



## 《道德经》专家版第五十章：

## 养生过度反损命

□董延喜

## 【原文】

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；而人之生生，动之于死地，亦十有三。夫何故也？以其生生之厚也。

盖闻善摄生者，陵行不避兕（sì）虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故也？以其无死地焉。

## 【新译】

人从出生到死亡是谁都无法抗拒的自然规律。世上有三类人以不同的方式走向死亡：无灾无病享尽天年的长寿之人占十分之三；未尽天年中途夭亡的短命之人占十分之三，本来可以长命却因为恣情纵欲享受过甚而短命的人占十分之三。这是为什么呢？这是因为他们求生愿望太迫切，养生条件太优厚所致。

听说善于养护生命的人，在陆地上行走不会受到犀牛、猛虎的伤害，在战场上不会受到敌方兵器的伤害，所以兕牛用不上它的角，老虎用不上它的爪，甲兵用不上他的刃。这是为什么呢？因为他们没有致死的地方。

## 【会意】

这一章是老子生命观、养生观的集中展现。人从出生的那一刻起，便开始了走向死亡的进程，这是谁都无法抗拒的自然规律。按照老子的说法：人生在世，大约有十分之三是长寿的，十分之三是短命的，还有十分之三本来可以活得长久，但是因为恣情纵欲，贪色好酒，生活奢侈，享受过甚，贪生过厚，伤残身体而短命夭亡。这第三类的人，是因为条件太优越了，太爱惜自己的身体了，求生的欲望太迫切了，反而糟蹋了自己的生命。许多身处高位、生活条件优厚的人，就是纵欲过度累死的，吃补药过度补死的，养生过度养死的。为了一副臭皮囊，担惊受怕，患得患失，一颗心整天像被狗啃着一样，怎么会健康，怎么能不速死？有的人认为养生就是吃补药，什么好吃什么，什么贵吃什么，结果补过劲了，任何事情一旦过了度，就会走向它的反面。吃补药吃多了，身上会有一股动物死尸的味道。为了长寿反而折寿，为了养生反而速死。而那些根本没有去想长生的人，反而能够长生。世间似乎有一种怪现状：越是怕死，越死得快。只有不怕死，才能远离死。因为明道之人洞透人生、勘破生死乃自然之规律，所以他不再惧怕死亡，既然已经不再怕死，那么死也就不再是问题，死神也就拿他没有办法。生死这一关过去，还有什么过不去的？我曾经采访过多位战斗英雄，他们说在战场上那些胆小鬼往往先死，而身经百战能够活下来的人，恰恰是些不怕死的人。

以上三种人各占十分之三，加到一起是十分之九，还有十分之一呢？这十分之一就是老子所说的“善摄生者”，是真正善于养护自己性命的人。这些人过着清静质朴，自然简单的生活，他们吃的是粗茶淡饭，穿的是粗布衣裳，他们常年劳作不停，没有条件养尊处优，他们最高的养生技巧就是不厚生，但他们却是长寿的。有人向一位百岁老人讨长寿秘诀，老人说：“天醒我醒，天睡我睡。干活干活，越干越活。”洪昭光教授在北京调查了一批长寿老人，想找出之所以能长寿的带规律性的东西。结果发现：各人有各人的爱好，各人有各人的生活规律。最后，他只找出两条共性的东西：一是每个健康老人都心胸开阔，性格随和，心地善良。二是都喜欢劳动。这些人间的“老寿星”们把生命托付自然，按照自然天性去养生，心中进入与天地合为一体的无我空灵状态，他们少私寡欲，体性圆明，他们大慈大悲，无所不容，他们心底良善，毫无恶念。“善摄生者”的德性和修为感应于外会形成一种特异功能，一种控制身外生命信息的强大能量场，所以任何东西都无法伤害他的生命。古代修道之士常孤身行走在荒山野外，经常会遇到老虎等凶猛的野兽，据说道门中曾有“御虎”之术。《太华希夷志》记载陈抟老祖在华山修炼时，猛兽怪鸟陪伴在侧可从不伤害他。有人说是陈抟老祖就有一种伏虎之术，我倒觉得是那种能量场在起作用，这个场是和谐的，不伤害任何生命，也让拥有这种能量的人不被伤害。

这个世界有太多的利害牵绊着我们，有太多欲望诱惑着我们，人生路上处处埋伏着凶险，我们的生命随时受到威胁。老子教我们的养生是一种远离危险，学会自我保护的大养生。

与老子心意相通的庄子讲解养生时，是通过“庖丁解

牛”这则故事来解说的。话说文惠君来到后院，牛已杀，血已放，轮到丁厨子解剖了。只见他手提弯刀，来到砧台前，二话不说，便动手干了起来。用掌推起，又用肩靠。用脚踩住，又用膝顶。横划开来，直刺进去。一来一去，忙个不停。随着每一动作，但闻刀声霍霍，十分悦耳。文惠君懂音乐，听出刀声节奏，恰恰跟上《桑林舞》的步子，刚刚合上《经首乐》的拍子，便赞赏说：“嗨，妙极了。技巧怎么这样高呀！”丁厨子放下刀，回答说：“我感兴趣的是道，比技巧高一层。从前我学宰牛，眼前只见囫囵的一块整体。三年学满后，心头有底了，那块整体在我看来只是许多块牛肉的组合罢了。干到现在，我已熟视无睹，全凭心灵洞察。岂但不用视觉，五官知觉全不用了。掌推，肩靠，脚踩，膝顶，横划，直刺，都是直觉支配。顺着肌理下刀，拉开肉块之间的大缝隙，穿过骨节之间的大空隙。总之要照顾到整体的自然结构，刀向阻力最小处走。碰上结缔组织、连骨肉、连骨筋，我便绕道，决不硬闯，更不用说大骨头了。高级厨子遇筋便割，青年换刀。普通厨子遇骨便砍，月月换刀。瞧我这把刀吧，十九年啦，宰牛几千头了，还像新刀刚启口子似的。既是骨节，总有空子可钻。空子有宽度，刀口无厚度。无厚切入有宽，刀口直走进去，大摇大摆尚有余地，所以用了十九年还像新刀刚启口子似的。不过还得实说，每次碰上筋骨纠结太复杂的地方，我晓得不容易对付，就提醒自己千万要小心，眼睛不敢眨，手脚不敢快。整个解剖过程，我下刀都很轻，只听见一连串嗖嗖刷刷之声，肉块纷纷卸落，好比大山滑坡。完事以后，我提弯刀，直起腰来，随即把刀擦拭干净，回家放好。”

丁厨子的刀用了十九年依然像刚磨过一样锋利无比，不是他的刀好，而是他用心研究了牛的结构，利用牛的关节之间的间隙准确下刀，才能在中缝里正道直行，这种借势借力的解牛之术看起来“游刃有余”，实则是对生命自然规律的一种洞透和遵从。庖丁手上的“宝刀”，其实也是一把普通的刀，他只不过是按自然规律使刀而已。如果把钢刀比喻为人的生命，人要从事各种活动，如果在各种活动中都能合于自然，就会游刃有余，宝刀不老。反过来说，如果不讲规律，乱闯乱撞，多快的刀子都会被碰得豁豁牙牙，这刀子寿命肯定不会长。一则“庖丁解牛”故事，养生道理尽在其中。所以，文惠君听了庖丁的话，说：“我明白了养生之道了！”这个养生之道就是老子说的“道法自然”。只有遵循天道的规律去养生，才能真正的维护健康，保全性命，享尽天年。

## 【道歌】

世人都做长生梦，养生过度反损命。  
勘破生死大境界，且看人间老寿星。