



Undergraduate assignment feedback form
(to be completed by marker)

<i>Student Name:</i> Xiran Yao	
<i>Module Code:</i> SICH5010	<i>Student number:</i> 2205749
<i>Module title:</i> The Daodejing	
<i>For completion by marker:</i> <i>Comments:</i> 	
<i>Marker's signature:</i>	<i>Date:</i>
<i>Provisional mark:</i> NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☒ **I have not used AI in my assignment**

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ **I have used AI in my assignment**

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

淺談《道德經》中的貴身思想

壹、前言

「貴身」是《道德經》中很重要的思想之一，也是道家思想一個獨特之處，與儒家的主張有些不同，認為要重視自身而輕外物，通過修養成就此身。後世宋儒對其多有批判，然老子五千言，亦是回應時代，欲喚醒、教導世人而作。本文將通過對《道德經》文本的梳理，嘗試探究老子貴身思想的真實意義，以及這一思想所傳達的精神意涵。

貳、老子「身」的含義

「身」的本意是人的身體，後又引申出「自身」、「生命」等含義。¹而《道德經》中「貴身」的身，則又包含了另一層意思。

「貴身」一詞見於《道德經》第十三章：

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。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？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。²

對於本章的解釋，各家註解眾說紛紜。劉笑敢指出本章關鍵在於「無身」的「身」與「貴身」的「身」含義不同：

「『無身』之『身』重在一己之利，是世俗利益之身，必然會引起利益糾葛，禍患纏身，因此與『大患』同等。『貴身』之『身』是生命之真，是脫離了世俗利益的真身。……以放棄利益糾纏之身而成全生命之真身，這樣解釋符合本章文意，也符合《老子》全書以反求正的思想風格。」³

這一解釋清楚的闡述了老子中「身」的含義。韓林合也將老子所言的「身」解為「本真之身」（如嬰兒之身）與「非本真之身」（世俗之身）兩種。⁴老子所貴的，即是生命本真的自然之身，而對於世俗利益之身，則要「無身」、「忘身」，以回歸生命本真。

¹ 「漢語大詞典」（<https://www.hanyucidian.org/>），2025年11月14日瀏覽。

² 余培林注譯：《新譯老子讀本》（臺北：三民書局，2020），頁27。

³ 劉笑敢：《老子古今：五種對勘與析評引論》（北京：中國社會科學出版社，2006年），頁180-181。

⁴ 韓林合：〈簡論老子的貴身思想〉，《雲南大學學報》2004年第三期，頁14-19。

叁、老子的貴身思想

老子中提及貴身思想，有許多是關於如何保全其身，進而成其身，達到長久、圓滿。本文將從以下三個方面探討老子「貴身」的思想，以及保身、成身的方法。

一、寡欲知足以保身

老子「貴身」思想的心理理念之一就是寡欲知足。第四十四章曰：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」⁵文中將「身」放在「名」和「貨」的對立面作比較。很明顯「名」與「貨」都是身外之物，本真之「身」才是更加親近，更加寶貴的。人如果一味地追求名利，往往會引來紛爭，給自身帶來不可挽回的傷害。所以想要保全自身，就要懂得減少欲望。知足、知止才是長久的保身之道。

在《道德經》其他篇章中，也有類似的寡欲重身思想。第十二章：「是以聖人為腹不為目。」⁶第三章：「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。」⁷這兩處雖是在談寡欲去智，減少外界的知識以減少欲望的誘惑，但在削減欲望和知識的同時，也將重心放在了對自我身體的充實上。

第五十二章說：「塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。」⁸關閉欲望的門徑，阻斷世俗的誘惑，就可終生免於憂愁勞擾。相反的，如果將門戶打開，不去制止欲望的增長，進一步還去助長它，那就無可挽回了。

由此可知，老子的「貴身」，從某個方面來說，是與外在之物相對應而言的。這種外物往往是會損害自然天性的，比如名與利。懂得節制這些追求名利享受的欲望，輕外在之物，重自己本真之身，方能不為物欲所累。所以寡欲知足是保身的關鍵所在。

⁵ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 94。

⁶ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 25。

⁷ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 7。

⁸ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 107。

二、順應自然不厚生

老子重視自然，強調一切事都需順應自然而行，所謂「道法自然」。人如果不懂自然之道，堅持自己的意願，為達成自己的目的而過度干涉自然，只會招來危險甚至禍患。老子的「貴身」強調了這一理念。第五十章說：

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三；人之生，動之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故？以其無死地。⁹

這裡提出了「厚生」這一概念。依王弼注的註解¹⁰，老子認為，有十分之三的人是長命的；有十分之三的人，註定是要短命夭折的；還有十分之三的人，本來可以長壽，但由於他們不懂得自然之道，過度奉養自己、厚養身命，即是所謂「厚生」，最終導致過早死亡。而善攝生的人，懂得如何養生。他們首先知道如何避開危險，不會主動去接近；其次，他們少私寡欲，不會去追求超過自己基本需要的欲望和享受，所以與人無爭，自然不會招致危險。

第五十五章也提到：「益生曰祥，心使氣曰強。」¹¹「益生」即是「生生之厚」的含義，「祥」此處做妖祥、不祥解。¹²過分奉養身體，結果就是夭異、不吉祥的。

「厚生」不但會對自己帶來災禍，如果是在上位者，過度追求對自己的奉養，也會讓民眾不堪重負。第七十五章：「民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。」¹³所以最高的境界應是不以奉養自己為目的：「夫唯無以生為者，是賢於貴生。」¹⁴

由此可知，老子講「貴身」，不同於「貴生」。並不是讓我們一切以身體的享受為第一。相反的，「貴身」是要順應自然之道，珍重本真之身，萬不可過度奉養肉身，滿足自己的欲求。

三、外身無私以成身

《道德經》中有許多以反求正的辯證思想，這一點在上文所引劉笑敢解釋「身」的不同含義中也有提出。如第七章：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故

⁹ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 103。

¹⁰ 〔魏〕王弼注：《老子道德經》（臺北：文史哲出版社，2014 年），頁 110-111。

¹¹ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 113。

¹² 陳鼓應注釋：《老子今註今譯及評介》（新北市：臺灣商務印書館，2020 年，3 版 3 刷），頁 236。

¹³ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 151。

¹⁴ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 151。

能長生。是以聖人後其身而身先；外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。」¹⁵天地由於不為自己，反而能夠長生，永恆不息。聖人深明此理，所以效法天地，「後其身」、「外其身」。自己退讓，居於他人之後，反而會受到別人尊敬；捨棄自己的利益而幫助他人，反而能得到眾人的愛戴，收穫更大的利益。正是沒有私心、完全為公，而成就了牠的「身先」、「身存」。

第六十六章也道出了同樣的道理：「是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重；處前而民不害。是以天下樂推而不厭。」¹⁶想做一個被民眾所愛戴擁護的君主，必定要謙卑退讓，將自身的利益放在低下、次要的位置上，方能順利的達到治理的目的。此處並不是講權謀，而是真正謙卑無私之人，方有治理國家的能力。如開篇提到的第十三章：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」¹⁷能通過捨棄世俗利益之身，而成全自然本真之身，這種人是全然無私的。具備了這種特質，才能將天下托付於他。

所以要達到老子的「貴身」，反而要去除世俗利益之身，拋開一己私利，才能圓滿成就此真身。

肆、結語

珍愛自己的生命，這是順應自然之道。一切人與生物，莫不愛自己的身體與生命，因為這是我們得以生活在這個天地之間的基石，有了身體，我們才能生存、行動，進而做一切事情。老子順應這個自然之道，提醒我們，不僅要愛護自己肉體的身，更要重視自己生命本真的身，即順應自然之道的狀態。如何達到，老子進一步提出，首先要做到節制欲望，身體比名利更加珍貴，不能因小失大，逐末忘本，因為追求名利而亡失生命；同時要順應自然之道，不過分奉養自己的身體，而這恰巧是讓自身達到最佳狀態的方式；進一步，如果能做到「無身」，捨棄自己利益的身，就可以圓滿成全自己生命本真的身。聖人治理天下，也是建立在這個基礎上。縱觀整個脈絡，老子所提出的所有貴身思想，無一不是引導人們順應自然，回歸於道。

¹⁵ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 15。

¹⁶ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 136。

¹⁷ 余培林注譯：《新譯老子讀本》，頁 27。

參考文獻

一、古籍專書：

〔魏〕王弼注：《老子道德經》，臺北：文史哲出版社，2014 年。

二、現代專書：

余培林注譯：《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2020。

陳鼓應注釋：《老子今註今譯及評介》，新北市：臺灣商務印書館，2020 年，3 版 3 刷。

劉笑敢：《老子古今：五種對勘與析評引論》，北京：中國社會科學出版社，2006 年。

三、期刊論文：

韓林合：〈簡論老子的貴身思想〉，《雲南大學學報》2004 年第三期，頁 14-19。

四、網路資料

「漢語大詞典」網站：<https://www.hanyucidian.org/>