

编者按：

《庄学研究》从第8、9期起，陆续征集庄学读书会应用研讨文章。推荐学习读本有《习近平谈治国理政》，胡文臻、潘晨光、郭飏主编《大众庄学》传统文化普及读本等。欢迎各单位、学习组织，高校教师、青年学者、科研工作者、政府管理人员、企业家、工人、农民等参与学习讨论。

庄子的养生之道与劳动

——以“庖丁解牛”为例

王国良*

摘要：《庄子·养生主》一篇重点阐明庄子的养生之道，《庄子·外篇·达生》篇对养生原理做出许多补充。庄子的养生之道主要表现为：一、依乎天理，因其固然；二、为善无近名，为恶无近刑；三、劳动就是养生；四、后世的辟谷、外丹、内丹等追求长寿的养生方式不符合庄子养生学说的基本原理。正确理解与应用庄子的养生学说有利于广大人民群众追求健康长寿的美好生活。

关键词：庖丁解牛 养生 依乎天理 劳动

《庄子·养生主》记载了著名的“庖丁解牛”的故事，庄子描述了庖丁解牛的全过程，通过庖丁之口讲述了庖丁对道与技结合的“依乎天理”的感悟与体会。文惠君听了庖丁的叙述后说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”^①

文惠君从庖丁的话语中认识到“养生之道”，至少是认识到解牛原理与养生之道有共同之处。但两千年来的庄子研究对文惠君说的养生之道只是笼统地一知半解地以“缘督以为经”“依乎天理”闪烁其词、作为总结，并没有进行深入研究。本文不揣冒昧，试图通过解读“庖丁解牛”，把文惠君感悟的“养生之道”引申细绎出来，还庄子养生学说的本来面目，批评后世误入歧途的几种养生方式，以利于广大人民群众弘扬庄子学说，追求更加健康长寿的美好生活。

* 王国良，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。

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第117页。

一、依乎天理、因其固然

《庄子·养生主》记载，“庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然响然，奏刀騞然，莫不中音。合于桑林之舞，乃中经首之会”。

文惠君曰：“嘻，善哉！技盖至此乎？”庖丁释刀对曰：“臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非全牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝微碍，而况大辄乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚。以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣，是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，謦然已解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”^①

庄子把一个普通劳动者庖丁宰牛、解牛的过程写得如此优美，高度艺术化，与《逍遥游》里的“鲲鹏展翅”、《齐物论》里的“万窍怒号”共同成为千古绝唱。庖丁认为他解牛是“依乎天理”，“因其固然”，天理、固然，就是牛全身骨骼经络天生固有的框架布局，解牛的时候，牛刀在牛身骨骼经络间游走，不会伤到经络，更不会碰到大骨头，因此牛刀本身也完好无损。庄子在前面提到“缘督以为经”，众多学者认为这与“依乎天理”基本是同样意思，“督”一般训为“中”，或指人背后之中脉，人的养生犹如人的血气顺从督脉中道自然运行，就是依乎天理。文惠君说，从这里可以明白人的“养生”之道，即依乎天理，因其固然，就是人的一生，从生到死，都要依照人生的自然发展规律：“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。”^②安时而处顺，“终其天年而不中道夭”^③。人生依次经过少年、青年、壮年、老年阶段，因其固然，要经历教育、成家立业、婚姻、劳作、养老送终，每日日出而

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第113页。

② 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第116—117页。

③ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第199页。

作，日入而息，每年度过春夏秋冬四季，要有不同的饮食，穿戴不同的衣装，因应天时，避免灾患疾病，避免飞来横祸，不干伤天害理的坏事，“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”^①。庖丁所爱好的“道”，即是“天理”，依照天理作有规律的运动，这就是基本的养生之道。大道至简，岂有他哉？

二、为善无近名，为恶无近刑

在养生问题上，庄子提出“为善无近名，为恶无近刑”^②，这里的“善恶”“名刑”，古来有不少学者脱离上下文语境作出解读，以为庄子认为小恶可为，不犯刑罚即可。自郭象、司马彪以来，或曲说强通，或妄加非议，皆未达庄子本意。王叔岷先生认为，这两句一定要从“养生”的主旨出发来理解，“所谓善、恶，乃就养生言之。‘为善’，谓‘善养生’。‘为恶’，谓‘不善养生’”。陈鼓应先生认为“如此解释，或较切实”^③。我们养生，要依从天理中道，但正如我们走路一样，我们不可能每一步都走在道路正中，总是有忽左忽右的偏差，但偏差有“度”，有“界限”，“名”与“刑”就是“度”与“界限”。就庖丁解牛而言，名与刑就是牛刀游刃有余之间的骨节，牛刀不要碰到两边的骨头。人类养生，就是依乎天理自然节奏生存生活，就是过常态化的生活，“缘督以为经”的“经”，就是常态。

“为善无近名”，就是我们在常态化的生活中，应该倾向追求自然长寿的生活，不必片面追求保健长寿，不必大量吃补药，不必使用一百种化妆品。勤劳、节俭都是人类美德，爱好勤劳、节俭具有向善的维度。“夫民劳则思，思则善心生”^④，民众勤劳就会想到节俭，想到节俭就会产生善心。但过度劳累与节俭苛刻也不利于身体健康养生。墨子及其门徒追求勤苦和节俭，获得好名声，墨子也是大好人，值得赞扬，但庄子在《天下》篇里说墨子及其门徒的所作所为违反基本人性，很难被大多数人接受与效仿：“今墨子独生不歌，死不服，桐棺三寸而无槨，以为法式。以此教人，恐不爱人；以此自行，固不爱己。……其生也勤，

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第113页。

② 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第113页。

③ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第114页。

④ 陈桐生译注：《国语》，中华书局，2013年，第219页。

其死也薄，其道大毅。使人忧，使人悲，其行难为也。恐其不可以为圣人之道，反天下之心。天下不堪。墨子虽独能任，奈天下何！……使后世之墨者，多以裘褐为衣，以跣跣为服，日夜不休，以自苦为极，曰：‘不能如此，非禹之道也，不足谓墨’，将使后世之墨者，必自苦以腓无胈胫无毛，相进而已矣。虽然，墨子真天下之好也，将求之不得也，虽枯槁不舍也，才士也夫！”^① 墨子就是“为善”近“名”了，自苦过度，可能不利于身体健康；使人忧，使人悲，不利于人的精神健康，很难为大多数人效仿。庄子还以骏马过度劳累导致身体受损的事例来警示人类：“东野稷以御见庄公，进退中绳，左右旋中规。庄公以为文弗过也，使人钩百而反。颜阖遇之，入见曰：‘稷之马将败。’公密而不应。少焉，果败而反。公曰：‘子何以知之？’曰：‘其马力竭矣。而犹求焉，故曰败。’”^② 东野稷以善于驾驭马车得见鲁庄公，马儿进退旋转中规中矩，鲁庄公要他打一百个转再回来，结果马力疲乏困竭而失足。因此我们人生在世要注意劳逸结合，饮食有度，保持身心健康，普通劳动人民群众只要稍加注意，都能达到养生要求。

“为恶无近刑”，是指在养生方面不做过度伤生损性趋向“刑”的方面，正常的饮食男女，皆人之大欲，人之常情，但衽席之上，饮食之间，贪婪无度，暴饮暴食，喜怒哀乐，性情发而皆不中节，都是为“恶”而近“刑”。还有汲汲于富贵，戚戚于贫贱，惶惶于功名，都足以扰乱身心，减人寿命。庄子举例说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧；以礼饮酒者，始乎治，常卒乎乱，泰至则多奇乐。凡事亦然，始乎谅，常卒乎鄙。”^③ 人们以技巧角力，是一种民间游戏，本有利于身心健康，但玩到后来就使阴招，施诡计，就接近于“刑”；人们一开始以礼饮酒，心情快乐，但到后来就酩酊大醉，太过分时就放荡狂欢；由“谅”滑向“鄙”，近于“刑”。更有甚者，有人“鹵莽其性”，“遁其天，离其性，灭其情，亡其神”，“故鹵莽其性者，欲恶之孽为性，萑苇蒹葭；始萌，以扶吾形，寻擢吾性。并溃漏发，不择所出，漂疽疥痂，内热溲膏是也”^④。粗疏鲁莽地对待本性和真情的人，欲念与邪恶的祸根，就像萑苇、蒹葭蔽遮禾黍

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（下册），商务印书馆，2007年，第992页。

② 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（下册），商务印书馆，2007年，第570页。

③ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第146页。

④ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（下册），商务印书馆，2007年，第785页。

那样危害人的本性，开始时似乎还可以用来扶助人的形体，逐渐地就拔除了自己的本性，就像遍体毒疮一齐溃发，不知选择什么地方泄出，毒疮流脓，内热遗精就是这样。醉生梦死、纵欲无度的人就是这样，不终其天年就必将中道夭折。

庄子的“依乎天理”“因其固然”的养生之道，没有更多的神秘之处，就是要人们按照正常的饮食起居规律生活，按照劳动的规律劳作，按照少年、青年、壮年、老年的节奏完成人生的职责义务，走好人生每一段路，减少灾患疾病，终其天年而不中道夭，安时而处顺，一代又一代繁衍下去，生生不息，薪火相传。

三、劳动就是养生

广大人民群众在劳动之余，根据庄子“依乎天理”“因其固然”的自然之道开展一些如“五禽戏”、慢跑、健步走等体育运动，活动全身筋骨经络，促进血液循环，也有益身体健康，能起到健全体魄、消除疾病的辅助作用。特别是许多知识分子，主要从事脑力劳动，闲暇时打打太极，或散步、慢跑活动，可以弥补身体缺少运动的不足，维持健康。但广大人民群众每天的主要时间大多用于劳动生产活动，劳动就是人身自然力的使用，劳动使人身上的自然力——臂和腿、头和手（包括骨骼系统和肌肉系统）有控制、有节奏地运动起来。如果能使人民群众的劳动活动、劳动过程同时成为促进人民群众增强身体健康的体育活动，成为在劳动过程中发挥体力智力的精神愉悦享受，不仅能提高人民群众学习劳动技能的热情与积极性，而且能使人民群众有更多的时间用于学习文化、提升精神文明的教育活动以及全面发展自己潜能素质的活动。也就是说，劳动的内容及其方式和方法如果符合劳动者的兴趣与爱好，劳动就能成为人民群众自觉自愿的行动，劳动者就能把劳动当作一种精神愉悦活动来享受，劳动就能成为促进劳动者身心健康的养生活动。庄子的“庖丁解牛”提供了一个很好的例证。

在《养生主》中，文惠君听了庖丁讲述解牛原理后说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”^①文惠君从庖丁的话语中认识到“养生之道”，但文惠君“得养生焉”中的“生”，对应于庖丁解牛中的什么对象，两千年来没人说破，没有人详加剖析。文惠君口中的“生”不可能对应“牛”，也不是对应庖丁，因为庖丁

^① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第117页。

并没有叙述自己如何保养自己，没有说自己如何健康长寿，而是叙述自己如何劳动。这里的“生”，对应的只能是庖丁手中劳动的工具——牛刀。牛刀依乎天理在牛的骨骼经络中游刃有余地运行，用了十九年，解剖了数千头牛，但“刀刃若新发于硎”，就像刚刚磨砺过一样锋利。如果与养生对应，那就是人生经历风风雨雨几十年，依然精神焕发，“岁月风雨、无情任吹打，却见他（她）更显得、英姿挺拔”，出走半生，归来仍是少年。对于那些不善于用刀的普通庖夫来说，“良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也”^①。有的不久就钝裂割损，一年要换一把刀，还有的甚至折断缺刃，一个月就要换刀，相当于不善于养生的人过几年就要罹患小病大灾，严重的甚至不到中年就驾鹤西归了。“刀刃若新发于硎”，但并不是说刀的保养是每天都要磨一磨，也不是说给刀涂上保护油收藏起来，而是刀在劳动中养，在运用中养，以用为养，常用常新。用刀实际上就是让刀进行拟人化的劳动。人的养生也是如此，养，并不是把人密封保护起来，像鲁侯养鸟那样把鸟关在笼子里喂养，养生在于用生，“生”是人的形体与精神相结合的生命体，“用生”就是劳动。庄子通过庖丁解牛的劳动过程，说明劳动成为养生活动，要符合以下三方面要求。一、劳动要成为有规律的活动。庖丁说他爱好道，道进乎技。道就是规律。一般而言，除了简单劳动之外，大部分劳动都需要一定技能。技能通过劳动而娴熟，技术达到很高的程度，就进入道，劳动就成为有规律的活动。庄子说“道进乎技”，严格说来是技达乎道。庖丁让牛刀在牛的骨骼经络间游刃有余地切割，就是有规律的运动，这主要来自庖丁对牛的骨骼框架布局的规律性的认识，更需要庖丁自己的手、肩、腿、膝、心脑的有规律的配合。二、劳动过程需要体力与脑力相结合。劳动既要用体力，也要用脑力，二者相结合形成劳动过程。庖丁解牛要用体力，“手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦”，也要用脑力，“以神遇而不以目视，官知止而神欲行”，“怵然为戒，视为止，行为迟。”^② 轮扁凿轮，“不疾不徐，得之于手（体力）而应于心（脑力）”^③，“痾偻者承蜩”，“处身执臂”（体力），“用志不分，乃凝于神”（精神）^④。三、劳动

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第116页。

② 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第117页。

③ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第415页。

④ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（下册），商务印书馆，2007年，第550页。

要成为劳动者喜爱的自觉自愿的行动。解牛劳动结束时，庖丁“提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之”。他的踌躇满志，不仅是得意于他的牛刀完好无损，更是对自己劳动技能的自信与自豪，表现了他对自己劳动过程的喜悦与享受，以及对自己劳动结果的满足感、获得感与成就感。庄子对劳动人民充满深厚的感情，在他的笔下展现了一大批可歌可敬的劳动人民典范人物，他们热爱劳动，在劳动过程中积累了丰富的劳动经验，发展了纯熟的技艺，劳动就是他们最好的养生方式，他们日出而作，日入而息，其寝不梦，其觉不忧，在生活中总结积累了深厚的养生经验。庄子笔下的劳动者大多健康长寿，甚至残疾人也靠劳动自食其力，终其天年，“支离疏者，颐隐于脐，肩高于顶，会撮指天，五管在上，两髀为胁。挫针治繅，足以糊口；鼓簧播精，足以食十人。……夫支离其形者，犹足以养其身，终其天年……”^① 有个名叫支离疏的残疾人，下巴隐藏在肚脐下，双肩高于头顶，后脑下的发髻指向天空，五官的出口也都向上，两条大腿和两边的胸肋并生在一起。他给人缝衣浆洗，足够糊口度日；又替人筛糠簸米，足可养活十口人。……像支离疏那样形体残缺不全的人，还足以养活自己，终享天年，足令那些不爱劳动、鄙视劳动的形全之人扪心有愧。庄子笔下的劳动人民，劳动一生，大多健康长寿，轮扁“行年七十而老凿轮”^②，“大马之捶钩者，年八十矣，而不失毫芒”^③。他们已经八十岁还在劳动，而且能够把钩戟捶打得分毫不差。《渔父》篇记载孔子六十九岁时见渔父，渔父“须眉交白”，八十多岁年纪，还冒着风浪在江湖上打鱼。与庄子思想部分相近的《列子·汤问》篇还记载一位劳动者“愚公”，年且九十，还有志于“移山”。对他们来说，劳动就是最好的养生方式！

四、辟谷、外丹、内丹养生方式批判

养生学说是庄子思想中的重要内容。上面提到，庄子对广大劳动人民充满深厚感情，用大量笔触记述赞美歌颂了劳动人民的生产生活，对劳动人民的劳动实

① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第162页。

② 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（上册），商务印书馆，2007年，第415页。

③ 陈鼓应注译：《庄子今注今译》（下册），商务印书馆，2007年，第673页。

践作出高度评价，庄子认为，劳动是广大人民最基本也是最好的养生方式。劳动人民在长期的生产生活实践中，自然而然地摸索出“依乎天理”“因其固然”的生产生活方式，能够通过薪尽火传代代无穷已的传承，为广大人民所掌握，如果根据庄子的学说总结一套通俗易懂为人民群众喜闻乐见的劳动养生方式，本来很容易在广大人民群众中间推广运用。但在中国历史上，有极少数一批人，他们不爱劳动，鄙视劳动，看不起劳动人民群众；他们不稼不穡，不劳而获，吃喝玩乐，骄奢淫逸，醉生梦死，却还异想天开地梦想追求长寿成仙。在对待庄子养生思想方面，他们出于本能极力掩盖遮蔽庄子的劳动养生学说，对庄子学说进行大力歪曲篡改，按照他们的理论需要对庄子著作妄意增删，他们利用庄子学说中一些修养修炼功夫学说，加以神秘化、私密化，把庄子以及古代养生学说引入歧途，发展出一套与广大人民群众邈不相及的、违背人类生活基本规律、脱离劳动生活的养生理论与实践，有弊无利，有害无益，最著名的就是辟谷、外丹、内丹三种养生方式。

“辟谷”的基本涵义就是不吃粮食，不吃五谷杂粮。连朱熹的弟子都觉得怀疑，人如果不吃不喝，不就会饿死吗？战国后期的一些方术之士，开始片面曲解庄子“天地之间一气相通”的观点，利用庄子“嘘气”“吸气”的说法，认为通过“服气”即服食、呼吸空气就能吸收天地能量，与天地相通，与天地共长生，就可以不食五谷，发明“不食长生法”，提出“古之得道老者，皆由不食”。于是他们还发明一套理论，认为“辟谷”在于清除五脏陈滞，改良和减缓机体运行，再通过呼吸空气进行吐故纳新，培养和畅通体中元气，久而久之就可以达到长生长寿的目的。他们也知道如果真的不吃不喝就会死掉，因此以“吸收天地精华”为名，到崇山峻岭采药服用，如人参、灵芝、黄精、茯苓、地黄、天冬、麦冬、黄芪、枸杞、山药、大枣等辅助食品。历史事实证明，以“辟谷”为养生方式在实践中大多导致人营养不良，违反广大人民群众的生活常理，不可能延续长久。

“外丹”就是在外部支起炉鼎炼丹，主要采用金石矿物并辅以草本植物等外物，经过炉火烧炼、化合后形成丸剂。主要原料有金砂、硫黄、水银、矾石等，所成之丸俗称“金丹”“仙丹”“黄白”。万物中存在时间最长、几乎不朽的东西无疑就是金、银等矿物，既然万物之间以气相通，如果人体吸收金银等矿物，是

否能使人体更为坚固从而更能长生久视呢？金银等矿物人体不能直接吸收，是否可以通过化合反应使它变成人体可以吸收的呢？于是从战国晚期，就有方术道士开始实验。后来一代又一代的道士进行了不懈努力。这种烧炼、服食金丹的风气不久在统治阶级贵族上层社会流行开来。魏晋已很普遍，至唐代达到高潮。结果一世英明的唐太宗吃了一个天竺方士所合的仙药中毒而亡，其后的唐宪宗、穆宗、武宗、宣宗等皆因服食丹药而死。还有许多著名文人如王羲之等也中毒而死。直到明清，皇帝们踵武前尘，求仙药、食金丹，结果许多皇帝不到四十岁就死掉，给明清政治和经济带来恶劣影响。《红楼梦》中的宁国公贾敬一味好道，置功名利禄而不顾，跑到道观里求丹炼药，最后死于丹药中毒。民国以后，民智大开，烧炼、服食金丹之风才终于衰歇。

内丹是采用人的身体为鼎炉，以人体的精、气为药物，通过心意即火候的运作，使生命回归先天本初的虚无状态。这里的精、气主要不是指人体后天的分泌之精、呼吸之气，而是指人体先天的元精、元气，即人出生之前就已存在，出生之后转为潜在的人体生命机能。内丹之“丹”也并非如外丹般的一种实物，它只是个比喻的说法，指的是无形的本原之道。内丹修炼的理论依据来自老子、庄子万物由气运行而生的气化论。他们错误地理解“至人呼吸以踵”“听之以气”等说法，以为可以不用鼻口呼吸，全靠腹中内气氤氲潜行，如婴儿在母胎中一样。内丹理论认为，炼气到这种程度，人体各部生理机能将极大地减缓运用节奏，新陈代谢过程将极度放慢，身体各部器官将得到完全休息，结果将使人体生理机制得到调节与改善，从而达到长生不老的效果。历史事实证明，从事内丹修炼的人，并不能达到养生延年益寿的目的，反而经常使人走火入魔，或者有人借机冒充气功大师，危害社会。

以上所说辟谷、外丹、内丹都是脱离人类生活基本规律、脱离人民劳动生活的养生理论与实践，从事这类修炼的人绝大多数不属于劳动者，不值得提倡与实践。《庄子》是先秦时期继《诗经》之后又一部歌颂赞美劳动的著作，《庄子》是先秦时期记载劳动人民、热爱劳动人民、歌颂劳动人民的最光辉著作。庄子通过“庖丁解牛”等阐发的劳动养生学说表明，劳动是最好的养生方式，容易与劳动群众相结合，容易为广大人民群众理解掌握。正确地理解与发挥庄子的劳动养生

学说，需要我们根据劳动内容设计劳动方式与方法时，一要尽量提升劳动的技术技艺内涵，让劳动过程具有一定规律性，让劳动者对劳动产生兴趣、爱好与追求；二要在劳动过程中实现体力劳动与脑力劳动相结合，让劳动不仅有利于身体锻炼，同时也有利于人的精神健康，心理健康；三要让劳动成为人民群众自觉自愿的活动，让人民群众获得体力与智力的享受，从而获得满足感与成就感。最终让劳动有利于广大人民群众追求健康长寿的美好生活。