



丛书

庄子神游

退隐不爭的生命哲學

王德有
著

《庄子》不但思想洞彻深邃，而且手法生动形象，很多至理包蕴在了『庄周梦蝶』、『鼓盆而歌』等故事之内，许多智慧展现在了精要的语言之外；不但语词简洁优美，而且文风豪放洒脱，似在着意雕琢，又似无意恣肆。那种神韵，那种意境，两千多年来的文人墨客为之倾倒；那种滋味，那种淳美，越是咀嚼，越是感到无穷无尽。

中国出版集团 东方出版中心

慢生活主义丛书

庄子神游

退隐不争的生命哲学

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

庄子神游：退隐不争的生命哲学/王德有著. —上海：
东方出版中心，2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0128 - 9

I. 庄… II. 王… III. 庄周(前 369～前 286)-生命哲
学-通俗读物 IV. B223. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048652 号

庄子神游：退隐不争的生命哲学

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

电 话：62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本：787×1092 毫米 1/16

字 数：225 千

印 张：15.25 插页 2

版 次：2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：1—3,250

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0128 - 9

定 价：28.00 元

版权所有，侵权必究

写在前面

在积极入世的儒家思想以外，还有一块精神沃土值得我们留恋。有那么几个人，他们是老聃、庄周、列御寇等。他们追求的人生，最高境界是“以自然为宗”，最后的归宿是心游于物外、不为世俗所累。他们的超然、洒脱，一直深深地影响着后世。

他们崇尚恬淡无为，主张顺应自然，“夫水之于为也，无为而才自然矣”，懂得了这些道理，无疑会让那些心比天高、事事强求，以致把自己弄得身心疲惫的人去重新认识人生的意义；他们反对约束，提倡恢复本性，“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人”，这些让那些带着面具生活却又向往率性人生的人找到了隔代知音；他们甚至主张离群索居，回到那个人与自然和谐相处的“至德之世”，在那里“禽兽可系羁而游，鸟鹊之巢可攀缘而窥”，而这也让那些羡慕田园生活、渴望内心宁静的现代人无比向往。

假如浑浑噩噩，则人同于兽；倘仅巧取豪夺，则人不如兽。任科技如何发达、物质如何丰裕，这些都不能解决人的精神需求。贫穷未必痛苦，富贵未必开心，因为人的一生，除了需要物质以外还

需要有精神慰藉、心灵寄托。为此，主张“慢生活主义”的人越来越多，“慢生活主义”不是懒惰，不是拖延时间，而是在生活中找到平衡，它是一种生活态度，一种调节方式，更是一种悠然自得的生活方式。快的时代让我们得到了太多，但同时也让我们失去很多很多，我们的情致、爱好、自由以及坦然都让快的时代带走了，“慢生活主义”主张者提醒生活在高速发展时代的人们，不妨找个时间将脚步稍作停留，来关注一下自己的心灵和身边环境。

基于此，我们出版了这套“慢生活主义”丛书。虽然我们习惯将“老庄”作为道家的代名词，实际上先秦道家创始于老子，发展于列子，而大成于庄子，魏晋时期又发展出了玄学，所以我们这套丛书分别有《老子智慧》、《庄子神游》、《列子御风》和《魏晋玄学》。在心为形役、物欲横流、世道冷漠的时候，尤其需要这些素朴的、本真的、恬淡的思想甘泉来滋润心田，阅读这些经典，相信除了能让你找到不快乐的原因和要快乐的理由，还能让你汲取先哲的智慧，用更超然的心态更乐观的心境对待你的事业和人生。

目 录



写在前面

第一篇 无舟无楫神游

1. 大梦初醒后 2
2. 无来又无去 8
3. 善吾生与死 11
4. 万物本一体 15
5. 宛如水中珠 20

第二篇 凡人凿死混沌

1. 内与外兼修 26
2. 天然与人为 30
3. 相忘于江湖 35
4. 真人才逍遥 40

第三篇 小雀安知鲲鹏

1. 鲲鹏展翅 48
2. 小雀跳梁 50
3. 河伯望洋 53
4. 井里之蛙 56

第四篇 是才无不有用

1. 大瓢有用 62

2. 不材之木 65

3. 狝猴逞能 72

4. 一龙一蛇 74

第五篇 重养生尽天年

1. 庖丁解牛 78

2. 祝肾养生 80

3. 桓公见鬼 82

4. 黄帝求道 84

第六篇 正而后行是治

1. 自在宽松 90

2. 孔子西游 94

3. 在朝在野 98

4. 黄帝问童 101

第七篇 不为官不为王

1. 随从自然 108

2. 为王害己 112

3. 贵身养生 114

4. 不受封赏 118

第八篇 假仁义假礼教

1. 盗跖斥丘 126
2. 骈拇枝指 133
3. 虎狼有仁 138
4. 圣人与盗 142
5. 舍仁弃义 144

第九篇 真人才有真知

1. 绝圣弃智 150
2. 真知非真 154
3. 道者无言 158
4. 真人真知 162

第十篇 时时扫净心境

1. 坐忘 176
2. 心斋 178

3. 悬解 184
4. 见独 188

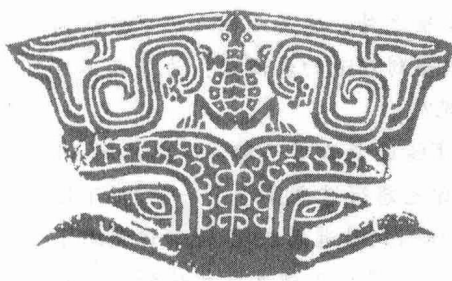
第十一篇 无忧乐德之至

1. 无忧无乐 194
2. 天乐至乐 198
3. 无乐之乐 201
4. 穷通皆乐 203

第十二篇 若愚并非真愚

1. 知鱼之乐 208
2. 察人观心 219
3. 浊水清渊 223
4. 庖与尸祝 226
5. 卤莽灭裂 231
6. 神龟不神 233

第一篇 无舟无楫神游

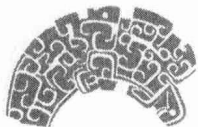


据说庄子到了“方外”，进入了“无何有之乡”。

“方外”在哪里？“无何有之乡”有些什么？

所谓“方外”，就是天地和尘世之外。中国古人以上为天，以下为地，以天地四方构成的空间为“方”。换句话说，“方”也就是人类借以居住、生息的空间，亦即天地与尘世。天地与尘世之外就是方外，天地与尘世之内就是方内。

所谓“无何有之乡”，也就是方外。在庄子看来，方外与方内是根本不同的。方外是宇宙之源、万物之本；方内是宇宙之流、万物之表。按照中国古人的理解，四方上下谓之宇，古往今来谓之宙。庄子认为，四方上下是无有边际的，古往今来是没有穷尽的，宇宙在空间上是无穷的，在时间上是无终的。正因为如此，所以它的原本面貌并不是世人所见到的这个样子。世人见到的只是宇宙变化的一个瞬间，只是无垠宇宙的一个角落，这也就是与人类生息相关的方内。而跨出这个角落，超出这个瞬间，来到方外，这一切事物就全都没有了。与方内相比，那就是一无所有，所以称为“无何有之乡”。



只有来到方外，
只有站在方外，才能
看清方内人世的本来
面目，才能洞彻方内
人世的来龙去脉，才
能跳出人世的纷扰，
才能回归人的本性。

1. 大梦初醒后

既然方外一无所有，那么游于方外也就没有什么意义了，因为到那里什么也看不到，什么也得不到。

庄子可不这么看，他认为游于方外不但有意义，而且对人来说，这是一次升华。因为这里虽然什么也没有，但却有方内一切事物的根，有方内一切形象的本。只有来到方外，只有站在方外，才能看清方内人世的本来面目，才能洞彻方内人世的来龙去脉，才能跳出人世的纷扰，才能回归人的本性，就像大梦醒后才知大梦一样。

为了说明这种思想，庄子在《齐物论》（本书所列篇名，不做注解的，都出自《庄子》）中讲述了一个故事。他说：

中国古代有一个叫瞿鹤子的人请教朋友长梧子说：“我听孔老夫子说：‘有人认为圣人不从事琐事，不追求利益，不回避祸害，不喜欢妄求，不探索道理，无所谓也就是有所谓，有所谓也就是无所谓，而闲游于尘世之外。这是无稽之谈。’我认为他说得不对，这正是圣人体悟到妙道的表现嘛！为什么不可能呢？你认为谁的看法对呢？”

长梧子说：“像这样的事情连黄帝听了都会迷惑不解，孔丘那就更不用说了。不过你也想得过分简单了一些，听了这么几句话，就以为这是圣人体悟到妙道的表现，就好像见到了鸡蛋就想让它与公鸡一样报晓，见到了弹丸就想吃到用它打下的鸟肉一样。其实比你听到的这些更为稀奇的事情还有的是呢，我来给你胡说一通，你也就胡乱听听，你看怎么样？”

“要说起圣人，那可是常人难以想象的。他们倚靠着日月，挟持着宇宙，把它们吻合为一体；摆脱琐事纷扰，把贵贱视

为同一。众人忙忙碌碌，圣人无知昏愚，糅合万年的变化，把它团弄成一个没有差别的一。万物都是这样，你中有我，我中有你，相互包涵，融为一体。

“既然没有差别，既然都是一体，你怎么知道喜欢活着不是一种迷惑呢？你怎么知道厌恶死亡不是一种忘归呢？”

“一个戍守艾地边关的将士有一个女儿，名叫丽姬。当晋国攻下艾地将她俘获的时候，她哭得泪沾满襟。可是后来她被带到王宫，与君王同床共寝，吃那美味饌肴，悔不该当初被俘的时候那样哭泣。你怎么知道死了的人不会后悔当初求生之心切呢？”

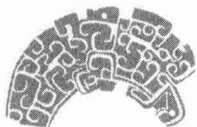
“一个人晚上梦见饮酒作乐，愉悦欢快，而到天明起床后却可能得忍饥挨饿，受苦悲泣；一个人晚上梦见忍饥挨饿，受苦悲泣，而到天明起床后却可能骑马打猎，享受快乐。所以说，一切都没有一个准性。一个人正在做梦的时候，不知道自己是在做梦。有的时候，梦中还在解梦，等到梦醒之后才知道是在做梦。

“除了一般的梦外还有一种大梦，只有在大醒之后才能知此大梦，不过愚蠢的人在做大梦的时候却自以为是醒着，自以为对自己很明白。生活在世上的人们大都是这个样子，什么君王呀，什么奴仆呀，真是不开窍。这些都是在做梦。孔丘是在做梦，你也是在做梦，我说你在做梦，这也就是在做梦。我说的这些话，听起来很荒诞，也可能在一万年之后会遇到一位大圣人能理解它，不过那是很难得的呀，就好像是早上与晚上相遇那么难。

“如果你听不懂我的话，我可以再给你打个比方。比如我与你辩论，你胜了我，我输给了你。即使是这样，难道你就真是正确吗？难道我就真是错了吗？又比如我胜了你，你输给了我。即使这样，难道我就真是正确吗？难道你就真是错了吗？或许确实有一个人对，有一个人错；或许两个人都对，或许两个人都错。这一切你与我都是无法知道的，因为人本来就是糊里糊涂的。不仅是你与我糊涂，世上没有不糊涂的。这个事情谁也说不清楚，谁也无法确定。假如请一个人来评判，他也无法评判。因为假如他认为你正确，那么他就与你的意见一致。既然与你的意见一致，他的意见怎么能算数呢？”



除了一般的梦外还有一种大梦，只有在大醒之后才能知此大梦，不过愚蠢的人在做大梦的时候却自以为是醒着，自以为对自己很明白。



古代的圣人劝告人们将自己的精神与天然的分际弥合在一起。

假如他认为我正确,那么他就与我的意见一致。既然与我的意见一致,他的意见怎么能算数呢?假如他与你我的意见都不一致,那么他就是另有一种独自の第三种意见了。既然另有一种意见,那怎么能够评判我们的意见呢?他要评判我们的意见,首先就要确定他的意见是否正确,这样一来他的意见也就像我们的意见一样,陷入未知正确与否的处境,无法用它衡量我们的意见谁对谁错。假如他与你我的意见都一致,既然与你我的意见都一致,那怎么能评判我们的意见呢?我们的意见还处在未知正确与否的处境,而他的意见与我们的相同,也就与我们的意见一样陷入了不知正确与否的境地,因此也就不能用来评判我们的意见了。由此可见,你我与第三者都无法判定谁的意见正确。以此相推,可见是没有人能判断人间是非的了,难道还用再请出第四个人来吗?有鉴于此,所以古代的圣人劝告人们将自己的精神与天然的分际弥合在一起。

“什么是与天然的分际弥合在一起?那就是将正确的东西也看做不正确,将这样的东西也看做不是这样。假如正确的东西果真是正确的,那么,正确与不正确的区别也是无法判定的;假如这样的东西果然是这样的,那么,这样的东西与非这样的东西之间,界限也是难以判定的。用语言去判别它们,与不去判别它们没有什么区别。既然如此,那也就用不着去判别它们了。它们有区别就让它们自然而然地有区别好了,它们没区别就让它们自然而然地没区别好了,与它们的天然区别及天然的无区别吻合在一起,任随它们有区别和无区别,让我们在这种境界中度过自己的一生吧。忘掉年月的流逝吧!忘掉道义的操守吧!在什么物件也没有、什么区别也没有的境界里翱翔,在什么物件也没有、什么区别也没有的境界里安居。这就是圣人的境界,这就是圣人说的与天然的分际弥合在一起。”

我们之所以将这个故事从头到尾引述于此,是因为它比较系统地表达了庄子神游的精神境界。把它概述一下,大体有以下几层意思:

其一,圣人的精神遨游于方外。在庄子看来,方外与方内是

完全不同的两个世界。在方内,天地万物各有其形,各有其性,千差万别,各不相同,而在方外,既无天地,也无万物,既无形象,也无性别,上下不分,先后无别,浑然一体,没有分界。按照现代人的话说,就是既没有空间上的分野,也没有时间上的差别。正因为这样,所以长梧子说,圣人把日月和宇宙吻合在了一起,把万年的变化团弄成了一个没有差别的一。“一”是什么?是什么也没有,是无。因为当一切一切都归于一体、没有任何差别的时候,也就只剩下混混沌沌的一片了,现实世界上人们称之为物的各种东西也就消失了。只要有一件东西存在,它就会与不是这件东西的东西形成差别,从而也就会破坏故事中所说的“一”。有鉴于此,所以庄子将这种万物混一的境界称为“无何有之乡”,意思是任何事物都没有的地方。

其二是,立于方外观人间,生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱没有什么区别。在庄子看来,人间的一切都受着空间与时间的局限,生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱都是一定时间和一定空间的产物,只有在它所处的时间和空间中才有意义。而从方外的角度观人间,就空间而言它就变得很渺小,小到了几乎什么也没有的程度,就时间而言它就变得很短暂,短到了连眨一下眼睛的工夫都没有。既然人间的空间和时间细微到了几乎不存在的程度,生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱的意义岂不是也就等于零?立于方外观人间,就像用人的眼睛观看细菌的世界一样,什么东西都看不到,更谈不上这些东西的生死及悲欢了。正因为这样,所以长梧子说丽姬的愁苦本来并不是愁苦,梦中的欢悦本来并不是欢悦,梦中的饥饿本来并不是饥饿,白天的享乐本来并不是享乐,它们都是不真实的,都是一场梦。不同的是,平常的梦是一场小梦,而人的一生是一场大梦。不仅人的一生是一场梦,而且整个人世的存在也是一场梦,与个人的一生相比,它不过是一场更大的梦。

其三是,将生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱放在心上是愚人的悲哀。在庄子看来,既然人间的生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱没有区别,是虚幻不实的,是梦,人们就应该把它们看淡一些,身处其中而心处其外,不去辨识,不去执着,来了就让它自然而然地来好了,去了就让它自然而然地去好了。可是人们却往往做不到,结果是自寻烦恼,等到事情过去了,才醒悟过



平常的梦是一场小梦,而人的一生是一场大梦。不仅人的一生是一场梦,而且整个人世的存在也是一场梦,与个人的一生相比,它不过是一场更大的梦。



视区别为同一，视荣辱为一体，这是很难做到的事情。庄子认为，要达到这样的精神境界就必须进行修养。

来，才悔不该当初。有鉴于此，所以长梧子说丽姬得到了君王的宠爱才体悟到被俘时不该哭泣，人们只有死后才能体会到追求生存的错误。

其四是，圣人将自己与天然的分际弥合在一起，不以人间琐事扰其心，所以活得安闲、自在。在庄子的学说中，所谓与天然分际弥合在一起，包含两层意思：一层是立于方外而藐视人间事物的区分，将事物之间的区别视之为无；另一层是处于事物的区分之中而顺其自然，不执于心，化有为无。这也就是长梧子所说的，把正确的东西也看作不正确，把这样的东西也看作不是这样，用不着去判别它们，它们有区别就让它们自然而然地有区别好了，它们没区别就让它们自然而然地没区别好了，任随它们有区别和无区别。庄子认为，在这种境界中度过自己的一生，忘掉年月的流逝，忘掉道义的操守，在什么物件也没有、什么区别也没有的境界里翱翔，在什么物件也没有、什么区别也没有的境界里安居，就会活得自在，就成了人们常说的活神仙。

其五是，要想将自己的精神境界提高到圣人的高度，就要调整自己的思想方法。世间的事物是多样的，事物的区别是存在的，得了荣誉就高兴，受了侮辱就愤怒，得了利益就舒畅，受到损失就烦恼，这是人之常情。因此，视区别为同一，视荣辱为一体，这是很难做到的事情。庄子认为，要达到这样的精神境界就必须进行修养。所谓修养，也就是自我开导。开导的方式主要是调整自己的思想方法。这个故事中涉及的方法有三种：一是从环境的转移上理解事物的虚幻性。比如丽姬被晋王俘获的时候痛哭流涕，而到了晋王宫后却感到甜蜜、幸福。被俘时之所以痛哭流涕，那是因为她自己的家园被破坏了，她由自由人变成了奴隶。可是这样的处境并不是固定不变的，没过多久就时过境迁了，她不但过得舒适愉快，而且比过去要好千万倍。到这个时候再回忆一下当时的痛苦，那岂不是愚蠢？那岂不是自己在无中生有？不仅当时的痛苦是愚蠢，是自己在无中生有，而且现在的舒适、幸福也是愚蠢，也是自己在无中生有，因为现在的环境也会很快消失。二是从时间的变化上理解事物的虚幻性。环境的转移本身是通过时间的变化来实现的，不过时间的变化另有它的特殊意义，它不仅推动环境的转移，而且催促每个事物自身的老化。老化意味着什么？意味着事物前一秒钟的消失、后一秒钟的新生。而当后一秒钟的事物出现后，前

一秒钟的事物也就看不见、摸不着了，变成了无有。由此可见，人生的每一秒钟都是后一秒钟的睡梦，人生的每一秒钟都是前一秒钟的梦醒。不仅如此，而且就人的一生来说又是一个大梦，大梦一醒，前生皆虚，一切都化作了无有。三是从事物的逻辑关系上理解事物的虚幻性。从表面上看来，世界是纷繁多样、真实存在的，可是没有任何方法证实事物的真实存在，因为事物与事物之间的界限是难以划分的。说一个东西是真实存在的，那么它与其他事物之间的界限就一定很清楚。如果界限不清楚，就很难说世界上存在着这个东西。然而，事物之间的界限谁也说不清楚，因为站在不同的角度观察事物会得出不同的结论。比如站在泰山脚下观泰山，会觉得泰山高不可攀；立于云端观泰山，会觉得泰山如粒泥丸。正因为如此，所以庄子说天下的人都很糊涂，事物的区别无可确认。既然无可确认，便不必费心去确认，任凭事物的自然存在也就是了。到了随其自然而无所用心的时候，事物在人的心中也就淡化了，人处在事物之中也就自在了。这就是圣人的境界。

庄子的这些思想在许多地方表述过，下面我们做进一步的阐述。

2. 无来又无去

庄子在《大宗师》中讲了这样一段故事：

子桑户、孟子反与子琴张三个人是亲密无间的好朋友。之所以能结为好友，是因为他们有共同的志向、共同的心境。他们曾经不约而同地表白自己的心意说：“哎，大家请注意了！谁能不有意地相亲相爱而自然地相亲相爱，谁能不有意地有所作为而自然地有所作为，谁能升腾于天上、遨游于雾中、随风飘荡而无始无终，谁能忘掉死也忘掉生、死而不亡、恒久无穷，我将和他做朋友。”说完之后，三人相视而笑，谁也没有说话便做了朋友。

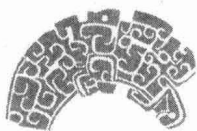
没过多久，子桑户死了。尸体还没有下葬，孔子便听说了，特派子贡前去帮助料理丧事。

子贡到了子桑户家，看不到一点办丧事的样子。只见孟子反和子琴张，一个在那里编曲，一个在那里弹琴，两人相和着唱歌。只听他两人唱道：“哎哟哟，我们的桑户呀！哎哟哟，我们的桑户呀！你倒是干脆利落地恢复了自己的本来样子，可我们还在这里充当着人哩！”

见到这个情况，子贡上前责问说：“请问二位：面对着尸体唱歌，这合乎礼节吗？”

两人听说此话后相视而笑，说：“这个人倒挺有意思，他哪里懂得什么是礼节，居然也有资格来责问我们！”

子贡见很难与他们共事，所以回去禀告孔子，说：“这是一帮什么人呀？把一切都看得无所谓，把人的形体置之度外，面对着尸体放声歌唱，面不改色心不哀伤，真是无法用言语来描绘他们。这是一帮什么人呀？”



孔子听了之后说：“他们是游于方外的人呀，而我只是游于方内的人呀。游于方外的人与游于方内的人本来是难以交往的，而我却派你去帮助他们料理丧事，这是怨我太浅薄了。这些人的心境每时每刻都与大自然的造物者融为一体，每时每刻都伴随着贯通内外的气飘荡游移。所以他们以生命为多余的赘瘤，以死亡为赘瘤的溃烂。像这样的人又怎么会理会死生与前后的区别呢！在他们看来，人生不过是借助于不同的形体来展现同为一体的大气。有鉴于此，他们不理睬肝胆的区别，不注意耳目的差异，循环往复，没有终始，迷迷糊糊地飘荡于尘世之外，无为自在地逍遥于内心世界，怎么会小心翼翼地遵守世俗礼节，怎么会用心理会众人的眼色和议论呢？”

这个故事是说，子桑户、孟子反、子琴张有着共同的修养，都进入了浑然一体、没有分界的精神境界，所以自然而然地结为密友。他们进入的境界也就是孔子所称的尘世之外，亦即方外。

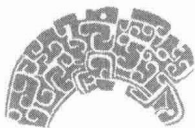
方外与尘世不同，进入这种境界就什么区别也没有了，天地万物浑然为一，你我彼此都成一体，因此也就无所谓生，无所谓死，无所谓终，无所谓始了。既然没有生死，没有终始，因此也就不存在什么生喜死悲、始欢终戚的情感差别，更用不着为生死去制定什么礼节，实行什么礼节了。所以当子桑户死后，孟子反和子琴张不但哭，而且还相和而歌；他们这样做不但不觉得失礼，而且还嘲笑上前责问他们的子贡，说子贡哪里能懂得什么是礼。

游于方外为什么就会浑然一体，生死不别？那是因为视野发生了变化。游于方内，以尘世的眼光看人世，就好像用放大镜看世界一样，时间变得长了，空间变得大了，于是事物与事物之间的差别也就展现了出来，生不同于死，彼不同于此。游于方外，站在宇宙之外观人世，就好像立于云端观察蚂蚁王国一样，什么也看不见，所以也就看不见蚂蚁的生死之别、彼此之分了。

除此而外，庄子还有一种思想，他认为宇宙原初没有天地万物，只有浑然一体、弥漫无际的气。天地万物乃至人类都是由气变现出来的，最终仍然要回归于浑然一体、弥漫无际的气中。因此，人的生死不过是伴随着气的变化而游移罢了，实质上没有什么变化，实际上没有什么区别，说来说去都是气。站在这样的视角看问题，人生不仅是气的变现，是暂时的，而且是气的一种病变，人死才



既然没有生死，没有终始，因此也就不存在什么生喜死悲、始欢终戚的情感差别。



人生人死，都是大自然循环往复过程的展现。知道这个道理的人，所以不分生死，不趋生，不避死，生不喜而死不悲；不知道这个道理的人认为生是福、死是祸，所以趋生避死，为生而喜，为死而悲。

是回归于正常。有鉴于此，所以故事中的孔子说游于方外的人每时每刻都与大自然的造物者融为一体，每时每刻都伴随着贯通内外的气飘荡游移。所以他们以生命为多余的赘瘤，以死亡为赘瘤的溃烂。

《至乐》篇记述了一个“庄子妻死，鼓盆而歌”的故事，也是在表述这种思想。故事说：

庄子的妻子去世了，惠施前去吊唁。当他来到庄子家时，看见庄子正盘腿坐在蒲草编的垫子上敲着瓦盆唱歌呢。

惠施很不理解，责备他说：“你的妻子与你日夜相伴，为你生儿育女，身体都劳累坏了。现在死了，你不哭也就罢了，却在这里敲着瓦盆唱歌，不是太过分了吗？”

庄子回答说：“你这话可就不对了。你知道吗？当我的妻子刚死的时候我怎么不悲伤呢？可是后来想了想，想清楚了，也就不悲伤了。你来听我说说我的想法。我的妻子想当初是没有生命的，不但没有生命，而且连形体也没有，不但没有形体，而且连气息也没有。后来恍然间出现了气息，由气息渐渐地产生了形体，由形体渐渐地产生了生命。现在她死了，又由有生命的东西变成了无生命的东西，之后形体也会消散，气息也会泯灭，完全恢复到原先的样子。这样看来，人生人死就像是春夏秋冬四季交替一样，循环往复，无有穷尽。我的妻子死了，也正是沿着这一循环的道路，从一无所有的大房子中生出，又回归到她原来一无所有的大房子里面休息，而我却在这里为此号啕大哭，这不是不懂得大自然循环往复的道理吗？正因为如此，所以我止住了悲伤，不哭了。”

庄子通过这个故事告诉人们，人生人死，都是大自然循环往复过程的展现。知道这个道理的人，随着大自然的流转而自在地飘荡，所以不分生死，不趋生，不避死，生不喜而死不悲；不知道这个道理的人认为生是福、死是祸，所以趋生避死，为生而喜，为死而悲，结果不但不能改变死人的命运，而且枉费活人的精神。