

## 生死教育的始祖---老子生死觀探究

沈惠如

德育醫護管理專科學校

### 摘要

中國人一向樂言「生」、避談「死」，提到「死」字往往就犯忌諱，這透露出中國人對死亡的畏懼。孔子說：「未知生，焉知死」，對於「死」採取一種存而不論的態度，這或許影響了中國人對死亡的看法，然而真正的原因，應該是人們對未知的死亡世界的恐懼。

廣義的來看「未知生，焉知死」這句話，我們也可以把它引伸為「未知死，焉知生」，因為若沒有「死」這件事，那麼「生」這件事就不存在了。既然「生」和「死」是並存的，我們當然不能僅僅思索「生」的問題，而任由自己面對死亡時驚恐萬分、束手無策，必須對「死亡」充分的理解，才能平靜的面對「生」與「死」。

被後世稱作道家始祖的老莊，由於以「道」為本體論，因此用「道」來觀照生死問題，自然產生了「死生如一」的觀念，也構成了一套完整的生死哲學。然而提到道家的生死觀，大多以莊子的言論為主、老子為輔，畢竟《莊子》內容豐富，對死亡的論述詳盡，而且常以寓言故事舉證，相對的老子的說法就顯得薄弱。實際上，老子運用精鍊的語言在生死問題上作了許多的闡述，對生死論述的重點也和莊子略微不同，尤其自成一套「自然養生」的法則，十分寶貴，因此本文擬就《老子》書中與生死相關的言論加以整理歸納，以凸顯老子的生死觀，俾能對現代人有所啓迪。

**關鍵詞：**生死教育、老子、道家、自然養生

## The First Teaching of Life & Death---A Probe into Lao Tzu

Shen Hui-Ju

Deh-Yu College of Nursing and Management

### Abstract

The Chinese like to talk about "Life", but dread to think or even utter the word "Death". Confucius once said: "It is pointless to talk about Death, if one does not even understand Life" He did not elaborate on "Death." Confucian may have since kept the Chinese from facing "Death," but the fear of "Death" itself may well be the fear for the unknown.

Perhaps Confucius' saying may be interpreted as: "It is pointless to talk about Life if one knows nothing about Death." Without "Death," "Life" is meaningless. Should Life and Death coexist, it is impossible to think about one without understanding the other. To face "Life" and "Death" in a calm and easy manner, one needs to understand more of Death.

Lao-Tzu and Chuang-Tzu, the founding fathers of Taoism, use "Tao" to explain "Life" and "Death." This school of thought views Life and Death as one passage. It is commonly accepted that the Taoist teaching of Life/Death is based on the book "Chuang Tzu." Chung Tzu has extended discussion on "Death" and uses illustrative fables and stories; while Lao Tzu's teaching uses a different approach, and emphasizes on the formula of healthy living, which may enlighten many people in the modern society. This article discusses the view of Life and Death based on the book "Lao Tzu."

**Key words :** Teaching of Life/Death, Lao-Tzu, Taoist, Healthy living

中國人一向樂言「生」、避談「死」，提到「死」字往往就犯忌諱，於是住家不願住四樓、車牌號碼不要有四字、連住飯店的房號也不能有四，逢年過節小孩不小心說到「死」字，大人立刻雙手合十：「呸呸呸！童言無忌。」提到死亡就稱「往生」、「歸天」……這些現象均透露出中國人對死亡的畏懼。孔子說：「未知生，焉知死」<sup>1</sup>，對於「死」採取一種存而不論的態度，這或許影響了中國人對死亡的看法，然而真正的原因，應該是人們對未知的死亡世界的恐懼。

事實上，孔子的「未知生，焉知死」並非逃避死亡問題，而是希望大家先瞭解現實生活的價值，讓自己活得有意義。翻閱儒家典籍，我們可以發現談論死亡的部分並不少，生時為道義而努力奮鬥，面對死亡亦可為道義獻出寶貴的生命，可見儒家自有一番對生死價值的詮釋。所以，如果廣義的來看「未知生，焉知死」這句話，我們也可以把它引伸為「未知死，焉知生」，因為若沒有「死」這件事，那麼「生」這件事就不存在了。既然「生」和「死」是並存的，我們當然不能僅僅思索「生」的問題，而任由自己面對死亡時驚恐萬分、束手無策，必須對「死亡」充分的理解，才能平靜的面對「生」與「死」。

被後世稱作道家始祖的老莊，由於以「道」為本體論，因此用「道」來觀照生死問題，自然產生了「死生如一」的觀念，也構成了一套完整的生死哲學。然而提到道家的生死觀，大多以莊子的言論為主、老子為輔<sup>2</sup>，畢竟《莊子》內容豐富，對死亡的論述詳盡，而且常以寓言故事舉證，相對的老子的說法就顯得薄弱。實際上，老子運用精鍊的語言在生死問題上作了許多的闡述，對生死論述的重點也和莊子略微不同，尤其自成一套「自然養生」的法則，十分寶貴，因此本文擬就《老子》書中與生死相關的言論加以整

理歸納，以凸顯老子的生死觀，俾能對現代人有所啓迪。

### 一、面對死亡的態度——超越生死

在老子的觀念中，「死」與「生」是自然（道）變化中的特定階段，因此面對這種自然現象，當然不必大驚小怪，然而為什麼人們總不免為生而喜、為死而悲呢？這是因為死亡這種生理變化太過強烈，人們對這種現象無可奈何，因而產生對死亡的恐懼焦慮，也因此，人們面對死亡出現兩種態度，一是既然不免一死，那麼只要遇到挫折困難無法解決，便以「死」的方式來求得解脫，或者醉生夢死捱到死期；二是想盡辦法延長生理壽命，不惜運用丹藥法術，只求長生不死。事實上，老子認為生理上的死亡根本無法避免，因為那是自然現象，無法也無須避免，要去除對死亡的恐懼焦慮，應該是從精神上、觀念上改變對死亡的觀感，從而找出面對死亡的態度。

老子第五十章說：

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，動之死地，十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。<sup>3</sup>

老子認為人出生後，能夠自然長壽的有十分之三，自然短命的也有十分之三，而刻意求生反招致死亡的也有十分之三，為什麼呢？因為這些人太刻意注重維護生命，反而不知不覺的在殘害生命。例如許多人十分注重美食，每天精心調理各種色、香、味、營養俱全的精緻食品，結果卻因營養過剩或缺乏天然的纖維質、礦物質導致疾病叢生，不若粗茶淡飯的天然飲食來得長壽健康，這就是太過維護生命、保養生命，結果反而戕害生命的例證。老子並不拒絕自然死亡，但是反對因刻意保生而導致的死亡，這就是他面對生命的基本態度。

老子接著說善於養生的人，在陸地上行走不會遇到犀牛老虎的攻擊，在軍隊中打仗不會遭兵

<sup>1</sup> 見《論語·先進篇》。

<sup>2</sup> 如段德智《死亡哲學》導論第三節〈論中國死亡哲學的歷史地位〉（洪葉文化公司，1994年8月，頁21）、張三夕《死亡之思》第三章第一節〈全生避死〉（洪葉文化公司，1996年3月，頁75）、康韻梅《中國古代死亡觀之探究》第三章第二節〈老莊思想中長生久視的意蘊〉（台大文史叢刊，1994年6月，頁74）、葉海煙《人文與哲學的對話》第九篇〈道家觀點的生死教育〉（文津出版社，1999年11月，頁142）、鄭曉江《中國死亡智慧》第二章〈生死齊一的智慧〉（東大圖書公司，1994年4月，頁47）等書均將老、莊言論混談，且老子部分篇幅極少，未有對老子的生死觀點完整敘述。

<sup>3</sup> 見朱謙之《老子校釋》（引自《老子釋譯》，里仁書局，1985年3月25日），頁198。本文中的《老子》引文均見此書。

刃殺傷，因為真正善於養生的人，不會讓自己投生在危險的境地，因此犀牛沒有機會用到牠的角、老虎沒有機會用到牠的爪、兵器也無用武之地。可知老子認為既不要念念不忘「生」（刻意求生反而製造死亡危機），也不要時時顧慮「死」（刻意避死反而凸顯弱點、加速敗亡），應該是在精神上超越生死，「置生死於度外」，只要精神領域自由了，那麼任何猛獸、兵刃也就不構成傷害了。

## 二、自然養生的方法

既然老子認為人要安於「生」、「死」這種自然變化，那麼為何還有「養生的方法」，這和上述生生之厚而入於死地不是自相矛盾嗎？事實上，人既然「生」了就必須「活」，活的時候會面臨物質上的食衣住行及精神上的喜怒哀樂，這些實質物件的索求和精神情感的處理，都必須謹慎小心，以減低生存時的悲苦煩惱，避免無端摧殘生命，所以此處所謂的「養生」，是指認真面對大自然所賦予的生命、並安然「出生入死」的生存法則，絕不是刻意追求長壽的「養生之道」，因此，我將它稱之為「自然養生」的方法，以便和一般的「養生」之法有所區隔。

### （一）柔和平穩、精氣充足

在老子的自然養生之法中，最常被拿來當作學習對象的，就是嬰兒了，由於嬰兒無知無欲、柔弱平和的特性，正符合老子的自然養生法則。試看老子第五十五章：

含德之厚，比於赤子。毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媵作，精之至。終日號而不嗄，和之至。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已。（頁 218）

他認為含德深厚的人，就如同嬰兒一般，由於嬰兒無知無欲，所以毒蟲不螫他，猛獸不傷他，兇鳥不害他（這和前述五十章的「兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃」異曲同工）。他的筋骨雖然柔弱，但是小拳頭卻握得很緊。他不知道男女交合之事，但小生殖器卻常常勃起，這

是因為他精氣充足的緣故。他整天號哭，嗓子卻不會啞，這是因為他內心平和。老子所謂的精氣充足、內心平和都是道的本質，試看第十章：「載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？」（頁 37）老子說，當你集中精神去瞭解道時，心能不能完全不離開道？當你集中情緒，柔和平穩，能不能像嬰兒一樣？可見老子非常強調集中精神、柔和平穩，這樣才能保持生命的活力，使血肉之軀保存充足的精力，並使生命的機能常保新生狀態，這樣自然而然也就能養生了。

知道平和的道理就是明白常道，如果不明白常道，一味的縱欲貪生，那就會遭來災禍，所以本章的「益生曰祥」，就是五十五章「生生之厚」的意思。用慾望支配生活就叫做逞強，也就是前述的過份養生，以自然之道來看，當外物強大後就會走向衰老，所以刻意逞強既不合乎道，又會及早走向死亡、消逝的境地。

《莊子·庚桑楚篇》曾引老子一段話，提出「衛生之經」（亦即養生之道），與本章極為近似：

老子曰：「衛生之經，能抱一乎？能勿失乎？能無卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能舍諸人而求諸己乎？能消然乎？能侗然乎？能兒子乎？兒子終日嗥而嗑不嗄，和之至也；終日握而手不掬，共其德也；終日視而目不曠，偏不在外也。行不知所之，居不知所為，與物委蛇而同其波，是衛生之經已。」<sup>4</sup>

此處所提到的集中精神、處於嬰兒狀態、不假外求、回復本真，正與《老子》五十章若合符節，可見老子極力主張順應自然的養生之道。

### （二）節制精神、積蓄力量

老子在五十九章所提到的「蓄」字，其字義為「愛惜、節儉」，也就是指「節制精神，積蓄力量」：

治人事天，莫若蓄。夫唯蓄，是以早服。早服謂之重積德，重積德則無不克，無不克則莫知其

<sup>4</sup> 見郭慶藩《莊子集釋》（河洛圖書出版社，1974年3月），頁 785。

極。莫知其極，可以有國。有國之母，可以長久，是謂深根、固柢、長生、久視之道。(頁 239)

老子認為管理國家、順應自然沒有比「節制精神，積蓄力量」的原則更好了，唯有節制精神，積蓄力量，才能遇事從容，早做準備。遇事從容，早做準備，就能把「嗇」這種德不斷的累積，「嗇」這種德不斷的累積，就能無往不利了，而無往不利，這力量就無法估計，這種無法估計的力量，就可以治國，有了治國的基礎，就可以長久維持，這就是根柢得深、柢生得牢、延長生命、持久統治的道理。這裡提到的愛惜精神、節制精神，不就是保持生命的活力嗎？

在《老子》中還提到一個「嗇」的同義字「儉」，第六十七章云：「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。夫慈，故能勇；儉，故能廣；不敢為天下先，故能成器長。今捨慈且勇，捨儉且廣，捨後且先，死矣。」(頁 271) 老子說他有三個法寶，一是慈愛，二是嗇儉，三是不敢走在天下人前面。慈愛就能如母親一般勇敢，嗇儉就可以蓄積能量，行之廣遠，不敢走在天下人前面，反而能夠得到擁戴，成為萬物的首長。如果捨棄慈愛但求勇敢，捨棄嗇儉但求廣遠，捨棄退讓只求爭先，那麼就只有走向死亡之途了。這裡提到的「儉」，就是蓄積能量的意思，而這種能量也可以說是前述如嬰兒般充沛的精力一樣，都是一種「長生久視」的原動力。所以「節制精神，積蓄力量」也是自然養生之法。

### (三) 抑制情感、少私寡欲

愛惜、節儉的目的固然是為了蓄積能量，然而在執行的方式上，強調的卻是「節制」，節制什麼呢？就是節制過度的慾望，因為情慾旺盛，會耗費精力、能量，不僅無法蓄積長生久視的原動力，更會導致傷身害命的後果。《老子》第十二章云：

五色令人目盲；五音令人耳聾；味令人口爽；馳騁田獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目。故去彼取此。(頁 45)

人難免都有七情六慾，如果過度縱容，就會導致

不可收拾的後果，所以老子特別提醒我們，太過繽紛的色彩會讓人目眩神弛，過份追求聲音享受會讓人聽覺失靈，過份追求美味會讓人味覺遲鈍，過份縱情於騎馬打獵，會弄得心神不寧，過份追求珍奇物品，會遭致盜匪掠奪，所以聖人的生活是只求溫飽，不追求進一步的享受。可見欲求不僅會使心靈失去祥和安寧，以致生理付出代價，更會進一步引來爭奪，導致生命的殘害，所以抑制情感、少私寡欲，有助於自然養生。

事實上，老子強調寡欲並不是消極的抑制慾望，而在於積極的阻止情感的波動，因為唯有精神上不會被引誘挑逗，才能避免被慾望衝動所支配，若自然而然不產生慾望，那才是養生的極致。且看《老子》第五十二章所說：「塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。」(頁 206) 所謂「兌」，即是指孔竅的意思，《莊子·德充符篇》：「通而不失於兌」，指的是耳目，《淮南子·道應訓》：「王者欲久持之，則塞民於兌。」高誘注曰：「兌，耳目鼻口也。老子曰：『塞其兌。』」(頁 207) 所以「塞其兌」就是阻塞產生情慾的通道。阻塞情慾的道路，關閉情慾的門徑，終身都不會有憂患，如果開啓情慾的道路，助長情慾的產生，那麼終身都不可救治。所以，關閉情感的源頭，才是真正延續生命的法則。

### (四) 柔弱謙卑、虛靜復命

前面提到老子對於死亡的態度是「不要因刻意求生，而把自己暴露在死亡的境地」，其實，消極的躲避危險是不夠的，必須積極的培養柔弱不爭的性格，才能真正在生命的歷程中自在遨遊。《老子》第七十六章說：

人生之柔弱，其死堅強。萬物草木生之脆弱，其死枯槁。故堅強者死之徒，柔弱生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。故堅強處下，柔弱處上。(頁 294)

這裡是用一種比喻的方式來說明柔弱的好處，像人活著的時候身體是柔軟的，死後就變僵硬了；草木生長的時候是脆弱的，死後就枯槁了；所以凡是堅強的東西都屬於死亡那一類，柔弱的東西都屬於生存那一類。因此軍隊強大反而容易招致

失敗，樹木強大就容易被砍伐，凡是強大的就會吃虧，柔弱的就佔上風。老子認為柔弱的東西容易保有旺盛的生命力，因為不好勝使強，自然不會招惹殺機。人如果學習柔弱、謙卑，就可以包容一切，進而保有無限生機，所以大自然中有生命的東西都是柔軟的，這就是一種暗示！

老子在言論中常常提到柔弱、謙卑的重要性，也因為天下至柔的東西是「水」，所以常要我們效法「水」。例如七十八章：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。」（頁301）天下沒有比水更柔弱的東西，因為它攻擊堅強的力量沒有東西能勝過它，只是一般人都不太知道。老子真是語重心長，其實最為人忽略的東西，往往是最厲害的，稍有生活閱歷的人，應該可以漸漸體會這一點，想想看「水滴石穿」不就是這個道理！第八章說得更明確：「上善若水。水善利萬物，又不爭。處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善人，言善信，政善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。」（頁31）老子認為最圓滿的德性就跟水一樣，能夠真正幫助萬物，不求回報，且願意停留在人們最不喜愛的地方。他更具體說明人就要像水一樣，身處退讓之地，和人相親相愛，不挑剔對象，言語真誠，從政能無為，做事評估能力，行動找對時間，像水那樣不和人爭，也就不會遭致怨尤了。所以，學習「水」的處世之道，當然可以安然的生存下去。

除了柔弱謙卑之外，還要致虛守靜，因為唯有保持虛靜，才能看透事物，回復本真。《老子》第十六章：

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。（頁64）

當我們讓心靈空虛、沒有成見，堅守安靜的原則、沒有私欲時，就可以觀察萬物的生長、活動，也可以發現萬物只是以不同的形體輪番替換，反覆循環，最後又會到原點。回到根源就稱作

「靜」，也稱作「復命」，復命是萬物的常規，知道這個常規就是明智，不知道這個常規而輕舉妄動，就會遭致禍害。這些都是符合自然、符合「道」，如此終身都不會有危險。

其實虛靜也是模仿水的特性，第十五章說：「孰能濁以止，靜之徐清。孰能安以久，動之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，能蔽而新成。」（頁61）有誰可以不隨波逐流呢？不要跟隨大家追逐時尚，要靜下心來，慢慢澄清。有誰願意安於這樣的選擇而長久去做？如果能這樣，就能產生無限生機。能夠做到上面兩點，慾望不要太多，即使形體殘破、老去，都能精神不死。渾濁的水是什麼都看不清楚的，一定要靜下來才能清澈，人也是一樣，沈靜以保持頭腦清醒，沒有成見才能包容萬物。而所謂的「蔽而新成」，就是老子生死觀中一個重要的準則，也就是打破一般人「愛生惡死」的迷思，尋求精神上的超越生死。

#### （五）珍惜生命、活出尊嚴

在老子的言論中，有許多是教導政治人物用什麼態度、方法治理人民，然而在這些論述中，藉由人民心理的剖析，我們可以得知促使人們快快樂樂活下去的原因，不外乎活得有尊嚴，反之，則會使老百姓以死相拼、不惜豁出性命——這是妨礙自然生存之道。

《老子》第七十五章提到：

民之飢，以其上食稅之多，是以飢。民之難治，以其上有為，是以難治。人之輕死，以其生生之厚，是以輕死。夫唯無以生為者，是賢於貴生。（頁292）

人民之所以飢餓，就是因為統治者聚斂太多；人民之所以難統治，就是因為統治者強作妄為，弄得老百姓無所適從，所以難統治；人民所以會鋌而走險，就是因為統治者只知保護他們自己的性命。所以清靜無為的在上位者，比貴生厚養的在上位者好多了。這段言論提出了一個觀點，就是人民「輕死」的原因。處在暴政下的人民，常以遷移、暴動作為反抗的手段，遷移往往會造成奔波、勞頓、疾病甚至死亡，暴動更往往是飛蛾撲火、自取滅亡，老百姓不是不知道它的危險性，

但爲什麼要這樣做？爲的就是要擺脫痛苦，爭取應有的尊嚴。在上位者「生生之厚」，是自己缺乏自然養生之道，不僅不自覺的傷害自己，還連累了老百姓，使所有人都無法依循自然生存之道。

第七十四章也有相同的言論：「民不畏死，奈何以死懼之？若使民常畏死，而爲奇者，吾得執而殺之，孰敢？」（頁 289）人民在飽受壓榨、到了以死相抗爭的時候，用死來威脅他都沒有用。如果人民怕死，願意好好活著，那麼只要有作奸犯科的人，就把他抓起來殺掉，誰還敢作奸犯科呢？所以，在上位者最重要的就是尊重生命，讓老百姓活得有尊嚴。

至於爲政者在內政上可以採取什麼積極、具體的作爲，使老百姓安居樂業呢？且看第三章：

不上賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不盜；不見可欲，使心不亂。是以聖人之治：虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲，使夫智者不敢爲，爲無爲，則無不治。（頁 14）

不要崇尚賢者，這樣老百姓就不會興起爭逐名位之心；不要重視稀有的物品，這樣老百姓就不會興起竊盜之心；不要挑起老百姓的慾望，這樣老百姓的心思就不會被擾亂，所以聖人治國，只要維持老百姓合理的溫飽，讓他們沒有多餘的慾念心思，縱使有一些巧詐之徒，也不能有所作爲了。用「無爲」的態度來治理天下，天下就會太平。這裡所說的「不爭」、「不盜」、「心不亂」、「無知無欲」，都是自然養生之法；杜絕誘惑的源頭，達到和諧圓滿的境地，正是爲政者的職責所在，爲政者若能幫助老百姓「養生」，不僅國家好治理，也是在行自然之道啊！

老子曾在八十章勾勒他的理想國藍圖：「小國寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之。雖有甲兵，無所陳之。」（頁 307）在一個人民安居樂業的小國家，所有的兵器都用不上，人民當然也就愛惜生命，不用冒險遷移遠方。由在上位者的「尊生」（尊重生命），到老百姓的「重死」（愛惜生命），便凸顯出生命的價值，這正足以消解人們對生的無知和死的恐懼。

### 三、面對生死的最高境界——自然無爲

在老子的觀念中，一直希望人們在大自然所賦予的生命中悠游自得，對死亡的降臨不動於心，但這還不是老子的最高境界。面對生死，老子希望的是「死而不亡」，也就是說，身體雖死，精神卻能與道合而爲一，達到永恆不朽。試看《老子》第三十三章：

知人者智，自知者明。勝人有力，自勝者強。知足者富，強行有志。不失其所者久，死而不亡者壽。（頁 133）

老子認爲一般人所謂的聰明、堅強，不外乎瞭解別人、戰勝別人，然而這都是最起碼的層次，真正的聰明、堅強，是要能瞭解自己、戰勝自己，因爲這更不容易做到。就像他所提過的心靈滿足、淡薄財貨才算富有；光會立志不算立志，要能身體力行、堅持到底才算真正的立志；而常處於道，不離失，才算長久。那麼就生死而言，什麼才算長壽呢？就是身體雖死，道仍長存才算長壽。因此，「死而不亡」，就是老子所嚮往的終極境界。

然而要如何達到這個終極境界呢？其實，我們可以從老子的中心思想「自然」、「無爲」中找到答案。首先，他在四十四章中透露了些許訊息：

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以長久。（頁 179）

身外之名與自己的生命哪一個親切？自己的生命與身外的財貨哪一個重要？得到名利和失去生命哪一個有害？答案非常明顯，當然是生命最重要、最親切、最不能失去。因此愛名過甚、藏貨過多都會損失慘重。心裡滿足就不會遭受屈辱，行爲適可而止就沒有危險，這樣，生命就可以長長久久了。前面所敘述的養生法則，大多是屬於「知止不殆」的範疇，也就是從行爲上實踐生命的內涵，不勉強自己做能力所不及或者不該做的事，而「知足不辱」，就屬於心靈層次了，打從心裡瞭解生命的內涵，則所謂的「失去」、「死

亡」都不會加諸在我身，當然就不會遭受屈辱、痛苦了，這也就是「死而不亡」的終極境界。

前面提到三十三章「不失其所者久，死而不亡者壽」，這個不離失的、不死亡的東西就是「道」<sup>5</sup>，《老子》第二十五章說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」，人效法地的厚重踏實，地效法天的包容萬物，天效法道的「獨立而不改，周行而不殆」，而這樣的道即是自然。既然長壽是「身」雖死而「道」延續，那麼這種符合自然的「道」該如何延續呢？老子認為「道」對待萬物的方法是「生而不有，為而不恃，長而不宰」（五十一章），創生萬物而不據為己有，提供幫助但自恃其能，長成萬物後不干涉、不主宰，也就是所謂的「無為」，因此，延續「道」的方法當然就是「無為」。

老子常常提醒我們要隨時落實「無為」的策略，例如第六十四章：「……為者敗之，執者失之，是以聖人無為故無敗，無執故無失。……是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然，而不敢為。」（頁260）萬事都是順應自然的結果，如果有心作為，就會把事情破壞，如果有所偏執，必會遭到損失。所以聖人無所執著，一切循道而行、因任自然，他的欲求就是沒有欲求，不重視珍貴貨物；他的學問就是不學，不犯眾人所犯的過錯。他輔助萬物自然發展，而沒有刻意、勉強的作為。再如第三十七章：「道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化。……不欲以靜，天下將自定。」（頁146）道對它創生的萬物抱著無為的態度，實際上萬物由道而生、依道而長，所以是無所不為。國君如果能遵守這個原則，老百姓就會自然發展。心中沒有慾念，而且沈靜不亂，那麼天下就會自然安定。又如第四十八章：「為學日益，為道日損，損之又損之，已至於無為，無為而無不為。」（頁192）書念得越多，嘴臉、習氣就越多，所以要修道，以減少知識份子的氣焰，氣焰越來越小，到最後就能尊重、體諒、關懷、包容，也就是「無為」，雖然是「無為」，實際上卻是「無所不為」。

「無為」是老子行事作為的最高指導原則，

<sup>5</sup> 王弼注云：「雖死而以為生之道，不亡乃得全其壽，身沒而道猶存，況身存而道不卒乎！」可知不亡者為道。

與「自然」的道理相呼應。就面對生死的態度而言，只要「知足」就能「不辱」，「知止」就能「不殆」，用無為的方式經營安排生活，就可以達到「死而不亡」的「長壽」境界，這也是最高明的「養生」之道。

#### 四、結語

##### （一）老子生死觀對現代人的啓迪

從以上的敘述，我們可以將老子的生死觀歸納為兩個層次，一是就「自然養生之法」而言，老子要求世人不要因生而喜、因死而悲，應該在自己有限的生命中保有無限生機，才是符合自然之道。第二個層次是就「死而不亡」的方法而言，老子希望人們經由「自然」、「無為」使生命與「道」合而為一，達到永恆的境界。無論哪一個層次，都有正向、超越、積極的意義，某些論述道家生死觀的學者認為老子說的人民「安土重遷」是「畏死」、柔弱不爭是「避死」<sup>6</sup>，竊以為太過消極、偏頗。其實，不要說是學習超越生死，就拿老子所提供的自然養生之道作為人格修養的方法，都可算是金玉良言、智慧寶典。老子的生死觀雖然不是老子哲學的核心，老子的哲學往往把自然、無為落實到政治、社會之中，然而群體的生死存亡與個體的生死存亡本就脫離不了關係，如果能參透老子的生死存亡課題，轉化成對人類心靈需求、心靈寧靜的探索，不正是現代人最好的勵志良方！

##### （二）老子生死觀對生死教育的助益

近年來，「死亡學」（或稱「生死學」）發展迅速，它包含了政治、法律、道德、宗教、哲學、心理學、精神醫學、精神治療、文學藝術等部門<sup>7</sup>，為一綜合性的新興科學，而「生死教育」也成為最熱門的通識教育，這是因為即使在科學昌明的今天，人類對「死亡」或「死後世界」仍是一無所知，況且，現代人暴露在各種各樣死亡威脅的環境之中（如車禍、疾病、震災、污染等等），有些甚至是科技文明所帶來的禍患，這益發使得

<sup>6</sup> 如張三夕《死亡之思》第三章〈現實的沈迷〉第一節〈全生避死〉（洪葉文化公司，1996年3月），頁75。

<sup>7</sup> 參見傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》（正中書局，1993年7月），頁19。

現代人焦慮不安，以致在面對死亡時心境無法調適。在這種情況之下，醫學上的「臨終關懷」或許可以產生心理調適效用，文學藝術中探討死亡的作品或許也可提供精神慰藉，但更多人賴以寄託的宗教信仰有時卻不免失之盲目空洞，因此，以哲學觀點出發的生死教育就具有理性、正面的補強作用。

追根究底，老子可以說是我國生死教育的始祖，試看《老子》第四十二章：

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和。人之所惡，唯孤、寡、不穀，而王公以爲稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之，「強梁者不得其死」，吾將以爲教父。（頁 174）

老子說道包含「一」的本體與作用，經過「一」的自然作用產生「二」（陰陽），經過「二」的作用（陰陽結合）產生「三」，「三」再彼此結合，萬物就出現了。萬物稟賦陰陽而生，再互相激盪以調和。人最厭惡的就是「孤、寡、不穀」，但君王卻用來稱呼自己。所以任何事物表面上看起來受損，實際上卻是有益，表面上看似有益，實際上卻是受損。君王深知這個道理，所以寧願自損。周代的銘文上說「強大的人會不得好死」，古人拿這句話來教導別人，我也要用這句話作爲教導別人的基本教義。從老子的這段話即可看出老子在數千年前就已開始從事生死教育了，而這《四十二章經》<sup>8</sup>正是他的教本呢！

老子的生死觀，旨在教導人們坦然接受生死這種自然現象，在瞭解生死的真相後，勇於面對生命、面對死亡，若能好好運用「老子生死觀」這項資產，相信對於生死教育會更有助益。

<sup>8</sup> 借用金庸武俠小說《鹿鼎記》中人人爭搶的經書名稱。