

# 道与道术

——  
庄子的生命美学



王凯  
著

 人民出版社

# 道与道术

——  
庄子的生命美学



王凯  
著

 人民出版社

责任编辑：洪琼

文字编辑：李琳娜

### 图书在版编目（CIP）数据

道与道术：庄子的生命美学 / 王凯 著. — 北京：人民出版社，2013.12

ISBN 978-7-01-013151-1

I. ①道… II. ①王… III. ①道家②《庄子》—研究 IV. ①B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 020519 号

## 道与道术

DAO YU DAOSHU

——庄子的生命美学

王凯 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京市文林印务有限公司 新华书店经销

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：15.75

字数：240 千字 印数：0,001 - 2,000 册

ISBN 978-7-01-013151-1 定价：48.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

# 目 录

导 论	001
第一章 道与道术	014
第一节 “道”、“道术”考	015
第二节 庄子“道术”的基本思想	026
第三节 庄子“道术”的具体运用	032
第四节 “道术”与“无为”	047
第二章 性情之道	055
第一节 庄子性情思想的产生	056
第二节 庄子“性”、“情”的概念	063
第三节 庄子性情思想的基本内容	074
第四节 庄子与儒家性情思想的比较	089
第五节 魏晋学士对庄子性情思想的发挥	100
第三章 人格之道	110
第一节 庄子人格思想的产生	110
第二节 《庄子》的理想人格	116
第三节 理想人格的实现条件	128

第四节 庄子人格思想的审美意味及影响·····	143
<b>第四章 养生之道·····</b>	<b>153</b>
第一节 庄子养生思想的产生·····	155
第二节 庄子养生思想的核心问题·····	163
第三节 庄子养生思想的审美意蕴·····	179
第四节 庄子养生思想的影响·····	187
<b>第五章 生死之道·····</b>	<b>193</b>
第一节 庄子死亡智慧的源流·····	193
第二节 庄子的死亡智慧·····	203
第三节 庄子死亡智慧的延展·····	219
第四节 庄子死亡智慧的现代启示·····	233
参考文献·····	244
后 记·····	247

## 导 论

道家之道乃自然之道，道家之美学乃生命之美学。“道”与“道术”是庄子生命哲学及其生命美学的重要概念。庄子把“道”与“道术”落实于现实的社会人生，体现了对人的生命和人的生存问题的深切关注。

老子对自然现象有着细心的观察和深刻的理解，宇宙深不可测，却充满活力，这个深奥，这个活力，远远超过人的智力和理解力。于是老子在内心深处坚定了一个不可动摇的信念，那就是人类要信任自然，敬畏自然，效法自然。“人法地。地法天，天法道。道法自然。”庄子则是毅然把天地以及天地之道奉为“大宗师”。在庄子看来，宇宙是一个生生不息的大生命，宇宙本身就是道，道就是宇宙大生命所散发的万物之生命。

“道”伟大而深邃，人要服从道的指引，顺应自然的原则。遵从自然，但并不意味着贬低人，相反，老子和庄子一致认为，人是宇宙大家庭的重要一员，人应该担负重要的使命，人的生命是宇宙生命的一部分，是有尊严的。人的无穷无尽的潜力正是来自于自然的禀赋。信任自然恰恰是为了打破社会偏见的蔽障，回归到人的自然的原始心态。

早在两千年前，道家就对人类文明保持着高度的警觉，为人类敲响了警钟。老子和庄子提醒我们，要时刻认清人类的形势，关注自己的处境，人是很容易自大的，人创造了文化，创造了文字，创造了制度，看上去很辉煌，但也隐藏了一些问题，文明是一把双刃剑。

老子提出自然之道，其主要的目的不是仅仅为了描述宇宙万物的根源是什么、万物是如何生成的等问题，而是为了以自然的伟大示范来纠正人

类的偏见。比如老子说，你看天地它做什么？它什么也不做，结果把万事万物安排得有条有理。那么社会为什么不去效法呢？社会生活的过程也应该是一种自然的过程。

老子也冷静地意识到：人走向道很难，而偏离道很容易。其实，我在研读《老子》时发现，老子从未明确表达过道是什么，但却大量地列举了不道或非道的现象。老子重视的是道与非道的区分，也正是在此区分中才显示出老子的独特智慧。

“鱼相忘呼江湖，人相忘呼道术。”庄子力图找到一条通往“内圣外王”的道路，庄子把这条道路称之为“道术”，在庄子学说体系中，“道术”与“道”密切相关，从“道术”一词的本义来说，是导引人们通向大道之境的“道路”。从字源上来看，“道”、“术”皆与“行”相关。道路是人行走出来的，所以“道”、“术”是人行走的结果。在有了具体的道路之后，人的“行”又以“道”、“术”为引导，乃至“道”、“术”成为了“行”的规定。

庄子为什么要在老子道论之后提出“道术”，这是有其深意的。从这一词语可以看出道家学说发展的一个新的侧面，即道家的继承者已不满足于仅仅抽象地谈“道”，而是需要将它下降落实到具体实践与日常生活中，使它更具有现实的指导意义，也可以说是要赋予“道”以“内圣外王”的强大的现实品格。所以，如果说“道”是侧重于属于本体论的问题，那么无疑这个“术”是侧重于方法论的问题。

从庄子的思路来看，“道”作为其学说的核心范畴，不仅是宇宙的本源、万物运动的规律，还可以引申为社会人生的准则，显然这些准则、方式、方法是来源于“道”，与“道”相联系的，是彰显“道”的功用的。故而庄子有意无意地名之曰“道术”。于是，所谓“道术”一词就从庄子这里成了合理处世的准则以及方式和方法的一种抽象表达。

一种可以得到的“道”，得到之后可以通达自由之境的“道”，显然并不是什么宇宙本源、万物运行之类，它只能是一种可以被人所掌握的方式和方法，也就是由庄子命名的“道术”。此外庄子还提到了一些“有道”、“得道”、“执道”、“治道”、“为道”的人。这里的“道”实际上也就是“道术”，是一种方式方法。

庄子认为，“古之道术”是完美无缺的，它“无乎不在”，同时又是“不离于宗”的，这已经暗示出“道术”即是“道”的化身，它是作为宇宙本源的“道”下降人间的产物，是“普遍适用的、包罗万象的”<sup>①</sup>。“道术”也是分层次的，庄子在不同的地方有不同的使用含义，这一点是需要加以注意的。

庄子提出“道术”的目的，就是要在人与“道”之间建立了一种过渡，它同时也是人们向“道”学习所得来的成果。“道术”就是一种得道方法，一种得道的道路。这个道路也就是实现“内圣外王”之路。

总之，“道术”的实质，还是教人怎样“依”“道”而为，一句话，“道术”归本于“道”。庄子之后，韩非子将老庄的“道”与申韩的“术”再度结合，构成全新的“道术”概念，贾谊在《新书》里作《道术》篇，将儒、道、法各派取长截短，合糅并蓄。其情形正如今人葛兆光所说：“尽管论道者们开出一套法制之术，并真正在政治中实施，要到汉代才能实现，但是杂糅道法，由道而术的趋势，确是很早就开始了。”<sup>②</sup>具体地说，早在庄子时代就已经开始了。

围绕如何达到道家意义上的“内圣”和“外王”，庄子展开了他独具特色的生命美学，贯穿其中的主线就是让人如何与道同在，依道而为，成就完美人生。

为了实现“内圣外王”，庄子首先从性情问题入手，逐步展开了他的道术理论。作为“性”与“情”，在庄子那里具有独特的内涵和意义。老子的性情思想突出的是“性”的本然、自然，他是从自然出发看待人性，主张只有顺应自然，才能秉承人的自然本性。庄子在老子的思想基础上也从人的自然本性出发谈论人性，但与老子还是有区别的。庄子是由人的自然性来论证人的精神生活，是作为个体的人的精神领域和精神生活，他的性情思想更强调的是性情的本真、自由。

庄子所讲的“性”是与生俱来的自然存在，庄子所讲的“情”是秉道

① 曹础基：《庄子浅注》，中华书局2000年版，第487页。

② 葛兆光：《中国思想史》，复旦大学出版社2001年版，第178页。



而生的情，是顺应自然的性命之情，他反对一切人为活动对自然性情的伤害与破坏，主张返回到人的原初的、纯粹自然的状态，这种状态正是原始真性情的回归。

庄子的“性”、“情”常与“心”、“命”、“德”等概念相连，共同构成了其独特的性情范畴体系，其中“性命之情”是庄子性情观的核心内容，具体涉及“心斋”、“坐忘”、“见独”等修养性情的途径。

庄子的性情观既不同于孟子所坚持的“性善”论，也不同于荀子所主张的“性恶”论，庄子所推崇的是不辨善恶的自然天性，他反对儒家所倡导的仁义礼乐，认为恰恰是这些扰乱了人的自然天性。庄子所提倡的自然性情有两层含义：一是自然生命的纯朴、健康、自然；二是道德生命的圆满。庄子并未否定人的感性存在，而是肯定了性分之内的秉之于天的欲望，他向往的是自然生命与道德生命的统一。这个统一也是物我、德性的完美统一。

身处乱世的庄子，有感于生活的苦难和生命的沉沦，洞彻社会的残酷无道、历史的虚假丑恶，努力思考个体生命如何在乱世中的安顿，他通过对往古之世人与自然，人与人无任何对立的憧憬，表达了对弥漫着“丧己于物，失性于俗”的社会现实的不满和鄙视。

庄子对时代的灾难和人性的扭曲有着更痛切的体验，社会的无道、人格的扭曲，呈现出极端的异化倾向，人们已经失去了对事物的正常判断和正常心态，心灵极度疲惫。与孔子、孟子、荀子等诸子将社会秩序、国家政治作为思考中心不同，庄子首先考虑的是如何安顿在乱世中的个体生命。庄子认为在面对生活的苦难和生命的沉沦之时，只有深入个人内在的精神世界探求自由，才能求得人性的舒展与张扬。所以，庄子以敏锐的洞察、深刻的体认和超凡脱俗的人生态度来认识社会，解剖人性，他所关注的是如何实现个体生存的自由与真实。

通过挖掘个体内在的精神世界，打通性命之情；通过“忘知忘欲”、心灵心斋等修养方法，把握天道之情，这些都彰显出庄子对返璞归真的自然真性的渴望。庄子所言性命之情，指的是人朴素纯真的自然本性和生命之秉道而生的原初天性，他的“‘性命之情’中有自然赐予的生命性内

蕴”。<sup>①</sup>面对物欲横流的社会现实，庄子始终在积极探寻着性情存在的自然和质朴状态，热切探寻并构建着生命存在的意义。

与此同时，庄子的性情思想也彰显出强烈的怀疑和批判精神，他反对把人的生命当做满足自身欲求的工具或手段，以人的本真情感为出发点，重视对生命自身的关注，主张人与自然的契合，追求和谐恬静的诗意人生，重建人的本真存在，恢复日益丧失的原初活力，这是具有积极意义的。

魏晋时期，道学盛行，玄学名士对庄子的性情观做了新的诠释和发挥，在名教与自然之辩的过程中，王弼、嵇康、郭象等人一方面极力倡导庄子所说的自然之“性情”，另一方面又加入了各自不同的理论主张，体现了独特的玄学特点。

残酷而黑暗的社会政治现实，与当时文人的浪漫情怀和风流，形成了巨大的反差，这个矛盾冲突显得尤为激烈。在“名教”越来越虚伪化，越来越成为束缚和压抑人的性情和自由的工具时，以老庄为代表的原始道家又重新复活了，知识分子对道家自由精神的无限向往和执着追求，正是对残酷黑暗的社会现实的一种积极反抗。庄子逍遥自适的浪漫情怀，像一面黑夜里燃烧的火炬，点燃和照亮了知识分子的内心世界。在“名教”与“自然”之间，在“功名”与“性情”之间，许多知识分子毅然选择了“自然”，选择了“性情”，沉重的“名教”和“功名”被抛到九霄云外。魏晋名士冷静的哲学思考、浪漫的文学激情、狂放的个性张扬，构成了一幅丰富多彩的自由精神画面，展示了一代风流的诗意存在状态，给后来的文人墨客留下一道靓丽的风景。

庄子所处的时代，个体与社会的对立导致了群体的生存危机，个体之间利益的相互对立及个体与个体的自我也存在对立关系，由此造成了个体的生存危机，甚至已经达到了人心险恶、人人自危的地步，这是个体严重自我分裂的特征。为此，庄子在人性批判的基础上，提出了他的理想人格思想。

---

<sup>①</sup> 涂光社：《庄子范畴心解》，中国社会科学出版社2003年版，第174页。

庄子提倡的理想人格，集中体现了庄子人生哲学中的人生价值和人生目标，是对人生困境进行超越的一种特定精神状态。庄子理想人格的人生实践实际上就是试图克服、摆脱现实困境的一种努力，它也是一种独特的精神修养方法和处世态度。《老子》中出现了以圣人为典型的理想人格模范，庄子就是在老子此基础上提出了自己更加丰富独特的理想人格。《庄子》书中塑造了一系列的理想人物形象，如“真人”、“至人”等，这些理想人物集中体现了道家的人格追求。

庄子对社会的批判是尖锐的，对人的认识是深刻的。他毫不留情地揭露了人性的弱点和缺陷，表达了对现实人格的扭曲、畸形的忧虑，为拯救病态的社会，试图建立起超越社会、超越自我的理想人格，从而实现人性的复归、人格的重建。

老子极力推崇圣人的理想人格，主要有三个特征：

其一是精神吝啬，吝啬，主要指精神方面，爱惜自己的精力，也包括爱惜自己的身体。老子提醒世人要贵重生命，不可为名利而奋不顾身。

其二是自然真朴。所谓自然真朴，就是不矫揉造作，去掉一切人为的修饰，按照其本然的姿态而存在。老子希望人能够保持一颗自然之心，人只有回到自然，才能保持其本性完整。

其三是守柔处下。老子认为最完善的人格应该像水一样，处下不争。天下最柔软的东西，能驾御天下最坚硬的东西。老子认为柔弱的一类事物往往更有生命力，而坚硬刚强的一类事物往往容易被毁坏。

《庄子》一书中，对这类理想人格的描述甚多，占据了相当大的篇幅。这些人物名号虽不大相同，但他们都有一个共同点，那就是他们都能超越众人的生存困境及同一层次的精神境界。无论是“藐姑射之山”的神人，“游乎四海之外”的至人，还是“其寝不梦，其觉不忧”的真人，这类近乎于神的人物，不仅在物质上，也在精神上超越了一般人的生存状态。他们飘摇浮游，不追逐名利，不被外物所累，与天地自然融为一体，已经成为自然界的化身。

值得注意的是，《庄子》中还出现了一批极为特殊类型的理想人格典范，那就是“畸人”，像王骀、申屠嘉、叔山无趾、右师、支离疏、子舆

等人。畸人者，“畸于人而侔于天”，他们在肢体上是不完整的，但是却是应和于自然的人。真人的生活逍遥自在、无忧无虑，而畸人却要面临普通人必须面临的各种现实困难。这些畸人，在形貌上有畸形，但在德行上却是完美无缺。他们遵循道的运行，看待任何事物顺任自然，没有成心，包括不以成见看待自己的身体。是天赋予了他这样的形体，因而是自然的，而自然的也就是美的。

庄子的理想人格，是真善美的统一体，是大道的载体，其超越性主要表现在其超越世俗、超越是非、超越生死。儒家十分重视人在社会中的发展，而庄子更看重的是个体的自我发展，体现出强烈的个体意识，《庄子》中描绘的理想人格，十分推崇人格的自由与独立，庄子本人就表现出非常自由独立的人格特点。庄子想要追求的自由，是一种无待、无患、无累的绝对自由。这是一种理想的自由存在状态，是没有任何人生负累的一种自由心境。

庄子的理想人格精神，不仅对中国古典的文学和艺术产生了重要的影响，也对中国古代知识分子的人格塑造产生了深远的影响。中国知识分子历来都是以庄子为师，在心灵的漫游之中，获得一种内在的情感体验，以此满足精神自由的渴望。

现代人格的塑造和建构，离不开几千年中国文化的背景。儒家的君子人格对中国人格的形成和发展影响巨大，但道家的人格可以和儒家的人格实现互补。庄子理想人格思想对现代人格建构的启发是多方面的。庄子人格中具有强烈的社会批判精神，应该值得我们继承和发扬。面对社会的种种弊端，我们必须具有清醒的认识，具有自觉的反省精神和批判精神，这是庄子人格中所具有的，也应是现代人格中所必备的。

庄子哲学最核心的内容是人生观，最有价值的是指导人如何自然而又自由地生活，而养生思想是其人生哲学的重要组成部分和典型体现。掌握了老庄的养生思想，也就掌握了老庄哲学的重要旨趣。

庄子养生的理论，以其自然观、宇宙观为基础，具有哲学理论的高度和思维品质。庄子养生思想，内容丰富，独具特色，涵盖了人生修养的众多方面，包括养生的基本原则、养生中的形神问题以及养生的方法等。庄子

独特的养生理论和养生方法，在我国古代养生理论的发展进程中具有重要的地位，对中国传统养生文化作出了巨大贡献，历史上各家各派的养生思想都不同程度地受到了它的影响和启示。

庄子认真体察和思考个体感性生命，将个体感性生命提升到了具有永恒价值的宇宙的生命境界。以此为基础，深入思考生命的内涵、生命的价值、生命的境界，探求养护生命、提高生命境界的积极有效途径。

值得注意的是，庄子养生说是身心合一的理论，养身是生存的必然要求，但只有完成了养心方能使养生达到理想的境界。庄子的养生思想重视的是境界，是经由自然生命上升到理想境界的精神活动。世俗所谓养生重在养形，而庄子所谓养生重在养性，形不可不养，但不可过度，这就是强调养神的重要性。在庄子看来，养生之道不仅要养形，更重要的是养神，他主张形神兼养，但更注重养神。庄子认为神高于形，神是超越形体而存在的。总之，庄子的养生思想，既考虑到人生境界的锤炼，也兼顾到形神两个方面的修养。

因顺自然，是养生的一个很重要的方面。庄子所谓养生之道是不需任何外加条件的，只需合乎自然本性。顺任自然包括恬淡无欲、去知与故、体道、心斋、坐忘等多个方面，因为它们都是提炼心灵境界的功夫，而心灵世界的修养其实就是养神。这是庄子养生思想的一个重要方面。

在养生问题上，儒家亦有重要贡献。儒家以修身、齐家、治国、平天下为主要目的，其养生思想是以振作精神为主旨。孔子非常重视精神气质、风度品格的修养，把这些视为君子修养的重要内容。孟子提出了“养气”说，把养气列为养生的重要之法，关注的重点是养护形体之外的精神养护，主张培养一种内在的生命力。

但真正重视养生之道形神兼顾、养神为重的还当道家。老子道家学派的创始人，老子提出“见素抱朴，少私寡欲”的思想，既反映了道家的处世哲学，也体现了“清静无为”、“致虚极”、“守静笃”的养生观。老子的“营魄抱一”、“专气致柔”以及“涤除玄览”，都是讲究内在的修养，通过内修以达到“无疵”，从而达到养身的目的。老子强调内修对外养的重要性，在整个养生的程序中，养生与养神同样重要，但养神是养身的基础，所以

养神的重要性更为突出。

庄子的养生思想继承了老子，但较之老子又更加深邃，同时也更加具体，他在直接继承了老子“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，并在此基础上，提出“心斋”、“坐忘”之法，认为通过凝聚心神、养育精神可以获得对道的体认，这已涉及了我国静功养生的核心问题。

庄子的养生重在对精神生命的养护，其理想境界是获得绝对精神自由的逍遥之境，这种境界，是一种理想化的、审美化的人生境界，极大地提升了古代养生理论的高度。庄子的出世思想，目的是拉开内心世界与现实世界的距离，获得一种超越性的体验，然后再以更深刻的目光反观现实人生，在形上的高度上探寻生命的真谛。

归隐的作用，不仅是使自己的形体免受外物侵扰，同时有助于精神世界的修养，这是养生思想的两个重要方面。个体生命的渺小，以致于无法对抗社会，甚至任何有为都会违背自然之道。而方外之士任性自然，超脱现实外物的干扰，从而获得了生命的自由恬淡，这对庄子探索人类生命的理想状态，获得养生之道，提供了有益的启示。

庄子认为，“气”贯穿于一切事物之中，天下万物，乃至万物之灵的人类，都为一气所贯通。庄子用“气”阐释了自己对于生命的理解，认为“气”的运动、变化是一切生命现象的产生根据，生命是“气”构成宇宙大化流行的重要力量，不会被任何人为的力量所左右。“气”则在道的体系中，通过聚散展示造化之功，尤其是在生命中发挥着创生导引的作用，也成为庄子养生思想中必不可少的重要概念。

在“道”和“气”的基础上，庄子还提出了“化”。在庄子笔下，鲲可以化为鹏，鱼可以化为鸟，人可化鸡化弹，这都体现了庄子“化”的观念。“化”取消了物、我的界限，消解了时间、空间的约束，生死可以相继转换，万物可以通而为一。万物皆化，物固自化。

庄子是将人的有限生命融入自然造化的生生不息的流变过程，把人的生命精神，还原为一种单纯的自然过程。庄子站在哲学的高度，把生命产生、演进、消亡的历程，归之于昼夜更替、四季轮回一样的自然现象，这构成了他养生思想的重要基础。

形神问题是养生的理论基础和最重要的组成部分。中国古代养生理论尤为强调形神兼顾。庄子的养生理论，也关注形神关系，庄子在讲形神兼顾的同时，尤其突出神的主导作用，但并没有忽视形的重要性，认为应该内外并重、形神俱养。庄子的形神兼顾，养神为重的思想为后代的养生家所吸收和借鉴。中国传统的养生文化尤其注重凝炼内在生命力，这样自然要求将“神”放在优先考虑的位置上。

除形神之外，在庄子养生论的阐述中还有一个非常重要的概念——“性”。在庄子认为，性是生命的本质，是保形养神的法则，所以全性保真也是庄子养生理论不可或缺的重要组成部分。在庄子看来，形、神、性，共同组成一个完整生命形态，三者缺一不可。形不能不养，因为它是生命的物质外壳，是性、神的寓所，没有了形体，二者便无所依附；养性重在一个“守”字，只要守住本性不失，便保持了生命的本真；养神的目的则在于对先天之性的回归。在庄子看来，形、神在人的生命中的地位不同，神为主宰，形体则处于次要服从的地位。养生重在养神，只要养护好心神，形体自然无虞。精神反过来也能影响形体，养神对养形有促进作用。

庄子的养生思想，是从自然的视角来思考人的本质，突出因顺自然的原则，通过修养的过程，达到对生命的审美超越。通过这一超越，使人的精神得以升华、人性得以解放，人格得以独立，精神得以自由，这就是养生的最高境界，也是审美的最高境界。所以说，庄子讲的养生也是一个使人生艺术化审美化的过程。

人生问题、生命问题与死亡问题是不可分割的，在谈及人生和生命时，我们不能忽略死亡，因为只有弄清死亡的本质，才能真正了解人生和生命的意义。

庄子的人生哲学、生命哲学不仅包括对生的问题的论述，也包括对死的问题的思考。死亡问题自古以来就是人们必须面对的重大问题。人的个体生命是短暂的，生命的有限性让人产生一种无法摆脱的焦虑。为使人们在死亡面前觉醒，重新唤醒生命的活力，能以清醒乐观的心态去面对生活和生命，庄子对人所必须面对的死亡问题，进行了深刻的探讨和诗意的阐

释，显示了独具特色的美学智慧。

庄子是生活在一个“道术将为天下裂”的纷乱时代，从社会的动荡不安和人性被严重扭曲的现实出发，他摒弃了当时依然在流行的“灵魂不灭”观念，从其自然哲学的角度出发，系统全面地阐释了自己对死亡的理解，力图揭开死亡的神秘面纱，让死亡得到审美的关照，赋予死亡以诗意的色彩，旨在于消解人们对死亡的恐惧。

先秦诸子中很多人都谈论过死，他们从各自的思想立场出发，表达了对死亡的理解和所持的态度，但都很有限，很少有人能从理论的层面对死亡进行深入系统的解析。唯有庄子敢于直面死亡，对死亡作了最为详尽而深刻的论述，显示了非凡的洞察力和想象力。

庄子是以自然的态度看待生死，并试图通过对生死自然性的阐释，让人们能从死亡的焦虑和恐惧中解脱出来。他从“道”的高度看待死，提出“生死齐一”。死是自然之气散，是个体生命的结束，但宇宙的生命是无限的，应将个体生命纳入无限的宇宙大生命之中。老子相信“物壮则老”的法则，即使是天地也不能长久存在。人作为万物中的一种，不过是自然界循环发展的一个部分，同样是不能永生的，每一个个体的生命都是有限的。人生天地间，生命本就短暂，死亡是每个人必然的归宿，只有从自然的视角对待生死，将生死纳入自然的大化流行之中，才能坦然地对待生死。

庄子在“通天下气耳”的基础上，将生死比喻为气之聚散离合。死生为一气。气聚则为生，气散则为死。气之聚散不过是自然的两种存在方式，生死亦只是自然的两种状态。人生在世，“身”和“生”并不是人可以自己占有和控制的。死生不是人力可以改变的，只是一种自然的状态。

庄子在“通天下气”的自然观基础上，进而提出“生死一体”的观点。把生死看做是自然造化链条上的两个基本环节，认为生与死这两个环节没有本质的区别。生与死的变化，如昼夜之交替。生死之间不存在不可逾越的沟壑。从道的角度来看，生死只是天地演化过程中前后相继的两个相关过程，因此，生并无可喜之处，死亦无可悲之处。

先秦诸子对生死的思考，多是将生与死当做两个完全不同的阶段。孔



子说“未知生，焉知死”，认为生的道理没有搞明白的时候，是不会懂得死的，也没有必要谈论死，关注的更多的是生。荀子说，“生，人之始也；死，人之终也”，他将生看做是生命的开始，将死看做是生命的结束。庄子则把生命看成是一个流亡与回归的循环过程，“将以生为丧也，以死为反也”，在他眼里，生与死都是大化流行的不同环节而已。

老子对死亡持一种超越的态度，在其著作中并没有直接论述死亡问题，但从一些论述中流落出了对死生问题的基本看法。在老子思想中，生死是一对相反的概念，是相反相成，可以相互转化的。他把宇宙万物的运动理解成循环式的运动，“反”、“复”、“归”等字的出现频率很高，都是循环回归的意思。万物由动而生，纷杂茂盛，但最终将回复虚静的本原。“复归”即还原，是说万物死后重新还原到本原。由此可推之，万物生于“道”，死后又返于“道”，人亦如此，人的生命也应该呈现循环的状态。

在庄子看来，死是向“道”的回归，是“解”与“返”。人们只有看透生死，才可“解悬”、“反德”，返归“本真之性”。他主张只有将人的生命纳入到自然秩序之中，才能帮人们回归到本真之性。生命本是从无而来，今又变而为死，重新回归于天地，如春夏秋冬四季交替般自然而然，死亡应该是一件可贺之事。

庄子赞美死亡，不是因为庄子的乐死恶生，恰恰相反，是因为庄子对生命的尊重与珍视。在他眼中，死亡的意义并不止于死亡本身，他也并不是为死亡而歌，而是想借天道唤醒沉沦的人道。人之死与万物相同，死了以后重新回归到大道，参与新一轮的大化流行，重新加入到宇宙的生命进程之中。

常人在对待死亡时，通常将死亡淹没在各种复杂的人际关系或人为规定之中，并没有正视死亡本身，这种死亡意识是非本真之死；得道之人则是站在“道”的高度，将个人的生命纳入到大化流行之中，将死亡还原为死亡本身，这种死亡意识是本真之死。庄子严格区分了这两种死亡意识。他将死亡作为死亡自身来理解，是对本真的死亡的体悟。只有将死亡还原为死亡本身，认识到死亡的本真性，才能真正把握住生命的真谛，将生命与人为社会分离，重新回归到自然，体验本真生命的无限生机。