

# 论《老子》的生命观

李尚阳

四川警察学院马克思主义学院，四川 泸州

收稿日期：2025年2月19日；录用日期：2025年3月12日；发布日期：2025年3月21日

---

## 摘要

中国哲学的根本精神，不管是儒家、道家还是佛家，总是立足人生的有限存在之切身感受，然后反省人之生命如何成为有限的问题，且试图通过精神之修养和道德之实践，去开拓由有限而通往无限的可能路径。《老子》的哲学，其虚玄的道论落实到现实人生层面，便孕育出高情远意、通透洞达的人生哲学，而其人生哲学的核心就是《老子》的生命观。《老子》爱生、重生而不贪生，全生、长生而不恶死，主张生死一体、生死合道，充满对死与不朽的无尽探索。

---

## 关键词

《老子》，生命观，道，自然

---

# On the View of Life in Laozi

Shangyang Li

School of Marxism, Sichuan Police College, Luzhou Sichuan

Received: Feb. 19<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 12<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 21<sup>st</sup>, 2025

---

## Abstract

The fundamental spirit of Chinese philosophy, whether Confucianism, Taoism or Buddhism, is always based on the personal experience of the limited existence of life, and then reflects on how human life becomes limited, and tries to open up the possible path from limited to infinite through spiritual cultivation and moral practice. The philosophy of Laozi, whose virtual and mysterious Dao theory is implemented in the real life level, breeds a philosophy of life with high emotion, far meaning and transparency, and the core of its philosophy is the View of Life in Laozi. Laozi loves life, rebirth but not greedy for life, whole life, immortality but not evil death, advocates the integration of life and death, and is full of endless exploration of death and immortality.

## Keywords

**Laozi, View of Life, Dao, Ziran**

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

中国哲学所关注的重心，不落在这个世界如何生成之宇宙论上，亦不放在神和人之两层存有的模拟区分，不管是天人还是理气的本体论问题，都归于性命才情而内在于人的生命上说。关于《老子》哲学的精神主旨，徐复观先生说：“老学的动机与目的，并不在于宇宙论的建立，而依然是由人生的要求，逐步向上面推求，推求到作为宇宙根源的处所，以作为人生安顿之地。因此，道家的宇宙论，可以说是他的人生哲学的副产物。”<sup>[1]</sup>崔大华先生也认为：“老子所提出的人生目标不是高远的，而是基本，它就是人的存在本身——生命。这一目标在人生活的社会层面和自然层面上分别叫‘全身’和‘长生’。”<sup>[2]</sup>《老子》既切近人生现实又极富超越之功的思想，既是中国古代人生哲学极其重要的智慧宝库，也是世界生命哲学极具特色的资源。

## 2. “不失其所”：生命的卓然挺立

《老子》三十三章说：“不失其所者久，死而不亡者寿。”“不失其所”，即是守道，守道也即守常，天下万物，唯常而能久。现象世界中的一切事物，无时无刻不处于变化或迁流之中，从这一意义上讲，天下万物都为“流离”者。同时我们也应当注意到，天下万物虽在“流离”却“不失其所”，它们无不以阴阳为端，以四时为柄，以日星为纪，以五行为质，故虽变而不离其常，守常而能尽其变，终得以成就宇宙生命之广大无限、悠久无疆<sup>[3]</sup>。就现实人生而言，如若放任感官本能的活动，以物质欲望的满足作为生活之目的，那我们便是流离失所者，因为我们丧失了自我生命之本质根基。因此，人如欲其久，便应自觉地体知自身本质与道的本原性同一，建立起自身之“主体性”，因为这即是我们的根本之“所”，乃我们生命的本原性根基，是人生所赖以寄托的东西，包括理想信念、志向追求等，它体现了人生的本质与价值。

天道无心无为之生成万物，而能天长地久；人若无心无为之朗现真我，亦可不亡而寿。这是虽死犹生，完成了一种由肉体生命的消失，到精神生命的长存之转换，这是真正的长寿，且是不朽。人之生命总是有限的，然而长不等于寿。长为外在时间刻度之比较，寿则是内在本真生命之实现。寿与否，并非取决于时间刻度计量之长短，而在于是否能自然地完成其适性人生之过程，此即“死”；若存有心知的偏见，妄图以人的力量改变生命的自然状态，妨害生命过程的自然完成，此即“亡”，只有“死而不亡”才能说“寿”，所谓“寿终正寝”是也。如果我们明白了“寿”之理，则不必汲汲于年月，而在于追求“终其天年”。虽自然生命有时而尽，唯精神生命与道浑然而共化育万物，至于悠久，斯为“寿”者。身死而精神不亡，此即长寿。精神不亡，非尽人可为，只有体道者的精神可上下与天地同流。与“道”一起存在的人，即使肉体死亡了，因其精神与“道”相同，故不会灭亡。

## 3. “死而不亡”：生命的超拔提升

“死而不亡者寿”，这里既说“死”，又曰“不亡”，岂非矛盾？事实上，在《老子》看来，“死”乃“身”之事，“亡”乃“心”之事，死亡会带来人间悲痛，其根本不在于“身”死不死，而关乎“心”

亡不亡。“心”若不执著于“生”，“死”就不能闯入心中，成为生命之哀伤和阴影。由“身”来说，“死”即“亡”，而由“心”来说，“死”能够“不亡”。“身”会死，而“心”却可以不亡，死就不再能拘限我们，哀痛就此远离，而阴影亦就随之消散。既然“死而不亡”，生命历程的每一个当下，也就是天长地久的“寿”了。人若有心执著，则世间万物都在流转变动之中，一切皆为假象，所有都是短暂，生命漂泊而无家可归。人若无心豁达，则世间万物自在天真，人间社会一体和谐，没有什么在变动流转，亦没有什么不会长久，更没有什么不是真实。由此可知，“不亡”，并非指身躯的不死，而是指人之生命精神的不朽。人的躯体死了但精神还能留存下来不消亡，根本原因就在于人之生命是否遵循并体现着道的生成原理[4]。若背离了道的自然天真，有心有执，则自身生命定不住，身不由己，任外物驱使，随外界漂流，人生的久寿也就成了不可实现的梦想。

这一论域中的“寿”或“不朽”，主要不是指灵魂的不灭或生命的永恒，而是关乎生存的意义。人有生必有死，这是自然之情形，不必哀伤，也不用恐惧，重要的是如何建立起人生永久的价值。这个永久的价值建立了，则人虽死犹生，这就是“不朽”，也就是“寿”。生命有限，精神无限，形体易失，精神永恒。那么在人总有一死的前提下，如何理解“不朽”，又如何建立起自己的人生价值？在《老子》看来，此处之关键就在于自己的所作所为，真正的“不朽”就在于生命历程中所做的一切，在生命终结以后不会消亡且仍有意义。一般而言，人所创造的事物，主要表现为文明的成果，即儒家所向往与最追求的立德、立功、立言之“三不朽”。《老子》在此处没有着眼于这种文化创造的层面，而更多地是从无心无为、循道守常、应任自然等个体存在的方式出发，谈如何达到“不朽”的问题。由此可知，对“不朽”的如上理解，主要是基于个体自身的存在，以及在世的所作所为，而并非局限于超验的根据。

#### 4. “天长地久”：天人的契合圆融

《老子》七章借“天长地久”之生成原理，以开显生命历程之“不朽”路径：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”“自生”，并非指“自然地生存”，而是指“自私地求生”。《老子》强调万物应自然地生存，故其所反对的是“自私”，而不是“自然”[5]。一般而言，天地长久肯定是采用了各种保持长久的方法，其实不然。天地的长久不是靠什么方法，而是靠自己的本性，因为天地的本性就是无私。天地之不自生，即不与万物争，不与万物争，便不会为万物夺。天地不与万物争，正说明天地在本质上就不同于万物，而能超越之、包容之。无私不争之德，使天地得以化生万物，同时又超出万物。

一方面，从天地本身的情况来看，天地不自营一己之生命。天地之所以长生，就在于它不是有心生成，亦不是刻意预设永恒存在之目的，一切皆是自然而然，天地的长久性便属这种自然的形态。此意在扬弃天地之目的性，天地是无目的、无意志的，天地无所谓为己求生，亦无所谓利他而生；不存在自私其生，亦不存在无私而生。进而论之，天地之“不自生”，亦是说天地“没有”自己的生命，它是以万物之生命为生命。因为能够“长久”之天地，并非指那广袤无垠的苍天，亦非指那一望无际的大地，乃是指天地间的一切。换句话说，天下万物的生命，就是天地的生命。万物固然有生有灭，然灭而又生，往返不已，是故天地之间，万物生生不息，只要有万物的存在，天地就有了生命。所以说天地不以自己的生命为生命，反而能借万物的生生不息而亘古长存。天地不谋其始，亦不虑其终，不呈其所好，亦不示其所恶。它没有生的顾念，反而留住了生机的朴讷；它无心于自身的永存，反而得到了绵延的长久。天地只是浑朴而无为，却在这无为中因循自然以至于长生不绝。

另一方面，从天地对万物的关系来看，“长生”不是说天地本身之长久，而是说天地能够长久地生养万物。只因“长生”乃道体之“有”，“不自生”乃道体之“无”，天地象征着道体之生成原理，此原理就在于天地无私。天地没有自己，不自外于万物，不把“生”封限在自身，而与万物同在，如此方能给出万物生长之空间，而得以长久地生养万物[6]。于“体”，上不自觉其生，于“用”，上不自营其生。

天地既然不自生，则但见天之运行也无息，地之承载亦不懈，则精神价值蕴涵于其中矣。《老子》揭示天地无私这一崇高品格，给我们提供一个光辉榜样，要超出自我的狭小圈子，而将自身放在整个人类社会，乃至天地万物的广大范围中去思考自己的生命处境，显示出《老子》利他、利物的高尚精神和博大胸怀，这也是对道的无限包容精神的运用与发挥。

## 5. 结语

综上所述，《老子》的生命观，一者在省思人之生命何以有所拘限的人生难题，二者也在探寻人之生命得以恒久不衰的修养方法。这里的生命，不仅仅是指形躯的自然寿命，更包括与道同在、常驻人间的生命境界。《老子》的生命观，是与天道同在，与自然同其长久。吾人在生命之历程中，要能不断地从现境中超越，通过内在之德向超越之道作一回归，使生命境界能够层层攀越，步步升扬，如此则人的生命已由存在之有限而开出精神的无限之路。

## 基金项目

四川省哲学社会科学基金青年项目“公安英模精神融入公安院校‘思想道德与法治’课实施路径研究”(SCJJ24MGC45)；四川警察思想政治研究中心重点项目“中华优秀传统文化赋能公安院校警察职业精神培育实践路径研究”(CJS23A01)阶段性成果。

## 参考文献

- [1] 徐复观. 中国人性论史·先秦篇[M]. 北京: 九州出版社, 2021: 285.
- [2] 崔大华. 中国传统社会思想的理路及当代价值[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2022: 73.
- [3] 董平. 老子研读[M]. 北京: 中华书局, 2015: 155-156.
- [4] 吴怡. 老子新说[M]. 石家庄: 花山文艺出版社, 2020: 269.
- [5] 白奚, 王英杰. 道法自然的境界: 老子[M]. 北京: 研究出版社, 2022: 32-33.
- [6] 王邦雄. 老子道德经的现代解读[M]. 北京: 北京联合出版公司, 2019: 29.