



《典籍周口》

智慧之光  
米之慧悟

道德经 随谈



扫码看视频

## 《道德经》第五十章

本期撰稿人：

陈大明 中国老子文化研究中心执行副主任、秘书长，老子学院(研究院)研究员

传承优秀文化，解读历史经典，开启智慧之光。今天，我们共同学习《道德经》第五十章，老子说：“出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”

老子由“道生一，一生二，二生三，三生万物”和“域中有四大，人居其一焉”，联想到了人的生死，在这一章讲养生之道，提醒人们不要因养生而害生。

这一章共分两层，第一层从开篇至“以其生生之厚”，第二层从“盖闻善摄生者”至结束。

先看第一层。这一层谈人的生死问题，用三个三分之一说明，并着重针对第三个三分之一“人之生生，动之于死地”作了分析，指出造成这种后果的主要原因是这类人“生生之厚”。咱们听听老子是怎样说的。出生入死；出生，出为生。入死，入为死。意思是人出世为生，入地为死。

生之徒，十有三；徒，类、属。十有三，十分中有三分。下句两个“十有三”，意同。意思是属于长命的，占十分之三。

死之徒，十有三；死于非命的人，属于夭折的人，占十分之三。

人之生生：前一“生”字为动词，使动用法，使生命延长。意思是人们都在追求延长生命，实属过度求生。

动之于死地，亦十有三；动，违背生命规律的妄动，指过度求生。意思是因过度求生，人为地延长寿命，反而使自己走向死路的也占十分之三。

以其生生之厚：生生，前一“生”是使动用法，使……生存，使生命得以延长。意思是因为奉养他们生命的物质条件过于丰厚了，老子那个时候还没有“养生”这个词，到了庄子才提出了“养生”的概念，并写有《养生主》。

再看第二层。这一层列举“善摄生者”，也就是擅长养生的人所达程度的典型事例，说明收到理想养生效果的主要原因在于他们没有因“生生之厚”，也就是过度养生而使自身陷入“死地”。老子告诉人们，盖闻善摄生者：盖，发语词，没有实际意义。摄，调理、养护。摄生，养生。老子在这里以“摄生”指现代意义上的养生。意思是善于调理、养护生命的人。

陆行不遇兕虎：兕，犀牛。意思是在陆地上行走不会遇到犀牛和老虎，引申为不会受到它们的

攻击。

入军不被甲兵：被，受创、加害。甲兵，兵器。意思是上了战场不会受到刀枪伤害。

以其无死地：死地，致命的要害。意思是没有能够杀死他的地方。

从以上串讲可以看出，老子从人的“出生入死”入手，谈了自己的生命观。他指出，人自出生那一天起，就一步步地走向死亡，这是自然规律，任何人都无法抗拒。无论九五至尊的帝王，还是终日劳作的草民，在生老病死的规律面前，都是平等的。但不同的人对于生命的态度却大不相同。自然长寿的就不用说了，“生生之厚”过分养生的，就需要认真考虑了。在老子看来，过度地、人为地延长生命，不仅无助于健康长寿，反而会加快死亡进程，因为，过度求生违背了新陈代谢的自然规律。所以，不能刻意地去厌恶死亡、追求生存。道理很简单，越是淡化生死，就越是心态平和；越是顺其自然，就越能健康长寿。恐怕是觉得世人悟不透生死，老子又进一步强调，善于养生的人，也是善于避开“死地”的人，形象地说是善于避开犀牛、老虎、战争等等可能加害生命的东西。只有见素抱朴，少私寡欲，杜绝声色犬马，生活清静恬淡，一切顺应自然，才能安享天年。

实际上，老子在这一章是通过道之生讲人之生，由道是“有无相生”的循环往复进程，谈人的生命也是“有无相生”的过程，只是在这一过程中出现了三个三分之一。在老子看来，前两个三分之一都是合乎道而自然出现的，第三个“生生之厚”则是不符合道的，是通过后天努力可以避免或降低的。怎样避免或降低呢？老子开出了良方：“善摄生”，也就是要擅长养生，收到“无死地”的成效。老子深刻认识到，道是“大曰逝，逝曰远，远曰反”的循环往复进程，道“有无相生”，人也“有无相生”，人的生命是一种“出生入死”的自然进程。关键在如何延长这一自然进程，不因“生生之厚”而提前终止这一自然进程。老子正是凭借这一深刻认识，表达了对个体生命及天地间众多生命的终极关怀。生存权是最基本的人权，老子把人类生存权放在与道同等重要的位置来思考，并指出了延长人的自然生命进程的基本方法——“善摄生”。从这个意义上说，老子是最讲人权的思想家，他的分析和结论，对人们的启示意义是巨大而深远的。

这一章不仅是老子的生命观，也是整个道家的生命观。正是因为深刻体悟并把握住了老子生命观的真谛，庄子才指出死生同一，生是死的起

始，死是生的开端。《庄子·刻意》就非常豁达地说：“圣人之生也天行，其死也物化。……其生若浮，其死若休。”圣人出生是顺应天地自然，他们死去也像宇宙万物一样是顺应天地自然的结果。生于世间犹如在水面飘浮，死去离开就像疲劳后的休息。即使到了临死之际，庄子依然风趣横生，谈笑自如。《庄子·列御寇》讲了这样一个故事，话说庄子已经病得很重快要死了，他的弟子打算准备很多东西作为他的陪葬。庄子知道后说：“我把天地当作棺槨，把日月当作连璧，把星辰当作珠玑，万物都可以成为我的陪葬。我陪葬的东西难道还不完备吗？哪里用得着再加上这些东西！”弟子说：“我们担忧乌鸦和老鹰啄食先生的遗体。”庄子说：“弃尸地面将会被乌鸦和老鹰吃掉，深埋地下将会被蚂蚁吃掉，夺过乌鸦老鹰的吃食再交给蚂蚁，怎么如此偏心呢！”

庄子笑对生死的豁达告诉人们，既然生命是“出生入死”的自然过程，对于不可避免的死亡就要坦然面对，要努力在生命的征途上有所作为，多行善事，树立正确的人生观、价值观，摒弃一切因私欲膨胀而导致的“生生之厚”之举，使人生更有意义。道理明明白白，“善摄生”的道路笔直平坦，而人们尤其是君主侯王常常欲壑难填，误入“生生之厚”歧途。

《吕氏春秋·本生》说：“出则以车，入则以犂，务以自佚，命之曰‘招蹶之机’。肥肉厚酒，务以自强，命之曰‘烂肠之食’；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰‘伐性之斧’。”出门乘车，进门坐犂，极力使自己安逸舒适，这种车犂应该叫作“招致脚病的器械”。吃肥肉、喝醇酒，极力勉强自己吃喝，这种酒肉应该叫作“腐烂肠子的食物”。迷恋女色，陶醉于淫靡之音，汲汲于尽享安乐，这种美色、音乐应该叫作“砍伐生命的利斧”。“生生之厚”一则伤身，二则招祸，背道败德，因而不是养生之道。所以，要“善摄生”，按照老子的主张，恪守“尊道贵德”的养生之本，“见素抱朴”的养生要诀，“味无味”的养生要领，“病病不病”的防病理念，“功遂身退”的养生范式，“修之于天下”的养生境界。在返璞归真、守静自然的状态中，完成“出生入死”的生命进程。

总之，这一章从“出生入死”的关系入手，揭示了养生与遵道之间的内在联系，说明只有遵循自然天道，才能摒弃“生生之厚”，从而把握养护生命的真谛，收到“善摄生”“无死地”和长生久视的效果。

(记者 黄佳 整理)