

# 论庄子生死观的当代价值

李明冈

江苏师范大学马克思主义学院, 江苏 徐州

收稿日期: 2025年3月10日; 录用日期: 2025年4月1日; 发布日期: 2025年4月15日

## 摘要

本文探讨了庄子生死观在当代社会的价值, 认为其有助于当代人形成旷达的生死观、顺其自然的处事态度, 以及注重精神层面的“养生”。文章从庄子思想的核心出发, 结合“未知生, 焉知死”、“向死而生”、“重生轻物”、“顺应自然”、“无为”等概念, 并辅以庖丁解牛等寓言故事, 阐释了庄子生死观的内涵及其在现代生活中的现实意义。作者认为, 庄子的生死观能够帮助人们缓解生活压力, 提升精神境界, 最终达到身心和谐、精神自由的理想生活状态。

## 关键词

庄子, 生死观, 顺其自然, 精神“养生”

# On the Contemporary Value of Zhuangzi's View on Life and Death

Minggang Li

School of Marxism, Jiangsu Normal University, Xuzhou Jiangsu

Received: Mar. 10<sup>th</sup>, 2025; accepted: Apr. 1<sup>st</sup>, 2025; published: Apr. 15<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

This article explores the value of Zhuangzi's philosophy of life and death in contemporary society, believing that it helps contemporary people form an open-minded view of life and death, a natural attitude towards handling things, and a focus on spiritual "health preservation". Starting from the core of Zhuangzi's thought, this article combines concepts such as "unknown life, how can one know death", "born to death", "reborn light objects", "conforming to nature", "non action", and supplemented with fables such as "butchering cows" to explain the connotation of Zhuangzi's view on life and death and its practical significance in modern life. The author believes that Zhuangzi's philosophy of life and death can help people relieve life pressure, enhance their spiritual realm, and ulti-

mately achieve an ideal state of physical and mental harmony and spiritual freedom.

## Keywords

Zhuangzi, View of Life and Death, Let Nature Take Its Course, Spiritual “Health Preservation”

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

庄子对于时代所引发的痛苦深有感触，他以一种同情天下的心态来观察社会和人们的行为。庄子以“道”为出发点，以“顺应自然”为主旨，试图通过阐释生与死的真谛，揭示其本质，从而矫正人们过分眷恋生命、恐惧死亡的错误观念。庄子认为“道”是宇宙间一切事物的根本，它有着自己的自然运作法则，宇宙中的所有事物，包括人类，都是依照“道”的内在规律生长、演变和消逝。人类因“气”而得以生存，当“气”消散时，生命也就结束，这一切都是自然法则的体现，非人力所能干预。因此，人们不应为生命的到来而欢欣，也不应对死亡的降临感到悲伤。

通过一系列寓言故事，庄子传达了他“重生轻物”的思想，并进一步阐述了“全生尽年”、“安时处顺”、“无用之用”的全生理念。此外，庄子还从“气化”[1]和“物化”的角度解释了生死的相互转化和同一性，从而深化了他的“乐死”思想，从告诉世人“死生终始，死生自然”，到论述“劳我以生，息我以死”，从而表达他“以死为乐，以死为归”的观点。世俗社会之所以偏好生而畏惧死，是因为人们不能将生死视为一体，而是将生和死看作是绝对对立的两个极端，认为一旦死亡，生命就会永远消失[2]。然而，在无限的大道中，并不存在一个固定不变的“我”。从道的角度来看，万物是齐一的，生死也一样，人的生命犹如太阳的运动，只有升起和降落，而无所谓真正的生与死。因此，我们应该超越对生死的执著和恐惧，最终达到天人合一的境界[3]。

庄子的生死观不仅揭示了生死是大道流转中的自然环节，教导我们以平等的心态看待生死，还为我们精神世界的超脱指明了方向——那就是追求“逍遥”的境界。庄子通过塑造理想化的个体形象，展现了他所追求的理想生活境界。这种境界是那些洞察生与死本质的人才能达到的。要想成为“得道”的个体，必须经历“心斋”、“坐忘”、“见独”等心灵修炼的过程，以此来深刻理解生死的深层含义，进而达到精神的解放。通过理解庄子的思想，我们或许能够找到一种更加和谐、宁静的生活态度，接受生命的自然循环，从而在面对生死时保持内心的平和与自由。

## 2. 有助于启示当代个人形成旷达的生死观

尽管死亡是生命的终极归宿，人们内心深处却往往不愿意承认这一事实。在日常的生活中，我们忙于各种事务，追求事业、家庭和个人的成功，仿佛这些活动能够让我们暂时忘记死亡的不可避免。人们对于死亡的回避，不仅仅是一种心理上的自我保护，也是一种文化现象。在不同的文化背景下，对待死亡的态度各异。

在中国，儒家的“未知生，焉知死”[4]的思想深刻影响了人们对待生命和死亡的态度。这种思想鼓励人们专注于现世的生活，而不是过多地思考死后的世界。然而，这种态度可能导致人们对死亡的认知不足，缺乏对生命终结的深刻理解和准备。因此，当死亡真正降临时，人们可能会感到极度的恐慌和无

助。海德格的存在主义哲学则提供了一个更为深刻的视角，他认为死亡是个人存在的最本质的可能性，是“向死而生”的过程。这种观点强调，正是死亡的不可避免性，使得生命变得珍贵和有意义。我们应该正视死亡，将其作为生活的一部分来接受和思考。

庄子的哲学则提供了另一种看待生死的智慧。他认为，生命和死亡都是自然循环的一部分，人们应当顺应自然，不应过于执着于生，也不应过于恐惧于死。他在《庄子·大宗师》中进一步阐述，死亡不过是“气”的另一种形态的转换，是一种回归自然的过程。

在现代社会，我们或许可以从中汲取智慧，建立一种更为健康的死亡观。这种观点不仅包括对生命的尊重和珍惜，也包括对死亡的接受和尊重。例如可以在教育和文化中引入对死亡的正确认识，帮助人们理解和接受死亡，从而减少对死亡的恐惧和误解。还可以鼓励人们在生活中思考死亡，通过写作、对话或冥想等方式，为自己的死亡做好心理准备，同时也为失去亲人做好准备。同时，培养一种积极的生活态度，认识到生命的有限性，从而更加珍惜每一刻，同时也准备好接受生命的终结。最终，建立一个支持性的社会环境，帮助人们在面对死亡和丧亲之痛时，能够得到适当的关怀和帮助。通过这些方式，我们可以在生活中找到平衡，既不过分迷恋生命，也不对死亡感到恐惧，而是以一种平和的心态，接受生死的自然循环。

庄子的“苦生乐死”态度，实际上是一种深刻的生命哲学，其核心在于教导人们如何以一种乐观的心态面对死亡[5]。他提出的“故善吾生者，乃所以善吾死”[6]的观点，意味着如果我们能够好好地生活，那么我们也应该能够好好地接受死亡。这种思想对于现代人建立合理的死亡观具有重要的意义。通过理解庄子的思想，我们可以超越对死亡的恐惧和束缚，从而更加积极地生活。庄子的观点鼓励我们在生活中追求内心的平和与自由，不被外在的物质和名利所累，也不被生命的无常所困扰。当我们能够接受生命的有限性，并且理解死亡是生命自然循环的一部分时，我们就能更加珍惜每一个活着的时刻，以更加开放和感恩的心态去体验生活的每一刻。这样的态度不仅能够让我们在面对死亡时更加从容，也能够让我们在日常生活中活得更加充实和幸福。

### 3. 有助于当代个人形成顺其自然的处事态度

在《庄子·养生主》中，庖丁解牛的寓言深刻揭示了庄子关于养生和处世哲学的核心思想。庖丁的技艺不仅仅体现在他对牛体结构的精确掌握，更在于他对待解牛过程的态度和方法。他的刀能够十九年如一日地保持锋利，正是因为他懂得如何顺应牛的天然结构，使刀刃游走于骨隙之间，不与牛的骨骼发生冲突[7]。

这个故事反映了庄子“顺应自然”的哲学理念。庖丁的解牛过程，实际上是对“无为而治”原则的生动诠释。他不过度用力，也不强行突破，而是通过深入理解牛的本质，以最少的消耗达到目的。这种哲学应用到养生上，就是告诉我们要顺应自然规律，避免不必要的损耗，保持身心的和谐。

庄子通过庖丁的故事，教导我们在复杂的社会环境中如何行事。他提倡的“因其固然”，即遵循事物的自然属性，不强求，不违背，这样我们才能在现代社会中游刃有余，避免因过度追求而造成的心理压力 and 身体损害。

在现代社会，人们往往在追求成功和完美的道路上迷失自我，忽略了生活的本质和内心的平静。庄子的教导提醒我们，应当追求但不贪婪，努力但不强求，保持一颗平和的心态，不被外界的喧嚣所动摇。这种“顺其自然”的态度，帮助我们以更加乐观和淡然的心态面对生活中的起伏。

庄子的哲学虽然古老，但其智慧却适用于现代社会。它教会我们在面对生活中的挑战时，如何保持内心的平和，如何在追求个人发展的同时，不忘养生之道，实现身心的和谐。通过学习庖丁解牛的故事，我们可以更好地理解庄子的思想，将其应用到我们的生活中，以实现个人的和谐发展和社会的和谐共处。

庄子的哲学，虽然不可能解决所有现代问题，但它提供了一种思考问题和处理事物的新视角，对于寻求心灵宁静和生活智慧的现代人来说，无疑是一笔宝贵的财富。

#### 4. 引导当代个人更加关注精神层面的“养生”

庄子的生死观向我们说明了生命的宝贵，他认为每个人都应珍惜自己的存在，并努力延长生命。在他的哲学体系中，生命的价值被置于至高无上的位置。庄子提倡，为了维护生命，应当摒弃那些可能危害生存的外在诱惑，如名利和财富。他倡导的生活方式是保护生命，让其自然走到尽头。

庄子的养生观念远超出简单的延年益寿，而是更加侧重于精神方面的“养生”，可以总结为以下几个要点：一、内涵：庄子认为养生不仅仅是维护外在的形体，更重要的是培养内在的精神[8]。他提出了“生死等观”的理念，认为生与死是平等的自然现象，通过这种观点，人们可以建立起积极的养生观念。庄子强调，养生的本质是回归人的纯粹本真，即复归人的本性。二、方法：庄子主张养生应顺应自然，即顺应万物的本性。他认为人们不应追逐名利，因为这些外在的追求违背了人的本性。庄子提倡的养生方法包括“心斋”和“坐忘”，这些都是通过内心的修炼来达到与大道合一的方式。三、目的：庄子认为，精神层面的“养生”最重要实现的是精神上的绝对自由。这种状态被视为人的最高境界，能够使人超越生死的局限，达到一种永恒的状态。总的来说，庄子的养生思想是一种全面的生活方式，它不仅关注身体健康，更注重精神层面的修养和自由。通过顺应自然、淡泊名利、追求与大道合一，庄子试图引导人们达到一种身心和谐、精神自由的理想生活状态。

在庄子的视角中，养生是一种在与社会的对立中寻求平衡的艺术。社会如同一个巨大的染缸，人们在其中不可避免地受到影响。养生既要滋养人的“形”（即身体），也要滋养人的“神”（即精神或心灵）。然而，在物欲横流的世界中，人们疯狂地追逐物质利益，不断地以违背自然的行为来处世立身。“自然”在庄子的哲学中指的是万物的本性，是事物本来的状态和规律。人们在追逐名利的过程中，越来越远离这种自然本性，这对形神的修养极为不利，严重偏离了养生的正道。庄子提出，人应该追求“无用”，即不以功利为目的，以此来保护自己的身心。

庄子在其哲学论述中，强调了万物生长与衰败的自然法则，这一过程如同季节的更迭，不可避免且自然发生。他建议人们应以一种“无为”的态度来保护自己，这里的“无为”意味着避免被外界事物所牵绊，保持自身的完整和纯净。从身体的外在形态到内在的精神，再到人的本质，都应该追求一种未被外界污染的原始状态，这样的生活态度有助于社会和谐与个人长寿。在庄子的思想中，“自然”是有一个根本的秩序的，那就是“道”。一切存在都是“道”的体现，它既是宇宙间气息流转的规律，也是自然界运作的基石。在自然界中，这一秩序体现为万物的真实面貌，而“道”即是自然的核心法则。正如老子所言，“道”遵循自然，自然则是“道”和生命成长规律的集合体。遵循这些成长规律，与自然同步，是养生之道的精髓。在《庄子·达生》中，庄子通过木匠精心雕刻木头的例子，展示了遵循自然规律的重要性。他认为，只有当创作活动与自然本质相吻合时，才能达到艺术的完美。自然即是万物的本质，追随自然即是回归万物的根本。在这种状态下，作品可以达到非凡的境界，人类也能因此获得长寿。庄子的自然观在音乐领域也有所体现，他相信，只有顺应自然节奏的音乐才能揭示生命的真理，让人感受到与宇宙共鸣的喜悦。庄子主张，万物都按照既定的自然法则成长，这些法则构成了它们的内在脉络。若人为地扰乱这些法则，就会扭曲事物的本质，破坏自然的纯粹性，从而无法实现真正的养生。因此，庄子提倡人们应顺应自己的天性，不加以过多地干预，让事物按照其自然趋势发展。庄子将“虚静恬淡寂寞无为”视为万物生长的最佳状态，也是养生的理想路径。通过一系列的寓言，庄子阐释了“无为”的哲学思想。为了养护精神和肉体，人们需要领悟并实践这种“无为”，不追求与自然本性相悖的目标。当人的身心与自然法则同步时，就能顺应自然，以“无为”的方式维护自身，这才是养生的核心所在。

庄子在其哲学思想中，强调了超越世俗欲望，追求心灵的宁静与自由。他认为，真正的养生之道在于心灵的淡泊与物质的超脱。庄子提倡的生活态度，是对名利的漠视，对物质诱惑的免疫，这种态度被他视为养生的精髓。在庄子的观念中，宇宙的本质是宁静与简朴，而真正的道德品质也体现在这种恬淡无为的状态中。《庄子》一书中提到：“保持内心的平静和淡泊，不追求名利，不刻意去做任何事情，这就是天地的本来状态，也是道德的真正含义。”庄子主张，人们应当放下对名利的追逐，不沉溺于虚幻的追求，而是以一颗平和无为的心去面对生活，对待事物采取一种既不刻意追求也不刻意拒绝的态度，让一切随缘自然。通过这种淡泊名利的生活方式，人们可以保持生命的纯粹，回归内心的本真。这样的心态有助于培养出一种虚空恬淡的心境，即养护心灵。那些不为名利所动的人，不会受到世俗的纷扰和欲望的牵绊，能够保持身心的真实状态，实现身心的和谐共生，与自然同呼吸，与万物共成长，回归生命的本源。庄子认为，这种生命的回归是养生的关键所在。庄子进一步指出，每一种生物都有其固有的本性和生存方式。例如，在《庄子》中，庄子把马的天性描绘成在野外自由自在地生活，不受人类的控制和限制。庄子通过这一例子强调，人类应当尊重万物的自然状态，不应以私欲去改变它们的天性。这种尊重不仅是对万物本性的维护，也是人类自身养生的必要条件。庄子提倡的养生哲学，是基于对生命真谛的滋养和对自然纯真的保护。他认为，人们应当摒弃由生理驱动的贪婪和由心智产生的狡诈，这样才能真正尊重万物的本性，同时也是对自己本性的尊重，这对养生至关重要。庄子主张减少欲望，因为欲望的交织会损害人的身心。他提出的“法天贵真”的理念，意味着通过保持一颗纯粹朴实的心，淡泊无名，减少私欲，使自身处于一种修养的状态，不受外界干扰。庄子认为，人心易变，若不加以适当地修养，将会对人的身心造成极大的影响，甚至危及生命。对于那些被名利所累的人，庄子称之为“重伤”之人，他认为养生的人应当顺应自然，淡泊名利，避免成为这样的人。

庄子提出的养生理念，旨在引导人们达到与宇宙根本法则——大道的和谐统一。在他看来，大道不仅是创生宇宙的力量，也是维持万物生存的基石。庄子建议，个体的精神追求应当超越自我，锚定于大道之上，以此作为精神追求的极致。在众多修身养性的方法中，与大道同步是最为关键的，因为它揭示了万物运作的基本原则[9]。在庄子的叙述中，那些达到至高境界的人物，如真人、天人等，都是通过融入大道来实现生命修养的典范[10]。庄子强调，大道不仅是万物的起源，也是精神追求的极致。庄子提出的“心斋”和“坐忘”是两种深入内心的修炼方式，目的是帮助个体达到与大道合一的生命境界。“心斋”是一种精神上的净化，要求人们超越感官体验，用心去感知，最终与宇宙的气息相呼应，达到一种心灵的澄明。而“坐忘”则是一种更为深刻的内在修炼，它要求人们超越身体的局限和思维的束缚，进入一种超然的境界，与大道融为一体。通过这些修炼，人们可以摆脱尘世的诱惑和知识的限制，实现精神上的自在与自由。庄子的这些修炼方法，是一种内省的、顺应自然的生活艺术，它引领人们在精神上与大道合拍，达到生命修养的最高境界。在这个过程中，个体不断放下自我，直至达到一种超越自我和世界的状态。此时，精神的我与形体的我都在自然状态下成为最佳状态，这也是庄子追求养生思想的最终目标。

## 参考文献

- [1] 罗雨濛. 气化与生死——论庄子的生死观[J]. 商丘师范学院学报, 2025, 41(2): 8-15.
- [2] 崔大华. 庄子的人生哲学及其在中国文化中的作用[J]. 哲学研究, 1986(1): 30-35.
- [3] 关四平. 论道家的“天人合一”思想[J]. 上海师范大学学报(哲学社会科学版), 1997, 26(4): 24-29.
- [4] 杨伯峻, 译注. 论语译注[M]. 北京: 中华书局, 2018.
- [5] 闫伟. “乐死”: 庄子的死亡观念[J]. 延安大学学报(社会科学版), 2024, 46(4): 30-35, 42.
- [6] 方勇, 译注. 庄子[M]. 北京: 中华书局, 2015.

- [7] 王博. 庄子哲学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2004.
- [8] 张景. 关于《庄子·养生主》的几个疑难问题[J]. 湖南大学学报(社会科学版), 2015, 29(5): 53-57.
- [9] 李耀南. 从“心”看《齐物论》[J]. 哲学研究, 2007(9): 61-66.
- [10] 秦平. 庄子的生死观刍议[J]. 学术月刊, 1999, 31(8): 38-43.