

## 老子自然觀對形軀生命之啟示

黃蕙如\*

### 摘要

人類關注自己的健康，是千古不變的，透過道家《老子》的生活哲學深入研究形體健康如何被實現的問題，是本文研究的核心重點。本文在研究步驟上除了「前言」、「結論」外，在各章安排共分三節：為「老子的自然觀」、「影響形軀生命的關鍵」、「老子自然觀對形軀生命之啟示」，嘗試論析老子的自然思想落實在生理健康方面，得知今日的常道是順應天道之理活到他應有的壽命，除了意外而導致的離世外，還有就是體健而濫用。透過老子的叮嚀，正視自身差異性，培養良好生活型態，體健則愛惜，殘缺則調養，進而達到形體長壽的健康狀態。

關鍵詞：老子、自然觀、形軀生命

---

\* 國立高雄師範大學經典研究所碩士生



# The Inspiration Toward A Life with a Form from Lao-Tzu's Perspectives of the Nature

Huang I-Ju\*

## Abstract

Human beings have been concerned about their health. This article aims to find a solution to maintain the physical health by investigating in Lao-Tzu's philosophy. Textual research step, in addition to "the forewords", "the conclusions", mainly be divided into three chapters: For "Lao Tze's natural thinking" , "Influence the key to life" and "Lao Tze's natural thinking to apocalypse of life". This paper attempts to analyze Lao Tze's philosophy of the nature and it's implement in physical health. As we know, one shares a certain lifespan, apart from accidents or abuse of our lives. With the reminders from LaoTze, one should realize the differences between one another and develop a good lifestyle, whether to maintain or train their physical health. This will lead to longevity and health.

**Keywords:** Lao-Tzu, Nature thinking, Life with a form

---

\* Master Student, Department of Institute of Confucian Classics, National Kaohsiung Normal University



## 壹、緒論

「自然」是《老子》一書的核心思想，老子認為人要效法天道運行，順應自然，方能安享天年，故云：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（〈第二十五章〉）<sup>1</sup>對於宇宙萬物規律變化的永恆原則，老子稱作「常」，若能知常便能順應常道，合乎自然；反之，容易導致禍害，故老子云：「不知常，妄作凶。」（〈第十六章〉）<sup>2</sup>換言之，說明生活應該知常道，合乎自然運轉，日常作息要規律，飲食要有節制，才能提升人體的免疫力，身體自然強健。老子〈第五十一章〉也有提到：「萬物莫不尊道而貴德。」<sup>3</sup>一個人若能具備養生的知識，又能崇尚道德，身正自然心就正，心正氣就足，氣足神就旺，如同《黃帝內經集注》<sup>4</sup>所說。而人的健康是一個連續動態平衡的過程，本文主要聚焦累積形體的健康資本做探討，主要分成三節，以經文的詮解方式探討老子的自然觀，再次分析影響形軀生命的關鍵，最後藉由探究老子的自然思想融入社會現況，從中獲得老子自然觀對於形軀生命之啟示，進而獲得長生久視之道。

## 貳、老子的自然觀

《老子》一書中對於自然思想的表達隨處可見，當中直接提到「自然」二字在經文裡前後共出現五次，其本意並非外在物理世界的自然，老子的「自然」學說絕不單單只是自然界的知識，更包含了生命的本然，最原始的自在和美好，它是一切德性的根源，也是我們體道證德的核心價值所在。<sup>5</sup>故要了解老子對道的取法，可從了解「自然」二字經文中的詮釋找到解答，接下來將依經文先後順序探討如下：

### 一、老子在〈第十七章〉提到：

- 1 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁64。
- 2 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁36。
- 3 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁137。
- 4 《黃帝內經集注》跟老子的關聯在於它引證了很多老子式的想法，例如：「上古之人，其知道者，法與陰陽，和與術數，起居有常，飲食有節，不妄作勞」、「形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」，可參考張鴻愷的〈《老子》思想對醫界的影響--《黃帝內經》思想述評〉、王璟的〈漢代養生思想研究—以黃老思想為主題〉、謝君直的〈《道德經》與《黃老帛書》「道論」之比較研究〉等研究資料。（（清）張志聰集注，《黃帝內經集注》，杭州：浙江古籍出版社，2002年，頁1-2。）
- 5 概念參考牟宗三，《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1978年，頁144；王邦雄、陳德和著，《老莊與人生》，新北市：國立空中大學，2013年，頁99-100。



太上，不知有之；其次，親而譽之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其貴言。功成事遂，百姓皆謂：我自然。<sup>6</sup>

此章節出現了四個治理的層次，第一，就是底下的百姓僅僅知道有個君王存在，卻不知他做了什麼；其次，讓百姓想要親近、讚譽有加且會想歌功頌德的明君；再次，設「專任刑法」<sup>7</sup>不講德治，讓「百姓害怕」<sup>8</sup>的昏君；最後，除了法令嚴厲外，還不遵守法度，一意孤行，讓百姓無可依循，最終忍無可忍，導致民怨沸騰起來反抗，那就是暴君的作為了。故王邦雄認為：「百姓不知道自己過得這麼好是有一個政府在推動，這才是最好的政治，這樣的政府叫做『正善治』。」<sup>9</sup>由此可知，最好的上位者並非無所事事，而是悠然不輕易發號政令，默默化育百姓，順著百姓的性能發展，讓百姓不覺得有壓迫及干涉感，事情完成了，百姓也會覺得我們本來就是這樣，故這裡的「自然」偏向「自己如此」的無為狀態。

值得一提，一般人單就字詞上詮釋，容易將自己如此的自然，解讀成看似排斥任何外在的他力，<sup>10</sup>故自己如此的「自然」並不是絕對的排除外來的作用，而是指在面臨他力干涉過程依舊能平靜從容應對的最大域值，例如：醫學上的自我調節功能，指的就是人在面臨外力介入時，自主神經系統的含納度，會影響自身的抗壓力。若以此脈絡陳述，筆者認為較符合人性化的需求，畢竟人活在世上，除非到深山孤島，否則很難單獨生存；人是群居動物，與人與事接觸，必然會有他力及外緣的影響。如何維持悠然自得，可以透過不斷損之又損、無掉有為造作的功夫，放下過往形塑的價值成見，回歸質樸的心看待世界。當不再用過往的價值判斷定義一切並企圖掌握所有時，對於世界的變化就是一種全然的接納，用此心境處世便能提升自身應對他力的範圍域值，進而回歸到「自己如此」的逍遙境界。故此章主要是以君王對百姓的角度來詮釋「自然」，這裡的「自然」指的是一種「自己如此」的狀態。

## 二、老子在〈第二十三章〉表示：

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，

6 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁40-41。

7 河上公注：「其次，畏之。設刑法以治也。」（漢）河上公注、王卡點校，《老子道德經河上公章句》，北京：中華書局，1993年，頁68。）

8 王弼注：「其次，畏之；不能復以恩仁，令物而賴威權也。」（樓宇烈，《王弼集校釋》，頁40。）

9 王邦雄進一步說明：「你的政要治於無為之治，自然無為之治就是『太上下知有之的政治』，是『百姓皆謂我自然的政治』。」（王邦雄，《老子十二講》，臺北：遠流出版社，2011年，頁124。）

10 劉笑敢認為：「按照傳統的解釋，只要外力作用不引起人們的直接感覺作可以算作自然。所以，自然並不一概排斥外力，不排斥可以從容的接受外在的影響，而只是排斥外在的強力干涉。（劉笑敢，《老子》，臺北：東大圖書有限公司，2007年，頁71。）



而況於人乎？故從事於道者，同於道；德者，同於德；失者，同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。信不足焉，有不信焉。<sup>11</sup>

有關「希」字在〈第十四章〉「聽之不聞，名曰希。」<sup>12</sup>及〈第四十一章〉「大音希聲。」<sup>13</sup>都有出現過，主要在形容道體的作用，指出道是不易聽到的，或者說道存在的本身就是一種表達。以此脈絡推論「希言自然」，王弼說：「然則無味不足聽之言，乃是自然之至言也。」<sup>14</sup>吳澄也說：「聽之不聞曰希，希言，無言也。得道者忘言，因其自然而已。」<sup>15</sup>皆表示自然的聲音是不容易察覺到的，甚至有可能不是用耳朵去聽，而是要用心去感受。「希言」類通於《莊子·齊物論》的「天籟」，王邦雄認為：「天籟是無聲之聲；它通過大地，通過萬竅，通過每一個人，才發得出聲音。」<sup>16</sup>故真正的聲音是不易聽見的，並不是少言，而是根本不需要言詞，因為道本身不需要透過聲音的方式傳達，它運行呈現的作用，正無言的述說一個永恆的真理，而這個作用的顯現就是自然。

至於「言」字在經文中共出現四次，除了本章的「希言」之外，還有〈第二章〉「不言之教」<sup>17</sup>、〈第五章〉「多言數窮」<sup>18</sup>、〈第十七章〉「悠兮其貴言」<sup>19</sup>。

《老子》一書主要寫給君王或上位者看，故筆者推測本章的「希言」除了比較類通於「不言之教」和「貴言」外，在融合政治後，「希言」較屬於「清靜無為」的政治理想，也就是「少施政令教條」的管理方式，與〈第十七章〉「百姓皆謂我自然」<sup>20</sup>的「自然」雷同，皆將自然觀念融入上位者與百姓的關係，是「自己如此」的治理原則。故此章主要是以「自然」呈現天地自然運行的原理，這裡的「自然」指的是道的作用，一種「自己如此」的運作法則。

### 三、老子在〈第二十五章〉提到：

11 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 57。

12 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 31。

13 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 113。

14 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 57。

15 (元)吳澄，《道德真經註·文淵閣四庫全書》，臺北：臺灣商務印書館，1986 年，頁 619。

16 王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園，《中國哲學史上》，臺北，里仁書局，2007 年，頁 111。陳政揚進一步認為：「天籟指的就是消除了一切形器，去掉所有詮釋，真正的風聲。」（陳政揚：〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 25 卷，第 2 期，1999 年，頁 28-37。）

17 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 6。

18 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 14。

19 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 41。

20 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 41。



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。無不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，王亦大。人法地，地法天，天法道，道法自然。<sup>21</sup>

此章先用「寂兮寥兮」來形容道體，再用「獨立不改」及「周行不殆」來描述道的作用，更進一步用「大」、「逝」、「遠」、「反」來闡述道在周行不怠的運作特質，最後再用「道」、「天」、「地」、「王」來比擬宇宙的四大帶出最後一句「人法地，地法天，天法道，道法自然」<sup>22</sup>。針對「法」字而言，一般人會解作取法或效法，但容易在「道法自然」上產生矛盾，王弼則很巧妙將「法」解作「法則」，後將「法」詮釋成「不違」，王弼注：「法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。」<sup>23</sup>若不違背「地之德」<sup>24</sup>，河上公注：「人當法地安靜和柔也，種之得五穀，掘之得甘泉，勞而不怨也，有功而不置也。」<sup>25</sup>以地的寧靜柔和，謙卑處下為法則，如此的不爭之德，正是人與萬物共處的和諧之道。其次，王弼注：「地不違天，乃得全載，法天也。」<sup>26</sup>說明「天」<sup>27</sup>的厚德載物，對於萬物長而不宰，而地承順天的特性，以柔和載物，故能「全載」；也因為天不違背道的運行法則，才能「全覆」萬物，故王弼注：「天不違道，乃得全覆，法道也」。<sup>28</sup>上述的「全安」、「全載」、「全覆」都在形容道的作用。至於「道法自然」一句，王弼注：「道不違自然，乃得其性，

21 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 63-64。

22 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 64。

23 王弼注：「法，謂法則也。人不違地，乃得全安，法地也。地不違天，乃得全載，法天也。天不違道，乃得全覆，法道也。道不違自然，乃得其性，法自然者。」（樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 65。）

24 「地」的德在《老子》一書中，分別提到兩次，一次是在〈第八章〉「居善地」指地的處下不爭及〈第三十九章〉「地得一以寧」指地的寧靜柔和。（樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 20、106。）

25 （漢）河上公注、王卡點校，《老子道德經河上公章句》，頁 101-103。

26 河上公也注：「天澹泊不動，施而不求報，生長萬物，無所收取。」（樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 63-65；（漢）河上公注、王卡點校，《老子道德經河上公章句》，頁 101-103。）

27 「天」字在《老子》一書中，加上本章，一共出現十八次，分別為〈第九章〉「功遂身退，天之道」、〈第十章〉「天門開闔，能無雌乎？」、〈第十六章〉「王乃天，天乃道」、〈第三十九章〉「天得一以清……天無以清將恐裂」、〈第四十七章〉「不闕牖，見天道」、〈第五十九章〉「治人事天莫若嗇」、〈第六十七章〉「天下皆為我道大，……不敢為天下先。不敢為天下先……天將救之，以慈衛之」、〈第六十八章〉「是謂配天古之極」、〈第七十三章〉「天之所惡，孰之其故？……天之道，不爭而善勝。……天網恢恢，疏而不失」、〈第七十七章〉「天之道，其猶張弓與！……天之道損有餘，而補不足」、〈第七十九章〉「天道無親，常與善人」、〈第八十章〉「天之道，利而不害」。老子常將天和道連在一起，以天詮釋道的作用。（樓宇烈，《王弼集校釋》，1981年，頁 21、23、36、106、125、155、170-171、172、182、189、190。）

28 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 63-65。



法自然者。在方而法方，在圓而法圓，於自然無所違也。」<sup>29</sup>吳澄也注：「道之所以大，以其自然，故曰『法自然』。非道之外別有自然也。」<sup>30</sup>說明並非道上面還有一個自然在主宰，而是以道本身來說，它沒有意識沒有目的，不會主宰萬物，反之順任萬物自然生長；以虛為體，以自然方式呈現生化本體的法則，故上文「域中」只說有四大，並不是五大。換言之，「道法自然」之法是讓法彰顯之義，亦即道以自然而然的樣貌呈現自體，屬於形而上的詭辭。此章主要是道體作用來詮釋「自然」，這裡的「自然」指的是一種自己如此的運行狀態。

#### 四、老子在〈第五十一章〉云：

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之；長之育之；亭之毒之；養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰。是謂玄德。<sup>31</sup>

有關「道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然」一句王弼只注：「命並作爵。」<sup>32</sup>成玄英有進一步詮釋曰：「世上尊榮必需品秩，所以非久，而道的尊貴無關爵命，故常自然。」<sup>33</sup>說明「道」和「德」的地位本就來自於自然，並不會因為賦予爵命而變得尊貴。河上公注：「道一不命召萬物，而常自然應之如影響。」<sup>34</sup>指出道雖能「生之」、「蓄之」但卻不「恃之」、「宰之」，道不會干涉或加以命令萬物，反倒是在整個創生萬物的過程，都是自然而然的回應萬物並各適其性的長養之。此句老子特別強調的「莫之命」三字，無論是「不需因爵命而尊貴」的說法，或者指的是「道」和「德」不會採取高壓的命令方式左右萬物，都是在鋪陳最後的「常自然」。這句話說明道和德不論有無受到尊重，都不改變它本來生育萬物的常態；換句話說，道和德不會受到他力影響，而保持它原本自然如此的狀態。故此章主要是以「自然」呈現道與萬物的自發性，這裡的「自然」指的是道和德的作用，一種「自己如此」的狀態。

#### 五、老子在〈第六十四章〉提到：

其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散，為之於未有，治之於未亂。

29 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 63-65。

30 (元)吳澄，《道德真經註·文淵閣四庫全書》，頁 620。

31 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 136-137。

32 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 136。

33 (晉)郭象撰、(唐)成玄英疏，《無求備齋老列莊三子集成補編 20》，臺北：成文出版社，1982年，頁 78。

34 (漢)河上公注、王卡點校，《老子道德經河上公章句》，頁 125。



合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之；慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過。以輔萬物之自然而不敢為。<sup>35</sup>

此章的「為之於未有，治之於未亂」就在強調如何掌握事情將變未變之「幾」的「慎始」；以及事情發生後應對解消之策的「慎終」。換句話說，就是在「其安」、「其未兆」、「其脆」、「其微」之時，皆能有洞察的敏銳力，能夠一路慎始就能最後慎終，每一個終又是一個始，反覆循環，這個「慎」字說明老子「無為」中的「有為」，「無事」中的「有事」。最後的「是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過」一段老子指引出一個「慎始、慎終」的關鍵，就在於「不欲」及「不學」。「不欲」呼應了〈第三章〉「不見可欲及無知無欲」<sup>36</sup>，這裡的「不欲」並不是完全沒有慾望，而是在滿足基本需要後，不追求過分的貪慾。同樣的「不學」，呼應了〈第二十章〉「絕學無憂」<sup>37</sup>及〈第四十八章〉「為學日益，為道日損」<sup>38</sup>。這裡的「不學」並不是要我們完全放棄學習，成為一個沒有知識的庸人，而是在獲得知識後，運用「損」的功夫，放下對於現象界產生的價值判斷，避免產生執著後，更陷入無法自拔的貪求鬥爭中。故唯有超越名相的知識之學，才能處於「無為」，呼應了前面無為中的「有為」。進一步說明，這時候所學知識顯然已轉化成內德，有道之人將德行展現時，還能夠感染周遭親近之人自省改過。當聖人能達到「不欲」及「不學」時，不以自己的意念試圖主宰萬物，並能將所學內化成智慧，進而行出後感化人心。換句話說，聖人的「無執」及「無為」，使得萬物不受干擾，萬物方能各適其性的發展，因「無為」使得萬物「無不為」。故這裡的「以輔萬物之自然」<sup>39</sup>其實就是「順應萬物的自然」，因為「自然而然」本身就是最好的穩定狀態，而聖人則是用「無為」的方式來維護這種「自然」的狀態。故此章主要是以聖人的角度來詮釋與「自然」間的關係，這裡的「自然」指的是一種「自己

35 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 165-166。

36 原文為：「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使心不亂。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，使夫知者不敢為也。為無為則無不治。」（樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 65。）

37 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 46。

38 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 127-128。

39 劉笑敢進一步認為「以輔萬物之自然」的說法更包含了一種信心，這就是自然的狀態不只是有益的，是值得肯定的，而且是穩定的，是可以預見的。它是本來狀態和通常狀態的延續，因此代表了一種可以持續的趨勢，這就是自然的勢當如此的意含，勢當如此反映的是一種可以預料和把握的狀態，它既不是不可改變必然性，也不是無法推斷的偶然性，也不是所謂的清晰可見的必然性與偶然性的結合，它只是一種可大致預見的、朦朧而又穩定持續的大趨勢。從老子哲學的立場來看，這種穩定的大趨勢就是道的作用或體現。（劉笑敢，《老子》，頁 73。）





如此」的狀態，運用「無為」的功夫展現。

研究經文中的「自然」後發現，大多指自然而然、自己如此、不著人為的概念，以及天地運作背後，還有一個恆常不變的原理，就是道的本體以自然顯現的作用。《老子》一書所談論的自然指的是一種存在的自然而然狀態，在老子的「自然」總則下，人若能不被私心所擾，順應自然便能「無為」，故劉笑敢先生說：「自然是老子哲學的中心價值和根本理想，『無為』則是實現這一理想和價值的原則性手段。」<sup>40</sup>從上述了解，自然與無為是一種體用的關係，是一個實現生命之途的連結。換言之，自然是對天地運行的自然狀態而說，無為是對人的活動狀況而說；自然是老子推崇的中心價值，而無為則是實現價值的原則性方法。而這樣的方法，不但是思想概念，更是生活中可以實踐的行為，具體方式為一種心靈解放的精神安頓，一種無為而無不為的境界。從上述了解，老子的自然是一種價值概念，透過遮撥一切有為造作後回歸自然狀態，使得精神層面有所安頓，方能破解世俗價值觀的侷限，活出自我。這不僅是從形而上學的高度傳遞的思想概念，更是生活中可以實踐的具體行為。若吾人可接受健康的身體能有助於心靈方面的健康，或者能夠相信身心靈是統一的，那麼老子在心境上的修養必然有助於吾人在身體活動上的實踐行為。同樣的，對於身體活動上的行為就道家老子學說的整一觀念論述的話，身心靈本來就是一個整全的狀態，同時也影響著吾人生理、心理及社會的價值觀成分。問題是現代人生活忙碌，往往身心不一，而產生一些虛弱耗神的症狀，透過道家老子學的自然觀，重新從身心靈的整全面向關照，就可養成吾人較為妥當的生活方式，同時也呼應現代樂活及養生之道，這觀點不只是筆者獨有此看法，實際上目前學界及社會趨勢皆有此走向，<sup>41</sup>因此吾人可以了解把老子的智慧實踐於日常生活中的重要性及實際的助益。接下來兩節將接續探討老子的自然觀如何對應到現代人的生活型態，進一步獲得身心安頓。

### 參、影響形軀生命的關鍵

林瑞雄在 1992 年提出：「影響國人健康的四大要素：環境因素、人類生物因素、健康照護組織和生活型態，其中以『生活型態』對健康的影響最大高達 45.5%。」<sup>42</sup>李蘭更進一步針對形軀健康提出：「個人生活型態的改變是健康促進的重點，應以改

40 劉笑敢，《老子》，頁 120。

41 黃文聰的《身心靈全人養生樂活實踐之初探—生活實踐的模型建立與實證研究》、李美智的《老子養生思想研究》、施又文的〈老子「法道」養生思想的發展及其現代意涵〉、蕭蕭的《老子的樂活哲學》、黃雅岑的〈論莊子哲學對樂活觀念的啟示〉等研究資料。

42 林瑞雄、李龍騰、劉嘉年，《衛生保健概論》，臺北：國立空中大學，1995 年，頁 35。



變個人行為方式及生活環境做為健康促進介入的策略。」<sup>43</sup>故醫療發展的進步，人們的生命雖然獲得更多保障，但隨著經濟復甦後，也讓更多慢性疾病威脅著人民的健康，最大的原因乃生活型態改變。尹祚芊認為：「生活型態就是生活作息、習慣嗜好、規律運動、充足睡眠、及均衡的飲食等，非常基本的日常生活狀況，但卻和人的健康與否密切相關。」<sup>44</sup>參考上述定義後，筆者將生活型態分為營養與飲食均衡、生活作息和睡眠、運動健康體適能三種，介紹如下：

## 一、營養與飲食均衡

每年的全國十大死因統計分析中的癌症、腦中風、高血壓、心臟病、糖尿病等，都與飲食和肥胖有關，大多數中老年人罹病皆因幼年、青少年時的營養和飲食攝取不當累積而成的。再加上食品製造過程營養素的破壞、添加物的使用，以及不肖商人的黑心產品造成各種健康問題的產生<sup>45</sup>，世界衛生組織在1984年曾把食物安全與食物衛生定義為：「食物在生產、加工、儲存、分配和製造過程中，確保食物安全可靠、有益健康，並且適合人類食用的種種必要條件和措施」<sup>46</sup>說明了好的食物基本要有安全可靠、有益健康、適合食用的三大條件。目前依台灣食安問題嚴重的情況下，許多不健康的添加物及製作過程大量存在，黑心食物及問題食物常以色香味俱全的外貌出現，可怕的是吃下肚後並不會有立即性的症狀，但卻讓疾病以分期付款的方式在不同醫院上演，不能相信政府的時代，最後的把關需要我們共同來防範。因此，擁有健康的營養知識及改變飲食行為的技能，是迫切而需要的事。

筆者認為「健康飲食」是指提供飲食者足夠營養素來滿足身心平衡的飲食稱之。要達到健康飲食必須滿足生理及心理的需求，其中生理上的滿足主要是藉由提供營養的食物，來達到促進健康為目的；而心理上的滿足則是藉由提供美味的食物，來刺激味蕾達到食慾的滿足，進而產生愉快的情緒。為達到營養的攝取，日常生活的食物來源就十分重要，一般而言我們購買的食物可分成「全穀根莖類」、「蔬菜類」、「水果類」、「乳製品」、「豆魚肉蛋類」以及「油脂堅果類」等六大種類，其中維持人體基本生理需求、賦予色香味感官以及調節生理活性保健三種功能，它是營養的來源，為了符合生長發展發育與維持生命的需求，每個人必須藉由進食的方式來獲得營養素，營養素是指食物中的化學物質或成分，分別為水、

43 李蘭、陳富莉：〈美國與歐洲之健康促進的概念〉，《健康促進通訊》第1期，1998年，頁1-8。

44 作者特別說明「習慣嗜好」是指飲食、喝酒、抽菸、嚼檳榔。（尹祚芊：〈學校衛生護理〉，《臺灣醫學》，第4卷第2期，2000年，頁215-222。）

45 王秀紅總校閱，《健康促進理論與實務》，新北市：華杏出版股份有限公司，2014年，頁167。

46 文長安、陳俊成、張凱甯，《食安守門人教你聰明擇食、安心飲食》，臺北：如何出版社，2015年，頁10。



醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質等六大類，其主要功能在於供給熱量、協助身體組織的建造修補以及維持與調整體內的新陳代謝用。故均衡飲食可讓我們保持身心健康，認識各種營養素和食物的種類、屬性、禁忌、優劣、酸鹼性對身體的影響，可提高我們對食物的正確選擇及危機意識。<sup>47</sup>除了瞭解食物營養本身及屬性外，改善飲食習慣，每日培養好的飲食行為也是十分重要，例如：三餐定時、六大類食物定量、喝水至少 2000CC、選擇清淡的烹調方式以及用餐時放慢速度、多咀嚼等，可讓我們有益身心，促進健康，遠離疾病。

## 二、規律作息和睡眠

為了適應忙碌與競爭激烈的社會節奏，生活型態與作息也隨之改變，影響國人的睡眠品質，失眠成為現代人的文明病之一。Mahon 認為：「睡眠品質應包括三個層面：睡眠障礙、睡眠效率、睡眠補充，而睡眠品質在個人的健康及生活的滿意度上扮演一個重要角色。」<sup>48</sup>由此說明良好的睡眠品質，對於人的健康或是日常生活的影響性是十分重要的。郭鐘隆則表示：「睡眠可增進細胞修復、讓生理得到適度的休息、消除一天的疲勞感，更能幫助個人整合白天所吸收的資訊、強化記憶功能，並協調學習能力。」<sup>49</sup>綜合以上得知，睡眠品質佳可讓身心達到適度休息，大腦保持甦醒警覺的精神，進而使學習專注度維持在最佳狀態；反之，睡眠遭剝奪時，生理機能無法進行修補，身心便呈現失衡狀態。因此，良好的睡眠品質是促進個人健康的首要條件。

針對營造優質睡眠，在自我調整部分，可從安排規律的生活起居，建立反射性的生理時鐘開始，睡前勿飲食過度，忌咖啡和茶類，平日宜吃清淡助消化食物、多攝取蔬菜和水果及全穀雜糧，可安定神經；O'connor 與 Youngstedt 兩位學者從流行病學調查發現：「正常持續的運動，可以增加睡眠品質、降低日間嗜睡；睡前也可透過學習放鬆技巧讓全身肌肉逐漸放鬆。」<sup>50</sup>例如：漸進式肌肉放鬆、靜坐、冥想等，並搭配穴道按摩幫助血液循環，緩解肌肉放鬆；音樂療法則被廣泛用於

47 脈絡參考陳美燕總校閱，《健康促進》，新北市：啟英文化事業股份有限公司，2014年，頁4-2；陳俊瑜總校閱，《健康管理》，新北市：全華圖書股份有限公司，2012年，頁106；王秀紅總校閱，《健康促進理論與實務》，頁178。

48 Mahon, N. F. : The contributions of sleep to perceived health status during adolescence. *Public Health Nursing*, 12(2), 1995, 127-133.

49 郭鐘隆，《健康與護理》，臺北：幼獅文化事業股份有限公司，2010年，頁15；朱嘉華和方進隆也指出：「若長期睡眠品質不佳，容易造成白天嗜睡與精神不濟，進而影響工作與學習的效率，嚴重甚至可能導致心血管與精神方面的疾病，而且也容易增加意外事件的死亡率。」（朱嘉華、方進隆：〈國小教師運動習慣對睡眠品質影響之研究〉，《體育學報》，26，1998年，頁217-224。）

50 參考 O'connor, P. J., & Youngstedt, S. D. : Influence of exercise on human sleep. *Exercise 18 and Sport Science Reviews*, 23, 1995, 105-134.。



緩解壓力措施，進而減短入眠時間。另外，情境佈置部分，注意寢具的挑選，讓睡床單純化，養成只供睡眠使用，不進行其他活動，光線宜暗，避免吵雜。<sup>51</sup>以上種種為營造舒適睡眠場所的具體建議，幫助我們提升更好的睡眠品質。

### 三、健康運動體適能

早期物資缺乏，生活中充滿了身體活動的機會，高度文明的發展下，科技產品的出現，使得大部分的生活和工作運用被自動化的設備取代，造成日常基本的身體活動逐漸被長時間的坐式生活型態取代，缺乏足夠的運動量加上高油高脂的飲食攝取，成為現代文明病產生的關鍵。Wen 和 Wu 研究指出：「身體活動量不足對健康造成的風險與吸菸一樣。」<sup>52</sup>Blair 和 Scott 也認為：「從事規律適度的運動能減少部分疾病的罹患率，更是維持健康型態、增進身體能力及提升生活品質的必要條件。」<sup>53</sup>故藉由規律及適度的運動，可讓我們遠離疾病增強體魄，在享受運動樂趣的同時，也可以釋放壓力、雕塑體態、增強自信並追求良好的生活品質。

綜合以上文獻，營養又均衡的飲食可讓我們保持身心健康，若能每日培養好的飲食行為，例如：三餐定時、六大類食物定量、喝水至少 2000CC、選擇清淡的烹調方式以及用餐時放慢速度、多咀嚼等，可讓我們有益身心，促進健康，遠離疾病；培養持之以恆的運動習慣，使其成為日常生活的一部分，讓我們擁有健康的體適能，可協助身體的器官組織處於有效的機能狀態，幫助適應外在氣候變化或病毒散播的環境，在從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，不易產生疲勞<sup>54</sup>；生活作息規律、睡眠品質佳可讓身心達到適度休息，讓大腦保持甦醒警覺的精神，進而使學習專注度維持在最佳狀態。反之，作息無度、睡眠遭剝奪時，生理機能便無法進行修補，身心就常呈現失衡情形，故良好的生活作息及睡眠品質也是促進個人健康的首要條件。然而，上述方式雖可維持身體的基本健康，但針對成效而言，仍無法根本消解現今社會由生理所激起的貪欲執著衍生的種種問題。因此，若要生理健康，必須要回到生命的本質，無掉人為造作，學習自然無為的功夫，才能獲得身心安頓。

51 周繡玲、廖珍娟、姚鐘太：〈癌症病人的失眠困擾〉，《腫瘤護理雜誌》第7期（2），2007年，頁25-35；陳美燕總校閱，《健康促進》，頁7-10~16。

52 Wen, C. P., & Wu, X.: Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *Lancet*, 380 (9398), 2012, 192-193.

53 Blair, S. N., Cheng, Y., & Scott, H. J.: Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (6), 2001, S379-399.

54 參考王秀紅總校閱，《健康促進理論與實務》，頁167；陳美燕總校閱，《健康促進》，頁4-2；陳俊瑜總校閱，《健康管理》，新北市：全華圖書股份有限公司，2012年，頁106；郭鐘隆，《健康與護理》，頁15。



## 肆、老子的「自然觀」對形軀生命之啟示

相對於第二章所談「自然而然」的精神狀態，對應到人的形軀生命上，以下筆者依飲食、體態、容貌、長生四點論述之：

### 一、飲食部分

當今坊間美食林立，精緻飲食、大魚大肉，重口味的調味及油炸類，遠遠超過身體的負荷與代謝，形成體重過重；食安問題連環爆，不健康的添加物及製作過程大量存在，黑心食物吃進身體後並無立即性的症狀，長期毒素囤積於身，引來慢性疾病的根源。老子〈十二章〉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。」<sup>55</sup>例如：各式各樣的主題式餐廳陳推出新，太多琳瑯滿目的誘惑，刺激著身體的感官，除了食物外觀可口外、更講究氣氛的營造，每一口飯菜香味撲鼻，滑入口中驚奇挑動舌尖上的味蕾細胞，高鹽、高脂、高糖、高膽固醇的四高美食不經意造成令人口爽的吃多困擾。Earnest A. Hooton, Ph.D.認為：「你的屍體才是真正探索你性格的線索。」<sup>56</sup>法國食評家 Jean Anthelme Brillat-Savarin 也說：「告訴我你吃什麼，我就可以分析你是怎樣的人。」<sup>57</sup>可見身體是一切生活的解答，身體狀況與行為是直接相關的，人類因為各種習慣導致不同的結果，好的飲食習慣可造就健康的身心。以醫學的角度而言，當一個人在進食時，腦中的下視丘又稱「飽食中樞」<sup>58</sup>會執行短期調節，預防每次的進食過量，主要作用機轉為消化道飽脹時會抑制進食，此時迷走神經傳導會抑制進食中樞，同時啟動飽食中樞；在消化道的激素因子跟著抑制膽囊收縮素分泌；胃部泌酸細胞分泌的飢餓素也於進食前的高峰，在餐後迅速滑落；最後口部接受器會計算食物的攝取量，也就是計算在咀嚼過程，協助吞嚥的次數及分泌的唾液量，達到後進食的動作就會被飽食中樞抑制，過程通常要 20-40 分鐘，<sup>59</sup>故細嚼慢嚥也就是

55 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 28。

56 Henry G. Bieler, M. D. 著、梁惠明譯，《食物是最好的醫藥》，臺北：遠流出版股份有限公司，2014 年，頁 99。

57 原文為 Tell me you eat and I will tell you what you are. (蔡惠民，《裸食廚房》，臺北：遠見天下文化股份有限公司，2015 年，頁 11。)

58 掌控是否進食的中樞叫做「下視丘」，受到興奮時，會使動物產生極度的飢餓感、貪婪和強烈尋找食物的食慾，其中和飢餓最有關的是下視丘的外側區，若兩側外側區受損，動物會喪失食慾，甚至餓死。另一個進食中樞對抗的叫做飽食中樞，位於下視丘的腹內核區。當食物進到胃中，使得胃的接受器活化迷走神經的感覺上行路徑至下視丘，當此區受到刺激便能使正在進食中的人停止；反之此區遭到破壞，進食中樞變得過度活躍，人的食慾將無法被滿足，會變得極度肥胖。(引自 Arthur C. Guyton、John E. Hall 著、樓迎統譯，《醫用生理學》，臺北：臺灣愛思唯爾有限公司，2008 年，頁 374。)

59 此概念參考 Arthur C. Guyton、John E. Hall 著、樓迎統譯，《醫用生理學》，頁 871。)



現在的一種「慢食」<sup>60</sup>哲學。慢食運動主張人應跟食物建立真實有意義的接觸，品味食物的過程應該是一種享受，而不是狼吞虎嚥，這與道家從容不迫的生命哲學，有異曲同工之妙。在慢食中品味食物的真實滋味，讓心靈在享受食物過程獲得美好感動，放慢腳步與身心做更有意義的連結。此外，慢食還可以實際幫助器官消化食物，透過飽食中樞提點應攝取的量，維持良好的體態。除了飲食習慣三餐正常，細嚼慢嚥外，空腹時更應注意吃進的食物，早乙女說：「空腹是決定健康的關鍵時刻。」<sup>61</sup>因為人處於空腹狀態，頭腦較為清醒，思慮清晰，味蕾的敏感度高，食物吃進身體也較容易吸收，故空腹時吃的食物就是健康的關鍵所在，以上論述都是培養良好飲食習慣之具體建議。

再者除了飲食習慣，吃進身體的營養也同等重要。Logan Clendening 醫師在《The Human Body》一書認為：「通常你想吃的都對你有好處。因為胃口通常是一個高度靈敏的儀器，也是一個安全羅盤。」<sup>62</sup>若能遵循自身的口味補集所需對身體是好的，但切記勿過量，否則會成癮。等到成癮後才要剝奪刺激性的食物與飲料時，例如：甜食、辛辣物等，就會有一些脫癮症狀產生，例如：頭痛、噁心、煩躁、不安等，但只要過了一段時間，身體便能自動調和，身心歸於平靜，故別讓錯誤的飲食習慣、進食慾望和環境影響了身體器官。要讓器官遠離化學添加物或毒素的折磨，節制並選擇健康飲食是保健身體的最基本方法，從選擇健康的食物開始，因為營養價值最佳來源就是食物，越新鮮越天然的愈好，人和食物的關聯性，如同車子需要加油一樣，給對燃料行駛起來就會順暢。反之，人的身體常受到主人本身的口味與慾望影響，器官往往不是沒有燃料又要繼續工作，就是超出負荷又要強迫消化吸收。再者，給予各種非食物本質的添加物，遲早會看見器官崩潰跟自身告別，故污染的汽油會讓車子運作不良，進食不當的食物也會對身體造成傷

---

60 慢食運動 (Slow Food) 也是慢活的起源，主張除了應該悠閒的享受吃的過程之外，也強調美食環保、以及新鮮、在地、應時的食物，並推行手工產品。(參照張嫻如，《生活風格運動：樂活在台灣》，臺北：東吳大學社會學系，2008年，頁63-65；Carl Honore 著、顏湘茹譯，《慢活》，臺北：大塊文化，2005年，頁23-24。)

61 蘇富家、早乙女，《發現粗食好味道2》，臺北：原水文化出版社，2015年，頁69。

62 Henry G. Bieler, M. D.著、梁惠明譯，《食物是最好的醫藥》，臺北：遠流出版股份有限公司，2014年，頁49。



害。近來食安問題日益嚴重，台灣開始盛行「生機飲食」<sup>63</sup>、「裸食」<sup>64</sup>及「粗食」<sup>65</sup>文化，葉怡蘭認為：「本味在於本質本色本我本心，原味真味自然純樸之味。」<sup>66</sup>楊定一更提出：「真原飲食，強調並非食之無味的忍耐飲食，而是把握老祖宗的智慧，應用『一物全體』、『身土不二』、『陰陽調和』的概念擇食。」<sup>67</sup>進一步說明「一物全體」就是食用食物過程盡量取用整個食材，少削皮，讓食材完整的營養成分被身體吸收；其二「身土不二」則是選擇食物時，以當季當地的食物為主，當季的適時食物才有最適合當季最完整的營養能量，提供人體所需；其三，「陰陽調和」了解食物屬性，寒性燥性皆可依季節、體質、健康狀態來加以搭配與調理。透過能量轉化影響情緒和思想，進一步讓行為模式產生相對應的改變，故食物的能量會影響身心能否平衡，回歸到原味的食材就是身體最好的調理素，選擇當季、當時的天然食材，獲得大地最佳的綠色能量，合乎自然而然的生活態度，是延年益壽最簡單的具體作法。

## 二、體態部分

對自我體態的過度要求，讓現代人少吃造成營養不良的問題不斷呈現，也相對令人煩憂。Keel 與 Klump 曾表示：「自從九零年代後，西方『瘦即是美』的審美文化對飲食疾患影響甚大，尤其是過度強調女性身體上的纖瘦與骨感，顯然成為一種次文化。」<sup>68</sup>加上多媒體價值文化的塑造，讓人們對美的價值觀逐漸改變，許多人開始努力追求理想的自我形象，於是「減肥」成為全民瘋狂的運動，期許自己達到骨感型的超瘦體態，越瘦越好，無所不用其極。然而不只瘦，更要求「白

---

63 所謂的「生機飲食」，綜合了生食療法、有機飲食，不在只是著重於生食或素食的概念，特別選用有機栽種、沒有農藥、化學肥料、化學添加物，以及沒有多餘加工的新鮮原食材，以天然的方式生食或熟食個大類的食物；生機飲食主要是在強調活食物活酵素的重要性，選擇食材注意營養價值，烹煮時減少加工程序保留原味，以提升人體的健康與活力。（楊定一：〈享受真食物的原滋味〉，《康健雜誌》，臺北：天下生活文化股份有限公司，2015年，202期，頁13。）

64 「裸食」精神在於以天然取代加工，以手做代替市售品。（蔡惠民，《裸食廚房》，2015年，頁11。）

65 美國責任醫學醫師協會會長 Neal Barnard 說：「粗食飲食是確保健康的關鍵。」避免過多的精緻澱粉類，例如：白麵包、白米飯、白麵條等三白製品。粗食養生概念與醫學調查結果完全吻合，早在1970年，科學家對中國著名的長壽地區廣西省馬瑤族自治縣進行全面的考察，發現四十三位百歲老人以玉米、紅薯、大米但豆類等食品為主食，副食則以青菜、南瓜、紅昭葉和瓜苗為主，絕少吃高脂肪的葷食。（蘇富家、早乙女，《發現粗食好味道2》，頁14。）

66 葉怡蘭，《食·本味》，臺北：遠見天下文化股份有限公司，2013年，頁8。

67 楊定一，〈享受真食物的原滋味〉，《康健雜誌》，頁14。

68 這種過度強調女性身體上的纖瘦與骨感，這種次文化即所謂的西方文化症候群。筆者更認為骨感型身材如同現今媒體傳播的「炫腹」、「鎖骨養魚」、「大腿縫」、「腰窩」、「比基尼橋」等流行文化。（Keel, P. K. & Klump, K. L.: Are eating disorders culture-bound syndromes Implications for conceptualizing their etiology. *Psychological Bulletin*, 2003, 129 (5), 747-769. )



皙」的皮膚，越白越好，過度拒絕陽光造成「見光死」的蒼白病態，變成營養不良的紙片人，餐餐拒絕食物後竟得了「厭食症」<sup>69</sup>及「暴食症」<sup>70</sup>，看醫生次數多過看朋友，這種以蒼白皮膚、骨感身形、病態形象所構成的美麗標準導致許多人因追求削骨體態，以不健康的方式傷害自身，甚至影響寶貴的生命。根據美國厭食症及暴食症組織的報告顯示：「罹患心因性厭食症的婦女，每年就有上百萬人，其中十五萬人並因此而死亡，為死亡率最高的一種精神疾病。」<sup>71</sup>眼看「骨感美」尚未退卻，「健壯美」<sup>72</sup>又緊接引領風潮，全民又開始上健身房，提倡「深蹲」<sup>73</sup>、勤練核心肌群及雕塑身體曲線，只為了展現性感曼妙的身材。對於健康體態而言，老子〈二十二章〉云：「少者得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。」<sup>74</sup>「少」和「多」如同五色、五音、五味般易令人迷惑，唯有將形體和心智都放掉，回歸於「無」之後，才能讓精神層面展現出來。換言之，透過無掉有為的價值判斷，體認到外在形軀的差異乃因價值觀所造成的框架，若能無執於成見，並且覺察到自我生命的本質，方能展現自然而然的生命原貌；同時老子的無並非沒有，乃是解消人為的妄作，故少油少糖少鹽，讓身體無負擔下，血氣通暢自在，自然展現健康的體態。莊子在〈逍遙遊〉也藉許由之口提到：「名者，實之賓也，吾將為賓乎？鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君！予無所用天下為。」<sup>75</sup>鷦鷯在森林需要的不過是一根小樹枝，偃鼠在大河中不過要的是一小口的水，人

69 「厭食症」患者多為自己有近乎完美要求的人，追求苗條身材重於健康。其症狀強迫自己拒絕進食、過度激烈運動、服用瀉藥或利尿劑，讓體重在短時間內劇烈降至標準體重的 75%~85% 以下，嚴重的話，甚至會威脅到自己的生命安全。（朱元珊主編，《健康與護理》，臺北：美新圖書公司，2011 年，頁 22。）

70 「暴食症」患者多為長期反覆減重的人，對自我評價過度取決於身材與體重，因此非常害怕肥胖。通常有狂吃後又催吐，表面上看起來體重得宜，實際上卻不是正常的生活型態。（朱元珊主編，《健康與護理》，頁 22。）

71 Kirk G, Singh K, Getz H.: Risk of eating disorders among female college athletes and non-athletes: *Journal of College Counseling*, 4, 2013, 122-132.

72 「健壯美」是一個將肌肉量增加到極致的訓練過程，增加肌肉的同時也必須減少體脂肪以使得的皮膚下的肌肉線條更加明顯。健美是增進身體外觀的方法，也是一種競賽。現在的健美體態顛覆傳統性感的定義，主要想傳達給大眾美麗不再是靠節食來達成，而是靠健身、訓練、充足睡眠以及正常飲食。此族群通常利用固定頻率的基礎核心肌群訓練來進行身體曲線雕塑，推崇健身帶來眾多效益，包括擺脫肥胖、遠離疾病、減少體脂、幫助血液循環等。筆者認為此文化影響到當今廣告媒體提倡的「人魚線」、「馬甲線」、「蜜桃臀」等健身部位。（DK Publishing 著，《核心訓練圖解聖經》，臺北：旗標出版股份有限公司，2015 年，頁 230。）

73 「深蹲」(Squat)，主要鍛鍊下半身的運動，會運用到大腿的力量和臀部肌肉，是 CP 值很高的有效運動，但要小心容易引起運動傷害。（參考藍尹君，《鍛鍊，成為更好的自己》，臺北：三采文化股份有限公司，2015 年，頁 60。）

74 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 55。

75 （清）郭慶藩撰、王孝魚整理，《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業股份有限公司，2001 年，頁 24。





在世間活著不過要的是一張床，一頓溫飽，過度貪求會無法滿足，往外追求更多，最終造成身心疲憊。故從老莊哲學觀點而言，生命的真知來自於自然而然的感受與表現，若能在生活中實踐「不以好惡內傷其身」，方能不僅止於形軀上的存在，而是生命價值的昇華。當人回歸於自然而然的境界中，方能無執於外在形象的追求，重新看見屬於自己獨特的生命價值與意義，能夠自我欣賞，同時也能尊重他人，包括他人的體型樣貌。

### 三、容貌部分

體態追求如此，相貌的追求更是，哈韓潮流影響「美容整型」業盛行，更滿足了人們對容貌對青春永駐的欲望追求，越老要越童顏，保養不夠進一步用手術緊抓美麗，用膠質讓嘴唇豐盈，施打肉毒桿菌以消除皺紋，隆鼻讓五官立體，拉皮讓膚質緊緻，太想留住青春，因而適得其反，已有多起案例顯示臉部因整型次數太多造成異常腫脹和醜陋。老子〈四十四章〉云：「甚愛必大費，多藏必後亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」<sup>76</sup>貪愛過度容易浪費精神，耗損生命，想佔有更多反而導致禍害的來源，若能知足減少私欲，無掉對身體的執著，無掉對貪婪的追逐，讓無為顯現，生命就能恢復原本的自在暢快。老子〈十二章〉更指出：「是以聖人為腹不為目，故去彼取此。」<sup>77</sup>王弼注曰：「為腹者以物養己，為目者以物役己，故聖人不為目也。」<sup>78</sup>聖人的修養，重點在「以物養己」，如同「實其腹」指的是滿足最基本的生存需求，胃平常除了餓以外，平常感受不到它的存在，飽了就足了；但眼睛就不一樣了，因視野往外觀看，容易攀緣造成多欲多求，變成「以物役己」的物質奴隸，故老子強調放下向外的貪求，讓內心返回平靜，達到自然無為的自在。當以「自然」觀來實踐生命的價值內涵時，方能跳脫外在容貌的缺陷，不因感官追求而有所減損，而是自我價值的真實展現。現代人一天到晚整型，越整越奇形怪狀，若能自安其形，回歸老莊天然就是本然的精神，人就不需要刻意去整型，並冒失敗甚至喪失生命的風險，某個意義來講也是由老莊自然觀去呈現容貌上的看法。以現今國內外整型之風如此之盛行，其實都可以回到自然觀的精神有所對治。老莊或許不是解決這些問題的唯一方式，但老莊對於容貌的觀點卻能給予世人深層的啟發。

### 四、長生部分

台灣自 1993 年起邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人持續攀升，2014 年底

76 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 122。

77 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 28。

78 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 28。



台灣老人年口有 280 萬 8,690 人，已達 12.0%，衡量人口老化速度之老化指數為 85.7%，近十年間增加了 36.7 個百分點，<sup>79</sup>這些數據顯示台灣已進入人口老化快速的國家之一。面對死亡的恐懼，國人不斷追求延長餘命，在長生方面，老子〈第五十章〉云：「人之生，動之死地，亦十有三。」<sup>80</sup>指出有些人知道生命可貴，反而太過愛其身，違背自然，最終走向死亡；對比今日，練神功吃補藥無奇不有，光保健食品在台灣一年的市占率就有三百億以上，有人為求長生可以一次吞七顆，地下電台賣藥盛行，在追求不死的過程，反而服用過多藥物無法代謝，導致終年洗腎的情況。老子〈第十三章〉提到：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」<sup>81</sup>一般人對於憂慮死亡，想極力佔有身體延長壽命，反而過猶不及加速邁向病苦死亡，故老子說的「無身」就是「無掉形體的執著」，對於身體要放下形體的限制，化掉形體感官帶來的刺激，回歸到「無」的境界。莊子在〈德充符〉也藉與惠施之辯提到：「是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也；道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子之精，倚樹而吟，據槁梧而暝。天選子之形，子以堅白鳴！」<sup>82</sup>明白指出身體的形貌皆得之於自於天道的自然，當中提到的「無情」是指無掉虛妄我執之情，勿以自己的喜好而傷害它，經常以順應自己如此的狀態去運行它，不要刻意去執著長生，才能不被長生所掌控。至於伴隨年齡面臨的老化問題，關注的應是老年人的健康餘命，而非平均餘命，運用樂齡社區、「樂齡行動導航」<sup>83</sup>、長照服務等資源，幫助老年人找到認同、參與社區，與人互動，培養健康身心，進一步預防失能、失智、憂鬱的狀況，達到健康老化。

## 伍、結論

人活著最重要的事不僅是身體的健康，還包含精氣神的俱足，本文主要聚焦從累積形體的「健康資本」探究老子學在現代人精氣神的培養上有哪些積累養護之道。共分成三節，先以經文的詮解方式探討老子的自然觀，得知自然是老子推崇的中心價值，而無為則是實踐這種價值的原則性方法，自然和無為是一種體用

79 蔡淑鳳、徐永年、陳淑芬、沈淑華、林湘宜：〈社區老人心理社會健康促進之經驗模式探討—以台中市為例〉，《護理雜誌》，第 62 卷第 4 期，2015 年，頁 19。

80 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 134。

81 樓宇烈，《王弼集校釋》，頁 29。

82 （清）郭慶藩撰、王孝魚整理，《莊子集釋》，頁 220。

83 「樂齡行動導航」是一種 APP 軟體，目前線上已累計 16,000 樂齡種子、20 個單位約 10,000 筆資料匯入平台，已超過 10 萬人點閱，對於尋找老人相關保健服務的問卷調查，滿意度高達 78%。目前醫療整合僅限台中，期待未來各城市也能陸續開發（詳見蔡淑鳳、許伯任：〈台中市政府衛生局樂齡行動導航平台建置〉，《地理資訊系統》第 8 卷第 1 期，2014 年，頁 8-11。）



關係，也是一種實現生命之途的連結。再次分析影響形軀生命的關鍵，老子透過自然指引我們在生活型態上想要長生久視，延年益壽，需備健康養生的知識，例如：營養要均衡並培養良好的飲食習慣、生活作息要規律及睡眠品質佳可提升學習力、健康的體適能則可提升活力不易疲勞並增加免疫力對抗病菌等，都在說明生活要合乎自然而然的的生活態度，過著自然簡樸的生活，方能順應天道之理活到他應有的壽命。當然除了意外導致離世外，還有仗著體健而濫用，透過老子的叮嚀，正視自身差異性，培養良好生活型態，體健則愛惜，殘缺則調養，進而達到形軀長壽的健康狀態。

最後藉由探究老子的自然思想融入社會現況，從飲食方面得知「一物全體」、「身土不二」、「陰陽調和」的概念，提倡回歸到原味的食材，選擇當季當時的天然食物，從中獲得大地最好的綠色能量，這就是合乎自然而然的飲食態度。其次體態方面，提醒一味追求骨感美或健壯美，容易造成過多的貪求無法滿足，真正的健康體態應適度維持，讓身體處在無負擔，氣血通暢的自然狀態。再次在容貌方面，美容整形只是暫時，太想留住青春，反而適得其反，應放下向外的貪求，讓心歸於平靜，回到自然無為的狀態。最後在長生方面，老子更提醒世人形軀生命固然重要，但也不可以拘泥於追求長生的過程中，生命的價值不在「形」，而在「心」。能夠不執著外在的形體，消解由生理所激起的貪欲，往內回到無為的狀態，才能在價值觀不斷改變的世代，掌握自己。唯有順應自然，認同自己，接受自己的體態及樣貌，才能夠解開身體的枷鎖，形體的阻礙，「益生」者在於「不益生」，回歸自然無為，方能促進形軀生命的健康。



## 參考文獻

### 一、古籍

- (漢)河上公注、王卡點校,《老子道德經河上公章句》,北京:中華書局,1993年。  
(晉)郭象撰、(唐)成玄英疏,《無求備齋老列莊三子集成補編20》,臺北:成文出版社,1982年。  
(元)吳澄,《道德真經註·文淵閣四庫全書》,臺北:臺灣商務印書館,1986年。  
(清)張志聰集注,《黃帝內經集注》,杭州:浙江古籍出版社,2002年。  
(清)郭慶藩撰、王孝魚整理,《莊子集釋》,新北市:頂淵文化事業股份有限公司,2001年。

### 二、當代專書

- 文長安、陳俊成、張凱甯,《食安守門人教你聰明擇食、安心飲食》,臺北:如何出版社,2015年。  
王秀紅總校閱,《健康促進理論與實務》,臺北:華杏出版股份有限公司,2014年。  
王邦雄、岑溢成、楊祖漢、高柏園,《中國哲學史上》,臺北,里仁書局,2007年。  
王邦雄,《老子十二講》,臺北:遠流出版公司,2011年。  
王邦雄、陳德和著,《老莊與人生》,新北市:國立空中大學,2013年。  
牟宗三,《才性與玄理》,臺北:臺灣學生書局,1978年。  
朱元珊主編,《健康與護理》,臺北:美新圖書公司,2011年。  
林瑞雄、李龍騰、劉嘉年,《衛生保健概論》,臺北:國立空中大學,1995年。  
張瑜芳,《慢活蔬食義大利》,臺北:天下遠見出版股份有限公司,2012年。  
郭鐘隆,《健康與護理》,臺北:幼獅文化股份有限公司,2010年。  
劉笑敢,《老子》,臺北:東大圖書股份有限公司,2007年。  
陳美燕總校閱,《健康促進》,新北市:啟英文化事業有限公司,2014年。  
陳俊瑜總校閱,《健康管理》,新北市:全華圖書股份有限公司,2012年。  
蔡惠民,《裸食廚房》,臺北:遠見天下文化股份有限公司,2015年。  
樓宇烈,《王弼集校釋》,臺北:華正書局,1992年。  
葉怡蘭,《食·本味》,臺北:遠見天下文化股份有限公司,2013年。  
藍尹君,《鍛鍊,成為更好的自己》,臺北:三采文化事業有限公司,2015年。  
蘇富家、早乙女,《發現粗食好味道2》,臺北:原水文化出版社,2015年。  
Arthur C. Guyton、John E. Hall 著、樓迎統譯,《醫用生理學》,臺北:臺灣愛思唯爾有限公司,2008年,頁374。  
Carl Honore 著、顏湘茹譯,《慢活》,臺北:大塊文化,2005年。  
DK Publishing 著,《核心訓練圖解聖經》,臺北:旗標出版股份有限公司,2015年。  
Henry G. Bieler, M. D.著、梁惠明譯,《食物是最好的醫藥》,臺北:遠流出版公司,2014年。

### 三、期刊論文

- 尹祚芊:〈學校衛生護理〉,《臺灣醫學》,第4卷第2期,2000年,頁215-222。  
朱嘉華、方進隆:〈國小教師運動習慣對睡眠品質影響之研究〉,《體育學報》,26,1998年,頁217-224。  
周繡玲、廖珍娟、姚鐘太:〈癌症病人的失眠困擾〉,《腫瘤護理雜誌》第7期(2),2007年,頁25-



35。

李蘭、陳富莉：〈美國與歐洲之健康促進的概念〉，《健康促進通訊》第 1 期，1998 年，頁 1-8。

楊定一：〈享受真食物的原滋味〉，《康健雜誌》，臺北：天下生活文化有限公司，2015 年，202 期，頁 13-16。

陳政揚：〈「人籟、地籟、天籟」與「吾喪我」之內在相似性的另類詮釋〉，《鵝湖月刊》，第 25 卷，第 2 期，1999 年，頁 28-37。

蔡淑鳳、許伯任：〈台中市政府衛生局樂齡行動導航平台建置〉，《地理資訊系統》第 8 卷第 1 期，2014 年，頁 8-11。

蔡淑鳳、徐永年、陳淑芬、沈淑華、林湘宜：〈社區老人心理社會健康促進之經驗模式探討－以台中市為例〉，《護理雜誌》，第 62 卷第 4 期，2015 年，頁 19。

#### 四、碩博士論文

張嫻如，《生活風格運動：樂活在台灣》，臺北：東吳大學社會學系，2008 年。

#### 五、外文資料

Blair, S. N., Cheng, Y., & Scott, H. J.: Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (6), 2001, S379-399.

Kirk G, Singh K, Getz H.: Risk of eating disorders among female college athletes and non-athletes: *Journal of College Counseling*, 4, 122-132.

Keel, P. K. & Klump, K. L.: Are eating disorders culture-bound syndromes Implications for conceptualizing their etiology. *Psychological Bulletin*, 2003, 129 (5), 2013, 747-769.

Mahon, N. F.: The contributions of sleep to perceived health status during adolescence. *Public Health Nursing*, 12(2), 1995, 127-133.

O'Connor, P. J., & Youngstedt, S. D.: Influence of exercise on human sleep. *Exercise 18 and Sport Science Reviews*, 23, 1995, 105-134.

Wen, C. P., & Wu, X.: Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *Lancet*, 380 (9398), 2012, 192-193.

