



Undergraduate Dissertation coversheet & feedback form

PLEASE COMPLETE THE TOP SECTION OF THIS FORM AND SUBMIT ONE COPY WITH YOUR DISSERTATION

<i>For completion by student:</i>		
Student Name: Taiyu Cao (曹泰域)		
Student University Email: 1706350@student.uwtsd.ac.uk		
Module code: SIC6013	Student ID number: 1706350	Educational support needs: No
Dissertation title: 探討老子養生思想對身心健康的啟示		
Supervisor: Chong, Ching-Chuan(鐘清泉教授)		Word count:3888
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism.		
Signed 曹泰域.....		
<i>For completion by the first marker:</i>		
Comments:		

First Marker's Mark:	Date:
Signature:	
<i>For completion by the second marker (if appropriate):</i> Comments:	
Second Marker's Mark:	Date:
Signature:	
<i>NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.</i>	

<i>For completion by the External Examiner:</i> Comments:
Proposed Mark: Signature of External Examiner:
Final Agreed Mark:

探討老子養生思想對身心健康的啟示

曹泰域

一. 前言

現代社會雖然在各個領域都顯著的發展。比如在醫療上，很多以前難以治療的疾病，如天花、瘧疾等等，以現在的醫學能有效的治療這些的疾病。但是這真的讓人們更加的健康嗎？英國《衛報》於 2018 年的一篇報道揭露了一個讓人擔憂的情況：「越來越多的年輕人患有三高（高血壓、高血脂、高血糖）等類似於富貴病的疾病，這種疾病通常發生在 40 歲以上的人身上，這是年輕人肥胖狀況惡化的最新跡象。在英國的英格蘭和威爾士兩地，25 歲以下患有這種疾病的人數從 2013 年至 2017 年增長了 41%。」¹在這個醫學進步的時代為何人們患病的幾率越來越多和年輕化呢？這段時間經過學習《道德經》，自己也嘗試從中探索導致這一問題的原因，同於也找出具體的解決方案。這就是今天學生要來探討的內容。

二. 身心不健康的原因

在對《道德經》有了一些瞭解之後，發現老子將人們健康狀態堪憂的原因，歸結為在慾望上過度的追求。

在《道德經·第十二章》中有句話：「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。」²

這裡揭示普通人們在生活中五種方面的慾望。五色是指我們眼睛所見這五彩斑斕的世界，一切景象，從畫面到文字都包含進去。五音在古代是樂器的五個音符，而在這裡則是包含一切聲音，從自然界的聲音如風聲、雨聲、大海的聲音，到人造音比如大到飛機、汽車聲音，小到音樂還有人說話的聲音。五味則是我們所有能嘗到的味道。馳騁畋獵換成今天的話就是各種各樣的娛樂項目，而難得之貨則是稀有珍貴的物品。這些在客觀上來看就是我們生活的方方面面，但是老子為何要提出這些會讓人出現「盲、聾、發狂」等問題呢？憨山大師註解：「所謂利令智昏，是皆以物欲喪心，貪得而無厭者也。」這些客觀的事物加上強烈的個

¹ 〈年轻人患 2 型糖尿病的病例在三年内上升了 41%〉《衛報》：
<https://www.theguardian.com/society/2018/aug/18/cases-of-type-2-diabetes-among-young-people-rise-41-in-three-years>. 24/02/2022

²（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，（北京：中華書局，2019 年 12 月）第 38 頁。

人慾望，使人的身心進入惡性的循環，即想要的越多。例如老子在《道德經》第四十四章經文中講到：「甚愛必大費，多藏必厚亡」。這是在說對於自己貪愛的事物上會花費大量的人力和物力，這種行為會導致身心都出現健康的問題。

有一些例子可以作為證明。如曾經一個青少年，因為慾望的驅使，渴望得到一個當時非常火爆的蘋果智能手機，家境不好的他為了得到足夠的資金，選擇去非正規醫院賣自己的腎臟。³又有，一個年輕人貪求電腦遊戲所帶來的刺激，假期在網吧連續玩 23 小時，最後猝死於電腦前。⁴這些都是過度滿足慾望而導致損害身體甚至喪失生命的例子。而一般的健康問題就更多了，如前言談及越來越多的年輕人得三高的問題，還有西方社會出現的詞語：肥胖症。都與在飲食不節制有很大的關係。

因此，現代社會的發展在客觀上給予了我們物質的豐富多彩，但是人類過度的慾望追求所帶來的健康問題也十分的顯著。所謂：「鷦鷯巢於深林，不過一枝；鼯鼠飲河，不過滿腹。」⁵這是在說一個人的基本健康生活所需並不多，而多到難以滿足的是人不斷增加的慾望。而隨著物質文明的發展，在某種層面上加重了我們對在物質享受上的欲望，不少人在追逐外物的過程中逐漸迷失了本心。⁶而身心的健康問題層出不窮。

三. 道法自然的養生哲學

那麼要將迷失在物慾中的人心找回，人們應該具體如何做呢？物慾帶給我們一時的快樂，這個快樂就像可樂和水一樣，可樂能帶給飲用者短暫的享受感卻有害於我們的健康。那有什麼能取代並讓我們真正的快樂呢？

老子的核心的思想在一個「道」字。所謂「人法地，地法天，天法道，道法自然」。⁷萬物皆從「道」中產生，她本身沒有一個名字，只是方便我們認知才冠以「道」字。但正是這樣的「道」，它具有永恆存在的特徵。第六章經云：「綿

³ 〈17 岁高中生为买 iPhone 卖肾 致使其成三级伤残〉，央視網：

<http://news.cntv.cn/society/20120406/116881.shtml>，24/02/2022

⁴ 〈男子玩网游暴毙 接连奋战 23 小时引发猝死〉，央視網：<http://news.cntv.cn/20120206/120814.shtml>，24/02/2022

⁵ 王叔 岷撰：《莊子校註》（中華書局・2007）（北京：中華書局，2007 年）第 22 頁。

⁶ 孫浩然：〈心灵返朴与生命归真——《道德经》养生思想管窥〉《中國道教》，2007 年，第三期，第 61 頁。

⁷ 〔明〕釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 64 頁。

綿若存，用之不勤。」⁸蘇轍注云：綿綿，微而不絕也。若存，存而不可見也。能如是，雖終日用之而不勞矣。⁹就是說道雖是至虛之存在，且能夠永續。能夠與道同，即可獲得無限能量，永遠不會枯竭。道中也蘊含著人們所追求的精神享受。如第十六章經文云：「致虛極，守靜篤」。憨山大師注曰：「一切既是虛假，則全不見有可欲之相；既不見可欲，則心自然不亂，而永絕貪求，心閒無事」。¹⁰慾望常常是人心不能安定、引發痛苦、降低生命品質的根源。如當代社會，許多人汲汲於名利，雖然已經獲得很多，卻還想要更多，以至於在追逐名利的途中耗盡體能，招致滅身之禍。反之，若能保持心常不動，才能嘗到永恆的靜定安樂，物質生活雖不一定豐沛，但粗茶淡飯亦別有風味。所以老子並不建議人們通過追逐物慾來實現生命的價值，相反，他建議我們，若要獲得長生與健康，首先要將物慾和生死看淡。《道德經》中提到：「出生入死。」指出生命本身不永恆，所以追求生命本身的延續看似非常必要，卻是不切實際的，因為生死實際並不能由人決定。雖然物質的身體必然死亡，但精神的生命卻是永恆的。因此老子提出了「不朽論」，即「死而不亡者壽」。憨山大師注云：「惟養性復真，形化而性常存，入於不死不生，此所謂死而不亡者壽也。」¹¹這個不死不生，真性常存的境界，是超越物慾、身體等一切的存在。才是人們真正應該追求的。

由上可知，《道德經》中的養生思想可以歸結為道法自然。人們在生活的過程中所修煉的是無欲無為的境界，用以達成精神上的提升與享受。這是一個放下而並非執著的過程，所謂為道日損。持有這樣的思想，自然在養生方面不會過度依賴物慾，做到循自然本性起居有常，生活有制，飲食有節的生活。¹²

四·息止物慾的方法。

老子提倡的道法自然是超脫於物質的追求，亦可被視為效法自然的精神涵養。秉承這樣思想的人，自然不會去過分追求物質享受，也可獲得身心健康的狀態。而這個狀態是無為而得的，並非追求得來。而在具體落實的方面，老子也提出了「少私寡慾」，作為息止物慾的途徑，幫助人們具體落實「道法自然」，提升精

⁸（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 29 頁。

⁹（宋）蘇澈：《道德真經注》：<http://www.taoculture.org/dz/daoang15-676.html>，24/02/2022

¹⁰（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 46 頁。

¹¹（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 79 頁。

¹² 孫浩然：〈心靈返朴與生命歸真——《道德經》養生思想管窺〉《中國道教》，2007 年，第三期，第 6 頁。

神追求，從而達到身心健康。

但是「少私寡慾」只是一個概念，而實現的具體方法則在「知足與知止」兩個方面，知足偏重於思想認知，而知止則是行為的原則，兩個作為一體兩面而存在。

（一）知足

首先需要談論的是「知足」，老子說到：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。」¹³ 這裡重點在這個「知」上，人如果對於慾望而不知足。如果面對的無止境的慾望，我們於內看不清楚自心的問題，反之被蒙蔽，於外不知道滿足，想要更多。災禍就會以各種形式出現在我們的身邊，健康問題的產生就是災禍十分容易顯現的一個方式。

但是人們在追求慾望的時候，真的是一點都不知道他們當時狀態、分不清楚是非嗎？就好像那些廢寢忘食於電子遊戲中的人，難道他們不知道熬夜對身體的身體傷害很大嗎？應該不是，而是在得失之間，他們選擇了物慾的享受，從而自主的關閉每個人都有的「知」。等強烈的慾望過去之後，這個「知」又會自然出現，就像很多人大吃大喝後身體出現問題，這時又後悔為什麼自己不能保持理智。因此老子才說：「知人者智。自知者明。勝人者有力。自勝者強。」

而要做到時刻保持知足，則需要以「靜」為輔助。在《道德經》第十五章有句：「孰能濁以靜之徐清。孰能安以久之徐生。」憨山大師注解：「孰能於此濁亂之中，恬退自養，靜定持心，久而徐清之耶。蓋心水汨昏，以靜定治之，則清。所謂如澄濁水，沙土自沈，清水現前，名為初伏客塵煩惱。」¹⁴這是在說如果在慾望浮動的時刻，可以做到靜下心來，觀想自身，心無旁騖，恬退自養，自然能慢慢的能清楚自身的一個慾望，是否被慾望所驅使，久久自然能遠離欲念困擾，這樣他的身心有可能長久保持健康。這並不是什麼常人難以企及的高深境界，正如「仁遠乎哉，我欲仁，斯仁至矣」一樣，如果我們長存清心一念，自然能夠漸遠雜欲。《清靜經》說：「夫人神好清，而心擾之；人心好靜，而欲牽之。常能遣其欲，而心自靜；澄其心，而神自清；自然六欲不生，三毒消滅。」¹⁵

所以保持知足的觀點是遠離慾望的開端，而靜則是幫我們能實現自知安足的

¹³（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 101 頁。

¹⁴（明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》，第 43-44 頁。

¹⁵《太上清靜經》：<http://www.boder.idv.tw/b4.htm> 24/02/2022

一個功夫。

（二）知止

前面說到知足，其實從根本上提出一個解決人們脫離慾望的束縛，從而讓人們遠離因過度追求慾望而導致的健康的問題。但是這裡又提出「知止」，用處何在？其重點在「止」字上。

我們面對慾望可能會出現兩種情況。一種是被蒙蔽，從而不能自知，因此上面提出要修「靜」。而另外一種則是知道這是慾望，從而出現一刀切的情況，如知道喜歡過多各種各樣的美食是自己的一種慾望，從而定下決定要調整，變成拒絕食物的一個多樣性，這樣又有所偏頗，反而可能會出現身體因為營養失衡而導致的疾病。所以「知止」是在做法的尺度上提出一個靈活的

在《道德經》第九章，老子也提出「多言數窮，不如守中」。魏源在《老子本義》中解釋所謂守中，即：「中者虛中，謂心也」¹⁶，就是要守住其中心。後高濂在《遵生八箋》中引《本草總編》說「攝生之道，莫若守中，守中則無過無不及之害。」¹⁷這意謂者「知止」是對「少私寡慾」中的「少」和「寡」這兩個量詞的一個原則上的一個指導，如果再解釋詳細一些就是享有物質生活的但不執著於慾望上的享受，這似乎更為合適。隨緣用而不執著的做法能夠幫助走出這樣的誤區。

結語

總體而論，現在出現的健康問題跟大眾對於慾望的追求有著十分緊密的關係，而想要改變這個現狀，從老子的養生思想中可以獲得一些啟示。瞭解到健康的保持需要效法天地的自然規律的那個永恆的「道」，從精神上面確定核心價值，而摒棄那些短暫不實的物質享受。而在做法上則內能明明了了察覺自身的狀況，讓慾望無所遁形，而在行為上靈活運用，享有卻不落於享受。這樣自然能脫離慾望的捆縛，最大程度上保持身心的健康。

¹⁶ 〔清〕魏源：《老子本義》，《魏源全集》第02冊，（長沙：嶽麓書社，2004年）第660頁。

¹⁷ 〔明〕高濂：《遵生八箋》（浙江：浙江古籍出版社，2017年）第60頁。

參考文獻

（一）古籍：

1. （明）釋德清 著，尚之煜 校釋：《老子道德經解》（北京：中華書局，2019 年 12 月）
2. （明）高濂：《遵生八箋》（浙江：浙江古籍出版社，2017 年）
3. （清）魏源：〈老子本義〉《魏源全集》第 02 冊（長沙：嶽麓書社，2004 年）

（二）現代專書：

王叔岷 撰：《莊子校詮》（中華書局・2007）（北京：中華書局，2007 年）

（三）期刊論文：

孫浩然：〈心灵返朴与生命归真——《道德经》养生思想管窥〉《中國道教》，2007 年，第三期，第 61 頁。

（四）網絡資料：

1. （宋）蘇澈：《道德真經注》：
<http://www.taoculture.org/dz/daozang15-676.html>. 24/02/2022
2. 《太上清靜經》：<http://www.boder.idv.tw/b4.htm> 24/02/2022
3. 〈17 岁高中生为买 iphone 卖肾 致使其成三级伤残〉，央視網：
<http://news.cntv.cn/society/20120406/116881.shtml>，24/02/2022
4. 〈男子玩网游暴毙 接连奋战 23 小时引发猝死〉，央視網：
<http://news.cntv.cn/20120206/120814.shtml>，24/02/2022
5. 〈年轻人患 2 型糖尿病的病例在三年内上升了 41%〉《衛報》：
<https://www.theguardian.com/society/2018/aug/18/cases-of-type-2-diabetes-among-young-people-rise-41-in-three-years> 20/02/2022