

患在有身(反思) 2025 2 22

老子表面上慨嘆「患在有身」，好像一切憂患起源皆因人有身體的負擔，孟子則認為「天將降大任於斯人也」，即身體是人獲得智慧及實踐責任之所，對於基督徒，身體在天主創世計劃中是使屬神的成為有形可見的聖事，而聖言成了血肉(若 1)更使人的身體成為神聖的基督肢體。現首先談談王志楣論老子的身體觀：

1 從有身到無身～論《老子》的身體觀撮要(作者：王志楣)

1.1 西方身體觀的歷史

「自柏拉圖(Plato)降，靈肉二分，揚心(靈魂、精神)抑身(感官、肉體)，到了笛卡爾(R.Descartes)身體屬理性的客觀對象，自我意識純思維屬中心位置，身體淪為外在的「他者」(他我)。

笛卡爾後，現象學大師胡賽爾 (E.Husserl)在其「交互主體性」現象學中，身體是構成軀體與心靈的結合點。

海德格，「人」是「Dasein」，Dasein 的基本意義是存有「Sein」在這裡(da)，人之所以為人，不是由於他具有心靈或理性，而是他的身心整體存在了解著存有。

海德格的學生葛達瑪(H.Gadamer)更明確指出，人只有讓出自我意識的主宰性，才能避免與別物的對立，回到與萬物合一或與存有(道)同遊的原始統一中」。

反思

這是二元論後身體奪回了它的主權。

1.2 《老子》的身體義界

「老子「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，又有何患？」(13 章)，表面上看，老子認為造成眾多苦難的根源乃是來自於身體的存在，人又因為身體的存在而產生複雜多餘的人為造作，所以老子的話被理解為消極的感慨語，不過，檢視《老子》中舉凡論身之處，多對其持肯定的態度，並且主張存之、保之、觀之、修之、愛之、貴之，可以歸納為是老子所關注的是整體生命的存在狀態」。

反思

「有大患者，為吾有身」是多數人同意的，特別是病人，生不逢時的人，人生的苦難何其多，如果不是有肉身，人又怎樣會覺得這樣苦？所以天主教傳統認為人死後還要下煉獄，我對此真是憤憤不平，天主怎會不知人的苦？好不容易走完一生的苦日子，怎麼人還不能在主懷中安息？話說回來，老子雖然慨嘆，卻認為身體包括本性都是道的體現，如果沒有身體，道如何呈現？所以基督宗教強調人的身體自天主創世，已在祂的救贖計劃中。

1.2.1 身體與道之自然性

「萬物是道的本質外化，身為萬物之一的人類，其本性也就是道性的體現，徐復觀先生指出人類自我個體生活的態度依據「道法自然」的原則生活，人法自然就是以「為無為」態度對待一切，人經常落入為外界事物所驅使，故易導致人們喪失自然淳樸本性，故宜「見素抱樸，少私寡欲」(19 章)，意在強調處於一種與宇宙渾然一體的天然狀態」。

反思

人要無為，才能融入「道」，正如基督徒要放下自我，隨聖神帶領，才能隨(道)基督而行「那一位真理之神來時，他要把你們引入一切真理，因為他不憑自己講論，只把他所聽到的講出來，並把未來的事傳告給你們」(若 15:13)二者有異曲同工之妙。

1.2.2 身體與道之超越性

「人的地位、價值只有站在宇宙本體之道的高度才能超越人為的分別，取消事物的差別對立、超越是非界限的態度，例如在生死問題上，老子提出死而不亡者壽(33 章)、長生久視(59 章)觀點，死是指肉體機能的消失、生命運動的停止，亡指不存在、歸於虛無，雖然不過百年的生命載體已死，但不等於整個生命完全消亡，因為生命除形體外還有精神因素，可以在載體死亡後繼續發揮影響作用，超越時空局限萬古長存，才是真正的「長壽」。可見「道」乃具有自我終極根源義、「道」在自我之體中既內在又超越」。

反思

老子講的精神和教宗本篤 16 世的《末世論，死亡與永生》講論靈魂一段不謀而合：

「在人死後，人之內仍有一種獨立的精神因素繼續存在。此種因素具有意識和意志，可以保證人的「我」繼續存在。教會用「靈魂」一詞來指稱此種因素……由於人在其整個生命過程中都與物質世界相融合，在他死後，他也不會拋開他與物質世界的關係，仍然會擁抱它。繼續存在的靈魂，在焦急地等待復活的基督的同時，等待精神與質料(身體)在基督內重新結合，把作為其生命質料的身體記在它內，並內在化了」。

基督宗教強調身體因基督的救贖恢復了她的不朽性，教宗本篤 16 世的《末世論，死亡與永生》講論靈魂的狀態令人大感安慰，而老子的「死而不亡者壽(33 章)、長生久視(59 章)」也在強調生命的不朽性。

1.2.3 《老子》對身體結構內容的看待

「世人認為能發揮莫大效用的感官功能，老子看來對於道卻不能完整體會，因為各個生理感官有其局限；而「道」是整全全息，只有整全之人才能領會整全之道，因此若過度膨脹發用形體，反可能對人的生命有極大妨害，所以老子云「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」(12 章)，老子對形

體的不信任「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患」與對身體整體的珍重愛惜「貴以身為天下，若可寄天下，愛以身為天下，若可託天下」，恰成一悖反現象，換言之，老子以對形軀的懷疑否定為起點再翻轉為對身體整體的肯定」。

反思

老子謂「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」(12 章)和保祿所說的「肉體的分裂」有相通之處：「肉體的分裂」是由於人心中的罪惡所致，這就是某些器官被認為「更加脆弱」、「更加可恥」，而因此「更加不端莊」，而這並不是由於軀體的本性，而是由於來自罪惡的羞恥。造物主賦予軀體的外在和諧，保祿稱之為「各個器官的互助」，這與人內在和諧、即內心純潔相一致」(身體神學 55)。

各宗教的修行都注重身心的和諧，佛教倡對萬物懷平等和報恩心態，達至入身心及人之間的和諧，道家相信「道」是整全全息，只有整全的人才能領會整全之道，基督宗教強調聖神引人入善，進入天主及與人的和諧「求你教我承行你的旨意，因你是我的天主。願你的善神時常引導我，走上平坦的樂土」(詠 143:10)。

1.2.4 心(神)之雙重性

「因為老子的核心思想主張是依據自然之道守弱致柔以保身，並將此概念貫徹到心靈深處，以無為狀態應事，才能不受困於外在物象、內在私欲，從而最限度保全生命，反之，主觀意志上的堅毅剛強更大悖老子自然柔弱之旨、違全生貴身之道，因為在老子看來這樣做會自陷危殆之地，故宜避免，「堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒」(76 章)。

反思

老子主張人返回內心，跟隨內心的柔軟，好讓道顯現出來，身體神學 43 也

講及人內心的潔淨「福音道德的新標準就指向心靈的深處以及對貪欲的解放。若無此貪欲，男人與女人便可在相互奉獻的自由中結合成造物主所希望的聖事性合一。因此，誰聽從耶穌(瑪 5:27-28)，就應該去發掘已丟失了人性的圓滿境界，並希望恢復之」，山中聖訓也強調返回內心，拋棄世俗的價值去達到和主合一之道。

1.2.5 氣乃身心互滲的內在機轉

「老子論氣可謂由道下貫萬物：萬物乃為氣之凝聚固實者，氣貫注其中，萬物之生氣又與氤氲天地間的氣息相通，《莊子·人間世》謂到了得氣感通身心之境，即是修養程度能勘破表相、超越二元對待，此正是肉身精神化與精神肉身化境界，有身卻無身、無身而有身的境界」。

反思

創 1:2 天地的創造是由聖神開啟「大地還是混沌空處，深淵上還是一團黑暗，天主的神在水面上運行」，若 3:5 也說人除非由聖神更新，不能和天主相通「耶穌回答說：「我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國」，能融入聖神，人就成了一個在基督內生活的新人，就是和道合，這真是百川納海，英雄所見略同。

1.2.6. 實踐

「若以有、無方式區分對身體的認知，那麼視、聽、搏的感官知覺應屬於「有」，可是老子認為道是無法僅從見、聞、搏來掌握(14 章)，不見、不聞、不得並非否定道的認知不可經過感官知覺，而是強調不能憑藉單方面的感官，應是身體整體的參與體驗，故曰要「混而為一」，觀無的取向識道就不會向外界追求索取收穫，它是屬於一種回返自身、內化性的活動，展現出不為而成、自然而然的狀態。

虛靜境界也是修養方法，致虛守靜是要化掉一切人為造作，達到意識「淨空」，不再受繫於任何具體對象。這種「無」的境界的靜，不是物理學意義上的動靜，相反地，虛靜之中由於沒有任何對象性意念干擾，人才能與廣大宇宙相貫通，萬物如其本身的存在被顯現出來，隨著人心之靜，萬物亦從並作而歸根，恢復其本來的自我。老子的致虛守靜雖以道之宇宙論本體論為基礎，惟虛靜的實踐工夫絕非以理性思辨刻意為之，而是以扣緊身體踐行為起始，其整個過程乃是一身體與道體之間的辯證發展」。

反思

道教重虛靜，天主教的傳統修道方式也很注重「相逢寧靜中」，隱修者用默觀方式與天主相遇，我在領聖體後也試過進入寧靜中，浸入天主的平安，把思想留白。本篤會的默觀祈禱包括誦讀聖言、默想和祈禱：「按照《聖本篤會規》的教導，古老的聖言誦讀，最重要在於聆聽聖言時祈求聖神的光照，契造空間，並以長時間在個人默想祈禱中領悟聖言，與主相遇。為尋求和深化天主聖言，更要把聆聽到的天主訊息融入每天的弟兄友愛生活與勞作中，讓身心靈時時刻刻能安躺於主的愛內。這樣，默觀是聖言誦讀的延長，體驗於生活的每時每刻，意識主的臨在，如同聖若望福音所引証「基督在我內，我在基督內生活」(默觀與默想之分別－林康政)。我覺得本篤會的默觀祈禱注重在生活中人返回內心寧靜的實踐，在寧靜中與主相近，這和道教虛靜之道有相通之處。

1.2.7. 結論

「張世英先生在〈哲學的新方向〉一文中表示，以往盛行的主體客體思維模式，基本上是以理性至上為把握事物的方法，而「在場、不在場」模式所追求的是隱蔽於在場的當前事物背後的不在場，顯現的與隱蔽的之相通相融」。

「整本《老子》的表述，身體觀方面亦多側重於身心整全境界而論，讀者可從中釐析出身體與自我本一體，是以若無身體的養護安頓，自我自然失去基

礎，因此世人不僅要擁有良好的體能，更要透過個體身體修持悟道，以實現身體場域的交融；身體就在你、我他交互關係中開放，在人與自然之道無限豐富的視野中開放，在身心宇宙交融的大身體場域裡潛移默化著人的生存狀態」。

反思

這就是說人要守護身心，因為如果身體不健康，平衡，那就談不上內心的修為，因為身體和內心是不可分割的。所以老子「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，又有何患？」(13 章)只是感慨，背後仍注重身心的整全合一。

參考 <http://dx.doi.org/10.6973/CJ.200712.0031>

2. 星雲法語 5 / p142 人身之患

「苦無過於身：我們的身體有飢渴、疾病、勞役、寒熱、刀杖等眾苦所緣生的苦。再加上原本順乎己意的樂境，時過境遷，或因故遭受破壞，而「樂極生悲」或「喪親之痛」等逼迫身心的壞苦，乃至三世遷流、剎那無常的「時光飛逝」的行苦，都是因為有這個聚合的「身心」，致使苦不堪言」。

解脫

「樂無過於滅：人生最快樂的，是讓我們的身心進入寂靜涅槃之中，那是一個滅除一切痛苦的究極理想境地，是淨化貪愛、捨離執著、拔除煩惱、息滅欲念的世界；是個大總相的常寂光世界。只要我們透過佛法的修持，擁有般若的慧解，捨棄貪瞋痴煩惱的束縛，當下就能獲得清淨自在的涅槃境界」。

反思

佛教重己力，人靠自己的修為達到涅槃，當然也賴得道者的加持，基督宗教重天主的助佑，依賴聖神帶領，聖言，聖事滋養，祈禱投靠，人得以「從上

而生」。

3.曾昭旭:孟子「生於憂患死於安樂」章略解

「我們要時常在心上保持天理的清明，更要以負責任的心情去面對人生的憂患，盡良知去認知，照顧，成全，保持毅力，勇氣，把握犯錯的契機去改過，去增益，去創新，成為人格健全的君子」。

反思

孟子謂「天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨，餓其體膚」就是強調身體是得到智慧之所，即讓人知天命，但同時又是行仁義，實踐責任之所，就是因為有身體，人才可以得到磨練。嘗困苦後令人奮發，身體也是達到成全的渠道。儒家重己力，人靠努力去認知天命；但基督宗教注重天主的扶助，聖神的啟迪，人充滿軟弱，純靠己力只會是眼前禮樂崩的時代。

4.从《饮食男女》看李安电影的“家文化”表达 (张翼庄君)

「是李安對「家文化」的思考和表達既是對傳統中國的追尋與繼承，也是對新時代新的「家文化」建構的文化需要」。

反思

社會以家庭去界定人的角色，如一家之主，家庭主婦，長幼次序，這和人跳出家庭的框框，成為獨立的個體構成張力。

5.若望保祿二世：男和女 — 天主的傑作 — 身體神學

(一位單身女士的反思 – 見另文)

反思

天主按自己的肖像造人，所以自創世始，人的身體已包含不可見屬神的屬性，「天主看了他造的一切都很好」(創 1:31)就是說人的存在包含了天主的真善美。另外，聖父聖子是互相無償的贈與，聖父，聖子互相注視，相互交流，彼此交付達至共融，所以人的軀體也隱藏了這不可見天主的共融，因為「造物主「憑自己」已愛了每一個人。如此相互接受，每一個人便是每一個體，是不可重複的贈與。這是對別人的肯定，因為他也是永恆的愛所揀選的。對人的肯定，即表示接納別人也是一種贈與，這就能製造人與人的相互共融。人只有在自己誠摯的贈與中方能「達到成全」(身體神學 15)，而「聖言成了血肉，寄居在我們中間」(若 1)使到天主聖三彼此間的交付。共融成了我們圓滿救贖的期待。

基督以聖體聖血餵養我們「你們拿去吃，這是我的身體」(谷 14:22)就讓我們成了基督的肢體「你們不知道你們的身體是基督的肢體嗎」(格前 6:15)，也成了聖神的宮殿「難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？」(格前 6:19)，這使我們有份於期望基督最終救贖的圓滿「因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同嘆息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待着義子期望的實現，即我們肉身的救贖」(羅 8:22-23)，可見因基督的救贖，我們的身體變得何如珍貴「你們原是用高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主」(格前 6:20)，藉在基督內，我們的身體變成聖事性，因為身體是有形的標記隱藏無形的恩寵。

6. C S LEWIS: Mere Christianity

The New Men

「必須徹底放棄自我，可以說，必須「盲目地」拋棄自我。基督確實會賦予你一個真正的人格，但你千萬不要為了人格去尋求他，只要你關注的仍然是自己的人格，你就沒有真正去尋求他。你要做的第一件事就是要努力徹底地忘記自我。只要你在尋求自我，真正的、嶄新的自我(這個自我是基督的，也

是你的，正因為是他的，所以才是你的)就不會出現。只有在你尋找他時，這個真正的、嶄新的自我才會出現」。

反思

這不是無為而反之得著豐盛的看法嗎？可見天主聖神帶領所有的人，啟示人開放就是得著。

7. 史懷哲：文明的哲學，C. T. Campion 譯，1987 年，2009 年。

「我們中間有很多無宗教信仰的人。他們之所以會這樣，部分是因為他們缺乏思考和世界觀，部分是因為他們經過誠實的思考後，不再滿足於傳統的宗教「宇宙觀」。敬畏生命的世界觀和人生觀，使這些非宗教人士認識到，每一種基於真誠思考的人生哲學，都必然成為宗教的。倫理神秘主義向他們揭示了思考愛的宗教的必要性，從而引導他們回到他們認為自己已經永遠放棄的道路」。

反思

「每一種基於真誠思考的人生哲學，都必然成為宗教的。倫理神秘主義向他們揭示了思考愛的宗教的必要性，從而引導他們回到他們認為自己已經永遠放棄的道路」，這就是天主創世時放在人心中尋求超越的傾向，人除非尋覓天主，與祂契合，心靈找不到安息(奧斯定語)，而這尋覓以人對生命的真誠去表達。

8. 少年 - 損而又損

「假如這位少年如傳說中指出，就是聖史馬爾谷的話，他的放棄不止於此，他終於為耶穌捨棄了生命，殉道於亞歷山大城的街上。路加福音 14:33 「師

傳，我怎能得到永生？」。耶穌說：「賣掉你的家財來跟隨我。」「同樣，你們中不論是誰，如不捨棄他的一切所有，不能做我的門徒」

道德經 48：「為道日損，損而又損」

反思

道德經 48：「為道日損，損而又損」意謂「求道的人，其情慾文飾則一天比一天減少。減少又減少，到最後以至於「無為」的境地。如果能夠做到無為，即不妄為，任何事情都可以有所作為。治理國家的人，要經常以不騷擾人民為治國之本，如果經常以繁苛之政擾害民眾，那就不配治理國家了」。主說為了真道而放棄的必有百倍收成，「誰為我的緣故，喪失了自己的性命，必獲得性命」(瑪 10:39)，老子是偉大的思想家，他也得到天主的啟示。

9 總結

老子「患在有身」其實重身心契合去進入道去求整全合一；儒家注重天人合一，以道德滋潤人生，使人與人及與社會成為一體，基督宗教因道成肉身使人的身體成了基督的肢體，成了聖事，成了聖神的宮殿，因此都肯定了身體的價值和尊貴。

至於身體也能使人遠離道：道教認為放縱五官令人離道遠「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」(12 章)」，儒家則重道德意識，否則人會淪為禽獸無異「無惻隱之心，無羞惡之心，無辭讓之心，無是非之心」，基督宗教視身體的敗壞是原罪的後果，人的反叛使人的身體失了原始的純潔「不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裏面出來的，纔污穢人」(谷 7:15)。

道家以無為達到無所不為「為道日損，損而又損」，即「求道的人，其情慾文飾則一天比一天減少。減少又減少，到最後以至於「無為」的境地」，「無為」才能返回內心的寧靜去和道契合。儒家認為修心使人「外無貪而內淨，心和平而不失中正」，因此人能達「不惑，不憂，不懼」中正之道。基督宗

教強調放棄世物，山中聖訓相反世俗價值：「神貧，哀慟，溫良，饑渴慕義，憐憫，心裏潔淨，締造和平，為義而受迫害」使人能進入道「天國」。道家，儒家都強調身體的價值，但人也要注意避免放縱身體，至於基督宗教，因為主的救贖，人的身體可以顯示天主的光榮，但正也是身體的苦楚能使我們體會主基督為了救贖，進入人身心最深的苦痛中，為使身受痛苦的人身心有了救贖的盼望，感恩讚美！(6859)

10/2/2025 溫市