《庄子·养生主》养生思想探析

何彦炘

（西北师范大学哲学与社会学院，甘肃兰州 730070）

[摘要]《庄子·养生主》一篇旨在阐明养生之道，其具体内容包括知识与养生、处善恶以虚、依天理之固然、安时而处顺和“缘督以为经”五个方面的养生思想。其中，“缘督以为经”可以视作《养生主》最高的养生原则，而前面四个方面的内容则都可以归纳到“缘督以为经”这一核心宗旨的统摄之下。

[关键词]《庄子》；养生思想；“缘督以为经”

中图分类号：B223.5　　文献标志码：A

An Analysis of the Thoughts of Nurturing Life in Zhuangzi · The Essential Principles of Nurturing Life

HE Yanxin

(School of Philosophy and Society, Northwest Normal University, Lanzhou Gansu 730070)

[Abstract] Zhuangzi·The Essential Principles of Nurturing Life expounds the way of preserving life. Its core ideas fall into five aspects: the relationship between knowledge and life nurturing, responding to good and evil with an empty mind, abiding by the inherent laws of nature, accepting fate and staying composed, and following the central way as the constant rule. Among them, "following the central way as the constant rule" stands as the supreme principle of this chapter. The other four ideas can all be subsumed under this core tenet.

[Keywords] Zhuangzi; thoughts on nurturing life; following the central way as the constant rule

《养生主》是《庄子》内七篇的第三篇，旨在阐明养生之道。依张默生《庄子新释》概括，本篇所言养生的要点有五：其一，养生之人，不可做知识上的追求，因为寿数是短促的，知识是无穷的，以短促的人生，追逐无穷的知识，不惟劳而无功，抑且徒增烦恼，足以为养生之敌。其二，养生之人，不可为善，因为善近名，自己便不得安闲，而能者多劳，反成是杀生之机。其三，养生之人，不可为恶，因为恶近刑，更不足以全其生命。其四，养生之人，当处之以虚，不为恶，亦不为善，如此，则名固不至，刑亦不及，可得从容之余地，以全其生。其五，养生之人，当打破生死关头，养生若不将死关打破，尽管能摆脱世事，但尚有死的问题横亘心中，则不免生乐死悲，也是生前一大烦恼。只有将生死视为一条，了知有生必有死，如此则待至生命将尽之时，可以欣然而去[1]。其中，第二、三、四点可以整合起来，因为都是在讲对待“善”“恶”两端所应采取的一种“处中”态度。另外，《养生主》中“庖丁解牛”“公文轩见右师”和“泽雉十步一啄”三则寓言，从不同方面阐明了“依乎天理”“因其固然”的养生思想。由此，以下将从知识与养生、处善恶以虚、依天理之固然、安时而处顺以及“缘督以为经”五个方面对《庄子·养生主》的养生思想进行梳理。

[作者简介]

何彦炘，男，西北师范大学哲学与社会学院在读博士研究生。

一、知识与养生

《养生主》开篇庄子就提出了“生也有涯，而知也无涯。”[2]“涯”指边际、界限，该句将生与知的关系以有限与无限的对立方式提出。但是，庄子并没有否定求知本身的过程，而是反对“以有涯随无涯”这一势必会伤害求知者本身的状态，庄子将个体认识能力的有限性蕴于个体生命的有限性之中，特别否定了无限追求知识的态度，如果因为追求知识而忽略个体生命本身，就会导致人生为求知所役使。

知识与生命本身不是割裂的对立关系，而是浑然一体的相通关系。人生可以通过求知的过程变得更加美好，每个人在自身不同的状态下以及不同的环境中都可以从已有的知识体系中确定自己的求知方向，同时能够将自己特有的人生经验和感悟融入现有的知识建构之中，这本身是一个愉悦的过程，符合养生的主旨。

知识本身于养生无害，甚至可以指导我们如何养生，但求知的过程如果不加以控制，便会成为危害我们生命的利刃。正如外篇《秋水》中提到的“计人之所知，不若其所不知；其生之时，不若未生之时；以其至小，求穷其至大之域，是故迷乱而不能自得也。”[2]310 相对于人能获取的知识来说，人不知道的知识更多，相对于人的生命之长，远远比不上他生命不存在的时间，用至小的自身去追求无边广阔的领域，势必会心思迷乱茫然自失。

《养生主》以“有涯之生”与“无涯之知”开篇，指出“已而为知者，殆而已矣”[2]64。穷尽毕生之力去追求无边广阔的知识是危险的，但是知道这样做很危险还不加控制甚至认为继续追求知识可以摆脱这种困境的人，已经是无药可救的了。相对于有限的生命来说，知识的存在具有无限的可能性，而这种可能性便让一部分求知的人忽略了生命本身，认为知识无所不能，这种无限膨胀的求知意志甚至会让人妄图跨越伦理和道德的界限，只想满足自身的欲望，这种违背自然原则的求知无疑是非常危险的，伤害自身生命的同时还有可能伤害其他生命。

“有涯之生”和“无涯之知”二者的存在不是矛盾的，“有涯之生”可以通过探索知识拓展生命的宽度和增加生命的厚度，甚至可以通过知识使生命变得更加有意义。个体的生命虽然终止了，但其留下的理论知识却依然延续着，这更是在另一层意义上证明了生命的有限性与知识的无限性。

能够危害到“养生”的不是知识，也不是求和，而是“以有涯随无涯”，将重点放在了本应该是辅助养生的“知”上，而忘却了养生的对象是有边际有界限的生命本身。《庄子·达生》强调“达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务命之所无奈何”[2]341。通晓生命实情的人，不去做无所用之事，通晓寿命实情的人，不去做无能为力之事，对于“有涯之生”来说，“无涯之知”就是“无以为”“无奈何”之类的事。知识在作为帮助我们更好地认识世界和改造世界的手段方面而言，它是为了生命而存在，只有生命本身才是我们最应该关注的事情。对于养生而言，求知的过程要“知有所止”。当然，知识本身是没有止境的，也无法停下知识自身发展的脚步，但对于无边际无界限的知识来说，求知者可以人为地划定求知界限，根据自身水平及需求的不同，为自己的求知设定边界。

“知有所止”的前提是明确知识的无限性，这一前提与正确认知个体生命的渺小一脉相承，因为自身生命的脆弱与渺小，更让人意识到养生的必要性。在正确认识“生”与“知”的关系后，求知者本身甚至可以做到某种程度上的反转，即以“无涯之知”随“有涯之生”，合理利用知识体系进行养生，同时拓展生命的“长度”，这才是对待知识与养生的正确态度。

二、处善恶以虚

对于“善”和“恶”的态度，庄子从养生的角度提倡要“为善无近名，为恶无近刑”[2]64。大意是说“做（世俗上所认为的）善事不要有求名之心，做（世俗上所认为的）恶事不要遭受刑戮之害”[3]。对于庄子“为善无近名，为恶无近刑”的养生思想可以从三个角度进行分析。

第一，要想真正做到养生，不可以刻意做善事，因为刻意做善事就会得到好的名声，这样会使自己为声名所累，自己便不得安闲。第二，要正真做到养生，更不可以做为恶的事情，因为作恶事很容易触犯法律，因此会失去自己的生命。第三，要真正做到养生，就要对“善”“恶”两端执以“中虚”的态度，不为恶，亦不有意为善，这样的话，既不会使身为声名所累，也不至于触犯法律，就能够得到从容之余地，以此保全其生。

三、依天理之固然

对于庖丁解牛的故事古往今来有各种不同的解读，但文惠君的“吾闻庖丁之言，得养生焉”[2]67，将对该寓言

故事的理解和思考范围限定在了“养生”这个范畴之内。庄子的“养生”超越了对肉体感官养护和延年益寿的狭义理解，在“养生”这个核心思想的基础之上，庖丁解牛的故事更像是在阐释一种处事之法。

在这篇寓言中，牛作为一个具体客观的自然存在物，在庖丁的眼中最开始是以混沌一体的整体形象出现的，牛的筋络骨节反复杂乱，我们在看待外部世界的时候，也会觉得世界庞大且复杂，社会生活盘根错节，正如庖丁解牛所能看到的“无非全牛者”。这样一只庞然大物，最初面对它时一定会手足无措，想要宰割却不知道从何处下手，在不清楚牛内部的筋节、骨骼、纹理脉络的情况下，如果贸然行动，直接用刀进入牛的身体，一定会遇到很多阻碍，刀会撞到骨头，会破坏牛肉的肌理。因此庖丁用了三年的时间来彻底了解牛的内部构成，在进行了透彻详尽的认识之后，庖丁终于可以游刃有余的解牛。在面对纷繁复杂的社会生活时，也不能像普通厨子那样贸然行动，一定要在对事物进行了解之后再行动，不仅要了解事物本身，还要对事物之间的联系进行观察，这些事物及其联系就像牛内部的经络骨节一样，贯穿了人类社会这只整牛的全身，想要进入这只牛，就必须要先了解它。

事物有联系，就会有规律，庖丁学习“道”而获得了解牛的技巧，他“因其固然”根据牛本身就存在的客观规律来宰割牛，无论是筋络还是骨骼走向，这些都是牛本身所具有的内在规律，是所有牛都蕴含的内在规律。在面对社会生话的时候，我们也应该像庖丁解牛一样，“依乎天理”，顺应客观规律，当遇到盘根错节的地方，任刀刃自然而然顺应其内部脉络发展游走，顺应自然，不强行突破规律，也不违逆客观情况发展。世事变化万千，但都顺应自然之理，我们只要做到同样顺应自然，泰然处之，就可以免除伤害。

另外，“公文轩见右师”和“泽雉十步一啄”两则寓言，则是从反面阐明了因其固然、依乎天理的养生观念和处世之道，和“庖丁解牛”的主旨是一致的。

四、安时而处顺

秦失吊老聃的故事阐释了养生的另一个重要方面，那就是如何正确地对待生和死。面对死亡的态度，是养生中一个十分重要的方面。

对于生命的存在来说，生死只是一个整体的不同阶段，是可以相互进行阐释和分析的命题，生死本就是一个共同概念。人的生死乃是自然之理，有生命降临，就一定会有生命逝去。庄子借秦失之口，指出我们应该坦然地去面对生命的生死变化，无论生存还是死亡，都是生命顺应“道”而产生的不同状态，不应该对生老病死的生命变化执以喜怒哀乐的强烈情绪，应该以平和冷静的态度去面对这些事情，既不要被他人的情绪所影响，也不要影响他人，要做到“安时而处顺”[2]70。这是庄子从对待生死问题的层面提出的关于养生的一个重要内容。

概言其要，秦失吊老聃的故事旨在让人们打破对死亡的恐惧，死亡只是生命进程中一个必经的阶段，和生命的诞生、成长、衰老一样，不应该过于看中死亡在生命中承担的分量。只有以“安时而处顺”的态度，泰然面对生死变化，才能正确认识死亡只是生命遵循自然之“道”运行的一个环节而已。

无论对待生命中的困难挫折多么处变不惊，无论面对肉体本身的残缺多么坦然，只有面对生死的时候同样做到无喜无哀，才真正叫做尊重自然之理，才能真正做到“知其不可奈何而安之若命”[2]85，因为死亡本身就是无可奈何的宿命，是人类无法改变的事实。

五、“缘督以为经”

庄子“养生”不在于单纯保养身体，其目的也不是为了延长生命的年限。庄子的“养生”是从人类社会角度出发进行的生存思考，以达到“保身”“全生”“养亲”“尽年”四个方面目的的生命哲学，庄子将这四个方面看作是统一的“养生”需求和目标。

成玄英在《庄子注疏》中将“保身”“全生”“养亲”“尽年”这八个字理解为“能保守身形，全其生道。外可以孝养父母，大顺人伦；内可以摄卫生灵，尽其天命”[2]64，意谓“养生”不仅可以护理身体，还符合生命本体与本能的生存道理，既可以让自己享尽天年，还可以很好的赡养父母。由此可见，提出这样一个全面的“养生”目标，正体现了庄子的重生态度。落实到人的生命本身，不仅只关注人类生命的个体存在，更重视生命在人类社会中的存在，以及与其他外物的关系问题，这就是《养生主》这一篇主要说明的问题，即“养生”所蕴含的生存之理。

这种生存之理用《养生主》的原文来表述即是“缘督以为经”。督，指背部正中之脉，郭象将这句解释为“顺中

以为常也”[2]85，即是指“督”为事物原理之中道，陈鼓应在《庄子今注今译》中将“缘督”解释为顺应自然之道[3]114-115，即将顺应自然之道、本来之理当作是面对事物的惯常做法。所以说，无论是“事物原理之中道”还是事物的“自然之道、本来之理”，都是指“生命本身的规律”，也就是说，所谓“缘督以为经”就是指以“生命本身的规律”作为“道”，想要实现“养生”，就要遵循“生命本身的规律”作为符合“道”的养生宗旨以生存。

庄子重生，不代表他过于重视人类的肉体生命，公文轩见右师、秦失吊老聃两则故事都正好反驳这种消极的养生观念。在这两则故事中，庄子指出人的生死寿夭残缺，都是自然而然的产物，都是事物的本性，不应太过拘泥于其表现形式。庄子重生的态度，是尊重生命本身，不因主观的标准去苛求生命，不因生命本来的规律而或悲或喜，不因追寻虚妄无边际之物而伤害身体，只关注生命本身，尊重并遵从生命本身的规律，也就是“道”，进而以此种态度和做法，来面对处理与他人和社会的关系。

从庄子对生命哲学的思考这一角度来看，本篇篇名《养生主》，应该理解为“养生之主”，即养护“生”的主要方面，而非狭义的养生。庄子的养生宗旨包涵四个方面，即“保身”“全生”“养亲”和“尽年”。想要做到这四个方面就要明确认识到人的生命是有限的，以有限的生命去追逐无限的事物是不合乎“道”的，对“养生”有害，庄子开篇关于知识与养生的内容便涵盖了这一内容。庄子并不否定知识本身，也没有否定追逐知识的过程，而是强调不应该穷尽毕生之力去追逐无限广阔的知识，知识应该对生命起辅助作用而不是占据主导位置，人们应该将生存的重点聚焦于生命本身，这样才符合生存之“道”。

结语

以上从五个方面对《养生主》的基本内容做了梳理。其中，前面四个方面都可以看作是对庄子“缘督以为经”这一核心养生主旨的具体阐释。对“缘督以为经”的含义，郭象注释曰：“顺中以为常也”。成玄英疏云：“缘，顺也。督，中也。夫善恶两忘，刑名双遣，故能顺一中之道，处真常之德，虚夷任物，与世推迁。”[2]64；陈鼓应注释曰：“顺虚以为常法的意思，‘缘督’含有顺着自然之道的意思”[3]114-115。这三种注解，都是将“缘督以为经”理解为一种顺中为常、虚夷任物的意思，而前面四个方面的内容，无论是知识与养生、处善恶以虚、依天理之固然还是安时而处顺的养生思想，俱可以归纳到“缘督以为经”这一核心宗旨的统摄之下，因此便可以将“缘督以为经”视作《养生主》最高的养生原则。

[参考文献]

[1]张默生.庄子新释[M].济南:齐鲁书社,1993:133-134.

[2](晋)郭象注,(唐)成玄英疏.庄子注疏[M].北京:中华书局,2011:63.

[3]陈鼓应.庄子今注今译[M].北京:商务印书馆,2016:113.

[4]方勇评注.庄子[M].北京:商务印书馆,2018:48-57.