

道家的生命倫理思想及其現代價值

姬可周

摘要

道家學派產生於中國歷史上的春秋戰國時期，他的代表著作主要包括《老子》、《莊子》、《列子》等。道家豐富的生命倫理學思想主要包括崇尚自然的生命觀、保身盡年的生命價值觀、少私寡欲和崇尚無為的養生觀、尊道積德和崇尚自由的道德觀，以及提倡天人合一的生態觀。在現代社會發展過程中，道家生命倫理學思想對尊重人性、堅持生命至上，維護人的發展；對人類社會整體的健康和諧發展；對適度消費、保持資源有序利用和推動社會可持續發展；對維護人類社會協調發展；對人類修德養生以及對現代生態觀和環境保護都有著重要的借鑒價值。通過對道家生命倫理思想的研究，我們可以看到東方哲學智慧的閃光點，歷史證明東方哲學思想有著和西方一樣光彩奪目的歷史，在現代社會發展過程中，我們面臨著許多新問題，而西方工具主義對此則顯得力不從心，因此借鑒東方智慧，發掘東方先哲思想則顯得尤為重要，歷史的現實已經證明東方智慧，尤其是中國古代哲學，所具有的思想智慧有更為重要的現實意義和參考價值。

姬可周，延安大學政法學院文化哲學碩士生，中國陝西，郵編：716000。

【關鍵詞】 中國哲學 道家思想 生命倫理思想 現實意義

中國的傳統文化可謂星河燦爛、碩果累累。在春秋戰國時期，中國文化經歷了發展過程中第一次高峰，期間諸子百家爭鳴，各家學說紛紛登上歷史舞台，極盡爭辯之能事。其中，作為中國古代樸素哲學的淵藪，道家思想對天人關係作了深刻思考，也對生命倫理思想進行了初步探索，這尤其引起今人的關注。

一、道家思想簡述

道家思想肇始於春秋時期，是中國傳統文化的精粹之一，其主要創始者和集大成者是老子和莊子，二人被後世合稱為老莊。

道家思想的形成體現了中國進入文明社會後，先賢的超凡智慧及其對宇宙萬物孜孜不倦的思考與追問，這些早熟的思想與其他諸子的理論共同構成了中國文化的源頭。而老莊等人通過對自然界和人類社會的長期觀察與思索，著成《老子》、《莊子》，更是被後世學者奉為主臬，書中蘊含著古代樸素的辯證法思想和對人生的認識，也囊括了中國最早的生命倫理思想。時至今日，道家的生命倫理思想並沒有因年代久遠而失去研究意義，恰恰相反，老莊對待自然和生命的執著和坦誠正是今人學習的典範，而對道家生命倫理思想的重新審視也就有了特別的現代價值。

二、道家學派生命倫理思想的主要內容

1. 崇尚自然的生命觀

道家思想開宗明義地提出生命源於自然的觀點，並以“道”為核心，形成了獨特的理論體系——“道”為宇宙本體的本體論。“道”就是自然規律、“道”就是生命本體和“道”就是“自然”。學者許建良認為，自然有本根論、存在論和方法論上的自然之意，包括自然無為、

物的自然狀態或自然本性、方法上的因循或自然而然。¹ 在道家看來，生命是“道”大化流行的現實終結，是宇宙自然從無到有的必然演變：

無名，天地之始。有名，萬物之母。（《老子·一章》）

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。（《老子·二十五章》）

天下萬物生於有，有生於無。（《老子·四十章》）

吾不知其名，字之曰道……人法地，地法天，天法道，道法自然。（《老子·二十五章》）

道生一，一生二，二生三，三生萬物。（《老子·四十二章》）

萬物得一以生。（《老子·三十九章》）

道之為物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。（《老子·二十一章》）

道生之，德畜之，物形之，勢成之。（《老子·五十一章》）

從對《老子》的理解中我們可以看到，化生萬物的“道”就是“無”，就是“一”。“道”生一，即“道”自我生成，自我決定，“道”蘊含著生命，是萬物的母體，生命源於“道”。也就體現著“道”的法則和意志，生命從一開始便獲得了本體的意義。“道”不僅自生，而且化生萬物，整個宇宙一片生機盎然，生命賦予了這個世界的意義，

(1) 參許建良：《先秦道家的道德世界》（北京：中國社會科學出版社，2006）。

也為“道”找到了它的現實支點。在道家思想中，就生命而言，與“道同一”的超越生命的自然是生命的最高理想形態，自然生命是與“道”較為接近的生命狀態，最能體現“道”的精神氣質。《老子·三十九章》認為，生命一旦離開了它的母體——道，不論是自然生命也好，社會生命也好，都將面臨破裂、殘缺、枯竭，甚至毀滅的危險。

老子指出，“道”是生命之源，並認為“道”滋育、促進著生命的成長，而對生命不加任何干預和佔有，這樣一來，生命只能在“道”的哺育中自己生長，並自為、自足、生生不息地發展。在老子的思想體系中，“道”以自身的功用肯定了生命的個體精神。“道”不僅生物還自生。

道家以“道”為本體，堅持從自然存在的本體直接開出一切意義和價值的終極根據。在老子的思想裏，道不是原則，不是物件，不是實體，而是純粹原始的自然。“道”的本性是自然的，自然是與“道”相通的，離開了自然，“道”就不會存在。人作為天地化生之一物，同其他萬物是平等的，均是“道”的產物，而“道”的本性是自然，那麼人的本性也應是自然屬性，自然物的本性。² 道家認為生命源於自然，生命又存在於自然，其中包括，生命依賴於自然環境，生命必須依靠天地萬物的供養才能生存，還包括人類生命與自然萬物的同根性，即“人與天一”的思想。最後認為生命的本質是自然，生命源於“道”，“道法自然”。這是中國最早的生命觀，也是最為原始和樸素的生命觀。

2. 貴生樂死、保身盡年的生命價值觀

莊子以理性的態度審視生死的實質，以“齊一生死”，“以生死為一條”的超然態度解除死亡焦慮。在莊子看來，生死本來就是一個本原的展現、生化過程，是氣聚氣散的過程。生，只是假借，是塵垢，是一氣之流變，一氣“聚則為生，散則為死。”（《莊子·知北遊》）莊子在《至樂》中講到“無生”、“無氣”，從混沌恍惚中產生氣，氣變化而產生有形體和出生，生死相形，這就像一年四季的代謝，生死

(2) 劉慶華、陳 方：《譯注老子·莊子》（廣州：廣州出版社，2006年），頁1、62。

本出自然。理智的人生態度，應順其自然，“生而不說，死而不禍。”

（《莊子·秋水》）莊子“能尊者，雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累形。”（《莊子·讓王》）即說能尊重生命的人，雖然富貴，但不能因養尊處優而傷害身體；雖然貧賤，但不會因爭利而累及身體。

重生、貴生、輕物的生命價值觀包含著一種獨立的批判精神，要求人不喪己於物，失性於俗。同時還要求人的生命復歸於道的自然，無為本性，保持恬淡無欲，清靜淳樸的生命超越。同時，還包含一種開放的、實用主義的愛己及人的社會關懷。貴生、重生不僅是愛惜自己身體，“凡是對生命有害的事情都應制止，凡對生命有利的事情就去做。”³即善待自己的生命，更應善待周圍群體的生命，以及和自己相關的生命之物的生命。

道家認為死才是快樂。“夫大塊載我以形，勞我以生，俟我以老，息我以死，故善吾生者，乃所以善吾死也。”（《莊子·大宗師》）道家以死為樂，但不是“樂死惡生”，認為“古之真人，不知說生，不知惡死；其出不訢，其入不距……是之謂真人。”（《莊子·大宗師》）主張人應該努力活夠大自然所賦予的生命時限，同時不要戀生惡死，以平和的心態看待生死，遵循自然的生死規律，才是接近和通達真人的大道，才能真正地實現生命的自然過程，以達到保身盡年的自然美好狀態。

3. 少私寡欲、崇尚無為的養生觀

道家重養生，主張順乎自然，崇尚無為，即主張過一種心平氣和、清心寡慾，並且有規律的生活，這種思想是中國養生學重要的理論來源。老子主張“少私寡慾”、“絕聖棄智”、“滌除玄覽”以修身養性，莊子提出“心齋”、“坐忘”與“不動心”的修養方法。具體表現為，於內而言，養生先要養性，做到清淨無為，所謂“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽……令人心發狂。”（《老子·十二章》）告誡人們不要過於追求物質文化生活，而應做到排除內心雜念，斷絕各種各樣的貪慾，最終求得內心清淨平和，保持積極、樂

(3) 盧育三：《老子釋義》（天津：天津籍出版社，1987年），頁187。

觀、向上的心態和良好的精神面貌，就能使自己達到健康長壽，實現養生的目的。

老子還主張人要返璞歸真，保持醇厚敦實的天性，做到“見素抱樸，少私寡慾。”（《老子·十九章》）外養生則要在日常生活中做到有規律性，起居有常，養成按生理要求按時作息的好習慣；還要做到生活有節制，少慾、少怒、少愁保持身體健康。在生活中，人們還可以通過“坐忘”、“心齋”忘掉身體的存在及慾望，在精神上與無所不通的“道”合為一體，借助道的永恆，達到個體生命的永恆。為了保持人與生命萬物的和諧，老子告誡人們應當保持“知足”的心態，以平和的心態去對待與人朝夕相處的萬事萬物，因為彼此都是平等的，且在老子看來，“知足”的心態也是一種美德，他說“知足不辱，知止不殆，可以長久。”（《老子·四十四章》）同時，老子認為“禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足，常足矣。”（《老子·四十六章》）在現實生活中，人更應該常懷“知足”之心，不走極端。

道家崇尚無為思想，其意思是“為無為，事無事，味無味”（《老子·六十三章》），此處之“為無為”的“為”、“事無事”的“事”、“味無味”的“味”都是在道的軌道上的一種規律行為。行無為之意，並非真正的無為，而是一種遵循自然規律的行為方式。對待自然規律，我們不要刻意地去改變它，而應該以平和的心態去接受和遵守。這樣人便可將自己置身於自然中，置身於道內，這樣才是真正意義上的回歸和所處。無知、無慾、無為是為嬰兒之狀，亦為道家養生所要達到的目的，即返老還童。

4. 尊道積德、崇尚自由的道德觀

道家以“道”作為天地萬物的本原和人類觀念形成的總法，道的內容豐富，統攝一切。在天地萬物中，道統攝天道、地道和人造。道家道德觀以尊“道”重“德”為根本，是其道德理論的最高範疇，也是人類道德的根本要求和內在價值的目標，道家之道德理論是效法“道”的道德。莊子所說之“道”，就涵蓋日月星辰、山川大地、花草

樹木、人類與社會，又關乎萬事萬物的超越和無限的視覺與智慧。諸如道教要求修行者不僅要修道，還要積德，二者同樣重要，不可須臾而分，不可任意重其一而略其次。“道”作為萬物之本性，同樣為道德之本性。費爾巴哈 (Ludwig Andreas Feuerbach) 即說“真正有道德的人，不是根據義務、根據意志而有道德，而是他根據本性就是道德的。”⁴

道家生命倫理學發掘了人類道德修養對於生命延續的主要價值，在二者之間建立起獨特的內在必然聯繫。主張“人善為生，為惡而死。”（《太上老君經戒》）為善即為修德、積德。老子說“善建者不拔，善抱者不脫，子孫以祭祀不輟。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於邦，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。”（《老子·五十四章》）人唯有修善積德，才能獲得福與樂的人生。

崇尚自由是莊子生命哲學的最大特點。莊子認為，人的不自由有兩方面的限制和束縛，一方面，是受到外部條件的限制、束縛，另一方面是受到自身的限制、束縛，一個人要得到絕對的自由，必須超脫一切主客觀條件的限制，所謂“遊乎塵垢之外”（《莊子·齊物論》），“遊無何有之鄉”（《莊子·應帝王》）。⁵在精神上做到不羨慕功名和利祿，無喜怒哀樂，擺脫一切世俗煩惱，當然這只是一種主觀幻想中的自由。莊子用其實際行動來追求自己嚮往的自由生活，他一生貧困潦倒，但為了自由自在的生活，為了追尋自己所嚮往的自由，他拒絕了厚禮高官，矢志不渝，聲稱“我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉。”（《史記·老子韓非列傳》）莊子嚮往的自由精神是“與道為一”，也就是要獲得絕對自由，精神超出生死而不屑考慮肉體死亡、無為無知無慾，具有上德，精神上通於天地，達於萬物的“至人”“真人”“神仙”。

(4) 費爾巴哈 (Ludwig Andreas Feuerbach) 著，榮震華、王太慶、劉磊譯：《費爾巴哈哲學著作選集》上卷（北京：生活·讀書·新知三聯書店，1962），頁 590。

(5) 同註 2。

5. 天人合一的生態觀

天人合一思想是先秦諸家普遍遵循和崇尚的思想之一，道家對此的認識最為深刻。老子認為道是萬物之源，道統攝萬物，萬物無不為道所生，所以，天地萬物為一個整體。“萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。”（《老子·四十二章》）道分化出了陰陽，陰陽的相互作用生出沖和之氣，再而產生萬物，天地萬物都由陰陽所構成，都來自同一本原，故天地萬物是一個整體。人是天地萬物之一部分，人由天地而生，天地由道而生，人效法地，地效法天，天效法道，道是自然而然，即天人合一。莊子則進一步明確和發揮了該思想，莊子提出“天地與我並生，而萬物與我為一”（《莊子·齊物論》），將人和自然看為一個有機的統一體。在這一統一體中，人和自然的關係是平等的，沒有高低貴賤、主次差別之分，人雖較自然更具有靈性，但人依然要遵循自然，人並非是自然宇宙的主宰。莊子提出“天與人不相勝也”（《莊子·大宗師》），認為人和天應該和諧相處，平等對待，共生共榮才是大道。莊子還為我們描繪了一個天人和諧相處的理想境界：“萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可系羈而遊，鳥鵲之巢可攀援而闕。”（《莊子·馬蹄》）對待自然就應該以對待自我的態度，人本與自然為一體，是事物的兩個方面而已，都是道演化的產物，同為道所統攝，亦應遵循道之規律。天人合一思想從人與自然的溝通、人與動物生存環境的融合，以及人們正確處理人和自然的關係方面都提出了一系列有價值的觀點。

三、道家生命倫理思想的現代價值

1. 道家崇尚自然、崇尚自由的生命觀和道德觀思想對堅持愛護生命，尊重人性，促進人健康發展的積極意義

道家推崇自然、自由的思想，要求一切以遵從“道”為最高原則，尊重自然、尊重人本，不要隨意、刻意去干涉個人生命和生活規律，應該尊重“天道”、“人道”，實現“人道合一”、“人與自然合一”。因此特別強調人的自然性，認為人是自然的組成部分，人遵循自然而

生生不息，尊重自然，尊重“道”，就是尊重人的本性——“人道”。人是社會生活發展的根本，我們就更應該堅持一切尊重人、一切為了人、一切以人的需要為出發點和一切以人的滿意為標準去衡量人類的行為和理念，這正是道家崇尚自然、自由思想的現代意義所在。

老子哲學啟示現代人類應樹立以人為本、尊重人性和愛護生命的文明觀。老子“人道”思想的出發點和落腳點都是人。老子哲學的根本目的是為人論道，為人的生命論道。老子倡“道”的目的是推“道”明人，喚醒人類生命自覺，促使人類選擇既符合宇宙大道又適合人本性的生存方式，從而過著自然而然、自由自在的生活。因此，老子哲學實質上是以人為本，以人為旨的人類學或人學。⁶現在人可以不接受老子人學的許多具體主張，但不能不敬重其以人為本的理論立場和旨趣，不能不感謝他對人類生命的深切關懷。現代人必須確立以人為本的文明觀，把人置於一切文明活動圍繞和服務的中心。正如康德 (Immanuel Kant) 要求的：“你一定要這樣做，無論對自己或對別人，你始終都要把人看做是目的，而不要把他作為一種工具或手段。”⁷面對許多發展中國家，甚至一些發達國家依然看重人的工具性和方法性，老子的思想無疑充分表現了其所具有的先進性和前瞻性。

老子崇尚自然、自由的思想中，更加強調人的生命是至上和自然健康，也就是人在自然情況下自然而然的發展。老子告誡大家，不要損害、損壞人本身的自然健康狀態。其中，他最反對貪慾，奢侈。在老子看來，奢望貪婪對自然生命益少害多，使人自身始終處於匱乏、飢渴、無法滿足的貪慾之中。因此，老子認為惟有素樸淡泊、寧靜自然才是人生命的本真需求，才能使人們身心平和愉悅、持久康樂。

幾千年前的老子就為我們勾畫出了以“人本”為中心思想的人類發展藍圖，面對今天人類發展中所存在和宣揚的工具主義，無視人

(6) 趙廟祥：《悟道明人：老子哲學研究》(西安，陝西人民出版社，2004年)，頁377。

(7) 康 德 (Immanuel Kant) 著，關文運譯：《實踐理性批判》(北京：商務印書館，1960年)，頁370。

的生命、無視人類的前途和未來，而一味追求經濟效益和數據的做法，我們人類應該反思，我們應該反問，如此做的一切到底是為了誰？

2. 道家貴生樂死、保身盡年思想對人類可持續發展的積極意義

道家“貴生”、“重生”、“樂死”、“保身”、“盡年”的思想是基於其對宇宙根本規則的考察後而提出的，也是道家思想的一個核心內容，但此思想得到最大限度的發展，則是在土生土長的中國道教教義中。中國道教將此思想發展為崇尚自由，追求長生不老、返老還童。

追求生命的永恆是道家、道教生命倫理學說的基礎，老子說：“深根固柢，長生久視之道。”（《老子·五十九》）“人所貴者，蓋貴於生。”（《養性延命錄·序》）道家、道教把“生”作為生命的終極，“生”也是其最根本的信仰，《老子想爾注》中把“生”與道、天、地並列為“域中四大”，足以見得道家、道教重生貴生、神仙不死的重要性。當然道家對生命的態度不同於其他學派，他不是對人本性的壓抑和抑制，而是充分尊重人的自然屬性，從人生命的本性出發，以個體成仙不死為目的，通過自我修煉實現生命的永恆。樂死則是貴生的必然結果，生的自然，死亦自然，在莊子看來，生死乃氣之聚散，如此則有莊子於其妻子死去，莊子擊盆而歌的行為，這正是道家所宣揚的樂死之態度。

道家所言保身盡年的思想要求人首先應該保存生命的存在，尊重生命的本身規律和本性，對生命規律不要妄加干涉，因為在道家看來，生命自有其自身的生死滅亡規律，人作為遵道者，作為“道”化生萬物的一種，就應該遵循其規律，如此做好了保身的前提，自然盡年也就自然可以實現了，也就是道教後來所追求的返老還童，以及長生不老的神仙生活。

在現代社會中，對人性的漠視隨處可見，對生命的輕視，不時而在，諸如把人視為工具的一部分，無視人生命的尊嚴和價值。為了追求高額的利潤，生產商在食品中添加對人體有害的添加劑，甚

至是有毒物質，往深處追尋，明顯地可以看出，這是對人性的漠視、對生命的褻瀆，面對此情況，道家思想告訴我們：“人命至重，有貴千金。”（《備急千金要方·自序》）對我們革除現實社會存在的流弊，不無積極意義和借鑒價值。

3. 少私寡欲、崇尚無為對遵循適度消費保持社會有序發展的積極意義

老子既反對禁慾，更反對縱慾，主張清心寡慾，知足常樂，提倡“少私寡慾”。他說：“見素抱樸，少私寡慾。”（《老子·十九章》）他反對慾望過重的行為，他認為：“禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。”（《老子·四十六章》）為此，老子反對奢侈消費，極力肯定節儉。老子勸告統治者要“去甚、去奢、去泰。”（《老子·二十九章》）並說“五色令人目盲；五音令人耳聾，五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。”（《老子·十二章》）老子認為過度的奢侈消費使人感官享受偏離常態，出現眼花繚亂、聽覺不敏、舌不知味、人心放蕩及行為不軌等種種偏離本性的感受與舉止，物慾的誘惑和過度的消費給人帶來的損害之大，令人害怕。老子以自己的經驗告訴人們“我有三寶，持而保之，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。”（《老子·六十七章》）因此，節儉成為治人事天的長生久視之道，節儉是此理論之本源和保證。莊子也提倡寡慾，他認為“其奢欲深者，其天機淺”（《莊子·大宗師》），極力宣揚人不要為外物所誘惑，提倡適度消費及節儉生活。

過度消費和浪費現象在當下世界，可謂是人類的一大禍害。世界觀察研究所所長克裡斯多夫·弗萊文(Christopher Flavin)說：

過度消費對我們賴以生存的自然環境造成了相當大的危害，並且使得全世界的窮人們更難以維持基本的生活。肥胖人數的不斷增多和個人欠債現象的普遍出現，以及

可支配時間的減少和環境的惡化，都是這種過分消費的徵兆。⁸

道家所崇尚之“無為”為“無為之益”，在道家開來，聖人按照“為無為，事無事”（《老子·六十三章》）的原則去治理社會和改造自然，就可以達到天下大治，百姓安居樂業，此即為“無為之益”、“無為而萬物化”、“無為也，則用天下而有餘”。同時，道家之無為也有自覺遵循規律之意，在人的發展中，面對一切，人應該以一種“無為而無不為”的原則去處理自己所面對的形形色色的社會，對此保持一種平和的心態，以隨其自然的態度處理之。這就告誡我們堅持合理、適度的原則去處理自己生活，保持一顆平常的心態和處事原則，則可以滿足生活的有序性和發展性。

現代的社會人性普遍表現出一種過度的佔有慾和期望慾，對此，道家則一直堅持順其自然，不求滿足的態度，值得我們學習和借鑒。道家建議人人都應該有不求滿足的精神，因為一旦滿了，必要衰亡。“持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功逐身退天之道。”（《老子·九章》）道家不求滿，並不是自謙，道家的不求滿，更多的表現為一種保身之術。由此可以看出，道家少私寡慾，崇尚無為的思想，不僅只是物質上的一種要求，更是一種思想的追求。

4. 知止知足、知常知和，是維護人類可持續發展的重要原則

道家“適可”觀念和要求，是基於“知止”、“知足”的價值評判基礎之上，對生產、消費活動過程起指導作用的一種思想觀念，“知足”的立足點是個人主觀需要，“適可”則立足於對人以及自然界消費行為的要求。老子反對無度、縱慾，主張“見素抱樸，少私寡欲。”（《老子·十九章》）在他看來，人的慾望很難滿足，總是追名逐利，樂此不疲，這會損害人類純淨淳樸的自然品性，更會使人們身心性

(8) 〈全球貧富差距拉大過度消費造成嚴重危害〉，取自學術交流網
<http://www.annian.net/show.aspx?id=9195&cid=16>

情備受摧殘。老子說“聖人為腹不為目，故去彼取此。”（《老子·十二章》）認為縱情無度地處在聲色娛樂之中，只能使人自戕，根本無法實現生命的真正意義。

面對人們因貪慾和過度消費給人類健康所帶來的疾病，甚至成為科學界的難題，無視社會資源的有限性，給社會帶來的巨大危害、甚至是災難，老子所宣揚的適可節制思想可謂是一劑良方。隨著科技發展，人類生活水準的提升，對健康標準要求的提高，對社會資源需求的增加，有限的社會資源和人類為滿足健康和社會發展的無限需求之間的矛盾日益凸顯，道家適可節制思想對化解這一矛盾的積極意義可見一斑。

道家在闡釋適可節制思想時提出“知止不殆”、“知足不辱”和“知足常足”的思想。“知止不殆”即告誡人類在開發和利用自然資源時，要認清自然資源的開發和利用是有限度的，不可貪得無厭，濫開濫採，竭澤而漁，超出自然界所能承受的限度，適可而止才不會遭到自然的報復。著名歷史學家湯因比 (Arnold Joseph Toynbee) 曾指出：“現代人的貪婪將會把珍貴的資源消耗殆盡，從而剝奪了後代人的生存權。而且貪慾本身就是一個罪惡……人類如果要治理污染、繼續生活，那就不但不應刺激貪慾，還要抑制貪慾。”⁹ 可持續發展思想的創立者美國著名的農業科學家萊斯特·布朗 (Lester R. Brown) 認為，把追求物質財富當作一種最高的目標，會導致災難，人類應只維持生活所必需的最低限度財富，主要的目標應該是在精神方面。杜甯 (Alan Durning) 認為沒有消費者物質欲望的減少、技術的改變和人口的穩定就沒有能力拯救地球。¹⁰

老子說“禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。”（《老子·四十六章》）“知常”就是要求人們懂得自然的“無為”本性和運行規律。“夫物芸芸，各復歸其根……復命曰常。”（《老子·十六章》）“知和”就是要求人們懂得人與自然萬物和諧相處的道理。

(9) 樊浩、成中英編：《南京國際生命倫理學論壇暨老年生命倫理與科學會義文集》（南京：東南大學，2009年），頁694-695。

(10) 余正榮：《中國生態倫理傳統的詮釋與重建》（北京：人民出版社，2002年），頁84-85。

“和”是宇宙的本真狀態，是“道”所以自然無為和無為而無不為的內在根據。老子強調“知和”為人類的可持續發展提供了豐富深邃的哲理。

5. 道家尊道積德，崇尚無為思想對人類修德養生以實現全面發展目標的積極意義

道家雖以宣揚無為為最高境界，但他更重“生”，珍視生命，他遵守自然規律，但鼓勵人們充分利用自然規律為發展自己服務，老子提倡“吐古納新，養生重生”，這一思想為道教和我國中醫思想發展所宣揚光大。老子提出“善建者不拔，善抱者不脫，子孫以祭祀不輟，修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘……修之於天下，其德乃普。”（《老子·五十四章》）即善於修德的人，得以根深蒂固，外物外力不可以拔攻他；善於抱樸的人，得以慎終若始，俗情俗利不可以脫離他。所以“子孫以祭祀不絕”。老子說“治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服；早服謂之重積德；重積德則無不克；無不克則莫知其極，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。”（《老子·五十九章》）即說愛惜精神，積蓄力量，這就叫做早作準備。早作準備就是不斷地積蓄“德”；不斷地積蓄“德”就沒有什麼不能勝任的了；如果沒有什麼不能勝任，那麼就沒有人能知道他力量的極限；他的力量無法估計，那麼就可以擔負其管理國家的重任；掌握了管理國家的原則，那麼就可以長久存在；這就是根深蒂固、長久存在的道理。道家強調修德必須從自身做起，“一德之外無餘事，一真之外無餘修”。¹¹

養生和延年益壽是道家和中國中醫理論的結合點之一。道家辯證思維的理論成為中國中醫辯證施治的基本方式，道家哲學的矛盾觀是中醫學診斷和治療的重要依據。在診斷中的陰與陽、寒與熱、表與裏、虛與實等要素的對立，從而為在治療的過程中對症下藥提供了參考。道家主張，要善於養氣才能身體健康、延年益壽，因此，道家形成了一系列的氣功導引之術，氣功導引術包括靜功和動功，

(11) 黃友敬：《老子傳真》（福州：海峽文藝出版社，1998年），頁357。

是道家主要的養生之道，以後被中醫養生家應生於防治疾病和延年益壽，是中國中醫養生學的重要思想來源之一。

崇尚無為思想就是道家養生和延年益壽的一種途徑。在道家看來，達到虛靜無為、物我兩忘的境界，就是最終的享受和精神家園的歸宿。所以道家強調“修心”以求“無為”，老子提倡“致虛極，守靜篤。”（《老子·十六章》）《黃帝內經》中有“恬談虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”，即要求修煉者，通過修心，以達無為，使生命進入一種全新的境界，排除種種世慾名利情慾，循道而返，回歸純真的人類本性。現代社會人類力求實現自己人生價值的最大化，實現名利慾望的最大化，祈求在短暫的生命中實現自我的全面發展，以便實現人生之理想化，然而理想並非容易實現，必須通過提高生活品質和延長生命以實現之，道家思想之現實意義也就可以顯現而得了。

6. 天人合一的生態觀思想對現代生態觀和環境保護的價值

道家以“道”為宇宙之本體，從宇宙論、結構論以及道性論方面，揭示了人與天地自然萬物的同源、同構以及同具有道性的本質，從本體論上闡明“天人合一”的思想，這就為道家和諧觀念，奠定了自然哲學基礎。同時，道家又從生態學的角度，對人與自然之間的關係做了理論上的探討。

道家講“天人合一”，講人與自然和諧，實際上就是要把人與自然萬物擺在同一層面上來考察他們之間的關係，道家講“天父地母”，要求人像孝敬父母那樣尊重天地，並且與天地一起共同養育萬物；道家講“道法自然”，講“自然無為”，就是要順從自然物的自然而然，尊重自然物。這一切為“和諧”的道家生態學奠定了基礎。

正因為天地自然物與人同源，同構以及同具有道性，正因為人處於天地自然萬物之中，就必須與天地自然萬物和諧相處，就必須尊重天地養育萬物，就必須順從自然物之自然性，所以，天地自然萬物與人屬於同類，人與自然萬物是平等的關係，人與自然萬物之

間的關係，就應當像人與人之間的關係那樣，即要求人應當仁慈地對待他人那樣，仁慈地對待自然萬物，與之和諧相處。

道家提出“道法自然”，“自然若我身”強調人要以尊重自然規律為最高準則，以崇尚自然，效法天地作為人生行為的基本皈依。強調人必須順應自然，達到“天地與我並生，而萬物與我為一”的境界。莊子把一種物中有我，我中有物，物我合一的境界稱為“物化”，也就是主客體的相融，這與現代環境友好意識相通，與現代生態倫理學相合。

在道家看來，自然界一切都是由“道”的生命本體化生而來，而且都含有“道”的生命本體，因而都是一種生命；各種生命雖然形式並不相同，但就生命本體而言是一致的，各種形式的生命都是“道”生命本體的體現。因此，一切生命都是平等的。不僅人與人之間的生命是平等的，而且，人與動物、植物的生命以及天地自然的生命，也都是平等的；尊重生命，不僅要尊重個人以及他人的生命，還要尊重動物、植物的生命以及天地自然的生命。所以，道家的生命倫理不僅要處理人與人之間的生命關係，還要處理人與動物、植物的生命關係，這正是現代生態觀和環境保護理論的重要組成部分。在道家生命倫理所要解決的各種關係中，包含著解決人與自然之間關係的生態倫理。尤為重要的是，由於在道家生命倫理中人與自然是平等的，所以，人與自然之間的關係，和人與人之間的關係也是相通的，可以用處理人與人之間關係的道德原則，來處理人與自然之間的關係，而此生態倫理思想也符合現代生態學和環境保護理論的根本思想。

道家提出萬物和諧的思想。“萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。”（《老子·四十二章》）就是指天地自然萬物的陰陽和諧。《老子》認為，天地自然萬物以及人最終都要效法“道”，要遵循自然原則，這實際上就要遵循和諧原則。所以，和諧是宇宙間天地自然萬物以及人相處的根本法則，人與自然相互協調是處理人與自然關係的根本法則。

莊子還描繪了人與自然和諧共處的“至德之世”，“當是時也，山無蹊隧，澤無舟梁，萬物群生，連屬其鄉；禽獸成群，草木遂長。是故禽獸可係羈而遊，鳥鵲之巢可攀援而闕……夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物並。”（《莊子·馬蹄》）在道家看來，“至德之世”應該就是人與自然和諧相處下的理想環境。

道家思想中，無論是“道法自然”的宇宙本體論，還是“道法自然”的闡釋說，以及演繹出的“天人合一”和有關人與自然和諧相處的思想，都為人與自然如何相處，共生共榮的現代發展困惑提出了解決的途徑，為當下我們更多地關注到經濟利益，而忽視對環境的影響和破壞提出一方根治的良劑。

道家思想主要包括以“道”為核心的生命本源觀，以“德”為內涵的生命本質觀，以“自然”為特徵的生命本性觀，以“生死”自然之變為內容的生命過程觀，以“重身貴生”為準則的生命價值觀，以“自然無為”為原則的生命存在觀，以“形神兼美”為特色的生命修養觀，以“身心超越”為目標的生命境界觀。¹² 其如此豐富的思想內容，在今天高科技和市場經濟迅速發展的情況下，他的價值成果尤其令人看重。它對於現在社會所普遍存在的人慾橫流，奢侈浮華，爭名奪利，奔競浮躁等違“道”的行為，無疑將會起到遏制作用，對宏揚尊重自然規律、人與環境和諧友好相處，對於建設和諧國家和世界都具有重大而積極的現實意義，值得發揚學習。

(12) 李 震：《生死智慧—道家的生命觀》（北京：人民出版社，2004年），頁2。

本文的構思與寫作都得到了李恩昌老師的指導與幫助，謹致謝意！

參考文獻

- 王 冰：《黃帝內經素問》，北京：人民衛生出版社，1963年。
- 司馬遷：《史記》，北京：中華書局標點本，1959年。
- 宋 妍：〈道家美學生命觀：從關注走向迷失——兼與存在主義美學相比較〉，《漳州師範學院學報》(哲學社會科學版)，漳州：漳州師範學院，2006年3期。
- 李 震：《生死智慧—道家的生命觀》，北京：人民出版社，2004年。
- 余正榮：《中國生態倫理傳統的詮釋與重建》，北京：人民出版社，2002年。
- 周輔成編：《西方倫理學名著選輯：下卷》，北京：商務印書館，1996年。
- 姚春鵬：〈老子的道論與《內經》〉，《南京中醫藥大學學報》(社會科學版)，南京，南京中醫藥大學，2008年1期。
- 康 德 (Immanuel Kant) 著，關文運譯：《實踐理性批判》，北京：商務印書館，1960年。
- 張松如、邵漢明：《道家哲學智慧》，長春：吉林人民出版社，1997年。
- 張繼禹編：《道德自然與環境保護》，北京：華夏出版社，1998年。
- 梁漱溟：《中西學術之不同》，北京：中國廣播電視出版社，1995年。
- 許建良：《先秦道家的道德世界》，北京：中國社會科學出版社，2006。
- 陸永品：《莊子通釋》，北京：中國社會科學出版社，2006年。
- 費爾巴哈 (Ludwig Andreas Feuerbach) 著，榮震華、王太慶、劉磊譯：《費爾巴哈哲學著作選集》上卷，北京：生活·讀書·新知三聯書店，1962。
- 黃友敬：《老子傳真》，福州：海峽文藝出版社，1998年。
- 趙廟祥：《悟道明人：老子哲學研究》，西安，陝西人民出版社，2004年。
- 趙廟祥：《悟道明人——老子哲學研究》，西安：陝西人民出版社，2004年。
- 劉慶華、陳 方：《譯注老子·莊子》，廣州：廣州出版社，2006年。
- 樊 浩、成中英編：《南京國際生命倫理學論壇暨老年生命倫理與科學會義文集》，南京：東南大學，2009年。
- 盧育三：《老子釋義》，天津：天津籍出版社，1987年。
- 〈全球貧富差距拉大過度消費造成嚴重危害〉，取自學術交流網
<http://www.annian.net/show.aspx?id=9195&cid=16>