的消解”^[3] (P97-101), 激起贪欲, 不断扩大, 最终危害人类正常生活生产, 导致人类生存困境。《应帝王》曰:

南海之帝为儵, 北海之帝为忽, 中央之帝为混沌。儵与忽时相与遇于混沌之地, 混沌待之甚善。儵与忽谋报混沌之德, 曰: “人皆有七窍以视听食息, 此独无有, 尝试凿之。”日凿一窍, 七日而混沌死。

混沌无知无识, 儵忽精灵鬼怪。前者, 智慧不启, 知识不获, 生活很好。但因经由后者开“凿”, 虽如人一样, 具有视听食息, 生成智慧, 然却失去生命。“强行凿出的七窍, 是对混沌的杀戮”^[4] (P275)。

其实, 在庄子看来, 知识愈多, 心机愈多, 道德愈下, 是养生的障碍, 危及人类生存。《天地》篇说:

为圃者忿然作色而笑曰: “吾闻之吾师, 有机械者必有机事, 有机事者必有机心。机心存于胸中, 则纯白不备。纯白不备, 则神生不定; 神生不定者, 道之所不载也。吾非不知, 羞而不为也。”

苍髯老者宁愿一桶桶提水浇灌, 也不使用机械。他不是不知道使用机械工具省力、高效, 而是他知道, 一旦使用机械工具, 使用知识, 就会激起欲望, 造成贪心, 单纯追求效益, 促使道德的下滑。

(三) 知识使用的差异性。知识的害处, 不仅在于功能的有限性、获取的复杂性, 还在于它的使用差异性。同样的知识, 付诸实践, 在不同的使用者手里运用, 千差万别, 各有归处。《逍遥游》说:

宋人有善为不龟手之药者, 世世以泝澠絃为事。客闻之, 请买其方百金。聚族而谋曰: “我世世为泝澠絃, 不过数金; 今一朝而鬻技百金, 请与之。”客得之, 以说吴王。越有难, 吴王使之将, 冬与越人水战, 大败越人。裂地而封之。能不龟手一也; 或以封, 或不免于泝澠絃, 则所用之异也。

同是一款“不龟手之药”, 必然药效相同, 功能没有区别。但是, 在不同使用者手里, 却是有不同的使用方式, 获取了不同的使用效益, 得到了不同的回报。泝澠絃者, 仅仅在冬天用它来清洗棉絮, “鬻技百金”赚点辛苦钱; 但在客的手上, 俨然已成军事用品, 成为军队攻城拔寨、摧枯拉朽的利器, 因之功成名就, 收获不菲。知识的使用, 甚而至于走向极端, 成为“授人以柄”之“柄”, 还被敌方作为武器反杀自己。《胠篋》里说:

将为胠篋探囊发匮之盗而为守备, 则必摄絨滕、固扃, 此世俗之所谓知也。然而巨盗至, 则负匮揭篋担囊而趋, 唯恐絨滕扃之不固也。然则乡之所谓知者, 不乃为大盗积者也?

为了防备盗贼别箱子、搜口袋、撬柜子, 使用了防盗知识, 用绳索绑得牢牢的, 用锁钮扣得紧紧的。孰料, 大盗一来, 抬箱负柜, 还担心绳索钮锁不牢固。同样的知识, 在不同人的手里, 起着完全不同的后果。知识, “是人类锃明彻亮的武器, 同时也是一把伤害人类自身的‘伐性之斧’。……人们就必须时刻对知识保持警惕”^[4] (P101)。因而, 庄子告诫人们, 要坚持健康的知识观, 在有限的人生里应深刻认识知识功能, 正确使用知识, 以免过度追求知识, 为知识所累, 有害身心, 不得养生。

二、信奉科学的劳动观

《庄子》一书塑造了劳动者群像, 如《齐物论》中的狙公、《天道》中的轮扁、《人间世》中的匠人、《渔父》中的渔翁, 以及《达生》中的弓背长者, 游水老人等。这些年迈之人, 热爱劳动, 年事虽高, 然多长寿。《养生主》认为, 如要养生, 须树立科学的劳动观, 做到以下几点:

(一) 端正劳动理念

庖丁解牛未始, 直接宣布: “臣之所好者道也, 进乎技矣。”(《养生主》) 他所爱好的是道, 已经远远超出了技术的范围, “不仅是《齐物论》中作为整体视域和终极视域的道, 而且是作为技艺之极境的道”^[5] (P166)。换言之, 他对劳动的追求, 并非技术的精益求精, 而是理念的前沿高端。在庖丁眼里, 劳作就是体道。“体道的人生就应该是自然的人生, 只有自然的人生才是最美的人生, 也是真正自由的、逍遥

的人生”^{[6] (P249)}。

在这种理念下，解牛所要呈现的，就是一种自然，一种境界。进而言之，人的劳动，由“上帝的惩罚”，变为精神的享受，这种自由反映在生存上就是“诗意的生存”^{[7] (P95)}。所以，庖丁解牛，本是一个惨烈、紧张而恐怖的场面，不仅血流满地，而且哀嚎连绵，操刀者手忙脚乱，被杀者挣扎逃脱，毫无美感可言，但在这里，却像一场行为艺术，“手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣”有条不紊，先后有序；又如一场声乐盛宴，“砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于桑林之舞，乃中经首之会”（《养生主》），洋洋盈耳，美不胜收。屠杀的过程，被表现得“充满着美感和艺术的精神”“美妙的屠杀甚至让人忘掉了屠杀本身，而完全沉浸在艺术的气氛之中”^{[8] (P73)}。庄子借庖丁的行为，将劳动提高到艺术的高度。劳动创造了美，在庄子看来，它不独是物质生产，也是精神生产；不再是辛苦、劳累，而是满足、喜悦。劳动已不再是单纯的谋生手段，而是目的本身，是“审美享受”，是“自觉自愿的生活方式”^{[7] (P96)}，弥漫烟火气，充溢人情味。庄子写了很多这种劳动场景，如七十轮扁斲轮，“不疾不徐，得之于手而应于心”（《天道》），同样，富有诗情画意。

（二）规范劳动过程

劳动，是繁复的动作组合，需要劳动工具、劳动场所、劳动对象等等。这些因素的动态变化而形成的劳动过程必然错综复杂。因而，必须使之规范才能顺利实施。如要规范，必明规律。庄子示之以“庖丁解牛”。“良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也”（《养生主》），好的厨师一年更换一把刀，那是使用蛮力硬割的原因；一般的厨师一个月更换一把刀，那是他们硬砍而将刀砍断的原因。而庖丁，却是“臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎”（《养生主》）；也就是他的刀都已经用了十九年了，用它宰杀了几千头牛，而刀刃还像刚从磨刀石上磨出来一样崭新锃亮、完整无损。研读原文，可以看出，庖丁抵达这个水平，大致经历了三个阶段：首先是“始臣之解牛之时”（《养生主》），也就是刚刚开始解牛时。这个时候，庖丁所见，是条整头牛，难以切入。其次是“三年之后”（《养生主》），也就是过了三年。这个时候，再看牛，已可看到牛体的结构组织而非整头牛了。这意味着，

慢慢地掌握了牛的身体构造。第三是“方今之时”（《养生主》），也即现在。庖丁能够“以神遇而不以目视，官知止而神欲行”（《养生主》），他在宰牛时全凭心领神会，已经不再需要用眼睛看；即便视觉功能不在运行，但是心神没有停止。经过长期的实践，庖丁“合乎天理，批大郤，导大窾，因其固然”（《养生主》），已经明了牛体结构，掌握劳动规律，做到“合目的与合规律的统一”^{[7] (P96)}；进而规范劳动过程，使得解牛工作开展顺利，劳动场景审美欢悦。这种场景，显然有益身心，有益健康。“夫水行莫如用舟，而陆行莫如用车。以舟之可行于水也而求推之于陆，则没世不行寻常”（《天运》）。“舟”“车”是交通工具，皆可为人所用，但要遵循使用规律，需水上行舟，陆上驾车；否则，只能劳而无功，貽笑大方，有害生活，故而谈不上是养生的智慧。

（三）慎待劳动成果

庖丁将牛解剖完毕之后，没有炫耀劳动成果，而是保持谦虚、慎重态度，“提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志”（《养生主》），“善刀而藏之”（《养生主》），提刀站起，环顾四周，悠游安适，从容自得，把刀擦抹干净，收藏起来。在庄子看来，劳动成果也是“物”的一种；他一直坚持人不能成为“物”的奴隶。当然，这里所说的“物”，不仅仅指劳动成果，还包含着人不能支配的自然的、社会的力量。庄子多次抨击道：“以物易其性”（《胠拇》）、“丧己于物”（《缮性》）、“危生弃身以殉物”（《让王》）等等。对“物”追逐的危害有两层：一是“物”难以把握，祸福不定。人们渴望的，追逐的，乃至拥有的东西本质上皆转瞬即逝，难以长久。《徐无鬼》说：

濡需者，豕虱是也，择疏鬣长毛自以为广宫大囿，奎蹄曲隈，乳间股脚，自以为安室利处，不知屠者之一旦鼓臂布草操烟火，而已与豕俱焦也。此以域进，此以域退，此其所谓濡需者也。

倾力逐物的人们，好像猪身上的虱子，寻至蹄边胯下猪毛疏长的地方，以为进入深宫福地，可安享生活；却不知道，哪天被屠夫一把火烧得干干净净。二是追逐“物”，使人精神焦虑，备受折磨。既有人与人之间勾心斗角的疲惫感，也有“个人无力主宰自己，被异己力量裹挟的驱迫感”^{[9] (P71)}。《齐物论》有言曰：

与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦

悲乎！终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益！其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？

追逐外物，竭尽全力。终身疲惫，不见成功，不知所归。身心俱疲，精神备受折磨，确实是个大悲哀的事情。“物”原本低贱于人，应该为人支配，可在现实中却成了支配人、主宰人的力量，成为“人生在世总是不由自主地要去追逐外部目标”^{[9] (P69)}。所以，劳动结束，庖丁回味的是过程，而非欣喜的是成果。基于这个认识，他神情喜悦，敛刀而藏。

三、葆有积极的灾难观

苏轼曾言，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。现代人也感慨，死亡和明天，不知道哪一个先来。沉痛的语气中，无不透露着灾难的与人如影随形。《养生主》中，庄子通过“公文轩见右师”这个故事告诉人们，如要长寿延年，必须葆有积极的灾难观。

(一) 归因：天理自然

右师，介也。所谓介，“偏刑之名”，也就是一只脚的意思。庄子时代，政治黑暗，诸侯暴虐：

楚王之为人也，形尊而严；其于罪也，无赦如虎。

(《则阳》)

卫灵公饮酒湛乐，不听国家之政；田猎毕弋，不应诸侯之际：其所以为灵公者何邪？(《则阳》)

其年壮，其行独，轻用其国，而不见其过；轻用民死，死者以国量乎泽若蕉，民其无如矣。(《人间世》)

君(魏武侯)独为万乘之主，以苦一国之民，以

养耳目鼻口，夫神者不自许也。(《徐无鬼》)

秦王有病召医，破痲溃痤者得车一乘，舐痔者得车五乘，所治愈下，得车愈多。(《列御寇》)

宋王之猛，非直骊龙也……(《列御寇》)

昔者有鸟止于鲁郊，鲁君说之，为具太牢以饗之，奏九韶以乐之。(《达生》)

统治集团经常胡作非为，滥施酷刑，而致生民涂炭，朝不保夕。对此，庄子不得不哀叹“方今之时，仅免刑耳”(《人间世》)孟子也抨击道：“夫天下之人牧，未有不嗜杀人者也”(《孟子见梁襄王》)^{[10] (P80)}。

这种情况下，右师在政治斗争中遭受刑刑，失去了一只脚。按理说，他应该非常气愤，不满之情填溢于胸，整日怨天尤人。即便怯于统治者威严，表面不敢，但在内心也是壮怀激烈，愤愤不平。但是，右师没有这样做，他将遭受灾难的原因归为“天也，非人也”(《养生主》)：之所以失去一只脚，是因为天理自然，而非个人过错所致。公文轩与右师的回答，“反映了须将人生的一切福祸视为天理自然的道理”^{[4] (P111)}。这样，就能够减少酷刑对他的思想伤害，使得他放下精神重负，形成强健的心理捍卫能力，从而有助养生，有益长寿。

庄子的这个思想，符合现代社会心理学“外归因”理论。这种理论，把问题发生的原因归于外界，而非自身。这样，能够减轻自身的思想负荷，生活得更加轻松，而不致于自责，压抑精神，影响健康。

(二) 对策：天人合一

在庄子看来，形体是人们无法控制的领域。人们



具有何种颜值、形体，残疾与否，健美与否，并不取决于人们自己，亦不取决于父母；它取决于“天”意。右师断足，触犯苛律遭受刑罚所致。这本是社会中的事情，但是，庄子将它和天人之辩联系，提出了发生这种惨剧的原因是自然（天）还是人为（人）的问题。由此，建立了他的天人合一学说。被处断足的刑罚，虽在社会中发生，但是出现这个事情，并非右师本身所能掌控。右师所谓“天也”，就有这个意思。在庄子看来，如同人之形体源于“天”，“人在社会中的各种遭遇，包括断一足，也是自然而然的”^{[11](P126)}。基于这种认识，庄子认为，应持天人合一观念，应对断足等灾难。在《知北游》中有这样一段话：

舜问乎丞曰：“道可得而有乎？”曰：“汝身非汝有也，汝何得有夫道？”舜曰：“吾身非吾有也，孰有之哉？”曰：“是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所味。天地之强阳气也，又胡可得而有邪？”

舜很疑惑，问丞“道可以获得并占有吗？”。丞做了否定回答。舜又问：“我的身体非我拥有，归属于谁呢？”对这个问题，在丞看来，身体是天地所委付的；生命也非人之保有，是天地寄托给人的和气；性命亦非人之拥有，是天地寄寓给人的自然；子孙也不是人之所有，是天地委付人的生育后代的本领。故而，行动时不知道去往何处，住住时不知道持守何物，餐饮时不识何种滋味。所有这一切，皆受天地间气所支配，又哪儿能获得和拥有呢。在这种思想支配下，庄子以为，人们对灾难包括断足的态度，应顺应自然，任其自由变化，不可“以人助天”（《大宗师》），也不可“以人入天”（《徐无鬼》），更不可“以人灭天”（《秋水》）。天可以给你，让你拥有；亦可收回，让你失去。这样，天人合一，顺其自然，就不会为断足等灾难耿耿于怀，痛苦万分。

（三）目标：精神自由

包括断足在内的人生灾难降临，采取究其深刻原因、实施应对之策，抚平灾难带来的痛苦后，最重要实现的目标，庄子以为，是精神自由。《养生主》说：

泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。

沼泽地的野鸡，每走十步才能停下来啄一口食，每走一百步才能停下来喝一口水。其他人看着野鸡，觉得非常可怜；但是，它也不愿意被人们圈养在笼子里。即便在笼子里能吃到鲜美可口的食物，但是也失去了鸟在空中飞翔、在水里遨游的天性，所以，不管吃得如何红光满面、精神饱满，失去本然，也无乐趣可言。

由此可见，在庄子眼里，真正的灾难，也就是他说的“刑”，并非人间的“金木之刑”，而是“天刑”。前者，直接毁伤的只是外在皮肤肢体；而后者，伤害的是人的心。形体毁伤，尚可归因天时、命运之类，而心灵遭受摧残只能自己承担。人们能控制的不是形体，而是自己的心。即便形体残缺，如果心是健全的，一个人仍然是个全人。反言之，一个人形体健康，而心残缺，只能算作散人。正如庄子所说“岂唯形骸有聋盲哉！而知亦有之”（《齐物论》）。所谓养生，“不在于吃遍山珍海味，不在于穿遍锦衣华服。所谓养生，指的是活在自己内心的自由之中，是将一切的不自由当做不自由而予以接受的自由，只有这样，才是颐养生命的真正秘诀”^{[4](P110)}。庄子自身虽在深巷，织屨贩鞋，槁项黄馘，但仍坚守内心，“曳尾于涂中”（《秋水》），不为相位所动。鲍鹏山先生称之为“这是由超凡脱俗的大智慧生长出来的清洁的精神，又由这种清洁的精神滋养初拒绝诱惑的惊人内力”^{[12](P084)}。庄子这种精神，“是一种超越功利欲望的人的本质精神力量，是人性的自由展开，是人的生命意识的热情绽放”^{[13](P15-24)}。庄子追求精神自由，超越生命困境。在他看来，精神不自由，相位是灾难；精神自由，断足也不是灾难。

四、树立正确的死亡观

对死亡的态度，是养生智慧的根本。庄子认识到生命的有限，并试图打破这种有限，以寻求无限。他在《养生主》探讨了死亡的话题，呼吁人们秉持正确死亡观，以增加养生智慧。

（一）不避死亡

庄子以为，死亡是个必然的事情。他在《大宗师》说：生，命也，其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。

生与死，人生大事，皆由“命”定，人力不可左右，不可躲避。“生之来不能却，其去不能止”（《达生》）

人的出生，不能退却，由不得自己；同样，人的死亡，不能挽留，更由不得自己。这种客观的生命现象，个体没有力量来主宰。《齐物论》说：

一受其成形，不忘以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归，可不哀邪！人谓之不死，奚益！其形化，其心与之然，可不谓大哀乎？

人一旦秉气形成生命，就是一种走向死亡的个体存在。和外物接触便互相摩擦，整日奔波而不知止步，难道不觉得悲哀吗？终生劳劳碌碌也不见有什么成功，一辈子困顿劳累而不知道到底为了什么，这不是很可悲的吗？这样的人生，即便不死，但也毫无意趣。人的生命，逐渐老化衰亡，人的精神也随之消逝，这应该是人生的大悲哀！确实，生命一旦被创造出来，在没有结束的时候，总是忙忙碌碌，辛苦奔波，意欲改变这无可逃挣的命运，但人们还是不能改变命运，个体最终会中止生命，必然走向死亡，成为此生的“无”。所以，老聃去世，众人嚎啕。庄子以为，此举大可不必，因为死乃必然，何必“遁天”！

无疑，庄子这个观点，是很正确的，与现代医学不谋而合。现代医学研究告诉我们，人的年龄超过30岁老就开始了，痴呆、白发、白内障、骨质疏松、循环系统损害、高血压等都是衰老的症候。把疾患和意外事故包括在内，人类的平均寿命约为80岁^{[14] (P5)}。

（二）不重死亡

庄子以为，生命出现是天道自然的产物，由于“气化”作用。他在《知北游》中说：

生也死之徒，死也生之始，孰知其纪！人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患！故万物一也，是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐；臭腐化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：“通天下一气耳。”故圣人贵一。

生是死的续接，死是生的开始，谁能够了解它们的规律！人的诞生，是气的凝聚。气，凝聚，就是生命；散溢，就是死亡。倘若死生是相属的，我又有什么忧患呢？因此，万物是一体的。这是把所称美的东西看作是神奇，把讨厌的东西称作是臭腐，而臭腐的东西可以化为神奇，神奇的东西可以又化为臭腐。所以，万物说到底是通于一气罢了。故而，圣人珍贵没有差别的同一。个体生命之所以能够形成一定的形态，

在一定的场合内出现，是因为借助大自然中的“气”临时汇合而成，“适来，夫子时也；适去，夫子顺也”（《养生主》），就如尘埃偶尔汇合、飘散，并无固定程序与线路。

既然一切都是“气化”的结果，所以在庄子看来，死亡是自然而然的事，不必过分看重死亡。正如福永光司所论，庄子主张人们应“将自身最大的恐惧与悲伤——死亡——看作天理，视为自然，安然面对此间变化，乃是养生最大的秘诀”^{[4] (P111)}。所以，庄子在临死交代后事，就极为旷达。在《列御寇》中他说：

庄子将死，弟子欲厚葬之。庄子曰：“吾以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为贵送。吾葬具岂不备邪？何以加此！”

近死之时，庄子拒绝弟子们的厚葬，要他们简简单单地以天地为棺槨，以太阳和月亮为连璧，将星星作为宝珠珍珠，将万物作为陪葬品。在庄子眼里，这些足够作为陪葬用品，无有过之。死亡是自然现象。人的去世，如以悲哀的心情对待，便是所谓“遁天倍情”（《养生主》）。因此，我们也不难理解，为什么老聃去世，秦佚吊之，仅仅“三号”（《养生主》）而出。

（三）不惧死亡

对于死亡，不避、不重，并不意味着庄子对于生之离去的无奈与悲伤。相反，他认为，死亡是另一种形式的休息，另一种形式的治疗。他说：“其声若浮，其死若休。”（《刻意》）、“以生为附赘悬疣，以死为决疣溃痂”（《大宗师》）。藉此种种，他在《至乐》中对死亡作温暖的描绘，意在告诉人们死亡并不恐怖可惧：

庄子之楚，见空髑髅，髑髅有形，撒以马捶，因而问之曰：“夫子贪生失理，而为此乎？将子有亡国之事，斧钺之诛，而为此乎？将子有不善之行，愧遗父母妻子之丑，而为此乎？将子有冻馁之患，而为此乎？将子之春秋故及此乎？”于是语卒，援髑髅，枕而卧。夜半，髑髅见梦曰：“子之谈者似辩士。视子所言，皆生人之累也，死则无此矣。子欲闻死之说乎？”庄子曰：“然。”髑髅曰：“死，无君于上，无臣于下；亦无四时之事，从然以天地为春秋，虽南面王乐，不能过也。”庄子不信，曰：“吾使司命复生子形，为子骨肉肌肤，反子父母妻子闾里知识，子欲之乎？”髑髅深矐蹙额曰：“吾安能弃南面王乐而复为人间之

劳乎！”（《至乐》）

庄子到楚国，见到空髑髅，就关切地问它因何而死，言语中充满同情。而且在说完话后，拿了髑髅当做枕头睡觉。半夜，髑髅托梦庄子，批评他说的都是“圣人之累”，并拒绝庄子使他还生的好意：“死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事。”人们心目中那个阴冷恐怖的世界，在庄子笔下，却成了乐土，摆脱了君臣等社会政治、伦理关系的束缚，没有嗜欲、战乱、困辱、饿寒、病老等，似乎充满阳光，充满温暖。所以，庄子在他的妻子去世之后，尽管两人相伴多年，且为庄子长养子孙，可他依旧“箕踞鼓盆而歌”（《至乐》），不见悲伤之态。当然，庄子这样对待死亡，并不是鼓励人们赴死，而是要人们正确认识死亡，放下思想重负，轻松地生活。“透过礼赞‘死’这一现象，我们看到的乃是对存在（‘生’）的关注”^{[11]（P226）}。在庄子看来，人们只要掌握了养生智慧，就可很好地生存下去。薪尽火传，生。生不息。

综上，《庄子·养生主》虽然篇幅不长，但其包



蕴的养生智慧却占据庄子生命哲学重要位置，成为中国传统文化精华。它的坚持健康的知识观等思想至今仍有重要启示，为忙忙碌碌现代人们的养生提供了一种道家哲学的现实可能性。

注释：

1. 以下凡引《庄子》，只在正文中夹注篇名；所引《庄子》原文均出自清郭庆藩撰、王孝鱼点校《庄子集释》（中华书局2012年版），并参考陈鼓应《庄子今注今译》（中华书局2009年版），特此说明。

参考文献：

- [1] [清] 郭庆藩撰，王孝鱼点校. 庄子集释 [M]. 北京：中华书局，2012.
- [2] 刘笑敢. 庄子哲学及其演变（修订版）[M]. 北京：中国人民大学出版社，2010.1
- [3] 颜翔林. 知识批判：庄子的哲学构成 [J]. 《辽宁师范大学学报》（哲学社会科学版），2003(1).
- [4] [日] 福永光司著，王梦蕾译. 庄子内篇读本 [M]. 北京：北京联合出版公司，2019.
- [5] 郭勇健. 庄子哲学新解 [M]. 北京：社会科学文献出版社，2018.
- [6] 王凯. 逍遥游：庄子美学的现代阐释 [M]. 武汉：武汉大学出版社，2003.
- [7] 时晓丽. 庄子审美生存思想研究 [M]. 北京：商务印书馆，2006.
- [8] 王博. 庄子哲学 [M]. 北京：北京大学出版社，2013.
- [9] 颜世安. 庄子评传 [M]. 南京：南京大学出版社，1999.
- [10] [清] 焦循著，沈文倬点校. 孟子正义 [M]. 北京：中华书局，2015.
- [11] 杨国荣. 庄子内篇释义 [M]. 北京：中华书局，2021.
- [12] 鲍鹏山. 风流去 [M]. 北京：中国青年出版社，2012.
- [13] 徐良. 庄子的养生美学思想 [J]. 《辽宁大学学报》（哲学社会科学版），2021(3).
- [14] 沈英甲. 长生不老之梦能否成真？[N]. 科技日报，2002-1-23.

庄子《人间世》哲学咨询思想及其当代价值

胡婉蕾

(安徽大学哲学学院)

内容摘要：庄子在《人间世》中通过七个故事和对话来说明社会纷争的现状，通过对话来提供他所倡导的解决困境之法，教导人们要做到“道不欲杂”“坐驰心斋”“自事其心”和“转境释怀”。这四种哲学咨询方式，能够帮助人们驱除思想上的遮蔽，澄清困惑，找到解决问题的具体方式并教导人们保持心灵的平衡，达到持守至善本性、追求高远的精神境界。庄子的处世思想在现代具有价值，仍有积极意义。

关键词：道不欲杂；坐驰心斋；自事其心；转境释怀；哲学

陈鼓应先生在《人间世》开篇说：“《人间世》篇，主旨在描述人际关系的纷争纠结，以及处人与自处之道。”^[1]当“处于一个权谋诡诈的战乱时代，无辜者横遭杀戮，社会成了人吃人的陷阱，一部血淋淋的历史，惨不忍睹地暴露在眼前”时，庄子认为无论是神人、圣人、真人都无法逃脱乱世，都要回到社会中来生存。正如郭象所认为的那样，“与人群者，不得离人。然人间之变故，世世异宜，唯无心而不自用者，为能随变所适而不荷其累也。”^[2]这意味着人不能离开人群生活，但人世间总会有变故，只有那些“无心而不自用者”才能随时适应这种变化，不受其累。尽管庄子十分无奈，但他在这乱世中寻找到的应对之法，因此他在每个故事的结尾给出了自己的解决方案，通过对话咨询来传达他本人所倡导的处世之道。在现代精神健康问题日益凸显的今天，《人间世》中所提出的“道不欲杂”“坐驰心斋”“自事其心”和“转境释怀”恰恰为人们提供一种如何从人生困境中解脱出来的哲学咨询路径。

一、道不欲杂：抱元守一与绝圣弃智

庄子在《人间世》首章中假借颜回与孔子的对话，形象地描述了乱世中与统治者相处的艰难，并在其中阐释了“道不欲杂”观点：

颜回见仲尼，请行。曰：“奚之？”曰：“将之卫。”曰：

“奚为焉？”曰：“回闻卫君，其年壮，其行独；轻用其国，而不见其过；轻用民死，死者以国量乎泽若蕉，民其无如矣。回尝闻之夫子曰：‘治国去之，乱国就之，医门多疾。’愿以所闻思其则，庶几其国有瘳乎！”

仲尼曰：“謏！若殆往而刑耳！夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救……德荡乎名，知出乎争。名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。”

颜回认为，卫国君主年轻专横，常轻率地处理政事且看不到自身缺点，导致卫国上下苦不堪言。他谨记孔子教诲，认为应前往这个治理得不好的国家中去，帮助其逐步恢复元气。而这却遭到了孔子的批评，孔子认为颜回抱着这样的心态前往卫国将会遭致杀身之祸，因为大道不宜掺杂其他任何事物，杂乱只会导致事绪繁多，事绪繁多就使得心生忧乱并产生忧患，最终导致自身难保，更不要提拯救一个国家了。他认为唯有秉持道不欲杂的观念，方能在乱世中生存下去。

根据二人对话可以看出，道不欲杂的宗旨是抱元守一，“抱”是环绕的意思，“元”包含了人的元神、心神和识神，“守一”则是道家早期修炼的方术之一，通过炼神来排除心中杂念，保持心神清静。抱元守一就是要收敛心神专注于某一点，用后天形成的识神带动心神，进而守住人之元神，使之不内耗不外逸，在

守一念而忘诸念的过程中达到入净。庄子认为“道术忌杂”是我们在学习、修为、处世的过程中必须遵循的一个根本要领，应做到术业有专攻，而不能欲望过多，什么都想要，否则就会导致孔子所谓的“忧而不救”的结果。在面对问题时，须保持心神清静，守住“一念”而忘杂乱的“诸念”，既不能主观臆断，也不能被他人的言语态度干扰。

道不欲杂的原则是绝圣弃智，“绝圣弃智”出自老子《道德经》第十九章：“绝圣弃智，民利百倍。”^[3]老子认为，国家不推崇圣人，抛弃智者，人民可获益百倍。庄子发展了老子的要领，他认为，当人们掌握了绝顶圣人之治的学问之后，就能够做到“无为而无不为”并实现“无之以为用”的情况后，我们拼命追求的后天心识与意识就变成了有为的“见知”，此时通过积累经验来实现的“大智”就失去了价值和意义。庄子以颜回为例，阐明了“德荡乎名”的危害，当德行带来了名气之际，随之而来的就是“知出乎争”的麻烦，“名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。”^{[4]74}这种道与术，德与智之间所形成的张力要求我们切忌以权威专家自居，凭主观认知或过往经验来总结或被其误导，只有弃绝这种绝顶的聪明才智，返归天真与纯朴，秉持“自知己无知”的心态、采取“自然无为”的方式才能避免做出不理性、不全面的判断。

抱元守一与绝圣弃智相辅相成，最终共同指向道不欲杂的观念。绝圣弃智是抱元守一的方法，而抱元守一是绝圣弃智的目的。在庄子看来，万物皆为道生德养，而一旦人将“道”与“德”激散后就开始争名，智识的见知能力就会成为戕害自己和杀伐别人的武器。只有在弃绝了绝顶的圣人之治学问，做到“无为而无不为”和“无之以为用”时，人们才真正做到守住了元神。也只有在这种注重修神，而非修外在之行的“守一”中时，才能放弃智识等小聪慧，使得一切事物都能按照自然的法则去发展，最终实现“道不欲杂”的境界。

通过“道不欲杂”的哲学咨询方式，可以达到驱除思想上的遮蔽的效果，通过正确的方法来看待人生、保持积极的态度面对生活中的挑战，从而获得一种精神上的逍遥与自由。

二、坐驰心斋：虚与白

庄子认为，人世间的种种纷乱追根究底在于求名用智。世人仅在道不欲杂的基础上是无法去除这种心念，使心达于空明的境地。庄子通过孔子与颜回的故事来阐明自己的观点。颜回在被孔子批评后提出自己的方法，认为只要与世人和古人同类就不会招致杀身之祸，孔子批评他仍囿于“我执”的成见之心，而未能看清事物的本质。庄子再次借孔子之口，提出了“心斋”与“坐驰”的观点：

颜回曰：“吾无以进矣，敢问其方。”……回曰：“敢问心斋。”

仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

瞻彼闕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。

庄子指出，在事物发展的过程中，怀着积极用世的心去做事也并不意味着什么都是顺利的，即使很顺利，苍天也认为是不适宜的。就庄子而言，坐驰心斋不是紧衣缩食、不饮荤腥等祭祀前的斋戒，而是一种修为，要求人们做到专一心思来摒除杂念，不是用耳去听而是用心去领悟，不是用心去领悟而是用凝寂虚无的意境去感应。在庄子看来，“夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！”当做到使耳目感官向内通达而排除心机时，鬼神都会来依附，何况是人呢！这种宁静的心境能斋戒清心，放下成见并和于道。

庄子关于坐驰心斋的认知有两重维度。第一重维度在于“虚”。所谓虚，就是要以“一志”来贯穿始终，关闭六识，摒除杂念，虚既是“心斋”中凝寂虚无的心境，又是“坐驰”中消解形体与外部事物之间矛盾后的状态。在这一心境与状态之中，世间万物的本质显露出来，人能够“虚以待物”，即容纳世间万事万物。也就是说，要做到“无听之以耳而听之以心”，不依赖于感官所带来的主观感受而应以心感受万物；也不能仅仅用心去领悟，而应用无情态、纯自然、凝寂虚无的气的意境去感应万物；要将“听止于耳，心止于符”与“坐驰”相结合，在递进的过程中不断地将形体与心灵统一于凝寂虚无的心境之中，使身心达到和谐的状态，将宇

宙万物与我相统一。根据庄子所言，真正的坐驰心斋应是由“虚而待物”的“气”积聚而成，凭借虚弱柔顺以应待宇宙万物，而不是只凭借声音或符号来判断。

“无听之以耳”中的“耳”作为一种感官具有自身的主观性，人更倾向于聆听自己喜爱的东西而忽略很多信息，“听之以心”中的“心”较之而言能领悟更多重维度，但心仍存在一定的局限性，它也只能领悟与个体相接触的外界事物，只有在坐驰中才能将宇宙万事万物都包容在其中。

坐驰心斋的第二重维度在于“白”。所谓白，就是“虚室生白，吉祥止止”。保持空灵的心境而顿时独存精白，白既是“心斋”中虚静空明的境界，又是“坐驰”中离形去知的结果。只有当一切不复存在的时候，所有吉祥之事才会消逝于凝静的境界。这是一个自我纯化的过程，万虑皆遗，心怀虚静空明，去除礼乐教化的自我，使得个体的精神人格凸显出来，从而达到与“大通”同一的境界。在纷繁的社会，倘若我们能身处追名逐利的环境中而不为金钱、地位等外在条件所动，心思凝聚而全无杂念，把自己置身于无可奈何的境域，才能达到真正的“坐驰”。庄子认为还要做到“斋戒清心”，即放下自我成见，不仅要摒弃人世间中各种令人心力交瘁的勾心斗角、尔虞我诈的“智慧”与知识，从而避免因知识而形成的种种成见与障碍；而且去除社会中的文化、习俗、伦理道德等对人的约束，凭借虚弱空明的心境让我们与他人的所言所感向内通达而又排除心智之外，实现独存精“白”，才能在“坐驰神往”中澄清问题、解决问题、反思问题。

无论是“虚”还是“白”，都旨在实现庄子所谓的“真人”境界，“心斋”中的“听之以气”，与“坐驰”中的“离行去知”，最终想“心灵”“形体”与“万物”统一，物我、主客与天人同一，进而实现“人既不违背天理，也不脱离人事。真人能去心知之执、能解情识之结、能破生死之感。真人是道的化身，具有超越、逍遥、放达、解脱的秉性，是一种精神上的自由、无穷。”^[1]

这种“坐驰心斋”的方法正和马里诺夫所追求的宁静法相一致，试图运用哲学家的智慧，达到从整体方向看待困扰的“沉思”效果。有利于澄清人们对社会和人生的困惑，其治疗方式能为人们所信服。我们

唯有跳出身心的桎梏和主观意志与形体的束缚，用气来把握宇宙万物，方能看清其本质、澄明其概念，实现真正意义上的“心的空明”。

三、自事其心：注重游心与勿妄

庄子在《人间世》第二章中借叶公子高出使齐国一事，道出人间另一种困扰，即臣子与君主相处的艰难。叶公子高接受国君诏命将要出使齐国，担心自己要么无法完成国君任务而被处罚，要么在完成任务后酿成未可知的祸害而陷入极度焦虑，甚至到了“朝受命而夕饮冰，我其内热与”^{[4]84}的地步，使得他不得不向孔子请教。孔子以“天命”与“道义”这两大天下戒律为由头，引出道德修养中“自事其心”的最高境界：

叶公子高将使于齐，问于仲尼曰：“……事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。”

仲尼曰：“天下有大戒二：其一命也，其一义也。子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也，无所逃于天地之间。是之谓大戒。是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也；夫事其君者，不择事而安之，忠之盛也；自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何而安之若命，德之至也。”

庄子借孔子之口阐明了他“自事其心”的观点，所谓“自事其心”，就是指一个人注重自我修养和顺应自我情志，一切悲哀和欢乐都很难让他受到影响，即使他知道世事艰难，但在无可奈何之下却又能安于处境、顺应自然。

自事其心在此有两层含义，一方面要求“游心”。“子之爱亲”“臣之事君”都是“无所逃于天地之间”的常态，面对这样的常态要学会合理调控“阴阳之患”，当以平常心来平衡阴阳二气，应“行事之情而忘其身，何暇至于悦生而恶死！”^{[4]86}面对命令，我们应当剥离不相关的念头，做自己应该做的，做上级要求做的，不要产生太多无关的情绪，不要过度计较事情的成败得失及其后果。要学会料理自己的精神世界来提高个人价值观，庄子以“乘物以游心，托不得已以养中”^{[4]89}来说明只有一个人懂得内修且内修有成之后，在社会中的生存才算得上真正地超越了荣辱是非。唯有超越了荣辱是非，超越了得失，方可实现“安之若命”的最佳状态。

自事其心在另一方面则要求“勿妄”。

丘请复以所闻：凡交近则必相靡以信，远则必忠之以言，言必或传之。夫传两喜两怒之言，天下之难者也。夫两喜必多溢美之言，两怒必多溢恶之言。凡溢之类妄，妄则其信之也莫，莫则传言者殃。故法言曰：‘传其常情，无传其溢言，则几乎全’……其作始也简，其将毕也必巨。

庄子认为，勿妄有三个要点。其一，传话要真，自古以来就有“传其常情，无传其溢言，则几乎全”的告诫，庄子认为两国交往时切忌有过分夸大的赞美或厌恶的言论，否则将会带来极大的危险，即“言者，风波也；行者，实丧也。夫风波易以动，实丧易以危。”^{[4]88}其二，有始有终，生活中有些事情，刚开始时显为美妙，到最终时却弄得十分恶劣；还有些事情，开始简单，轻而易举，最终复杂，难以完成。其三，做事有度，生活中不当的言论也会使得我们在处世中改变他人、自我的命令或强人、强己所难等，这些都是危险的，因为促成一桩好事要经历很长的时间，但坏事一旦做出来后是来不及悔改的。因此，“勿妄”的这三个要点告诫我们不能随心所欲、口无遮拦地与人交往，那样就会将简单的事情变得复杂而降低效率，更有甚者会遭致欺诈和算计，使自己陷入无限的混沌之中。我们在行为处世上更须审慎，在审慎的基础上顺应自然而使心志自在遨游，只有将一切都寄托于无可奈何中以养蓄神智，才是最好的办法。

庄子的“游心”即是“神游”，是在精神世界中进行无限的漫游和逍遥，是不受外物约束的，在精神世界中达到的一种“随心所欲”的境界。而这种游心必须“勿妄”，不是“胡思乱想”“逃避现实”，更不是“精神胜利法”，而是让自我真正回到精神的家园，

诗意地栖居在大地上。“游心”和“勿妄”旨在劝诫人们，身处乱世，还宜顺应环境，以求安宁，与其预作设想，不如遵从自然和社会的规律，人只有最大限度的顺应这个规律，才能获得自由和快乐。唯有在这种不得已中保持“游心”与“勿妄”，才能体悟内心中的自事其心。

庄子通过“自事其心”的途径，帮助人们了解自己的世界观、澄清思想中的困惑，找到解决问题的具体方式并教导人们保持心灵的平衡，在“认识自己”的过程中找到并实现自我价值。

四、转境释怀：超越有用与无用

庄子用散木、不材之木、支离疏的故事来比较“有用”与“无用”，揭示了“转境”的观点，指出要突破“有用”与“无用”的对立，跳出“用”的藩篱以观万物，在熟知事物的“有用之用”及其“无用之用”后，转面用“纯然”的“无用”视角看待世界，只有这样才能真正的感受生命的本质和世界的美好。

此以其能若其生者也，故不终其天年而中道夭，自掊击于世俗者也。

子綦曰：“此果不材之木也，以至于此其大也。嗟乎神人，以此不材！”

上征武士，则支离攘臂而游于其间；上有大役，则支离以有常疾不受功；上与病者粟，则受三钟与十束薪。夫支离其形者，犹足以养其身，终其天年，又况支离其德者乎？

庄子以散木与不材之木为例，指出其因“以为舟则沈，以为棺槨则速腐，以为器则速毁，以为门户则液樯，以为柱则蠹”^{[4]93}等在匠人眼中的无用特征而逃过“自掊击于世俗者也”的结局，最终得以终享天年。庄子以支离疏为例，指出其因身体“颐隐于脐，肩高于顶，会撮指天，五管在上，两髀为胁”^{[4]98}的隐患，不仅可以免除劳役赋税而“不受功”，甚至可获得国家分发的“三钟与十束薪”。尽管支离疏在世俗意义上是个无用之人，但他却是能真正做到“足以养其身，终其天年”^{[4]99}。庄子认为，这些无用皆为大用，能不被当道者所役用，进而可以保全自己、发展自己，即所谓“求无所可用”“以无用为大用”。这种无用乃“神人之大祥也”，神人所以为的不祥和常人眼中的不同，



是因为神人知道自己想要的是什么，才被称作神人。庄子处世的高明之处在于，他能看到世人看不到的一面，并指出“世人皆知有用之用，而莫知无用之用也”。真正的“无用”才能在乱世中生存，而生存的途径是“转境释怀”。

所谓“转境释怀”，就是要在反思平衡中做到庄子所说的“不内变，不外从，事会之适也”^{[4]356}，不再拘泥于万事以实用便利为先，不参考外界嘈杂的声音，呈现一种逍遥、自然、无待的状态，进入一种心地明净，逍遥于物外的自由境界。

“不内变”是指明确自己的方向，坚定自己的信念，内心不会因外界各种因素而受影响，对外在的事物做到了了分明，内心又如不动的状态，不起波澜。世人被功利裹挟，无法逃脱以“用”的维度观察世界。

“不内变”要求我们必须要在知道事物的“有用之用”及其“无用之用”后，用“纯然”的“无用”眼光看待世界万物。只有在这种鲜明的修道养心工夫下，心灵才会空净，不以利害之心立足于社会之中，才能将万物都置之度外。

“不外从”是指不受他人或外物的影响，无论顺境或逆境，都能拥有一颗平和淡定的心。庄子认为，当我们面对“处乎材与不材间”的处境之时，应采取“乘道德而浮游”的逍遥之法。道即心路，德为得，养身安命而不贪也。所谓“乘道德而浮游”，就是顺着时代、人心所向的大道，顺风而行，取安身立命之利而不贪者，即可避开世间之祸而无累，在物物而不物于物中达到这种能够保持心地明净，与自然之道化合而逍遥于物外的自由状态。

“事会之适也”是指当我们做到不内变、不外从后，就可用适中的方式来处事。这种方式本于自然合适而未尝觉得不合适，要求忘掉合适之合适，即顺其自然的安适，也就是符合自然法则之合适。庄子认为，只有忘记事物本身所在，心无外物，顺乎自然，才能积极快乐的生活，才能够保持内心的一份安宁与舒适。他倡导顺应自然，免除物我之别而融于天地万物之间。化自然于无为之中，顺应天命，不要陷入“我执”中去刻意去追求“我”的欲望，而破坏自然之道。免除了物我之别，大小之分，体验“无往而非我之妙”。

在乱世中，为人处事应外化而内不化，即保持内心的那份庄重和秉持，又能平静温和的顺应自己所处

的环境和周围的人。“转境释怀”作为一种觉解方法，是从“物”走向“道”的关键节点。庄子在超越有用和无用中说明万物虽分殊与不齐，但道赋万物以形，且可任万物自然，而这种以道齐物而逍遥以游才是真正适中的、正确的方法。

“转境释怀”是一种更加注重人对外部环境和内部精神世界的变革与实践，庄子在这种处世之道中主张人在乱世衰微中仍应顺其自然，须持守至善本性、追求高远的精神境界，实现天道合一。

五、《人间世》中哲学咨询的当代价值

庄子在《人间世》中所论的处世思想因能够解决内在因素引起的各种痛苦，调节并治疗人们因陷入“我执”而产生的精神困境，使得个人在人与自我、与他人、与社会、与自然界相处的问题上得到顿悟，从而获得精神上的解脱。

“道不欲杂”是消除纷繁欲望的哲学理念。庄子提出“夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救”，用“杂”“多”“扰”“忧”四个词在层层递进与环环相扣中体现出人生哲理。“杂则多”是指为人处世时，要心思单一而不乱，精神专一而有始有终，否则就会在深入一门学问时采取“多”种方法，无法融会贯通，最后一事无成。唯一性作为“道”这一哲学范畴的必然要求，说明最根本的东西只能有一个，“杂则多”违背了大道的本性，所以推行大道就不能与他物相杂，不能欲望繁多，博而不专。“多则扰”是指当欲望过多时不仅会困扰自己，也会困扰他人。生活中我们经常面对无法两全的状况，因为自己什么都想要而难以善终，倍感困扰。“多则扰”还会进一步发展到“扰则忧”的地步，以颜回为例，抱着杂多的心思出仕卫国，不仅无法改善卫国现状，甚至会招来杀身之祸，这种过多的欲望只会带来更大的困扰和忧虑，让人难以安身立命。庄子通过“道不欲杂”的观念，旨在劝诫人们，唯有消除纷繁复杂的欲望，方能体悟真正意义上的人生。

“坐驰心斋”是通达斋戒清心的纯一境界。庄子的坐驰心斋指的是精神上的斋戒，消除欲望、放下成见，在忘记尔虞我诈、勾心斗角的知识后，能与自然融为一体。通过坐驰心斋的方式，达到天人合一的境界。万物在本然意义上是齐同齐一的，所以我们要用

心斋的方式以道观万物，明白万物价值平等，没有高低贵贱之分，用坐驰的方式来消除物我之间的差别，与身边的人和物和谐共处。庄子的思想之所以在不同时代都能够产生影响，在于其并不仅仅源于对特定社会生存境遇的反省，更根自于人在社会中对自我存在价值的焦虑。庄子以出离世间污浊为所愿，向往漂泊于“无何有之乡，广莫之野”，在浮躁的现实社会中，这种“坐驰心斋”能够作为强心剂，使得我们在“坐驰”的静和姿态下，能用身心求正道，实现实有的生命状态，而不是一种自我陶醉或麻醉；在“心斋”这一虚白的纯一状态下，心境上求超越外在的规范（忘礼乐），超越内在的规范（忘仁义），破除身心内外的束缚（离形去知），最后实现通天地人物，明大道。

“自事其心”是提升自我修养的认识方式。庄子通过“游心”与“勿妄”来启迪每个人的智慧，企图实现人类的个性解放和全面发展。通过“自事其心”这种哲学咨询的方式，可以帮助人们提高人生觉悟和道德境界。在“倾听”和“对话”可以使得人们进行反思性和批判性的追问和探索，这种对混沌概念的澄清可以革新人的思维方式和价值取向，使人们从纷繁复杂的琐碎事物中先明确自身目的，进而理出合理的价值序列，提升自身的素质并做出正确的抉择。内心修养很高的人，不管什么境遇都不会改变自己的心境；如果事情无法挽回，他们总能安于天命，这是德性修养的极点。人生总会遭遇难以掌控、无可奈何之事，自事其心即改变心境，尽人事，听天命。庄子所提供的这种方式教导人们如何转换自身思维方式，进而在逐利的道路上保全自己，做一个完整的人、自由的人、快乐的人。为我们达到逍遥的境界，找到本真自我，获得精神的自由、诗意的人生提供了要领。

“转境释怀”是破除“我执”的思维途径。超越“有用”与“无用”，就要突破“用”的藩篱，在“乘道德而浮游”的逍遥之法中使“有”“无”复归于道，最终破除“我执”的思维桎梏，实现真正的逍遥与自由。这种“转境释怀”告诫人们不应拘泥于自我成见和主观经验中，而应该注重自我精神需求，回归精神本位。当我们面临问题时，需要始终站在中立的角度进行反思，重新回顾整个问题过程，始终以柔顺的姿态保持住空明的状态，审视是否存在遗漏的要素或引发新问题的情况，不受他人情绪、语言等干扰，以便

从整体上把握事态。这样可以使得我们对问题进行进一步解构，进一步获取从不同角度看问题的可能性。^[5]当我们解决问题后，要求我们在剔除陈旧错误的旧信念体系的基础上重新建构新的信念体系以面对更多同类型问题，并使自身达到阴阳二气和谐一致的状态。我们应不以功利的眼光和实用的态度来对待世间万物，放弃凭借自身有限的经验来判断自身“有用”或“无用”这一极其狭隘的思维，而应以“纯然”的眼光看待周围一切，使得心灵空净后，不以利害之心立足于社会之中，才能将万物都置之度外，并在体会生命的自然和乐趣后，最终走向最高的自由之地。

庄子所提出的这四种方式，旨在引导人们了解所处的环境与可能的世界，促使人们在复杂状况下分析问题、实现目标、寻找到人生更重要的意义，从而在反思与平衡中重塑整个人的自尊与自信。这种哲学咨询方式不仅可以对当代“物尽其用”等思想有纠偏、启示之义，还可帮助人们回归精神本位，找到真正的人生价值。

结 语

于功利主义盛行的今天，人们的信念与观点不断遭遇冲击，个体产生了极大的压力与焦虑。传统的心理问诊疗法难以从根本上解决该问题，必须从哲学上寻找出路。牟宗三先生曾说：“中国哲学，从它那个通孔所发展出来的主要课题是生命，就是我们所说的生命的学问。”^[6]中国各时代中的哲学家都较为关注生命本身，而庄子哲学更是对生命意义中的核心——处世之道进行了阐释。基于庄子的视角，当今社会发展下个体的生活正处于“与接为构，日以心斗”的亚健康状态，庄子的处世之道为调节人的心理状况提供了非常有效的方法和借鉴。他倡导我们应秉承抱元守一以和正道，顺应情志以自事其心，心斋坐忘以转境释怀，目的在于超越人生困境、获得生命逍遥的价值理念，实现自然自由的生活开辟出一条逍遥的生命之路。

参考文献：

- [1] 陈鼓应. 庄子今注今译 [M]. 北京：中华书局，1983.
- [2] 郭庆藩. 庄子集释 [M]. 北京：中华书局，2006.
- [3] 老子. 道德经 [M]. 王丽君，译注，北京：中国（转下页）

从“鼓盆而歌”看庄子的生命美学

罗惠龄

(浙江科技学院人文学院)

内容摘要：庄子生命智慧的核心，无疑是安变的生命美学。随着生存环境的递嬗，面对着人为物累、心为形役之朝不保夕的社会现实困境，庄子从其“鼓盆而歌”的精神面向入手，由“偃然巨室，向死而生”至“气聚则生，气散则亡”的生命形式；升华为“虽死犹生，生不如死”到“如如来之，如如去之”的美学姿态。参悟“未始有物”从而提出“一气之化”的救赎之道，并以此作为超越现实桎梏、顺适生命自然，于死生如如的善待价值中，从获逍遥生命的意义劲道。

关键词：庄子；鼓盆而歌；生死；一气之化；美学

“致虚极，守静笃。”即是心灵持守着虚到静的笃定状态，自我约束，保持距离，以策安全。运用客观心态来观察事物循环往复的规律，可以说是代表着老子的思想。可到了战国中期的庄子时代，已然不能在安静中保持安全距离。因此，这个时候的庄子必须在心随境转的条件下，既要让自己顺应时代的变化，又得要使自己不受任何的干扰和伤害。

一、偃然巨室，向死而生

战国中期，诸侯国君大肆辟地充库、良臣识士弃义助纣为虐、野心政客变相攘夺政权以及混乱世局的

倾轧争斗，从而带来杀人盈野的战争摧毁。“战国时期兼并战争比春秋时期来得更为激烈和频繁，规模也更大。……春秋时期的大战，有时数日即告结束，战国时期则短者要数月，长者可以‘旷日持久数岁。’”^[1]暴政衍生的失序，率兽食人、率土地食人肉之混乱污浊的黑暗世道，正是庄子所处战国时期的特征印记。惊涛骇世，正道不彰，邪道猖狂，时空次序颠倒错乱，价值观念扭曲变形，以致天下共苦，战斗不休。是与所如者不合的庄子，深感动乱剥夺了人之为人的自主性。于是，在满目皆是无可奈何的残忍现实里，如何在动乱中安其自我的全身保身，重获安适心境的精

(接上页) 文联出版社,2016:64.

[4] 郭象. 庄子注疏[M]. 曹础基, 译注, 北京: 华书局, 2011.

[5] 赵豆. 《黄帝内经》中的哲学践行模式探讨[D]. 合肥: 安徽大学, 2019.

[6] 牟宗三. 中国哲学十九讲[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2005: 12.

[7] 马克思·舍勒: 《资本主义的未来》, 罗悌伦译, 上海: 上海三联书店 1997.

[8] 陈静若. 试论庄子“忘”的四个层次——以“忘”与“丧”的辨析为视角[J]. 江汉论坛. 2023 (09): 63-70.

[9] 朱承. 合道化的存在: 《庄子·大宗师》中的理想

生活[J]. 中山大学学报(社会科学版). 2023, 63 (04): 88-100.

[10] 罗祥相. 庄子“无己”思想阐微[J]. 中国哲学史. 2023 (03): 36-43.

[11] 杨勇. 《庄子》内七篇与惠施考论[J]. 哲学研究. 2020 (05): 61-68.

[12] 杨玉昌. 以哲学为模型的哲学治疗何以可能——从哲学咨询的实践看[J]. 现代哲学. 2022(06):77-84.

[13] 丁晓军, 娄·马里诺夫. 哲学践行: 哲学从理论到实践、从学院到生活-- 马里诺夫教授访谈录[J]. 安徽大学学报(哲学社会科学版). 2021, 45 (02): 17-24.

神自由，即是需从个人的人生体验中，从而重启反思的价值观念和生存问题。

庄子家境贫穷，入不敷出，向监河侯借米欲化解当下之危。“监河侯曰：‘诺。我将得邑金，将贷子三百金，可乎？’”庄周忿然作色曰：“周昨来，有中道而呼者。周顾视车辙中，有鲋鱼焉。周问之曰：‘鲋鱼来！子何为者邪？’”对曰：‘我，东海之波臣也。君岂有斗升之水而活我哉？’周曰：‘诺。我且南游吴、越之王，激西江之水而迎子，可乎？’”鲋鱼忿然作色曰：‘吾失我常与，我无所处。吾得斗升之水然活耳，君乃言此，曾不如早索我于枯鱼之肆！’”（《庄子·外物》）得知监河侯非但不予以救济，反而以其将得封邑百姓之租税自满骄人。心里不是滋味的庄子，岂能咽下这口恶气。“涸辙鲋鱼”，即是庄子无畏困窘及不被现实所屈的灵动思维。天下大乱，战火频仍，生灵涂炭，哀鸿遍野，“庄子的困境意识、忧患意识、沉痛隐忍的程度，对于时代灾难和人群祸患的敏感度，都远远超过了先秦诸子其他各家。”^{[2] 464-465} 庄子虽处穷途末路的借粮之境，却不失清高孤傲的性情，对于监河侯落井下石的无理予以辛辣的讽刺。于此可见，在那个昏君乱相的时代里，小人得志的世道中，清廉智士要持守穷不矢志，是多么地艰辛困难和无可奈何。

“千金，重利”“卿相，尊位”，是多少人梦寐以求，终身汲汲营营，又是多少人为此出卖人格，蒙蔽灵魂，甚至铤而走险，不惜付出性命代价仍执迷不悔。“庄子钓于濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：‘愿以境内累矣！’”庄子持竿不顾，曰：‘吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？’二大夫曰：‘宁生而曳尾涂中。’”庄子曰：‘往矣！吾将曳尾于涂中。’”（《庄子·秋水》）不为世俗所羁，不被名利所动，不让高官厚禄束缚自我。深谙因果关系的庄子认为人生于世，犹如伴君如伴虎的游于羿之彀中，处处充斥危机。因此，为能无为有国者所羁，追求自由而不愿作官，即便箪瓢屡空，穷居陋巷，仍甘于贫贱。通过对庄子动作、神态及语言的描摹，刻画庄子向往自由、超然物外的思想体现。终因不屑与统治者同流合污的高尚形象，其精神生命的气象，自能流露出一种快意其志而尽逍遥之自由自足的充盈

底蕴。

然而相对于社会动荡、人生无常、命若蝼蚁的人生困境，其根本也最深重的莫过于生之有限与死之必然了。徐复观《中国人性论史》中指出了“庄子认为人驰心于死生的问题，也和驰心于是非的问题一样，是精神的大束缚；所以他要解除思想问题的束缚，同时也要解除死生问题的束缚。”^{[3] 405} 因为死亡是每一个人所必须面对的，因此庄子苦心孤诣地将以“安时而处顺，哀乐不能入也”（《庄子·养生主》）之向死而生的生命哲学，作为“知其不可奈何而安之若命”（《庄子·人间世》）之一切束缚的解脱与自由。“人生来只是以受苦为目的，因此死亡是脱离悲惨世界的一种不错的方式，苦难直至死亡才结束。”^{[4] 48} 因其“能尊者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形”（《庄子·让王》），正是在悦生恶死中意识到自己生命的危机，才能认真严肃地思索生死，不为利所役，亦不为物所累的无待境界中善待生命，方能善待死亡。而死亡始终存在于向着它的存在之中的向死而生，为精神生命觅寻丢失的栖息之地，承担死亡亦即担负起自我的存在。“真正的哲学家一直在练习死。”^{[5] 19} 偃然巨室，向死而生。唯有真正懂得生死，对此超越具体形态赋予正知的理解，并于朝往死亡终点奔去之偃然巨室的时间轴中，转化人生价值不一的各种可能性，从而得以积极乐观地观照日常精彩，得以折射逍遥死亡的境界美学。

二、气聚则生，气散则亡

生命的生发在庄子看来是从无到有至无的一种气化过程。“生也死之徒，死也生之始”（《庄子·知北游》）之气充盈于天地，非是 蹶然两分之不可逾越的鸿沟。随着气聚则生，气散则亡，在聚散死生不断地交替流转变迁中，洞察到生与死是共通相融之“万物一府，死生同状”（《庄子·天地》）的“通天下一气耳”（《庄子·知北游》）。“方生方死，方死方生”（《庄子·齐物论》）不过聚散浮游之一气之化。生源自于天地，死生消散后又以之成始，从而体现出人之在世，安之非若丧耶之万物同化之普遍自然的生命过程。

庄子的妻子死了，惠子前去吊丧，看见庄子正蹲坐着，一面敲盆，一边歌唱。“庄子妻死，惠子吊之，

庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：‘与人居，长子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！’庄子曰：‘不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生也，而本无形，非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。’”（《庄子·至乐》）

惠子不悦，质问：妻子与你结发生活，为你生儿育女，抚养长大成人。如今年老去世，你不悲伤难过也就算了，居然还边敲盆边唱歌，这个样子是不是太过份了呢！庄子答道：不是你所想的这样的。当她刚去世时，我又怎么会不哀伤难过呢？在哀痛之际，我思前忖后，忽然察觉到妻子她在起初时根本就是处于无生命的状态，不但没有生命的状态，而且根本是连个形体都没有；不但没有形体，而且还连个一丝气息也没有。在若有似无恍惚之际，形成了气，由此一气变化出一个形体来，再由此一形体变化出生命。而此刻的生命又变回到原来的死亡，如此这般地迎生送死、生来死去的变化，就好似春夏秋冬四季的运行一样。想想如今老婆已然宁静安详地栖息在天地之间，我却还在这边哭哭啼啼的哀恸难舍，我认为如果再这样继续下去，便是太不通晓生命所赋予的伟大道理，正是因为明白了这样的缘故，所以才会停止了哭泣了呀！

生离死别是人生最难堪破的至大关卡。人生艰难唯一死，从没有人逃得过死亡所带来的焦虑恐惧以及

伤痛的情绪反应。从前害怕死亡是因为死亡让我们感到孤单，忧心“我们”二字被彻底拆解掉了。因为一旦面临到“死亡”，从前拼命努力所建立的一切关系即将全面瓦解。“死亡”在日常语境中代表着“去世”而和“在世”与之相对，不仅是生命的告终，亦代表着参与的社会活动终将被迫停止，从而崩解了辛苦建立的“我们”，吞噬掉绵延持续的“生活”。

死生有命，这是一个存在的事实，人生在世的最末一关，无法依恃任何客观的情势来做为扭转。既然来到人间无法自我主导，只能是被抛掷的偶然机缘；那么相对的，离开人世亦是无所逃的必然结局。因为从来就无人知晓死亡对人而言究竟是最高的祝福还是最大的诅咒，可人们却止不住担忧并径自将它视为是最大的诅咒。来是偶然，去是必然。死亡便好似瓜熟蒂落般的自自然然，洒落一地的种子，萌了芽、长了成、茁了壮、开了花、结了果，灿烂一生，美好一世，最后再回归大地。生来死去，自自然然，不起执着，不生分别，不设好恶。最终，无边无际、无常无名之苦痛烦恼，便无法驻足于所有形式上的心头念想了。

生命的意义并非仅止于外在之形之“生”，更应指涉内在精神层面之“形”，形随境转，形变形化而为之“死”，生命由此自然自在的轮转运行，死亡便像是演戏之后的落幕，亦像是座通道，通过透过死亡而到了不同的生命境域。如此一来死，也就不再成就悲惧不透的字眼了。未知生，焉知死，谁又能清楚明白死后的世界是不是比我们自以为正在



活着的世界而更加美好呢。如此看来，顺应自然的生便不会执着于死，如果将死的这个死字都给消解掉，那么死不再仰赖生来制造，生便不会依恃死而作为结束。生死一贯，一贯生死，不把死亡阴霾牢牢惦记而忽略了朗朗阳光的生存灿烂。于是，生命历程虽状似终结，但此生的美好总会在不会消失的那端而永恒的存在着。

换言之，就庄子说法，妻子原来是不存在的，始自荒野里的一股气，这一股气莫名得到了形体，此一形体成为有了生命的妻子，妻子长大后便与庄子结婚生子，老了死后再返回初初无形体生命的状态，回归到初始的气里面了，安详自在地长眠于天地之间。于是，庄子妻子终究还是回到最初的老家了。气聚则生，气散则亡。换言之，“人之在世，安之非若丧耶？”“若丧”是自幼流落他乡之意，意思是人活在世上，你又怎么知道那不是年轻时候的离家出走呢？

在时间的大钟上，只有“现在”二字。努力在能够把握当下的有限生命中，如何不负光阴活得真实而充实，便能死得快乐而无憾。“积极面对生死问题，经由高度精神性的探索，获得生死智慧，从而安身立命。”^[60]因为形体只是暂居的过客，所以面对死亡，只能说是“化”，而非死。何谓化？即是此“身”在生死之间的转“化”中形“化”。人之在世，安之非若丧耶？何以故？离家出走后，最后仍须返回初初来时之地，过客终将归人，形化中的化，便是形体生命随着春夏秋冬的四季运行，而返回初初到来之大自然的老家的一气之化。庄子参透了气聚则生、气散则亡的生死之道，接纳死亡大限的降临，明白生死必然之理。是故，面对妻死的庄子，其心早已超拔于生死之上，顿悟了死亡等于回家之钥，因此庄子不再伤感悲恸，转而敲盆助兴，最终便以欢送的姿态来祝愿他的妻子一路顺风。

三、虽死犹生，生不如死

以其顺任自然的达观态度来面对生死，“在庄子看来，生死只是自然造化的规律，死亡并不是生命的终结和痛苦的离别，而是顺应天意，回归本真，让自己‘寝于天地之间，相与四季之运化。’”^[71]换言之，庄子不仅对于功名利禄的不动心、不生情，在死亡大限降临之际，更能在“安时而处顺，哀乐不能入也”（《庄

子·养生主》）之“死生无变于己，而况利害之端乎？”（《庄子·齐物论》）

生非乐事，死亦非悲情。“终身役役而不见其成功，茶然疲役而不知其所归。”（《庄子·齐物论》）

“庄子之楚，见空髑髅，髑然有形。撒以马捶，因而问之曰：‘夫子贪生失理，而为此乎？将子有亡国之事、斧钺之诛，而为此乎？将子有不善之行，愧遗父母妻子之丑而为此乎？将子有冻馁之患，而为此乎？将子之春秋故及此乎？’于是语卒，援髑髅，枕而卧。夜半，髑髅见梦曰：‘子之谈者似辩士，诸子所言，皆生人之累也，死则无此矣。子欲闻死之说乎？’庄子曰：‘然。’髑髅曰：‘死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事，从然以天地为春秋，虽南面王乐，不能过也。’庄子不信，曰：‘吾使司命复生子形，为子骨肉肌肤，反子父母妻子闾里知识，子欲之乎？’髑髅深颦蹙额曰：‘吾安能弃南面王乐而复为人间之劳乎？’”（《庄子·至乐》）其生若浮，其死若休的对于骷髅头而言，人一旦死了，上没国君，下无臣子，没了四季该要打理的所有事情，自由自在地和天地万物共生共存，即便是拥有了能够像南面称王的快乐，也无法超越过它呀！庄子满脸狐疑，语带保留答道：若让司命官恢复你的形体，还原你的骨头肌肤，还给你父母妻子和乡亲故旧，觉得如何？难道不想要恢复作为人类原来所拥有的一切人事物吗？骷髅头听罢，收敛笑容，愁眉深锁，沉痛且忧伤地说道：我好不容易死掉了，又怎么能够放弃掉南面称王的自在快乐，而重返人间再去辛苦地受累呢？

因为骷髅头深谙善吾生者，乃所以善吾死也。“原始要终，故知死生之说，以其一体而已，则世之贪生恶死者固非是，乐死而恶生者亦岂所以为一体邪？而庄子言此者，以世人所病尤在于贪生恶死，则南面王乐之说，岂无为而言之乎？”^{[8]578}死生是无法改变的命定，必须从存在提升转往精神上的超越。“此段齐生死之意，当看得活动。《淮南子》曰：‘始吾未生之时，焉知生之乐？今吾未死，又焉知死之不乐也？’即此意。若说庄子有厌生歆死之心，便是痴人说梦矣。”^{[9]187}如果生是值得雀喜的事，那么就应将死也等同视作为件值得欣慰的事情。颠覆了常人对于生存的恋栈及死亡的恐惧，从而领悟到生和死是能够有着不同转化选择的反思意义。暴君横虐，诸侯割据，烽火连绵，朝

不保夕的种种生存恐怖压迫，正是庄子所历经的动荡时代。世道难为，现实充斥着苦痛曲折，还得艰辛的去承担日常所必须实践的社会责任。活着仍逃不过生不如死之痛苦，遂转往精神的高度延伸、超拔乃至解脱。以死的无限性来讥讽生的有限性，坦然面对死亡无常之恒常，从而划出一道泯灭生死、超越苦乐时空限制的臻善境域。

有钱的人就好像是一头驴子，驮着沉重的金币走完一生。即在现实生活世界里，“身”与“生”是拥有和掌握权势和名利欲望的表征。又，对于死后最为敏感的“鬼”字，《说文解字》解释为“人所归为鬼^{[10]439}”；《尔雅·释训》：“鬼之为言归也^{[11]469}”。也难怪骷髅头认为人死了，便是远离现实，自我回归，变迁循环至上没国君，下无臣子，没了所有的所有，便可快乐自在地和天地万物共生共存。“通天下一气耳”本是“万物一府，死生同状”（《庄子·天地》）的前提。相对于死所赋以其复归本原，回返天然的“反其真”，用以平常心的独特方式作为适当得度。“‘乐死’是为了表达死生的随机性，目的在于破除世人对生的过分偏执。”^{[12]394}与其痛苦活着，倒不如我死后快乐恣意的样子，因虽死犹生矣，生倒不如死也，如此一来死竟是如此地痛快而美好。“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”（《庄子·知北游》）肉体上的无，是人类无可避免的归宿；精神上的有，却是人类存活于世的最大收获和留给后世的最终遗产。以此用心“却只在于引导人们以其‘死’来反省‘生’。似乎是在告诫世人‘有所待’的‘生’反倒不如‘无所待’的‘死’，并非重死轻生，更不是要人们舍生赴死。确切地说，只是以一种看似极端的方式说出了对其‘无所待’境界的向往。”^{[13]46}究其实，能将其死生置之于超然度外，物物而不物于物地转而安住安于自然造化的精神面向。虽死犹生，生不如死，也难怪乎哀莫大于心死的骷髅头，再不愿折返人间成全世俗价值的取向，成就追名逐利的奴隶。

四、如如来之，如如去之

一个人是否得以通达生命之真义，端视他是否追求生命不必要的事物。没有死亡美学，生命仅是随便活着，任意死去。然而“庄子如此强调死亡的本己性，强调以超然达观的态度对待自己的死亡，不仅在中国

先秦死亡哲学中是特别突出的，而且在整个中国死亡哲学史中也是特别突出的。”^{[14]10}生命自然往返来去，最终形散气竭又赋归于自然。“死生亦大矣，而无变乎己”（《庄子·田子方》）因此，纷扰心田安宁的囿限生死自由，于庄子理想的精神气象是不存在的。“庄子将死，弟子欲厚葬之。庄子曰：‘吾以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赇送。吾葬具岂不备邪？何以加此！’弟子曰：‘吾恐乌鸢之食夫子也。’庄子曰：‘在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也。’”（《庄子·列御寇》）光从学生们欲厚葬庄子一事，便能知悉庄子不仅对于现世的功名利禄视如敝屣，在传统礼法制度的表现同样是不屑一顾的。按传统的礼法制度与习俗，丧葬可说是一件大事。根据文献记载和考古发现，战国时期还存在着野蛮的殉葬制度，贵族富豪死后仍用大量的珍贵物品随葬。其棺槨、连璧、珠玑、赇送，皆是古代丧礼的必备品。庄子把天地视为棺槨，将日月当作连璧，把星辰看作珠玑，将万物用以陪葬。

纵观庄子思想美学的立足点即是对于个人精神自由宁谧的追求，树立了独特的生命价值观。活着的时候随任天体自然的运行，死去的时候更是化解掉人世间的的所有束缚。天地万物皆生于道，人生于道而死后归之于道，所以乐生恶死实在没必要。既然生不足恋，那么死又何以惧之？尤其是仍醉心幻想死后还能享受生前快乐的世人，岂不愚蠢至极！于此摆脱因为死亡而画地自限的自寻苦恼，从而在生死齐一的高妙顿悟中升华解脱。

“死生，命也；其有夜旦之常，天也。人之有所不得与，皆物之情也。”（《庄子·大宗师》）死生犹如昼夜交替的自然规律，这是何等智慧美学的通达超脱。因为了解自己的限制，才能发挥自己的能力，心转境转，换个角度思维，结果便大大不同。抛掷非可非不可的执念，好与不好的预设，便能从容愉悦的生活。认为阳光里幸运它就成为幸运，认为是阴天里的吉时它便是吉时。接受安排，顺应变化，明白世间规则的变化，又不被其规则变化所困所扰。尤有进者，如何的笑纳自然礼赞，既来之则安之，既处之则顺之，随由安时而处顺，哀乐将不能随由入也。疏朗阳光还是阴雨连绵的天气变化，我们无法用任何客观情势去改变事实，却可以改变对于命

运的态度，因而在价值意义的转化中堪悟而得以超越，汲取安身立命的适意，来作为提升生命能量的丰富慧解。

古人最高智慧的远见，就是能够了解到何谓“未始有物”，意思就是万物从来不曾真正的存在着。世事变化一如沧海桑田，如果从生前死后来看，人的存在不也像是没有具体存在，而是暂时过度的阶段吗？

“其生命美学，便意味着以一种以探索生命存在与超越为旨归的美学。”^{[15]32} 换言之，若能超脱凡尘俗世，顺任自然规律，解放精神自由，便能无拘无束的乐在其中。而庄子的快乐美学就在于他从不让自己陷溺在人间相对的一种偏颇的价值观里面，而是透过一种觉悟到道是一个整体，是天人合一，是天地一体，如此一来生命在整体里面从来就没有损失消散，又何来难过之有呢？正因为有着这样豁达的生死观，对于生命及死亡现象的理解，生命存在之前本是无生命的状态，生命存在之后，依旧是无生命的型态。似无恍惚之际，形成了气、形、体、命，命逝之后，又回归于体、形、气。形聚为生，形散则死。尘归尘，土归土，生死一如昼夜更替，不过是宇宙循环、天地演化过程之一气之化的种种自然现象。

人生到了最后，需用什么样的心情，该用什么样的姿态，要用什么样的方法跟这个世界挥手说再见。波斯诗人奥玛尔于《四行诗》中悟到：“喝吧！你来临的时候，不知其故；喝吧！你逝去的时候，不知其故。”^[16] 好好整理当下人生，好好面对这个渡口，好好走向最后的渡口，好好地为自己寻找一条船，好好地为自己微笑送行。“如如来之，如如去之”即庄子“未始有物”之“一气之化”的生命呼应。“如如”源自佛教语，意指永恒存在的真如，引申为永存常在。用白话解释就是随顺自然，应当如何就如何，该怎么样就怎么样。如如来之，如如去之，一切皆是因缘和合，从哪里来便往哪里去，领悟从来就不是得到，便不再执着于失去，不恋栈于生又何惧于死？生是死的延续，死乃生之开端，没有生死，只有变化。把生都给放开了，死便没了立足空间，也只能是消失于无形无迹之中了。如此一来，便能够同情人的有限性，让遭逢挫折伤痛的人得到了理解、并给出安抚、获得希望，最终引领他走出桎梏的有限，从而朝向乐观阳光之永续生

命的无限。

参考文献：

- [1] 翦伯赞. 中国史纲要[M]. 北京: 北京大学出版社, 2006.
- [2] 陈鼓应. 老庄新论 [M]. 北京: 商务印书馆, 2008.
- [3] 徐复观. 中国人性论史—先秦篇 [M]. 台北: 商务印书馆, 2010.
- [4] 叔本华. 悲观论集卷 [M]. 北京: 文化艺术出版社, 2001.
- [5] 柏拉图, 着. 杨绛, 译. 斐多柏拉图对话录之一 [M]. 沈阳: 辽宁人民出版社, 2000.
- [6] 傅伟勋. 死亡的尊严与生命的尊严 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2006.
- [7] 那薇. 道家与海德格尔相互诠释 [M]. 上海: 商务印书馆, 2004.
- [8] 吕惠卿. 庄子义[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2014.
- [9] 林云铭. 庄子因[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2011.
- [10] 许慎, 撰. 段玉裁, 注. 说文解字注 [M]. 台北: 黎明文化事业, 1994.
- [11] 管锡华. 说文解字注 [M]. 北京: 中华书局, 2014.
- [12] 李霞. 生死智慧—道家生命观研究 [M]. 北京: 人民出版社, 2004.
- [13] 黄克剑. 《庄子·至乐》髑髅寓言抉微 [J]. 哲学动态, 2015 (8).
- [14] 段德智. 上与造物者游而下与外死生无终始者为友—对庄子生死观的一个考察 [J]. 三峡大学学报, 2001 (2).
- [15] 潘知常. 生命美学论稿 [M]. 河南: 郑州大学出版社, 2002.
- [16] 石上玄一郎. 轮回与转生—死后世界的探究 [M]. 台北: 东大图书出版社, 2004.



作者：杨广学；天地出版社 2023 年 5 月版。本书精选《庄子》二十六篇原文进行注解和翻译，分为内篇和外篇两大部分，内篇为三字篇名的十二篇，外篇为两字篇名的十四篇。作者倾力于庄子研究三十多年，广泛吸收诸家研究成果，在考据、补佚、校正、断句、注解等方面多有自己的独特创见，尤其在译文的流畅和优美上颇见功力。本书特色：一是厘正篇目，努力恢复崔譔、向秀所本的战国《庄子》原始本篇目结构；二是搜求佚文，努力恢复战国《庄子》原始文本样貌；三是注解文句，通过细致的考据、补佚、校正、断句、注解，订正讹误，寻求对《庄子》文义准确无误的理解；四是翻译，期望为今天的读者提供忠实流畅、真切可读的《庄子》。

作者：黄凯；武汉大学出版社 2023 年 5 月版。《忘己忘身与物为春：庄子身体思想阐述》主要探讨庄子身体美学思想，从一种独特的存在论的视角，即欲技道的游戏来思考庄子的身体美学。庄子的身体美学是从身体出发的美学，因此根据庄子揭示了身体内涵、心灵的作用和意义，以及身心关系，进而指出庄子身体思想的美学意义。



作者：王蒙；江苏人民出版社 2023 年 6 月版。本书与《庄子的享受》（内篇）《庄子的快乐》（外篇）一起构成王蒙解庄的三本专著。《庄子的奔腾》（杂篇），“以庄解王，以王解庄”，王蒙借庄子说人生哲学与处世之道。本书是王蒙先生用自己的人生历练，用自己的体悟感受，用自己的政治经历、社会经历、人生经历、文学经历，也用自己的知识与智商去与庄生对话，与庄生共舞，揣摩逼近庄生的鱼、兔、意图、意念、雄辩与才华，对《庄子》进行解说与阐释，交映生辉。

作者：有书 编著；新世界出版社 2023 年 9 月版。《庄子》不仅是先秦哲学、文学、美学的高峰，更是中华民族源头性思想经典之一。本书着眼于《庄子》作为一部中国寓言故事集的本质，将 33 篇文章拆解为百余则寓



言故事，逐句逐段精读原典，以富有文学性的语言将生僻字解读、句子释义、援引佐证等贯通起来，由表及里，由浅入深，建立从知识到感悟层层递进的品读路径。此外，书中还纠正了一些读《庄子》中常见的误解，发散性地增添了新的文史知识。编著者巧妙融合了郭象的《庄子注》、成玄英的《庄子注疏》、王夫之的《庄子通》等典籍，以及中国历史上的文人墨客读《庄子》的观点和心得，以典说典，以多维度的信息展现《庄子》的博大精深、汪洋恣肆和天马行空。

作者：朱韬；光明日报出版社 2023 年 10 月版。“坐忘”是庄子修养论的重要组成部分，受到后世好道者、庄学阐释者的重视。早在南北朝时期，道教徒已开始从方术的角度去理解“坐忘”，随着佛道论衡的不断深入，道教也认识到自身理论的不足，庄子“兼忘”的思维方式受到道教徒的重视，并由此发展出重玄思潮，“坐忘”也因其心性修养义的解读空间，成为了与重玄思潮相匹配的修养方法；到了唐代，道教徒思考的问题，从义理深化，转移到如何将新兴的重玄义理，与传统修养实践的肉身成仙说相协调，也就是“心”“形”如何沟通的问题，经过一系列的探索，最终“坐忘”被主张性命双修的内丹学所吸收。



作者：刘固盛 主编；福建人民出版社 2023 年 8 月版。《中国老学通史》是第一部对整个中国老学进行贯通性的全面系统研究的多卷本著作。全书以不同历史阶段为单元，全面总结老学历史的和逻辑的发展进程，深入分析并提炼出不同历史时期老学的理论创建和思想特点，揭示其与中国思想文化发展的深刻联系，阐明中国老学的思想学术价值和历史地位。包括先秦两汉卷、魏晋南北朝隋唐卷、宋元卷、明清卷、近现代卷（上下）共 6 册。（李季林 整理）



渗透于养生活中，使其成为独具特色的养生思想体系。

三、吐纳：吸生吐死，滋养生息

“吐故纳新”一词与“导引”同出自《庄子·刻意》。“吐故纳新”作为一种以锻炼呼吸为目的的养生活动，又被称为调气、服气、食气、闭气、行气等，通过不同的呼吸方式和呼吸节奏，调节身体因呼吸而改变的机能状况，以达到养生之目的。吐纳又为调息，主要以深呼吸为主，通过合理的方式对外物进行调养、调理。“调”即“和”也，其意为呼吸，即一呼一吸，为一循环。调息又为调气，《幻真先生服内元气诀法·调气法》：“则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调气，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。”“鼻吸口吐”行气方法，又称“吸生吐死”法，通过鼻子吸气，口吐气，有利于深呼吸的实现，使肺内残气及其他代谢产物排出，吸入更多的新鲜空气。“息”即“喘”也。息的词性相对复杂，与之相连的有呼吸之气、鼻息、生息、滋息和止息。息分为四相，即风相、喘相、气相和息相。其中，风相状态为以鼻为息，入觉有声。喘相即气急则为喘，虽呼吸时无声，但气易结滞，不通也。气相与喘相类似，同为无声但不易结滞，出入均匀平缓。气舒则为息，出入无声，绵绵若存，用之不息。调息，就是通过调理气息，使之平和协调，从而达到养生所规定的某种状态。

“吐纳”作为一种养生方式，旨在预防疾病。老子说：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”老子强调，唯有“谷气”存在，人之生命才能得到延续。庄子继承发展了老子的吐纳思想。所谓“谷气”，即“元气”，是人体生命活动的基本物质和根本动力。元气可以分为先天之气和后天之气。先天之气即为机体自身所存在的精化之气。而后天之气，是由水谷外物的摄入而形成的谷气，以及机体与外界进行气体交换所形成的气体。两者相互促进，如《灵枢·刺节真邪》所述：“真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”而谷气运行，则以“口鼻地之门”，将身体中的浊气排出。在这一点，庄子与老子观点略有不同。《庄子·知北游》记载：“人

之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”人体由元气而得以运行，不同部位的气体也有不同。分布于脉外之处的气体为卫气，运行至脉中的气体则为营气。《灵枢·邪客》曰：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内住五脏六腑”，因此，营气属阴。“卫气者，出其悍气之慄疾，而先行于四末分肉皮肤之间，而不休者也”，卫气则为阳。庄子所提倡的“吐纳”养生之道主要是通过呼吸与意念的集合，加以形体配合来改善身体脏腑与气血的运行，发展四肢肌肉力量与机体阴阳的平衡。基于此，吐纳与心斋有着密不可分的关系。在进行调息时，首先应帮助“心斋”使内心和思绪得到平静，促进机体自动调节系统进入稳定状态。在进行吐纳训练时，通过“吸生吐死”方式进行深层次呼吸。长期的深层次的呼吸能够充分调动脏腑的运动，促使膈肌运动范围增大，对肠胃起到按摩作用，其他内脏器官的生理功能得到改善。深层次呼吸在充分吐出浊气的同时，纳入新的谷气成分，滋养体内元气，促进血液循环，预防疾病。

三、仰呼：行气之道，调神之法

《庄子·齐物论》中曰：“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧耦。”庄子在这里提到了一种“入静”的方式，即“仰天而嘘”。所谓“仰天而嘘”，食指仰面做吐纳运动，即练功时采取坐势，基本手段是呼吸吐纳。这里看似和“心斋”“坐忘”类似，但这三种养生方式存在着明显的差异。心斋重点在于“斋”，通过“静心”等意识行为来达到相应的状态。坐忘重点在于“忘”，强调的是通过机体行为来实现内心的宁静。而“仰天而嘘”除了道明“入静”的呼吸方式，更多是意识于呼吸节奏的结合，实现对身体的调节和养护。《庄子·大宗师》所记载的真人“其息深深，真人之息以踵”和《庄子·人间世》中“无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气”，即其内蕴。就是通过调节呼吸频率，增强呼吸深度来实现自我控制。在庄子看来，南郭子綦因自身条件进行“仰天而嘘”，即“天籁”。天籁的出现反映着人类先天而成的最初的行为举止。人们在呼吸时，一呼一吸为一节奏，这不是有意而作，而是机体自然而然所发生的。

呼吸作为人类生存的必要条件之一，不同的呼吸方式对身体会产生不同的影响。在进行呼吸运动时，

快而浅的呼吸往往只动用了肺的上本部分进行气体处理。久而久之，则会使血液中的氧气成分减少，从而引起各个神经系统机能的紊乱，致使身体产生不适。呼吸方式种类多样，其中腹式呼吸就是一种以膈肌运动为主、呼吸程度较深的呼吸方式，能够加深和加大肺活量，降低交感神经系统的兴奋性，促使内分泌和自主神经系统之间的协调运作，大大降低机体应激水平，增强副交感神经的张力。仰呼，即仰面而呼。呼吸时的仰面动作使得气道中气体的运行更为通畅，最大限度地吸入氧气，将气体运行到身体的各个部位。在仰呼运动中，鼻吸最大限度打开呼吸道，将气体充分摄入肺部，口吐呼气时，则充分挤压腹部促使体内浊气排出，一吸一呼，有之道也。

四、心斋：精神内守，病安从来

“心斋”作为庄子养生思想的组成部分，其存在的缘由为“古之至人，先存诸己。而后存诸人。所存于己者未定，何暇至于暴人之所行！”庄子借孔子之口，通过于仲尼的对话道出“古代的至人，先求充实自己，然后再考虑充实别人。”但对于“所存于己者未定”这一现象的出现，宣颖则注：“杂也。”“夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。”由“杂”到多而至于“扰”，最终降至“不救”。而所谓“杂”，由“且若亦知夫德之所荡而知之所为出乎哉”得出，即为“德”何“智”。而产生“杂”之现象的原因在于“德荡乎名，知出乎争。”吕惠卿曾在《庄子义集校》中论析：“德者，内保之而外不荡者也，不荡则无所事名。溢而为名，则德之所荡也。无我则不争，不争则无所事。智不能无我而争，则智之所为出也。德荡



乎名，则彼亦以名胜我矣。则是名也者，相乳也。智出乎争，则彼亦以智与我争矣。则是智也者，争之器也。”“名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。”随着德的缺失，人与人之间将会因名与智进行互相争斗，精神和身体会因其受损。庄子深谙德与名、争、知之间的内在关系，因此提出通过“心斋”之举处理名、知等行为，达到养生的目的。

关于庄子对于“心斋”的解释，《庄子·人间世》记载：“若一志，无听之于耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”其中，“志”为心，“耳”“心”“气”则为“若一志”的组成部分。“无听之于耳”，并非对“耳”的否定，其为“听止于耳”埋下伏笔。“听之以耳”即为“以外物为事”。耳因听能感知外物的存在，必然会引起好胜之心。其结果会导致“德”的丧失，引起名、知的争夺。而“听止于耳”，则为“听之于耳”的解决之道，即“心”在能够感受外物之初，就应该控制自己的内心，不应受外物功用所牵制而扰乱其内心。“无听之于心”看似与“听之以心”前后矛盾，其实不然。“无听之于心”“听之以心”，意为安于心而又非从于心。在与外物进行相处时，既要克制内心又要善于虽物而动，不应因过分自信之心而失去本心。“心止于符”则是指哉顺应外物的同时，也要遵循其内在的发展规律。唯有“听止于耳”“心止于符”，方称得上“虚”。“心”作为人体器官，哉进行思考、分析、判断的同时，也维持着生命的发展。“气”时人体生命的体征，所谓“人之生，气之聚也聚则为生，散则为死。”“听之以气”，则要求人们用自身去感知，而非局限于外物现象或抽象的东西。

五、坐忘：物我两忘，于与道泯一

《庄子大宗师》曰：“堕肢体，黜聪明，离形弃知，同于大通，此谓坐忘。”关于“坐忘”的诠释，主要分为两种：一种是围绕“去知”进行展开，通过对“心”的分析，来探究“去知”的内涵。另一种则是从美学角度去观察“同于大通”的境界。“坐”的词性上为动词，对于此普遍观点将其理解为达到“忘”的章台所需要的一种肢体行为。成玄英将其疏释为“端坐而忘”。所谓“忘”，兵匪真正心灵上无疑是的行

为动作，而是指意识上忘掉了“仁义”去除思维和聪明，行为上忘掉了“礼乐”则抛弃了形骸和名利，心不因耳目感知外物的存在而受其扰，顺应事物的发展。此行为之举，正应大道之意。正如司马承祯撰著《坐忘论》记载：“如人闻坐忘之言，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行，得道必矣。”“堕肢体”“黜聪明”对应“离形”和“去知”。“离形”作为形体养生之法，在《庄子》中与“物”有着千丝万缕的关联。

“离形”字面之意为抛去形体，即通过耳目等感官所接触到的外物，加以避之。不为“外物”之辨所牵引，不为功名利禄所“折腰”。正如《庄子·逍遥游》所述：“至人无己，神人无功，圣人无名”“去知”从庄子养生思想角度来看，即为去除己见，需经过历练、净化成为“虚静之心”。“知”的出现是因“争”的存在，因为一己之私而去与旁人进行争辩，非要决出一二，这种行为不仅有损与别人之间的关系，更会伤及自我之心。庄子在《大宗师》部分提到先忘仁义，再忘礼乐，后坐忘。成玄英对此疏释曰：“礼者慌乱之首，乐者淫荡之具，为累更重，次忘之也。”只因“仁义”为感性层面，即偏属于“知”，是“礼乐”道德层面的内核。而“礼乐”以理性为出发点，在控制人们思想的同时也规避人们的行为，与“形”相照。唯有先忘“仁义”，礼乐才能忘之，达到真正的“坐忘”状态。

坐忘与心斋作为同于大道之途径，其养生方式相似则不似。心斋重点在于“斋”，偏为感性方面的认知。它强调以心为出发点，破除因陈旧经验与知识所束缚的思想，在用耳目能认识事物的同时，通过心去体会事物的发展规律，以气去顺化而非变之，方能达到“虚静”的状态。这里所指气为精神层面的主体，是“心”更高阶层的代表。唯有“听之以气”，才能放飞心灵而接纳万物。在进行功法习练时，思想和情绪才能稳定，有助于身体中气血的运行。坐忘重点在于忘，注重的是理性层面的修养。庄子肯定人们自身所存在欲望的合理性，他提出“坐忘”只是强调要在满足正常需求之余，不过多追求“物”以外的东西。其实坐忘是内外两方面同时进行，内则不为“心”之所束，外则不因“形”之所扰，通过超越主观感受与聪明，忘形与忘德，与万物“为一”，达到“人不忘其所忘，而忘其所不忘”。

六、踵息：疏经通络，周天运行

中国传统养生思想主要是对“精”“气”“神”的养护。庄子作为道教的代表人物，其养生原则是以宗教顺化、避祸存生为主，以“养神”为养生途径，以“坐忘”“心斋”“熊经鸟申”等为养生手段。作为道教代表人物的庄子遵循道教养生法则，主张通过调息静坐，使人回归始生时之神元清静状态。但呼吸，仅仅是帮助人们入静的一种方式，使意识进入静的状态才是养生的本质。调息，作为养生必不可少的阶段，其类型可分为“燕息”“反息”“踵息”。踵息作为道家所提倡的调息功法，又被称为龟息。“踵息”一词，出自《庄子·大宗师》“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”踵息，字面意思指凭借脚跟进行呼吸，通过分析各个朝代养生家对于踵息的解析，并与庄子养生思想结合，在此定义为以意念领气，由上身循行过下肢至脚跟，再重新回到脏器。在魏晋之前就有关于此的文献记载，“天气常下施与地，是故道者亦引起于足”，“涌泉”穴名出自《灵枢·本输》：“肾出于涌泉，涌泉者，足心也，为井木。”涌泉穴作为足少阴肾经的起始穴，长期滋养涌泉穴，有助于引起肾水上济。在中医学中，经络的顺畅关联机体功能的正常运转。对经络的养护，能够沟通表里，将机体内病理的产物排泄出，从而抵御外来的邪气。涌泉穴作为阴阳经气相交之地，是促进血液运行畅通的原动力。现代医学证明，刺激涌泉穴能够促使局部血液循环得到改善，加强足底神经末梢的兴奋度，纠正植物神经和内分泌紊乱状态。

懂养生之人在进行呼吸时，更多采用以踵而息。《庄子·大宗师》提到的“以踵而息”与后世的“胎息”有着异曲同工之处。通过呼吸与意念的配合，使气在身体里通畅运行。加之动作的辅助，使身体内部气血得到不断的循环与更新。“踵息”之法重要之处在于，以意领气。对于此，董仲舒也认同行气的关键在于将“气”运行至足底涌泉穴附近。而“气”作为一种抽象的物体，若想将其运行到特定位置，唯有与意念进行配合，正如“心到则意到，意到则气到”。意，即意识、思想，大脑的思维活动，通过以意领气，使气血调和。

摘自《庄子养生功》（人民体育出版社，2020年11月）

恪守道养生命长

河南 王站立

具有强烈自然生命意识的庄学，倡导“顺应自然”涵养生命之真、“形神相济”承载生命之善、“内外兼修”呈现生命之美、“薪尽火传”永续生命之光，为倍受外物煎熬的世人指引了养生之道。

养生思想根植华夏沃土。《南华经》里邈然而来邈然而往的真人，勾勒出万物肇始时期先人养生的融融意境。亲历“高岸为谷，深谷为陵”时代巨变的庄哲，洞彻“圣人之道”戕害心灵之弊，上承伏羲下启千秋，发出了“两臂重于天下也”的先声，并构建起人与自然、与社会、与自身的养生系统，彰显着原始道家智慧，其思想成为后世养生学的渊藪。

庄哲“思想”千载，胸怀乾坤，其养生思想与当代主张的养生理念合若符契。他的世界里，绰约若处子的神人、其息以踵的真人、飘风振海而不能惊的至人，真骨凌霜，高风跨俗，无不是忘怀万虑与碧虚寥廓同流的得道者，他们已凝化为后人仰望的凌空伟影。

人，这根有思想的芦苇，常因外物困惑重重，尤其是在外物“增值”生命“贬值”的当下，谁还能睥睨生死仰天笑，不因外物丧我身，活出翔鸟游鱼般的真性情大自在，像游刃有余的庖丁、任其真性的泽雉、率性顺天的一足右师，养生全神，于大化中顺天忘情呢？唯有把握庄哲养生意旨方能使然。

善养生命之本。道为天地之本，万物之根。“天地者，万物之父母也”，生命源于清宁无为的道，“生非汝有，是天地之委和也”；道赋生命价值，得道则存，失道则亡，循道而为，“道行之而成”，方有生命五彩、社会万象；道予生命之美，没有智慧生命，岂能展现出天地之美、宇宙奥义。

质别于祈求长生不老的黄老养生大法，性异于妄幻成仙的道教养生巫术，庄哲之道“配神明，醇天地，

育万物，和天下”，淳朴本真、虚静无为，实为自然、社会、人生运行的法则规律，它内嵌于山水纹理、邦国架构、粪屎瓦砾，亦是养生的遵循。

人于天地间若沧海之一粟，生命仅此“道”运行过程须臾为物而已，应依道的本性而养，素朴无为制欲；齐物平等而养，与草木为邻虫鱼作伴；循四时节律而养，秋冬养阴春夏养阳，昼作夜息；心平气和而养，抑怒制暴，柔静顺缓，如清风之惠畅、明月之舒朗，心和坦然。

静养生命之道。“人之生，气之聚也”。阴阳之气和合结晶为形体，内蕴于生命中的气之特性生发为物性，性之外现而为神。形与性，“形体保神，各有仪则，谓之性”；形与神，“形恃神以立，神赖形以存”；性与神，性为神之本，神为性之现，即性因神显。

神，生命之主，庄哲养生的本质即为养神。“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”，顺道的本质而养，尘念不染，心无纤杂，虚静致柔，心境空明，精神四达并流；顺道性之真而养，慎守真性，丧智、制欲、远物、抑情，不蹈鲁侯养鸟覆辙，让生命回归自然；顺至道之径而养，心斋坐忘，离形去知，无心无情，超越生死，“呆若木鸡”般真性尽现。

气，生命的物质元素，庄哲认为养生源于养气，唯有“养其气、合其德，以通乎万物之所造”。守气以养，守住生命元气，顺阴阳之和，得天地之泰，人天相合，元气丰足，气脉贯通乾坤；蓄精以养，守护生命精气，恬淡寡欲，清宁守一，心止于符，纯气之守，精气满盈，亦如浑沌之饱满，婴儿般充盈。

形，性和神寓居之所，庄哲主张形神兼养以神立形。那些遁天倍情的养生者，譬如“豹养其内而虎食

其外，毅养其外而病攻其内”的故事昭示着古今无异的养生真谛，不因富贵“以养伤身”、不因外物“以利累形”，尊天赋之形而养，如支离疏之辈不为“形残”卑身；归依自然而养，吐故纳新，熊经鸟申，舒活经络气血，彭祖一样长寿；“弃世”“遗生”而养，抛弃尘世物观、摆脱冗繁礼观、遗忘常俗情观，心外无物，神清气静，与天为一，达生逍遥。

慎养生命之用。内含处世、养生、至道哲学的《庖丁解牛》寓言，从目之所见无非牛、目无全牛至目无牛，从良庖岁更刀、族庖月更刀至庖丁用刀十九年而刃若新发，从以神遇而不以目视至踌躇满志善刀而藏勾勒出由技入道、道以技显、道技合一养生美境。悠悠道学时空中，千秋后人以毕生精力探究着牛与刀、解的隐意，屠夫庖丁也因此被供上凡人至道的精神圣坛。

庄哲以牛喻物世，浑融无间的大牛与错综复杂的物世并无二异，他的透视之眼里，消融了牛的四肢百节、骨肉形骸、气血肯綮，目之所见皆为牛身筋脉骨肉的虚空间隙，亦看透了世间纹理；以解喻入世，“缘督以为经”，沿着生命理路而解，解牛的同时也悬解着自我至“无厚”，以入“有间”之世；以刀喻生命，解牛之刀即为入世之人，无厚之刃行“有间”处，牛解而刃无割折，人生存于物世窾、隙处，避难趋易，能有伤害？此乃养生之妙方。

用刀之奥秘重在养刀，寓意养生之道。释刀而养，唯有放下刀才可养刀，唯有放下生命方可养护生命，也唯有时时勤拂拭，刀才不生锈，生命愈加鲜亮。提刀而进，一如生命向上而进，步步上通，穷理尽性方至峰极，彰显刀的进路。用刀不显，生命的每一次“用”，都不应是完全的“显”，尽显锐失。善刀而藏，“圣人藏于天”，从纠缠百结中退却出来，随心于自然之境，积蓄锋锐，于更加艰难险阻处发挥“刀”之大用。

忘养生命之累。“有为而累者，人道也”。生而不满百，欲为千秋业，凸显生命的累根。欲望不止，累叠加不竭。取愈多，束缚愈紧、枷锁愈重、身心愈疲。欲与取相伴，累与取相生，取一丸者累重一山，无休止无停息的取蚕食得七尺羸弱之躯苦不堪言。悠悠时空里，传经布道的圣人孔丘还曾困于陈蔡，欲立万世基业的嬴政不是命丧于沙丘？

针对“人为物累，心为形役”的普遍存在，庄哲

倡导“重生则利轻”，内重养生外轻物利，意不逐外物，智不随物起，情不因物兴，身不负物，心不负重，何累之有。知易行难，尤其是在资本、权力、美色膨胀的时代，因利劳心劳神者、因名汲汲奔波者、因情牵肠挂肚者如河汉星斗，外物化人已非己，心漂异乡怎安居，谁能破译欲的魔咒、跳出累的漩涡？

天地恒一，时移世变。庄哲之道岂是普遍真理、两千多年的时空岂能无缝对接？忘道通古今，忘利心病解，忘名心结开，忘情养得大自在，虽物化成蝶而永久活在华夏精神家园的庄哲不是高寿之人？

涵养生命之真。“法天贵真”集中体现着庄哲的生命美学之道。散落其间的“天”与“真”灿若星辰，照彻庄学四域，落实到养生层面，天与真趋向于天然、素朴、本真。“法天”而养即依照人的天然本性养生，与天和与人和，无往而不“和乐”，无往而不“自由”；“贵真”而活即重返人之初本性的道境，回归至精神未异化、纯素无瑕的真人生活的无何有之乡。

物相俱假，色相皆空。功利仁义奴役天下之人，以物易性者有之、以心捐道者不鲜，正如哲人所言，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下，事业不同，其于残生伤性均也。色乱目、声乱耳、臭熏鼻、味浊口、趣淫心，抱持深切人间关爱的庄哲，同情游弋于物欲情海苦苦不能渡达彼岸的世人，指出心斋能至澄明净境、坐忘可达无待之域。

以齐物之观处世，物人一如，天下无物不齐；以无机心之观做人，无物役人，无事惑人，无利诱人；以顺道之观做事，循天道而动，合节律而为；以审美之观养生，诗意地栖息在有大美而不言的天地，“族与万物并”，岂不美美与共哉。

缘而葆真融含着涵养生命之真、追寻生命之美。清介不阿的真人、保守天真人格的至人、清而容物与俗世处的神人，他们的养生之道亦创生着美、丰富着美。从庄哲的生命美学逻辑看，人生一梦，就是撷采天地之真融入天地大美的历程，也正是曲曲折折才使生命呈现出沉落起伏的参差之美，那些溪水泛流的山长水卷、青山新雨的清逸诗篇，不都是生命真美的再现？

葆养生命火种。生死有常，物不胜天，死亡为历代哲人探究的终极命题，世人普遍乐生恶死。庄哲的物化观认为薪尽而火传，包含着人体燃尽后（转下页）

(接上页)精神之火永续赓延、形体消亡后生命之气融入大化孕育着新生两层意涵,从此消解了世人对死亡的恐惧。发端于庄学的生死齐一的天道观影响着后人对生与死的认知,揭开了死亡的神秘真相。

茫茫天地间,气偶然而合聚为生命,实为造化之奇功,理应珍惜瞬间即逝的生命。葆养生命之火重在全形,不能用脆弱的生命碰撞铜墙铁壁般的现实,粉身碎骨自然会熄灭火种;认识到死亡犹如滴水坠入江海奔腾,落红化土成长为新的生命形态,精神生命永远不会枯竭;懂的散木社树免遭砍伐隐喻藏锋避显之道,不把生命荒废于无用世事中。

薪尽火传,源于庄哲对不生不灭的深刻体认,隐藏着对生生不息的深邃感悟,生命在燃烧中传递、流变中新生,薪有尽而火无穷,薪火兼养,深契庄学养生之意。

困于自然的、时代的、自我的限制,人难以从生与死、时与命、情与利的束缚中解脱出来,恰是庄哲破解了世人苦于无解的心结,这正是他合其道养生的奥意所在,对此后世哲人谁曾质疑?

问道庄周(外一首)

安徽 康程

第一次礼见先生
我带一卷经去
以一个学生的名义
向先生叩问
希望能从这卷经里
解惑答疑
那个灿然的梦里
是你梦到了蝴蝶
还是蝴蝶梦到了你
那背负青天扶摇九万里的是鹏还是鱼?

第二次礼见先生
我携一张琴去
以一个朋友的身份
向先生倾诉
希望能从这张琴中
领悟奥秘
什么是天?什么是地?
什么是形?什么是气?
什么又是无名?
无功?
无己?

每一次礼见
先生都是沉默不语
我看到蝴蝶
天地间翩然了千年
万物生灵在自由的呼吸
那鱼还在濠梁的碧波间
游来游去
什么是逍遥至境啊?
打破心灵的藩篱
什么是大道至简啊?
在泥巴瓦块里

游庄子祠有感

半截残碑,彰显
苏子的通透浩荡
也是佐证祠堂的脊梁
一部南华,蕴含
怎样的恒久刹那
而你的灵魂,在
每一个讯息里歌唱

有人说生命的安然
应该是——
鱼不该仰望星空
鸟不要俯瞰海洋
你却给北冥的鱼
安上了
扶摇直上的翅膀

能被以“经”冠名的书
隐藏着神秘的力量
你看——
快乐的鱼,翩然的蝶
造物同游万籁无疆
逍遥与飞升演绎的是
转换生命的道场



古今“庄粉”举隅

【第1羽】庄子是道家先哲，《庄子》是道家经典。古往今来众多文人雅士热爱庄子，偏爱《庄子》，喜欢从《庄子》中取字命名，以表达对先哲的仰慕，成为庄子的铁杆“粉丝”，仅举数例。例如：申屠嘉，其名即出自“申徒嘉，兀者也，而与郑子产同师于伯昏无人”（《庄子·德充符》）一句。申屠嘉（？—前155），复姓申屠，名嘉，梁国睢阳（今河南商丘）人，汉朝开国功臣。申屠嘉战功卓著，位高权重，但秉直清廉，品德高尚，一直坚持不在家中接待客人，以免受到私人关系的影响。后被崇尚道家思想、主张无为而治的汉文帝拜为丞相，自然为“庄粉”。

【第2羽】阮籍（210—263），字嗣宗，陈留郡尉氏县（今河南开封）人，三国时期魏国诗人，“竹林七贤”之一。其字“嗣宗”即取自《庄子·大宗师》，寓“嗣庄子以奉天道宗师”之意。阮籍初以门荫入仕，累迁步兵校尉。他崇奉老庄之学，政治上采取谨慎避祸的态度。撰写《达庄论》阐释庄学，作《咏怀诗》明志曰：“视彼庄周子，荣枯何足赖”，直抒心迹，表现了诗人深沉的人生悲哀，充满浓郁的哀伤情调和生命意识，给人以“陶性灵，发幽思”的人生启悟，展现了魏晋之际一代知识分子痛苦、抗争、苦



闷、绝望的心路历程，具有深刻的思想意义和认识价值。

【第3羽】嵇康（224？—263？），字叔夜，谯国铨县（今安徽濉溪）人，三国时期曹魏思想家、音乐家、文学家，“竹林七贤”之精神领袖。嵇康平生崇奉老庄思想，尤其仰慕庄子，相传他曾隐居嵇山，终日打铁灌园，饮酒抚琴。他在《与山巨源绝交书》中说：“老子庄周，吾之师也。”在《卜疑》中表示自己所向往的是“如庄周之齐物变化，洞达而放逸”。在《养生论》中说：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。”其思想与庄子的《养生主》一脉相承，都强调只有精神不被外物所诱惑，才能专注于大道，“与天地精神往来”。

【第4羽】陶渊明（365？—427），名潜，寻阳郡柴桑县（今江西九江）人，东晋著名文人。陶渊明是我国第一个山水田园诗人，有“隐逸诗人之宗”美誉，其人生态度、人生态度、创作风格等皆受庄子深刻影响，可谓两千多年来的头号“庄粉”。其字“渊明”，兼取“渊有九名”（《庄子·大宗师》）和“莫若以明”（《庄子·齐物论》）。陶渊明读过《史记》中庄子语后，“终生不仕，以快吾志”，

不愿“为五斗米折腰”，弃官而去，回归田园。纵观陶渊明诗文，无不闪烁着庄子的逍遥与浪漫，其佳作《桃花源记》中描绘的“桃花源”，实为庄子理想王国“藐姑射之山”的陶版。

【第5羽】苏轼（1037—1101），字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今四川眉山）人，北宋大文豪。苏轼是仅次于陶渊明的第二号“庄粉”，自道款曲曰：“吾昔有见于中，口未能言，今见《庄子》，得吾心矣。”（《宋史·苏轼传》）他与儒法同僚相处不佳，一贬再贬，自称与人间“一肚皮不合时宜”。于是，爱听鬼故事，别人讲不出，他就相强逼：“汝姑妄言之，吾姑妄听之。”此语即出自“予尝为汝妄言之，汝以妄听之”（《庄子·齐物论》）。应蒙城县令王竟之邀，作《庄子祠堂记》。因陶渊明仰慕庄子，故苏轼爱庄及陶，作《和陶诗》109首，“吾于诗人无所甚好，独好渊明之诗。”

【第6羽】陈抟（871—989），字图南，号扶摇子，亳州人，北宋著名道士。其名“抟”、字“图南”、号“扶摇子”，即取自《庄子·逍遥游》中“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里，去以六月息者也”“背负青天，而莫之夭阏者，而后乃今将图南”两句。陈抟隐居华山云台观，拜麻衣道者为师，常游历于华山、武当山之间。潜心易经和道学，造诣深厚，世称“陈抟老祖”。他创造的太极图美妙无比，为中国文化最佳象征。两条黑白太极鱼灵感来自“鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术”（《庄子·大宗师》），以及《庄子·秋水》所记载庄子与惠施论辩的“鲦鱼之乐”。

【第7羽】周邦彦（1056或1058—1121或1123），字美成，号清真居士，杭州钱塘（今浙江杭州）人，北宋文学家、音乐家，“婉约派”代表词人。其字“美成”即出自“美成在久，恶成不及改”（《庄子·人间世》）一句。“清”“真”在《庄子》中多处出现，是庄子重要的哲学范畴。“清真”一词早在伊斯兰教于唐代传入我国之前就已使用，常被道家用来表示“纯真朴素”“幽静高洁”之意。周邦彦号“清真居士”，亦可看出其受道家思想影响之深刻。少年时性格疏散，但勤于读书，博涉百家之书。晚年进官徽猷阁待制，

负责谱制词曲，供奉朝廷。词风华美、轻狂、艳丽，在婉约派中被尊为“正宗”。

【第8羽】岳飞（1103—1142），字鹏举，相州汤阴（今河南汤阴）人。南宋著名的军事家、书法家、文学家，位列“中兴四将”之首。岳飞的名“飞”、字“鹏举”，取自《庄子·逍遥游》中的“怒而飞，其翼若垂天之云”“鹏之徙于南冥也，水击三千里，抟扶摇而上者九万里”两句，寓意志存高远、奋发有为。事实上也是这样，作为抗金名将，他发出“还我河山”的誓言，带领岳家军“直捣黄龙”。作为书法家，他的《满江红》字体雄浑峻拔，笔墨飞动。作为文学家，他的代表词作《满江红·怒发冲冠》慷慨悲壮，脍炙人口，与一代名将的英雄勋业一样彪炳日月，传诵千古。

【第9羽】陆九渊（1139—1193），字子静，抚州金溪人，南宋著名理学家，心学奠基人。其名“九渊”，即取自《庄子·应帝王》中“渊有九名，此处三焉”一句。陆九渊主张“心即理”说，尝言“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”，断言天理、人理、物理只在吾心之中。他认为治学应“发明本心”。认为学者的任务是探明天地人生之道，并用之于实践，而不是为学习而学习。即使将六经背得滚得烂熟，却不能明道，不能行道，跟没有学习毫无二致。为此，他还提出一个口号：“一意实学，不事空言。”其学术思想，为明代王阳明所继承发展，形成“陆王学派”，对后世影响深远。

【第10羽】张之洞（1837—1909），字孝达，号香涛，直隶南皮（今属河北）人，晚清重臣、后期洋务派代表人物。他的姓名截取“《咸池》《九韶》之乐，张之洞庭之野”（《庄子·至乐》）。这种类似八股文的截搭题，似乎别无取义，纯粹以典出《庄子》为荣。张之洞是晚清历史舞台上的风云人物，主张“中体西用”。在“中体西用”的思想指导下，他提出了超越传统产业结构的思想主张，对促进向西方学习具有积极作用。他倡导开办京师大学堂，重视师范教育，主持制定新学制，也是中国教育史上第一个正式颁布的在中国普遍实行的学制，奠定了中国现代学制的基石。（张建同整理）

卢建民 简介

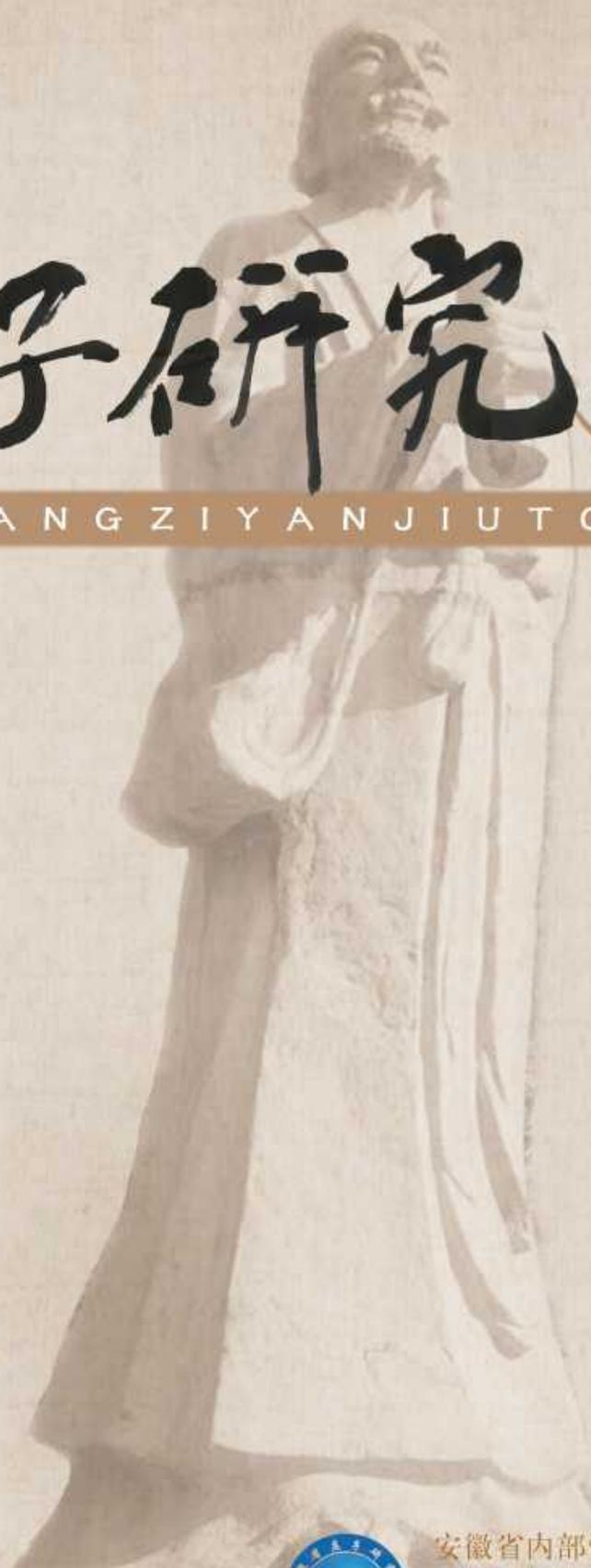
卢建民，1972年生，安徽蒙城人，国家一级美术师，“道生画派”创始人。其作品多次参加中国美协举办的国画家学术邀请展和全国性的中国画家提名展，曾获得全国美展优秀奖及美国艾尔萨里托国际绘画比赛第二名，并在日本、韩国等十余个国家展出。笔墨风格不拘于笔墨的趣味性，线条富有很强的概括性，人物的形象轮廓、衣服以及背景等在线条的运用上富有变化，或舒缓柔物，或洒脱热烈，灵活泼辣，活跃的情绪充溢画面。



莊子研究通訊

兵書

ZHUANGZIYANJIUTONGXUN



内部资料 免费交流
安徽省内部资料准印证号：L17—008

安徽省庄子研究会编印

2023年第三期（总第15期）

庄学盛会掠影



《庄子》应用研究交流会场



《庄子》文本研究交流会场



副会长主持主题发言



知名学者进行主题发言



学术交流会场



蒙城博物馆内开展主题研学



活动期间观摩古琴雅集



古琴雅集丰富庄学盛会内涵