《道德经》通识课 · 第五十讲

出生入死

第五十章 · 以其无死地

这一章讲一个比例：三个人里，有一个是被自己弄死的。

老子把它归因于四个字：生生之厚——太想活了。

药方也很简单：别站到那个地方去。

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com



生

壹

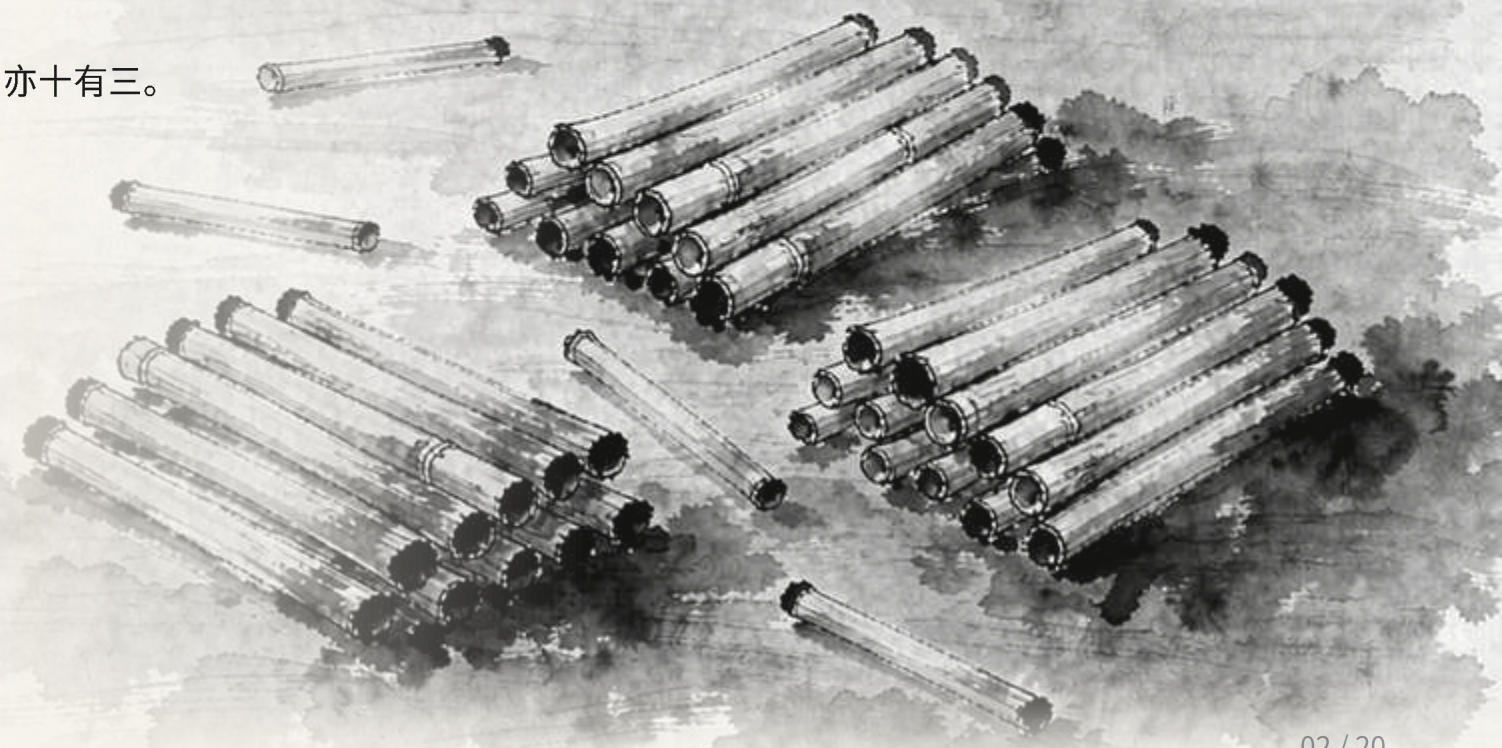
数

生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。

三份各十分之三。剩下的十分之一，老子没说是谁的。

这一节讲「数」：

三个人里，有一个是自己的问题。



一个三分法，一句为什么

原文与今译

原文

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；

人之生，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，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

四层结构

三分法 长寿的三成，短命的三成，本来能活却自己走死的，也三成。

一句归因 为什么？因为他们奉养得太厚了。

最后一段 善摄生的人不遇兕虎、不被甲兵——他没进那个死地。

「十有三」旧注多解为「十分之三」，亦有解作「十三」者（四肢九窍）。此处从通行「十分之三」说。

今译

人出于世为生，入于地为死。长寿的人占十分之三，短命而亡的占十分之三。

本来可以活得长久、却自己走向死路的，也占十分之三。为什么？因为奉养太厚了。

善于养护生命的人，陆上行走不遇犀牛老虎，从军不受兵器伤害。

犀牛无处投角，老虎无处伸爪，兵器无处下刃。为什么？因为他没有进入死地。

「十有三」的三种读法

十分之三 最通行：三类各占三成。

十有三 一说指四肢九窍，讲的是身体。

不必算准 数字是修辞。**他要说的是：这类人很多。**

> 「生生之厚」是全章的钥匙。
>
> 前一个「生」是动词：太想让它生。

三分法把人分成了三类

这一章的重点在第三类

前两类是命

生之徒：天生底子好的人，占三成。

死之徒：天生底子差的人，占三成。

这两类不归你管。老子把它们摆出来，是让你承认一件事：**命有定数。**

承认了这一点，人才不会把全部力气花在改命上。

第三类才是账

动之于死地：本来可以活，自己往死地里走——也占三成。

注意「动」字：不是被动，是主动走过去。

这一成半到三成，是**唯一可以改的那部分**。

所以老子这一章不是讲命，是讲「怎么不把自己弄死」。

全文最有分量的是那个「故」字：**夫何故？以其生生之厚。** 老子给了原因——不是命薄，是养得太厚。

> 把这三成拿回来，人就从「三成可活」变成「六成可活」。**这是老子能给你的最大的一笔，也是他一贯的算法：不求多，先止损。**

壹 · 数

先帝服之，竟无异效

贞观二十二年，唐太宗病了。他做了一件此前一直不肯做的事：服丹药。

药是天竺方士那罗迩娑婆寐按本国旧方炼的。太宗吃了，**竟无异效**。

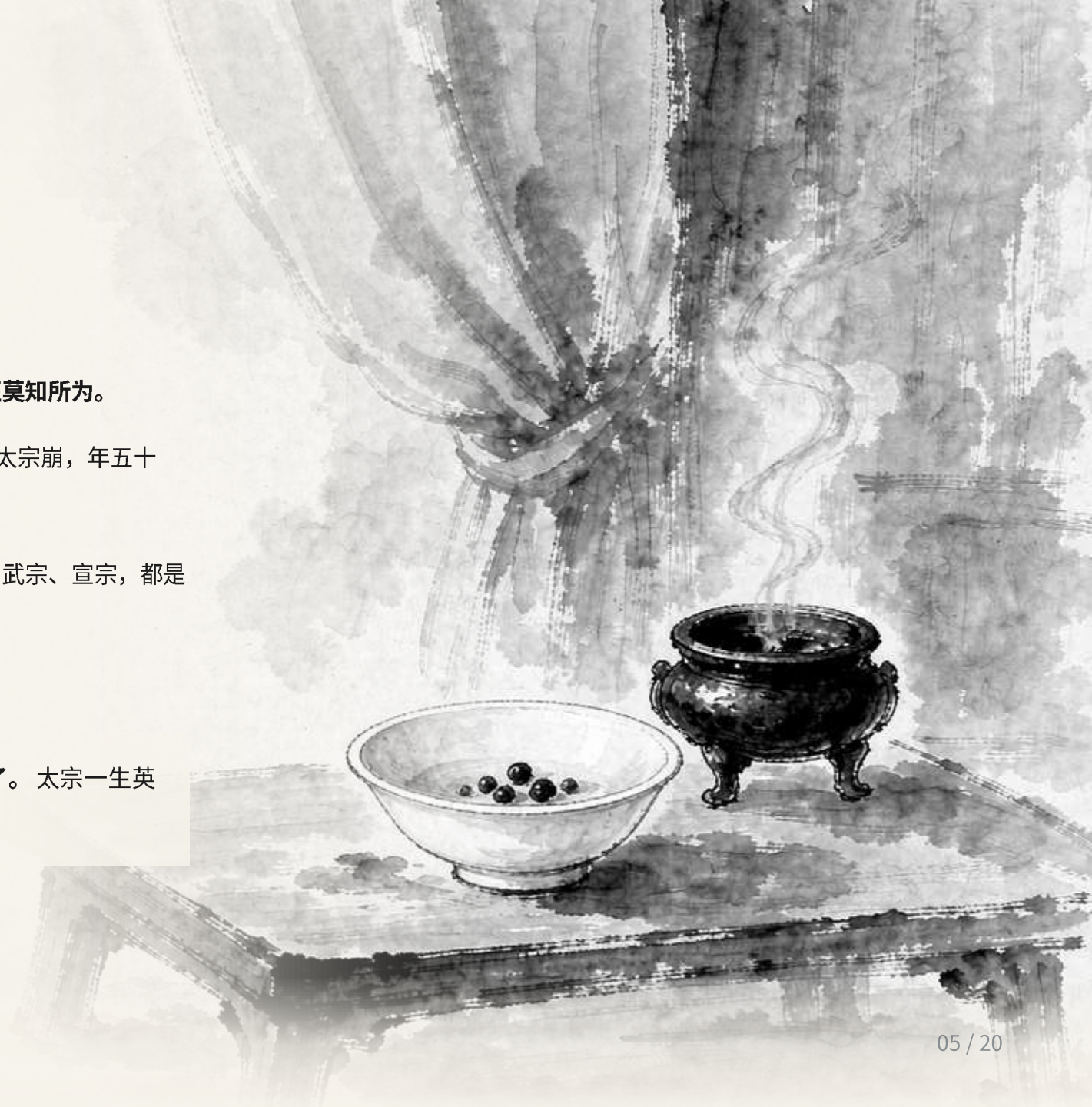
《旧唐书·郝处俊传》记当时的情形：**先帝服之，竟无异效，大渐之际，名医莫知所为。**

——药没有效果，等到病危的时候，最好的医生也不知道该怎么办。第二年，太宗崩，年五十二。

这不是孤例。唐代二十一位皇帝，至少有六位死于丹药：宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗，都是服食所谓长生药之后暴亡。

赵翼在《廿二史札记》里专门列了一条，叫「唐诸帝多饵丹药」。

> 这是「生生之厚」最锋利的一个样本：**为了活得久一点，把命提前花掉了。**太宗一生英明，就栽在这一件事上。



名医莫知所为

八个字，写完了一种死法

先帝服之，竟无异效，

大渐之际，名医莫知所为。

《旧唐书·郝处俊传》　谏高宗勿服丹药

「竟无异效」是结果，「名医莫知所为」是代价。**前者是浪费，后者是失控。**

注意这段话是说给另一个皇帝听的——郝处俊劝高宗别再走这条路。他拿先帝做例子，说的是：**这不是意外，这是一条路。**

老子说「以其生生之厚」，厚的不是身体，是那个「还想再活几年」的心。

「以其生生之厚」四家注

太想活，为什么反而死

注家	大意	厚在哪里
王弼	生生之厚，谓养之过也。养过则伤，故动之死地。	最准的一读：**养过头就是伤。**
河上公	所以然者，以其求生太厚，故至此也。	最直的一读：原因只有四个字——求生太厚。
苏辙	生之厚也，则其求于外者必重；求于外者重，则死地之所以来也。	最狠的一读：**你越在乎这条命，能伤你的东西就越多。**
通行注	因为奉养太过度了。	最平的一读。它说的不只是吃穿，也是一切「加码」。

四家共用一个判断：**问题不在「养」，在「厚」。** 养是必要的，厚是多出来的那一层。

> 所以这一句对现代人也不客气：**补得越多、查得越勤、想得越细，未必活得更久。** 有些寿命，是被「太在意」吃掉的。

贰

厚

夫何故？以其生生之厚。

这四个字，是老子对「养」最不客气的一次评价。

这一节讲「厚」：

它是一层一层加上去的。



不治将恐深

《韩非子·喻老》里，扁鹊见蔡桓公，站了一会儿，说：**君有疾在腠理，不治将恐深。**

桓公说：寡人无疾。扁鹊出去后，桓公对身边的人说：**医之好治不病以为功。**

十天后又见，扁鹊说：病在肌肤，不治将益深。桓公不理，还不高兴。

十天后又说：病在肠胃，不治将益深。桓公又是不理。

十天后，扁鹊远远看见桓公，**望桓侯而还走**——转身就走。

桓公派人去问原因。扁鹊说：病在腠理，汤熨可治；在肌肤，针石可治；在肠胃，火剂可治；**在骨髓，司命之所属，无奈何也。**

五天之后，桓公体痛，派人去找扁鹊。扁鹊已经逃到秦国去了。桓公遂死。

> 「死地」不是一下子就到的。它是一层一层往里走的：**腠理、肌肤、肠胃、骨髓。** 每一层都还有办法，每一层都被「寡人无疾」推过去了。



「善摄生者」四家注

什么叫会养生

注家	大意	「摄」的是什么
王弼	善摄生者，无以生为生，故无死地也。	最本体的一读：**不把「活着」当成一件要死死抓住的事。**
河上公	摄，养也。善养其身者，不入危险之地。	最实的一读：会养生的第一件事是躲开危险，不是事后补救。
苏辙	摄生者，不以外伤其内也。	最简的一读：外面伤不到里面，就伤不到命。
通行注	善于养护自己生命的人，走路不遇犀牛老虎。	最平的一读。注意它不是「刀枪不入」，是「遇不上」。

四家都否掉了「硬抗」这个读法：**「不遇」「不被」是避开，不是挡住。** 会养生的人，一辈子没打过几场硬仗。

> 所以「善摄生」不是把自己练成铁打的，是**把自己放到了一个不会被伤到的位置上。**

孟子的「不立岩墙之下」与老子的「无死地」

这一次两家几乎重合

儒家・知命者不立岩墙之下

《孟子・尽心上》：「**莫非命也，顺受其正。是故知命者不立乎岩墙之下。**」

——死生有命，但知道命的人，不会站到快要倒的墙下面去。

孟子把死分了两种：**尽其道而死者，正命也；桎梏死者，非正命也。**

顺理而死是「正命」，自己作死不是。

老子・以其无死地

老子用的是同一个逻辑：命有定数，但**站在哪里是你的事**。

「无死地」三个字，就是「不立乎岩墙之下」的另一种说法。

差别在落点：孟子把它归到「知命」，老子把它归到「位置」。

一个讲明白道理，一个讲选对地方。

这一处是儒道最靠拢的地方：**两家都不主张拿命去赌，也都不主张靠躲来长生。** 他们只是要你别站在会倒的墙底下。

> 今天读这一句最实用：**很多灾祸不是运气差，是位置差。** 换个位置，风险就没了，不必练成铁人。

叁

地

夫何故？以其无死地。

全章最后三个字，讲的是位置，不是本事。

这一节讲「地」：

怎么才叫没进那个地方。



曲突徙薪

《汉书·霍光传》里，有人去拜访一户人家，看见主人家的烟囱是直的，旁边还堆着一堆柴。

客人对主人说：**更为曲突，远徙其薪，不者且有火患。**

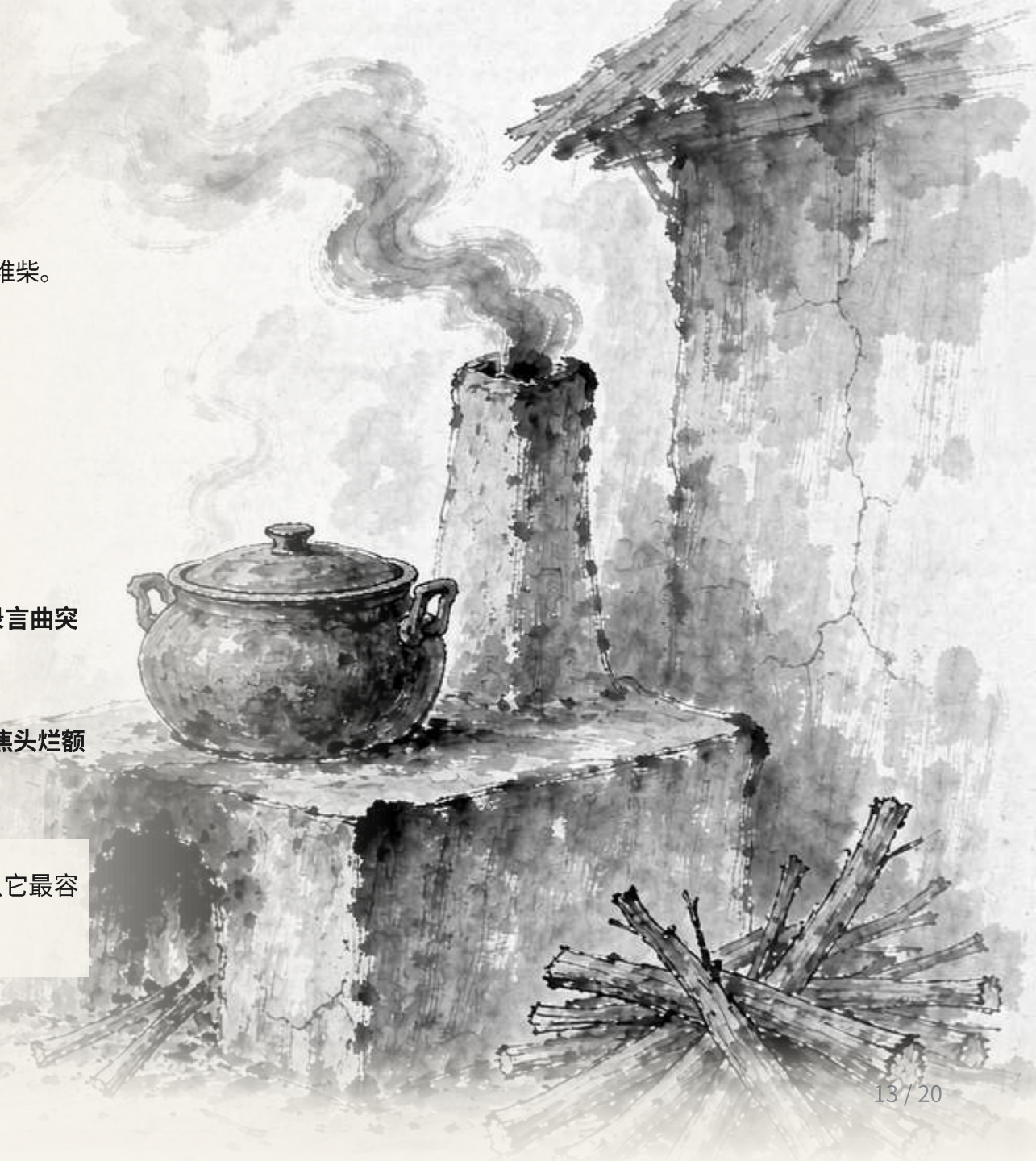
——把烟囱改成弯的，把柴搬远些，不然要失火。

主人**嘿然不应**——没吭声，也没动。

过了些日子，这家果然失火。邻居们一起来救，火扑灭了。

主人杀牛设酒，**谢其邻人**，把救火时烧伤的人请在上座，其余的按出力排座次——**而不录言曲突者**。

有人对他说：**乡使听客之言，不费牛酒，终亡火患。今论功而请宾，曲突徙薪亡恩泽，焦头烂额为上客邪？** 主人这才醒过来，把那位客人请了来。



> 「无死地」就是这个搬柴的动作：**它没有故事，没有功劳，也没有人被烧伤。**所以它最容易被忽略，也最有用。

曲突徙薪亡恩泽

一句关于「预防」的千古牢骚

曲突徙薪亡恩泽，

焦头烂额为上客。

《汉书·霍光传》　客说过主人曲突徙薪

这两句之所以流传两千年，是因为它说中了一个普遍规律：**救火的被记住，搬柴的被忘掉。**

老子说「善摄生者，陆行不遇兕虎」——**「不遇」就是那个搬柴的人。**他一生没有故事，因为他把故事提前掐掉了。

所以「无死地」还包含一层意思：**它不产生功劳，只产生平安。**

故谗间不行

郭子仪是唐朝活得最险的一个人：安史之乱他收复两京，功盖天下；此后三十年，谗言几乎没有停过。

程元振、鱼朝恩这些人一次次在皇帝面前说他坏话，一次次的罪名都够杀头。可他始终不倒，最后八十五岁善终，谥忠武，配飨太庙。

《新唐书》给他的评语里，有一句解释了原因：**子仪事上诚，御下恕，赏罚必信。遭幸臣程元振、鱼朝恩短毁，方时多虞，握兵处外，然诏至，即日就道，无纤介顾望，故谗间不行。**

——诏书一到，当天就上路，没有半点迟疑和观望。所以谗言起不了作用。

还有一记：鱼朝恩挖了他父亲的坟，满朝都怕他反。他入朝只说：我带兵多年，部下挖人祖坟的事也有，今天轮到我家，是天道，不怪谁。

> 这是「无死地」的政治版：**他不给猜疑留把柄，也不给仇恨留接口。**别人想动他，找不到地方下手。



「以其无死地」四家注

为什么伤不到他

注家	大意	「无死地」是什么
王弼	夫唯无以生为者，则无死地也。	最本体的一读：**不把「生」当成要争的东西，就没有可争的地方。**
河上公	善摄生者，不入死地，故兕虎兵刃无所加也。	最直的一读：不是挡住了，是根本没进那个范围。
苏辙	死地非一，有以身入者，有以心入者。心不入，则身亦不入。	最要紧的一读：**心先到，身才到。**
通行注	因为他没有进入死亡的领域。	最平的一读。注意它说的是「领域」，是一片地方，不是一个瞬间。

苏辙那一句最值得停一下：**「死地」不只是身体站的地方，也是心里一直待着的地方。** 天天想着防死的人，已经住进去了。

> 所以「无死地」不是把自己包起来，是**把该躲的躲开，然后不再想它。** 想也是一种进入。

「无死地」的三层

从身到心

身不入

不在危墙下面站着

最实的一层。开车不急、身体不熬、险地不去。**这一层靠判断，不靠运气。**

事不入

不给自己留下把柄

郭子仪那一层。该交的交，该退的退，不留观望的余地——别人就没有下手的地方。

心不入

不天天想着这件事

最难的一层。**防到最后，人已经被「防」这件事占满了。** 那就还在死地里，只是换了一种住法。

> 三层是递进的，也是互相依赖的：**只做第一层是小心，做到第三层才是「善摄生」。**

佛家的「无常」与老子的「摄生」

对这条命，两种打算

佛家・人命在呼吸间

《四十二章经》：佛问沙门：人命在几间？一答「数日间」，佛说你还不知道。一答「饭食间」，佛说你还不知道。一答「**呼吸间**」，佛说：善哉，子知道矣。

佛家不谈延寿，谈的是**无常**：这条命随时会断，所以别把工夫花在保它上。

身体是四大假合，**借它修行，不替它打算**。

所以佛家的方向是「放下身」。

老子・善摄生

老子承认这条命值得护，但护法是「别站错地方」。

他没有讲长生。他讲「死而不亡者寿」——**寿不在年数，在留下什么**。

所以老子的方向是「用好身」。

一个借它过河，一个把它划稳。

两家其实都在反对同一件事：**为了保命而保命**。佛家说这是执，老子说这是「生生之厚」。**说法不同，指的却是同一个动作**。

> 所以这一章读到底不是养生学，是一句提醒：**命是用来过的，不是用来存的**。存得太紧，反而先坏。

三家落点

对这条命的打算

家	怎么看这条命	怎么对待	最后落在哪
老子	分有定数，位置可改	摄生、避死地（选位置）	不入险地，故兕虎兵刃无所加。
儒家	死生有命，顺受其正	知命、守正（尽本分）	尽其道而死是正命，桎梏而死不是。
佛家	无常迅速，四大假合	观照、放下（不执身）	借假修真，不替这条命打算。

三家都不主张「不惜命」，也都不主张「死保命」。**分寸在两个词上：儒家说「正」，老子说「无死地」，佛家说「不执」。**

> 这一章最实用的一句，其实是最朴素的一句：**很多祸不是运气，是位置。**站对了地方，你不需要比谁都能打。



出生入死
以其无死地

三成是天生的，三成是命薄的，还有三成是自己的。

命是用来过的，不是用来存的。

下讲

第五十一章 · 道生之，德畜之

下一章讲「玄德」：为什么生了它，却不占有它。