



老子對身體的論述

王萬清

通識中心人文藝術組專任教師

身體會隨著生命的成長而歷經生住異滅的過程，思想也會隨著生命的成長而歷經生住異滅的過程，只是思想的生住異滅被歌頌為銳變或成長，身體的生住異滅卻被視為毀滅、死亡。

老子道德經第十三章云：

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。

一個人要受寵或受辱都是無常的事，一旦受寵千萬不要覺得欣喜，要擔心受辱的事可能隨之而來；一旦受辱更要覺得驚恐，趕緊檢討自己是否有更多不足之處。人要重視這種寵辱無常的變化，就像重視自己的身體一樣，放在心上不斷的自我檢視，以免惹禍上身。為什麼說寵辱若驚呢？受寵的人常居人之下，因此得到寵愛時不但不要得意忘形，還要像受到驚嚇似的，戒慎恐懼、如履薄冰；受寵要向受驚一樣，失寵當然也要覺得好像受到驚嚇，這就是寵辱若驚。然而為何要貴大患若身呢？且看老子道德經十三章說：

何謂貴大患若身？

吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？

一切麻煩的無常事件起源都是因為我有這個身體，餓了要找東西吃，吃食物還要講究美食；冷了要找衣服穿，穿衣服還要講究質料、觸感；器官用久了會生病，生病會帶來痛苦等等問題真是層出不窮。因此，人會有大禍患都是因為這個身體，倘若我沒有這個身體，我還有甚麼禍患呢？但是人的生命若少了這個身體要如何運動？要如何欣賞藝術作品？要如何感覺不同物件的觸感？要如何想像？要如何享受大自然的風光？

人一定要善待自己的身體，不要讓身體成為自己的禍患，才能享受生命的美。而且一個能夠愛惜身體、寶貝身體的人，在老子的眼中是一個得以把治理天下的責任託付給他的人。老子道德經的十三章說：

故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。

一個人重視天下之事就像重視自己的身體一樣，才可以把治理天下之事交給他；一個人珍愛天下之事就像珍愛自己的身體一樣，才可以託付天下之事。因為一個人真正關心天下之事時，若鞠躬盡瘁死而後已，或積勞成疾，或壯志未酬身先死，



新知新得 新知新得 新知新得 新知新得 新知新得 新知新得 新知新得 新知新得 新知新得

對個人或天下都不是福。所以一個人若能夠善待身體者即是能夠管理時間、飲食、健康、運動、工作，使自己的潛能發揮極致，充分自制、珍惜生命的人，他能夠專注心力管理天下眾人的事，作為天下人的榜樣，對自己 and 天下都是一種福氣。然而要如何重視及珍愛自己的身體呢？老子道德經第十二章說：

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畝獵，令人發狂，
難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。

老子認為眼睛若常接觸五光十色的景物，容易失去辨別色彩的能力；耳朵若常接觸不同的音樂，容易喪失敏銳的聽力；口舌若常常接觸不同的味道，容易讓嘴巴辨別味道的能力降低；騎馬在原野上奔跑追逐獵物，容易讓人陷入發狂的狀態；越困難取得的貨物，越容易讓人行為異常。所以聖人重視吃得飽，不重視眼睛的享受，去除物欲對人的不良影響，重視內在心靈的滿足。誠如老子道德經第三章說：

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不盜；不見可欲，使民心不亂。
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，為無為，則無不治。

社會上的意見領袖若不極力推崇某種傑出賢能的人，窄化人的價值，人們就不會為了追求受重視而互相競爭，造成人際之間的矛盾和仇恨。若不抬高難得物品的價值，形成搶購的熱潮，人們就不會為了得到它而產生偷盜的行為，造成社會的動亂。若不常展現引起欲望的事物，刺激人們的消費動機，人們就不會一次又一次追求欲望的滿足，讓心思像海濤一樣動盪不安。所以，超脫俗世的有德之人治理天下，讓人們的心思單純的過簡單而充實的生活，重視三餐吃得飽，減弱不斷挑戰、競爭、追求欲望滿足的意志，強健人們的筋骨。常常要求人們不需要追求與生命或生活無關的知識和欲望，只管遵循生命的自然軌跡，減少無謂的人為操縱，實踐無為的生活，這麼一來就不擔心有治理不好的地方。

綜合上述老子道德經對身體的論述，可知老子主張人要管好身體的欲望，不要讓五色、五音、五味及追逐獵物的刺激窄制身體；要過簡單的生活，但求溫飽不求感官的享受，強壯骨骼而削弱追求欲望的意志，放棄無用的知識、欲望而實踐無為的生活。因此，老子的身體觀是視身體為修心養性的工具，不是需要按時進健身房勤加鍛鍊、或用以享受人生的介面。老子想要把天下託付給他的人是符合自然之道、行無為之道的人，不是只會跑步、運動、游泳、健身的人。