

## 《常清靜經》經解述義

丁孝明

正修科技大學通識教育中心

### 摘要

至今《清靜經》的注解本中，未見以《道德經》經文來注解《清靜經》經文者，本文依老君《清靜經》的文本次序，而以通行本老子《道德經》經文為主，詳加注解，並詮釋說明《清靜經》的核心思想，全然不脫《道德經》的思想範疇，《清靜經》可謂是老子《道德經》的精簡版。本文試圖「以道經來注解道經」，「以老子《道德經》來注解老君《清靜經》」，由於這是對《清靜經》注解的一個嘗試，意在導正經典世俗化、商業化的市場取向，撥亂反正，期盼正本溯源，以經解經，還老君《清靜經》一個本來面目！

**關鍵詞：**《清靜經》、《道德經》、以經解經、復歸返本



## 一、前言

《清靜經》對於道教的重要性就有如《心經》對於佛教的重要性。一般道教徒認為：「常清靜設教，導俗輔正，扶宗務化，民以歸根，使含真而抱一，體治玄元，煉神合道，羽化飛仙，不為乖謬……乃至千真萬聖咸不出於此矣。」<sup>1</sup>其後全真教又將《清靜經》作為日誦功課，更促進此經的普及。因此，唐末五代以來各個階層的人物，無不殫精竭慮，深思妙體，盼能覓得玄旨，體解大道，於是紛紛研習注解《太上老君說常清靜妙經》一文。以致歷代以來注家之多，解義之豐，幾如蟻附蠶地，汗牛充棟，黃冠道流<sup>2</sup>，佛門高僧<sup>3</sup>，騷人墨客，販夫走卒，無不與之。於是闡發者多，注解者眾，歧解紛紜，莫衷一是。

雖然關於此經及經注的研究成果，目前比較集中在文字校釋及思想詮釋等方面，然而在該經諸多注本中，卻沒有一本是以老子《道德經》來解經的，如今佛法的研究，常主張應以「佛法來研究佛法」，「以佛經來注解佛經」，亦就是強調回歸佛陀的本懷。「利根者學佛陀；中根者學佛法；鈍根者學佛學」，此一回歸模式正是要解決佛學各宗各派、各家各論，乃至於一師一己之得，所造成的「歧解紛紜，莫衷一是」，令有心向道者，不再無所適從。更甚者在於如今經典註疏為迎合現代人只求易讀速效的胃口，多已走向世俗化、商業化的市場導向，其次一些宗派人士，為藉以蠱惑大眾，更是別有居心，曲解經義以求符合自身的宗教利益，《常清靜經》的注釋，常見仙佛，神鬼，乩降解經，但就是不曾見到老君本尊親降說明，以至於《常清靜經》的注釋，單單一句「人能常清靜，天地悉皆歸」，就有各種的揣測說明，但稍一用心細查，此等見解，與「體道」、「清靜無為」、「少私寡欲」、「致虛極、守靜篤」等「老子思想」完全不相干涉，絕非「太上老君說」《常清靜經》，若此經註解中見不到「太上老君的思想」，這對一部道教影響深遠、對道教心性修煉如此重要的經典，竟落得如此「不知所云」的窘境，豈不令人唏噓！有鑒於此，筆者本著拋磚引玉的精神，試圖「以道經來注解道經」，「以老子《道德經》來注解老君《清靜經》」，意在導正世俗化、商業化的市場取向，撥亂反正，還《清靜經》一個本來面目，至少符合「太上老君說」這個名目，凸顯「以道經來注解道經」這個議題的重要性，方不至於如同今日，諸方神鬼乩降、仙佛託夢導致各種「荒腔走板」的演繹，「人人自謂握靈蛇之珠，家家自謂抱荊山之玉」，就是不理「太上老君」這位「正主

<sup>1</sup> 《正統道藏》第19冊，天津：天津古籍出版社，1988年，頁815。

<sup>2</sup> 最早注本，即唐末五代道士杜光庭所注。此外元代混然子纂圖本。混然子即王玠，字介玉，一字道淵，著名道士，他所纂的《太上老君說常清靜纂圖注解》一卷，現存明《正統道藏》洞神部玉訣類。

<sup>3</sup> 萬佛城宣化上人亦有《太上老君說常清靜注解》一卷。



兒」的意思，弄到最後《清靜經》有「佛說」、「仙說」、「通靈者說」的「神鬼傳說」；有「陰陽家」、「小說家」、「宗教家」的「靈異傳說」，就是沒有「太上老君說」。因此，對於《清靜經》的注解，自古至今，雖有諸多銓敘，注釋，乃至圖解說明，多屬個人心得見解，甚或未見老子蹤影，未能得《老子》要旨，實屬憾事，故本文從「體道」的角度，還原「清靜」之旨，希望藉以顯示這部經文在「體道修心」、「回歸本源」的生命價值與意義。不揣孤陋，大膽嘗試，懇祈就教方家！期盼正本溯源，以經解經，以經注經，還老君《清靜經》一個本來面目！

## 二、《清靜經》的年代背景及現有註釋成果

《常清靜經》，全稱《太上老君說常清靜妙經》，又名《太上混元上德皇帝說常清靜經》，簡稱《清靜經》或《常清靜經》。為道教重要經典之一，篇幅雖短（僅 393 字），內容卻很豐富。此經主在闡發「清靜之妙用」，說明「人能常清靜，天地悉皆歸」的「清靜之道」，故稱「常清靜妙經」；教人靜心清神、遣欲入靜、得性悟道的修持要領。《清靜經》首先闡釋無形、無情、無名的大道，具有生育天地，運行日月，長養萬物的功能；而道有清、濁、動、靜等狀態，「清者濁之源，動者靜之基」，因此，「人能常清靜，天地悉皆歸」。但是，人常受欲之牽、受心之擾，時而不能歸於本有的「清靜」，所以，人神要常清靜，必須遣欲澄心，遣欲澄心，才能心靜神清，心靜神清自然能去掉一切貪求、妄想與煩惱，達到「復歸返本於道」。而要達至「遣欲澄心」的方法則是「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物，三者既悟，唯見於空，觀空亦空，空無所空，所空既無，無無亦無，無無既無，湛然常寂，寂無所寂，欲豈能生，欲既不生，即是真靜，真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣」，以此內觀清靜、坐忘無欲的功夫，才能不生妄心，回歸常清常靜的妙道境界。

《常清靜經》一卷，現今收錄在《道藏》的洞神部，作者不詳。經文開頭稱「老君曰」，系托稱老君所著，傳說最初老君西遊龜台之時，為西王母講述此《常清靜經》，然後口口相傳，不記文字，至三國時代的葛玄才寫下此書，即葛玄曰：「吾昔受之於東華帝君，東華帝君受之於金闕帝君，金闕帝君受之於西王母。西王母皆口口相傳，不記文字，吾今於世書而錄之。」從「吾今於世書而錄之」，因而《清靜經》常被認為是三國時葛玄所作。由於此經注本於經末附有仙人葛翁、左玄真人、正一真人跋語，稱此經乃天人所習，由西王母授金闕帝君，金闕帝君授東華帝君，東華帝君授葛玄等語，因此



後世習道之徒多信此經為葛玄所傳，然而《雲笈七籤》卷十七三洞經教部，有《老君清靜心經》<sup>4</sup>，與此書並見《道藏》太清部，經文約 600 餘字，其經內容和現在流傳的《清靜經》基本相同，而此段跋語未附在後，應是後人依托，兩經相比，《清靜心經》較為粗陋難懂，而且拗口，《清靜經》較為流暢易明，而且上口。顯而易見，《清靜經》是在《清靜心經》的基礎之上演變而來。因為即使編撰水平再次，也不可能把一部好讀的《清靜經》故意演變成爲那麼晦澀的《清靜心經》，更何況此種經文，恐非等閑之輩可以造作。因而，我們可以肯定《清靜心經》出現在先，後經其他人的潤色加工而改進成爲《清靜經》，《清靜經》則是由《清靜心經》因襲而來，由此可知，「《清靜心經》出現在前，《清靜經》因襲修改於後」，署名葛玄的《清靜經》序跋語，應是後人所加。

關於此，宋代學者黃震在《黃氏日抄》中，論及《陰符經》時說：「後世有偽爲道書者曰《常清靜經》；有偽爲佛書者，曰《般若經》；千變萬化，皆不出反常一語，初非異事，乃雷同語耳。」黃震已視其為「後世偽爲道書」。而現今《道藏》中存《清靜經》注本有白話本及各家注本共七種，七種注本為杜光庭、王道淵、侯善淵、王元暉、白玉蟾、無名氏、李道純所撰。因此，目前所能發現年代最早的注本，應是唐末五代道士杜光庭所注，至於《道藏 洞神部 玉訣類》中的無名氏注本，則載有太極真人向唐同昌公主傳授五戒、十善、六齋、三會、五臘、五忌之法，並誠其當奉持《清靜經》之事。注中亦記唐時誦持此經的靈驗故事，以宣揚此經的神應。可見此經在唐時已普遍流傳。另外從此經中出現的文字用例來看，如三毒、六欲等辭彙並不常見於六朝以前的古籍，應是佛教中的專門術語。故此經應屬六朝之後的作品而非晉代以前的道經，至少肯定不屬三國時代的葛玄所作。佛教傳入中土，於魏晉之時，多以格義佛教的方式呈現，但格義是以老莊之語解佛經，若說二家融會，道語佛言互攝互容，糅合出現於同一部經典，應係唐朝佛教盛行以後的事，因此，由以上數點，大致可以推斷此經不晚於唐代。

至於此經的成立背景，大體可以唐時的宗教情況概觀。李唐立國，由於佛教盛傳，為平衡此一既存的事實，李唐假道教尊奉老聃，依託老子姓李，名耳，老子既與國主同一姓氏，故李唐崇拜老子，崇道抑佛，所以佛道並存於唐代。至晚唐，因政治混亂，人心浮誇，亟需宗教淨化人心。於是佛道並行，彼此吸收對方思想，以利融合，更易於博得大眾認同，佛道二家思想互攝互容，糅合道佛二家思想、語言的經典也就應運而生。觀本經文詞用語，包含道教的道、清靜無為，佛教的三毒、六欲之說，以及本經主旨在

<sup>4</sup>宋·張君房編，李永晟點校《雲笈七籤·冊一》，北京：中華書局，2003年12月1版1刷，頁416-417。



於清靜、無欲等觀念，其演變狀況符合晚唐社會所需，更加深此經為唐朝作品的可信度。但其經文的基本思想仍為老子道的創生論、自然論與人生論，此是無庸置疑的。

現依老君《清靜經》的文本次序，而以通行本老子《道德經》經文為主，詳加注解，並詮釋說明《清靜經》的核心思想，全然不脫《道德經》的思想範疇，可謂是老子《道德經》的簡化版，亦可說是《道德經》的精簡版，期盼正本溯源，以經解經，以經注經，還老君《清靜經》一個本來面目！

### 三、大道無形、無情、無名之義解

老君《清靜經》首言：

老君曰，大道無形，生育天地。大道無情，運行日月。大道無名，長養萬物。吾不知其名，強名曰道。

(一)、關於「大道無形」之旨，《老子》曰：

視之不見，名曰微；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰夷。此三者，不可致詰，故混而為一。其上不皎，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有。能知古始，是謂道紀。(十四章)

《老子》分明說：「其上不皎，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。」，「迎之不見其首 隨之不見其後……能知古始，是謂道紀。」故曰「大道無形」。

(二)、關於「大道無情」之旨，《老子》曰：

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。(五章)

又曰：





道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。(三十五章)

「天地不仁」、「聖人不仁」，乃因聖人「體道」而「無情」，對此莊子於〈應帝王〉篇亦有主張「體道無情」的重要說明，如說：「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」。鏡之不傷，在其無累於物，莊子認為，人一有喜怒之情就必會有好惡的分別，有好惡之分就會帶來善惡、是非之分，是非一分就有成有毀，人將追逐萬物而不返，不但會使人內傷其身，也會使道受到虧損。「道」是無任何人為造作的本然狀態（本真狀態），一有喜怒哀樂等情感，無異於以人的情感、意識、知識去勉強增損改變人的本性，於是會使人背離純樸天真的本性，也使「道」受到鑿傷。所以莊子主張消融一切的情累，認為只有順隨自然之性，不使哀樂傷到性命之情，才能安時處順，才是體道之人。

《莊子·馬蹄》篇論「民性」曰：「同乎無知，其德不離；同乎無欲，是謂素樸。素樸而民性得矣。」可見，在莊子看來，無知無欲才是人的自然本性。而「好惡之情」是違背自然本性的，所以他主張「無情」，做到「無好惡」或「無知」、「無欲」。<sup>5</sup>莊子在〈養生主〉篇論述此道甚多：如說老子死了，許多人非常悲哀，《莊子》說他們是「遁天背情，忘其所受」，「古者所謂遁天之刑」。他們對於人之稟性不明，不知道死就是生的結果，所以他們就受了「遁天之刑」，才會如喪考妣。故莊子在〈養生主〉中要人：「安時而處順，哀樂不能入，古者謂之帝之懸解。」哀樂不能入的境界就是「懸解」，也就是莊子所謂的「無情」。人世間一切複雜紛擾的得失變化都是自然而然的，既不必感到悲傷，也不用覺得快樂，但是人受到「情」的束縛，好像傀儡被倒懸一般；如能解除喜怒哀樂之「情」的束縛，就是「解倒懸」，也就是最大的解脫了。在外雜篇也有類似的文字，如〈田子方〉篇說：「喜怒哀樂不入於胸次。」一旦沒有世俗的是非觀念，也沒有喜怒哀樂等情感的活動，不讓外來的喜怒哀樂內傷到自己的本性，也不讓憂慮欲望傷害到自己的本心，那麼人本來就是清靜的，是一，是萬法所歸之一。《老子》曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」。(四十二章)「道生一」即「道」法「自然」的結果，「自然」是「自始自根已然如此」，道蘊含著生命，是萬物的母體。生命源於道，也就體現著道的法則和意志，自然創生自然生成，生命從一開始便獲得了道的本性。故《老子》曰：「萬物得一以生」。(三十九章)而一旦由一化生為二，天與地都在自己身上，清濁、動靜、陰陽、男女，乃至善惡、黑白、優劣、對錯、好惡、哀樂之情都在

<sup>5</sup>胡楚生《老莊研究》，臺北：臺灣學生書局，1992年10月初版，p.209。



自己身上，所以《清靜經》要人「人能常清靜，天地悉皆歸」，人能常清靜，天與地（日月、清濁、動靜、陰陽、男女、黑白、優劣、對錯、善惡、好惡、哀樂之情……亦復如是。）悉皆歸返於一，此謂「復初」，此謂「回歸本源」。何謂「復初」？道的流程即是生命的流程，生命源於道，又復歸於道。故「復初」即是「復歸返本於道」。因為化生萬物的「道」就是「最初」，就是「本源」。

（三）、關於「大道無名」之旨，《老子》曰：

大方無隅；大器晚成；大音希聲；大象無形；道隱無名。夫唯道善始且成。（四十一章）

老子既說「道生萬物」，因此，「先物即道」，道生萬物而後因物而為的一切指稱之名，都無法名道之實，都只是假名，非道之名，因此「道隱無名」。楊朱曰：「實無名，名無實，名者，偽而已矣」。老子雖然認為「道」無法以名言窮盡，然而他還是嘗試說明「道」所具有的本體特質，他說：

視之不見名曰夷。聽之不聞名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。（十四章）

老子以不確定性的「惚恍」、「混而為一」來稱述道體，就是不希望把道體落入現實的形名之中，因為，「唯道善始且成」，餘則「繩繩不可名」，「可名非道」。一旦道體落入形名，即妄生分別，既生分別即生妄認，妄認即生執著，執著即生計較，一旦執著、計較，即喪失了它的無限性與超越性，所以老子對於道的稱述，每每言「可名非常名」、「吾不知其名」，或直接說「道常無名」、「道隱無名」，之所以如此，就是要保持道體的無限性與超越性。此一「無限性與超越性」即是「大方無隅；大器晚成；大音希聲；大象無形」。（四十一章）必得言之名則曰「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。吾不知其名，字之曰道。」（二十五章）雖曰「吾不知其名，強名曰道」，然而可以肯定的是「可以為天下母」，故《老子》曰：

道沖，而用之或似不盈。淵兮，似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。



湛兮，似或存。吾不知誰之子，象帝之先。（四章）

老子認為「道」是宇宙萬物創生的本源，故曰「有物混成，先天地生」。《老子》四十二章又言：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」老子認為宇宙中存在一個生化的母體，這個生化母體存在於天地創生之前，天地賴它而立，萬物因它而成，它是超然於萬物之上，永恆不滅的。故曰：「吾不知誰之子，象帝之先。」老子將「道」提升到天地之前，因此它是天地萬物的生生之源。故曰：「道沖而用之，或不盈。淵兮似萬物之宗。」道體沖虛為用，雖無形無狀，其中卻涵藏無盡的生化能力，可創生萬物、化育萬物；《老子》三十四章又言：

大道氾兮，其可左右。萬物恃之而生而不辭。功成不名有，衣養萬物而不為主。  
（三十四章）

老子認為「道」涵養萬物，如同水之流布，澤被萬物，無所不至，萬物依乎「道」而孕育成長，「道」雖是創生萬物的本源，但是道對於萬物卻不支配、主宰，而是讓萬物依其本然，各適其性的發展，這便是「道」的偉大之處，也是「道」的基本精神——自然。故曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（二十五章）「道」以「自然」的精神生養萬物，故《老子》曰：

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。（五十一章）。

「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德」，「生而不有」是「無私」；「為而不恃」是「無欲」；「長而不宰」是「無爭」。這正符合大道的三種特性：

- 大道無形：忘形，忘身，忘己---無私。
- 大道無情：忘情，忘心，忘欲---無欲。
- 大道無名：忘名，忘功，忘物---無爭。

老君曰：「大道無形，生育天地」，「生而不有」，正是「無私」的顯現；「大道無情，運





行日月」，「為而不恃」，正是「無欲」的顯現；「大道無名，長養萬物」，「長而不宰」，正是「無爭」的顯現。故老君曰：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物。」，大道「無形、無情、無名」，正是老子所主張的「無私、無欲、無爭」。在老子那裏，還常把「無私」、「無欲」、「無爭」、「無名」、「無知」、「無用」等均看作「無為」的同義語。不管從哪一角度去看，它都表明了老子「致虛守靜」、「清靜無為」、「清虛自守」、「卑弱自恃」的人生進程和價值取向，這完全符合大道的特性，正是欲人「復歸返本」於大道，表達了「與道合一」的人生觀、價值觀和宇宙生成觀，「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。」（五十一章）「為無為而無不為矣」。（四十八章）

#### 四、本末、清濁、動靜及清靜天地歸之義解

老君《清靜經》次言：

夫道者，有清有濁，有動有靜。天清地濁，天動地靜。男清女濁，男動女靜。降本流末，而生萬物。

（一）、關於「降本流末，而生萬物」之旨，《老子》曰：

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。（四十二章）

當「三生萬物」之後，老君何以認為是「降本流末」？因為「萬物負陰而抱陽」，陰陽是二，由二而三，已是乖離了道本，故謂「降本流末」，故《老子》曰：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故，有無相生；難易相成；長短相形；高下相傾；音聲相和；前後相隨。是以，聖人處無為之事，行不言之教。（二章）

「美醜」、「善惡」、「有無」、「難易」、「長短」、「高下」、「音聲」、「前後」乃至「陰陽」、「清濁」、「動靜」、「天地」、「男女」、……都已成了「降本流末」。老子欲人人入眾妙之門，



由二返一，進而反返道本，故《老子》曰：「常無欲以觀其妙；常有欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門」，欲入眾妙之門，唯有由二返一，何以故？《老子》曰：

昔之得一者；天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生；侯王得一以為天下正。其致之，天無以清將恐裂；地無以寧將恐廢。神無以靈將恐歇；谷無以盈將恐竭。萬物無以生將恐滅，侯王無以貞將恐蹶。曲則全，枉則直，洼則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。（三十九章）

《老子》認為，生命一旦離開了它的本源---「道」，無論是自然生命也好，人文化成的生命也好，都將面臨著破裂、殘缺、枯竭，甚至毀滅的危險。對此，王弼曾進一步指出：

昔，始也。一，數之始而物之極也。各是一，物之生，所以為主也。物皆各得此一以成。既成而舍，以居成居，成則失其母，故皆裂、廢、歇、竭、滅、蹶也。（第三十九章）

萬物離開了它的本源---「道」，生命也就無法再擁有「道」的和諧圓滿的稟性而顯得殘缺破裂，甚至走向滅絕，因此，只有重新回歸於「道」，生命才是和諧的，才是圓滿的。要提升生命的境界，必須完成一個復歸於「道」的生命過程，生命精神的淨化和提升不得不「各復歸其根」（十六章），以實現生命的超越。老子認為人類的生活行為，就應該要以天地自然為法，遵循道的規律，才能夠得到生命的和諧圓滿，因此他才提出：「人法地，地法天，天法道，道法自然」的復歸原則，認為人要效法道的自然，以道所展現的特質為行為依歸，如此便能復初返本，便能與自然的大道相合，才能達到暗合道妙的超越境界。

（二）、關於「清者濁之源，動者靜之基」之旨，《老子》曰：

天地之間，其猶橐籥乎。虛而不屈，動而愈出，多言數窮，不如守中。（五章）

「守中」即是打破一切二元對立的妄認，反返歸一。故老君曰：「清者濁之源，動者靜之基」。一般人對「清者濁之源」沒有異議，正如《老子》所說：「混兮，其若濁。孰能



濁以止？靜之徐清。」（十五章）但多認為「動者靜之基」，應是「靜者動之基」之誤，然而事實上「動」與「靜」，只是一顯一隱的狀態現象罷了。「動」具有顯性，「靜」具有隱性，當動靜混和之時，我們常易看到「動」而忘了「靜」的存在。事實上，運動或變化比較劇烈之時，其「動」的比例就比「靜」的比例大；相對靜止或變化比較平緩之時，其「靜」的成份就比「動」的成份多。我們得出「動」、「靜」的認知結果，只是「相對」比較後的認知罷了。絕對的「動」和絕對的「靜」都是不存在的。我們一般所謂的「絕對」，其實都只是對預先設定範疇狀態現象的認知結果。當我們真正體察大道之時，一切的狀態現象自有「清濁」、「動靜」、「陰陽」、「顯隱」之別，但道體的本身，卻是「不清不濁」、「不動不靜」、「不陰不陽」、「不顯不隱」的。故《老子》又說：

道冲，而用之或似不盈。淵兮，似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。  
（四章）

又說：

塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。見小曰明，守柔曰強。  
用其光，復歸其明，無遺身殃，是謂襲常。（五十六章）

《老子》既說「道冲 而用之或似不盈。淵兮 似萬物之宗」，但卻又要我們「挫其銳，解其紛；和其光，同其塵。」、「塞其兌，閉其門；開其兌，濟其事」。這是因為老子體察到要達到道的最高境界，唯有實現「清靜無為」，因為一切只是「復歸返本」，故說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復」。先點出「虛極靜篤」的「清靜」之道。其次又曰：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，為無為而無不為。取天下常無事 及其有事 不足以取天下」。（四十八章）提出「無為」之道。「無為」，常表現為「無私、無欲、無知、無名、無用」等種種狀態，老子認為，要實現道的境界，必須逐漸剝離不合於「道」的知識妄認和無窮欲望，以實現向「道」的回歸。所以「致虛極，守靜篤」，是為要「滌除玄覽」，也就是為了消除私心欲念以達到「清靜無為」「復歸返本」的最高境界。這是一個與知識學習相反，強調「損之又損」的過程。因此接著在第五十六章，老子主張以「塞其兌，閉其門；開其兌，濟其事」、「挫其銳，解其紛；和其光，同其塵」來實踐生命向道回歸的過程，為此，老子稱為「滌除玄覽」，認為只要塞住人們的感官，關閉他的欲門，挫去他的鋒芒，就能解脫人們的紛爭，消除人我的



固蔽，泯滅彼此的界限，就能超越世俗，實現與道同一的理想境界，謂之「玄同」。所有這一切，都是為了「復歸返本」的宗旨，從「致虛極，守靜篤」一直到「滌除玄覽」的進程，我們可以看出老子所遵循的不是知識學習的路徑，而是一種直覺的體道之路，惟有對道的體悟，才能領略到道的超越生命精神，才能真正領悟到道的「清靜無為」的最高境界。

### （三）、關於「人能常清靜，天地悉皆歸」之旨：

清靜無為才能保持生命的自然和諧，「道法自然」，要想「暗合道妙」、「體道自然」，人就必需要能「知足」，要能「見素抱樸，少私寡欲」（十九章），才能保持生命的和諧，為此，老子特別告誡世人：

知足不辱，知止不殆，可以長久。（四十四章）

禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足常足矣。（四十六章）

在現實生活中，常常保持「知足」的心境，不走極端，「見素抱樸，少私寡欲」，守護著生命的本真，守護著「道」，才能實現生命的超越。《老子》特別提醒世人：

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。（六十四章）

天下多忌諱，而民彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盜賊多有。故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。（五十七章）

「為者敗之，執者失之」、「無為，故無敗；無執，故無失」、「無為自化，無事自富，好靜自正，無欲自樸」。老子認為，萬物紛紛芸芸，最終都恢復到其本源，「歸根曰靜，是謂復命」（十六章）。「靜」就是萬物回歸其本體的一種精神狀態。所謂復命即是對生命本體的回歸，回到那種無欲、無為、無執、無事，自然純真的「樸」的狀態。也就



是道的本真的狀態。超越生命不可能是對自然生命簡單的回歸，而是一種超越的回歸，是經歷過一番道的體悟後的超越的回歸，重新回到那真實無妄的「道」，與「道」相合。

超越生命首先表現為一種「靜」的精神。「人能常清靜，天地悉皆歸」，老子曰：「無欲以靜，天下將自正」（三十七章）。「靜」就是對自性的保持，「知足」「知止」，「輔萬物之自然而不敢為」。這是對妄識遷流所造成的一切生命盲動（不清）及變動不居的社會造成的一切慾流（不靜）的超越。此外，超越生命還表現為一種「樸」的精神。「樸」本來是未加人工雕琢的木料，「樸」字，《說文》云：「樸，木素也，从木，業聲。」段注：「素猶質也。以木為質，未雕飾，如瓦器之坯然。」在老子哲學裡則代表完整無缺的自然之「道」的存在，這是道的本體的重要象徵。老子經常把「樸」作為「道」的代名詞，以「樸」來稱述道體或體道之士的心境。如說：「道常無名，樸。」（三十二章）「樸散則為器」，而「人多技巧 奇物滋起」，「樸」就變化為諸多的器物，萬物經過自身生命的流程，最終還得「復歸於樸」（二十八章），即復歸到初時的質樸，反返於本來的狀態。就這樣，萬物從道的分化中產生，「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（四十二章），最終又復歸於道的整體---「樸」的狀態、「和」的生命特質，所以《老子》說：

道常無名，樸。雖小，天下莫能臣也。侯王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。譬道之在天下，猶川谷之於江海。（三十二章）

老子是以「樸」來描述道體的原始自然狀態，「樸」是「道」原始未分化的整體狀態，其具體形象即是混沌。混沌象徵的是原始自然的和諧狀態，原本混沌自然、沒有價值差異的萬物，待人類社會制度漸次發展之後，物物殊象，則有分歧差異的認知判斷的價值分別產生；此一差異分別，帶動了人們的好惡之情，因此，原本和諧自然的世界，遂由於人情的好惡，產生了價值高下的分裂。眾人以為美善者，則競相追逐爭取；眾人以為醜惡者，則避之唯恐不及。因此，《老子》才會感歎地說：

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。（二章）

人世間因認知判斷而產生對事物好惡之情的差別，而好惡之情則破壞了人間原有的自然





和諧，不但造成人、我之間的對立衝突，也影響了主體身心的清靜和諧。所以老子主張要「復歸於樸」，希望能復歸到生命原初的淳樸本然狀態，沒有二元對立的衝突，由二返一，由一歸返於道，與道合一，這樣才能保持身心的清靜和諧，而清靜和諧的身心，才能與萬化共存共榮，這才是生命本然的常道。因此，老子提出「和」是萬事萬物的客觀規律，他說：「知和曰常，知常曰明；不知和，妄作兇」（五十五章），又說：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」。（四十二章）老子認為：

道常無為，而無不為。侯王若能守，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將無欲，無欲以靜，天下將自正。（三十七章）

「無名之樸」、「無欲以靜」，這所謂的「樸」與「靜」統一於道之「和」，共同構成了人的超越生命境界。「樸」是從生命的存在意義上說；「靜」是從生命的自性意義上說，當生命回歸於「樸」與「靜」的狀態之時，也就是實現整體「和」諧的道的境界，故老子說此時：「萬物將自化、天下將自正」，也因此老君說：「人能常清靜。天地悉皆歸」。人只要順應天道，一切任其自然，清靜無為，也就沒有了紛爭，整個社會自然一片清靜和諧。反之，人若背離了「損有餘而補不足」的天道，而取而代之以「損不足以奉有餘」（七十七章）<sup>6</sup>的人道原則，勢必「自取其辱」、「自招其殆」。針對此一社會現實，老子勸人應法天地之可長可久，所以《老子》訓曰：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」（四十四章）。又訓曰：

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，是謂不道，不道早已。知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門；挫其銳，解其紛；和其光，同其塵，是謂玄同。（五十五章）

要想復歸清靜素樸的本心，便先要跳脫認知判斷的價值迷障，去除人為後設的對立價值，要以致虛靜觀的直覺思維方式<sup>7</sup>，去面對、掌握事物真實的本質。因此，老子以事物現象所具有的對立，轉化規律，他說：「塞其兌，閉其門；挫其銳，解其紛；和其光，同其塵，是謂玄同」。（五十五章）老子以「玄同」泯除一切二元對立的妄認思維。他

<sup>6</sup>天之道，其猶張弓乎。高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者與之。天之道，損有餘而補不足。人之道，則不然，損不足以奉有餘。孰能以有餘奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。（七十七章）見余培林註譯《新譯老子讀本》，臺灣：臺北三民書局，1985年2月5版，p.114。

<sup>7</sup>高晨陽認為道家系統的思維形式乃是直覺思維，如老子、莊子均排除知識邏輯，而以直覺體悟的方式去領會宇宙真諦，即是直覺的思維形式。見高晨陽《中國傳統思維方式研究》，山東大學出版社，1994，p.137。



主張，唯有從這些名言概念無根的相對價值中跳脫出來，才能以靜觀的直覺思維方式去領悟「大道」的神奇，去感受「道法自然」的奧妙，也才能體悟出生命存在的美好。

## 五、遣慾澄心，心自靜，神自清之義解

(一)、關於「人神好清，而心擾之，人心好靜，而慾牽之。」之旨：

《老子》曰：道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」（四十二章），道生一不是生二；一才生二。所以所有二元對立的妄認，都應該先令其反返歸一。先令其反返大道之一；先令其沖氣以為和。故《老子》又曰：「知和曰常，知常曰明；益生曰祥，心使氣曰強。」（五十五章）原來之所以不能「沖氣以為和」，是因「益生」、「心使氣」之故。「益生」是增益生命，但人們刻意的想方設法要延長生命，反而違背了自然，因此過度的「養生」，對生命反而是有害的，如王弼注所言：「生不可益，益之則夭也。」<sup>8</sup>所以《清靜經》說：「人神好清，而心擾之，人心好靜，而欲牽之」。只因人神好清，而「心」擾之，人心好靜，而「欲」牽之。「欲」令心牽而「益生」；「心」令心擾而「心使氣」，因此《老子》又曰：「益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已。」（五十五章），不道自然是不好，不道指行之太過、違反自然，所以事物過於壯大，便更快衰老，因此違反自然的增益求生，反而會導致更快速的死亡。<sup>9</sup>憨山大師有一段很精闢的註解，他說：

苟不知真常之性，徒知形之可養，而以嗜欲口腹以益其生。殊不知生反為其戕，性反為其傷。故曰益生曰祥。祥，妖也。言益生反為生之害也。心不平，則妄動而使氣，氣散則精竭，精竭則形枯。故曰心使氣曰強。強，木之枯槁也。過強曰壯。故曰物壯則老。草木之物過壯，則將見其枯槁而老。人之精神元氣不知所養，而斲喪太過，可謂不道之甚矣。不道之甚，乃速其死也。故曰不道早已。已者，絕也。此老氏修養功夫，源頭蓋出於此。<sup>10</sup>

(二)、關於「常能遣其慾，而心自靜。澄其心，而神自清。自然六欲不生，三毒

<sup>8</sup> 樓宇烈校釋《老子周易王弼注校釋》，臺灣：臺北華正書局，1983，p.146。

<sup>9</sup> 「物壯則老，謂之不道，不道早已。」或解釋為物壯則老為自然現象，如果要求不老、不死，則違背自然，反而招致速老、速死。見吳怡《新譯老子解義》，臺灣：臺北三民書局，2003年10月初版六刷，p.353。

<sup>10</sup> 釋憨山《老子道德經憨山解》，臺灣：臺北琉璃經房，1982，p.117。



消滅。」之旨：

因此，真正的養生，應該是去除自己內心的貪欲，故老君曰：「常能遣其慾，而心自靜。澄其心，而神自清。自然六欲不生，三毒消滅。」關於此，老子早已有言，《老子》曰：

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。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。(十二章)

《莊子》進一步曰：

目徹為明，耳徹為聰，鼻徹為顫，口徹為甘，心徹為知，知徹為德。凡道不欲壅，壅則哽，哽而不止則胗，胗則眾害生。《莊子·外物》<sup>11</sup>

人身外在有四種感官(眼、耳、鼻、口)，四種感官產生四種覺知能力，分別為：視覺、聽覺、嗅覺、味覺。這四種感覺妄認色、聲、香、味，所產生的四種慾望為真，而深陷其中，不能自拔，故老子曰：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽」；《莊子》則進一步從正面論述，要人：「目徹為明，耳徹為聰，鼻徹為顫，口徹為甘」；而人的內在還有一種知覺器官，就是我們的「心」，心能產生五種知覺感受，分別為：色(感觸)、受(感受)、想(感想)、行(感動)、識(感知)。這五種知覺同樣妄認色、受、想、行、識所產生的五種情執為真，而深陷其中，不能自拔，故老子曰：「馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」；《莊子》則從正面論述，要人：「心徹為知，知徹為德」，又曰：「凡是道便不欲其壅阻，壅阻則哽塞，哽塞而不止則乖戾，乖戾則種種弊害自然產生。」<sup>12</sup>故《老子》曰：「罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足常足矣。」(四十六章)。人心的失落，只在於欲望的無限追求與永不滿足。而老子認為人的滿足感，並不是建立於外在財富的累積，而是在於人心中欲望的減少，故他說：「知足者富」(三十三章)人如能徹底地認識到欲望與情執的本質，皆是虛妄不實，瞭解到快樂是來自於需求的滿足，唯有正確的需求，才能獲得適當、合宜(合情、合理、合法)的滿足，當欲望降低，欲求減少，人便容易感到滿足與快樂，才能真正做到「從心所欲而不踰矩」，才能使六根清淨，使心自靜。澄其心，才能使神

<sup>11</sup>陳鼓應《莊子今註今譯》，臺灣：臺灣商務印書館，1991，p.784。

<sup>12</sup>陳鼓應《莊子今註今譯》，p.785-786。



自清。瞭解到心、神的本來面目，將生命的欲求回歸於「樸」與「靜」的狀態，也就是實現整體「和」的道本，才能做到「遣其慾，而心自靜。澄其心，而神自清」，有清清靜靜的心，才有清清淨淨的六根，所有二元對立的妄認，才能反返歸一，二皆歸返於一（道生一 一生二 二生三 三生萬物。萬物負陰而抱陽 沖氣以為和），即是天地、日月、清濁、動靜、陰陽、男女、是非、善惡、優劣、對錯、……悉皆歸返於「一」，故《老子》才說：

昔之得一者；天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；谷得一以盈；萬物得一以生；侯王得一以為天下正。……少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。（三十九章）

人能返歸於「一」，自然清靜合道，暗與道合即成道妙，故《老子》曰：「有無兩者（表一切的二元對立的現象）同為之玄，玄之又玄，眾妙之門」（一章），既入妙門，即成全一，即是全真，故曰全真之妙，在乎一心。一心歸靜，一神歸清，常清常靜，常清靜矣，自然六欲不生，三毒消滅。自然能「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。」故謂之聖人。而人所以不能者，為心未澄，欲未遣也。因此，老子認為人應效法聖人學習道法自然「無為而無不為」的精神，不要有人為的虛偽矯飾，應順任自然的本性而行，故他說：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。」（四十八章）人們為了滿足慾望，而每天累積經驗、增加知識，為學的確可以日日增益，但帶給人們的影響卻是對於物質慾望的奢華考究與無止盡追求，虛妄的認知，使得人們喪失了生命價值與精神自由，徒然陷溺於外在物質慾望的迷思之中；而為道則是日日消解本身的欲望，達到清靜無為的境界，目的就是要去除虛妄的文飾，對人性所造成的制約，讓人復歸質樸自然的清靜本性，這樣便能順道而行，不會因為外在的虛文而妨生、害生。

故老君曰：「夫人神好清，而心擾之。人心好靜，而慾牽之。」因此吾人可說，人的六根（眼、耳、鼻、口、身、心）本來是清靜的，也就是「樸」與「靜」的狀態，亦就是說身、心清靜原為道本，然而「不知足」、「不知止」的「欲」與「情」，卻使得六根染六塵（色、聲、香、味、觸、法），而成六慾（眼慾、耳慾、鼻慾、口慾、身慾、心慾）之雜，而成七情之擾，七情六慾一直不斷牽擾之，使心不靜，使神不清，故老子曰：



「不見可欲，使心不亂。」(三章)，故老君說：「常能遣其慾，而心自靜。澄其心，而神自清。自然六欲不生，三毒消滅。」

(三)、關於「三者既悟，唯見於空。」之旨：

老子看到，現實生活中，人們的生命受到種種誘惑，「五音」、「五色」、「五味」、「難得之貨」(十二章)導致了人欲的橫流，破壞了生命的純真，人們喪失理性，竟日尋求官能的刺激與滿足，在你爭我奪、爾虞我詐之中，貪婪攫取，不擇手段，導致人的行為偏離了正道，使得整個社會處於一種極不和諧的狀態，故老子要人：

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。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，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。(三章)

又說：

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。(四十四章)

老子之世，已是周文疲弊之時，不僅人心失落，而且富賈權貴還利用禮樂之儀及詐巧之智，來取得名聲、財貨與欲利，以滿足個人的欲求。老子看到人們理性喪失，誤用奇巧智偽，強取豪奪，施行詐術，終而使社會陷入混亂的局面，所以他提出了強烈的主張，「不尚賢，使民不爭」即是「忘名」；「不貴難得之貨，使民不為盜」即是「忘貨」；「不見可欲，使民心不亂」即是「忘得」。由「忘名」的境界而進入「忘貨」的境界，由「忘貨」的境界而進入「忘得」的境界。認為要棄絕巧智，心齋坐忘，才能復歸人的自然素樸的本性，進一步去體認大道，故他說：

絕巧棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有；此三者，以為文不足。故令有所屬，見素抱樸，少私寡欲。(十九章)

在人類素樸的本性之中，原即存在著智慧與仁義，萬物自然和諧，沒有紛爭。如不刻意





強調名利聲譽及物質欲望的滿足，人心自然會日趨清靜、歸於素樸而不至惑亂。但如一旦統治者強調「巧智、仁義、巧利」，主張以智巧改變人們的生活，也就容易使得素樸的人心，開始出現虛偽巧詐，所以老子主張少私寡欲，懂得節制，便能得到心靈的快樂與滿足。因此，擁有清靜知足的心靈，才是真正富有的生命。故《老子》說：

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。（十八章）

統治者不要以智巧去引導、管理人民，社會便自然回歸原有的秩序與和諧。唯有復歸道的和諧自然，人的心靈才能虛靜自然，回歸真我；人的行為才不致流於狂躁而喪失本性。故《老子》說：「靜為躁君」（二十六章），又說：「清靜為天下正」（四十五章），唯有致虛守靜的生命體悟，才能成就完美的人格修為。所以《老子》曰：

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆。（十六章）

老子認為「虛心」與「靜觀」，乃是人「復歸返本」的有效途徑，要先排除一切雜念與主觀成見，讓心神清虛、讓心境清靜，使心靈達到極度清虛清靜的狀態，才能進行對萬事萬物的觀照，使物各復歸其根，如此才能體悟「復命」、「知常」的大道常則。所以人應先拋除機謀巧智，使內心清靜無欲，減除一切偽飾之物，才能有清明的觀照，而其心神才不會受到外在物欲巧利、知識巧智的干擾影響，所以老子說：「知和曰常，知常曰明」，「常」則「復命」，「明」則「知常」；不知常，妄作，凶。「知常」則「容」，「容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆」，故「常」、「明」使心容、心公、心平，「令心沖氣以為和」。故諺語曰「心平氣和」，心平，氣就和，心不使氣，自然和順，順其自然者，常沖氣以為和；《老子》又曰：「道沖 而用之或似不盈」。氣沖而和，知和曰常，知常曰容，「容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆」（十六章），此謂之「道沖 而用之或似不盈」，此謂之返於道本，謂之「知常曰明」，可使「道久，乃至歿身不殆」。人的貪欲除了物質名利的追求外，最大的貪欲其實是對生命形軀的佔有執著，若無法放下對生命的執有貪欲，那麼終將置自己於死地；若能看破形軀生命的有限，追求精神生命的超越，才能使自己居於無死之地，這才是真正的養生之



道。

所以老君《清靜經》曰：

能遣之者，內觀其心。心無其心。外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。  
三者既悟。惟見於空。

「空」不是沒有，而是一種微妙的存在，它超越兩邊（清濁、動靜……），不起分別想，誠如《老子》所說：

視之不見名曰夷。聽之不聞名曰希。搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。（十四章）

《老子》之道，欲人「復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象」，因此老君曰：「能遣之者，內觀其心，心無其心」，則「無心」；「外觀其形。形無其形」，則「無形」；「遠觀其物。物無其物」，則「無物」。「無心、無形、無物」三者既悟，惟見於空。由於「空」超越兩邊，不起分別想，因此「心無其心、形無其形、物無其物」，唯見於「空」，「空」既已超出「分別想」，即不見「心、形、物」，是謂「惚恍」。一如：「佈施」之時，三輪體「空」，於是不著於：佈施者、受施者及佈施之物，三者既悟，慾豈能生，慾既不生，即是真靜。故就佈施而言，「善欲人知，不是真善；惡恐人知，便是大惡」，唯有三輪體「空」之時，「不思善，不思惡」，「善，惡」兩忘，才能親見「本來面目」，故禪宗六祖惠能大師嘗言：「不思善，不思惡，哪個是明上座的本來面目？」用來指點「破二邊，見本真」，實是值得吾人深思深悟！所以《老子》說：

歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆。（十六章）

《老子》以十分形象化的描寫方式：「歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。……知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，歿身不殆。」（十六章），呈現出修道至微妙玄通境界的高人與宇宙自然合為一體的渾融狀態。而這種返於淳樸、與道



渾通為一的生命境界，才是致力養生的人應該追求的目標。

#### （四）、關於「真靜」之旨：

老君《清靜經》曰：

觀空亦空。空無所空。所空既無，無無亦無，無無既無，湛然常寂。寂無所寂，  
慾豈能生，慾既不生。即是真靜。

《老子》說：「歸根曰靜」（十六章），正顯示出「靜」為道體本性的意涵。因此，《莊子·在宥篇》說：「廣成子曰：『至道之精，窈窈冥冥，至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，乃可以長生。』」，「至道」是道的最高峰，「至道之極，……，抱神以靜，形將自正。必靜必清，……乃可以長生。」因此，清靜即是至道，清靜之極即是真靜，真靜即是全真。清靜者「知和曰常，知常曰明」，明其心，又能見其常性，正如禪家所說的「明心見性」，因此清靜即是意識的最高峰，一如明心見性，故有時清靜之道，也一如禪宗所標舉的「空無」、「不可說」或說「說似一物即不中」，故老君曰：「觀空亦空。空無所空。所空既無，無無亦無，無無既無，湛然常寂。寂無所寂，慾豈能生，慾既不生。即是真靜。」，「觀空亦空。空無所空。所空既無，無無亦無」，「空」不是沒有，而是超越兩邊（清濁、動靜……），不起分別想，因此，「心無其心、形無其形、物無其物」，唯見於「空無」。「空無」故曰「不可說」或「說似一物即不中」，正如老子所言：「道，可道，非常道；名，可名，非常名。無名天地之始；有名萬物之母。常無欲以觀其妙；常有欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門」。故老君曰：「大道無形，生育天地。大道無情，運行日月。大道無名，長養萬物。吾不知其名，強名曰道。」，「大道無形、大道無情、大道無名」，故它不可道，可道非真，非真常之道；它不可名，可名非真，非真常之名。故曰：「道，可道，非常道；名，可名，非常名。」《清靜經》用「無形、無情、無名」來稱述「它」，然而「它」不是「無」，故老君曰：「無無亦無，無無既無，湛然常寂」。因為《清靜經》又說「它」可以「生育天地、運行日月、長養萬物」，故不說是「無」，反謂之「真常」。故老君曰：「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。」清靜真常之道，絕諸對待，不落二邊，不在生死、壽夭、窮通……之間流浪二邊生死苦海，自性自度，一超直入真常（如來地），永在道中，故說常清靜矣！故老君曰：「湛然常寂。寂



無所寂，慾豈能生，慾既不生。即是真靜。」

## 六、真常應物，得性，常應常靜之義解

(一)、關於「既入真道，名謂得道。雖名得道，實無所得。」之旨，《老子》曰：

天之道，其猶張弓乎。高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者與之。天之道，損有餘而補不足。人之道，則不然，損不足以奉有餘。孰能以有餘奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成不居。（七十七章）

聖人體天之道，「為而不恃，功成不居」，常清靜者智慧顯發而不爭，誠如蘇子參禪有得曰：「江山本無主，閒者便是主」，又曰：「江上之清風，山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，是造物者之無盡藏。」（蘇軾 赤壁賦）常清靜者「江山歸我，我亦江山」，正如莊子體道而言：「天地與我並生，萬物與我為一」。「天地萬物」本非一人可以獨得占有，智者知，即使擁有也不等於享有，要作「享有者」；不作「擁有者」，愚者不清靜而常爭，是以「江山如此多嬌，引天下英雄競折腰」，「為者敗之，執者失之。」聖人深體天道，知「天之道，損有餘而補不足。人之道，則不然，損不足以奉有餘。」故老君曰：「人能常清靜，天地悉皆歸」，「是以聖人無為，故無敗；無執，故無失。」故聖人老子曰：「既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」聖人「復歸返本」於「道」，而「道」，「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」故老君曰：「既入真道，名謂得道。雖名得道，實無所得。」

(二)、關於「上士無爭，下士好爭，上德不德，下德執德，執著之者，不明道德。」之旨，聖人老子又曰：

玄德深矣，遠矣，與物反矣！然後乃至大順。江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以聖人，欲上人，以其言下之；欲先人，以其身後之。是以處上而人不重，處前而人不害，是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。（六十六章）

「處下不爭」是老子柔弱處世哲學的具體表現，《老子》說：



我有三寶，持而保之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈，故能勇；儉，故能廣；不敢為天下先，故能成器長。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！  
（六十七章）

老子指出「不爭」乃是合於天道的行為，天道不與萬物爭競，然無為而無不為，因此其作用廣大普遍，「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王」。聖人深體天道，故知「慈，故能勇；儉，故能廣；不敢為天下先，故能成器長。故老君《清靜經》：

太上老君曰，上士無爭，下士好爭。上德不德，下德執德，執著之者，不明道德。

《老子》曰：

善為士者不武，善戰勝者不怒，善勝敵者不爭，善用人者為之下，是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天之極。（六十八章）

「玄德深矣，遠矣，與物反矣」，上士既知「人之道，損不足以奉有餘。」而「天之道，損有餘而補不足」故「上士無爭」。不爭則清，知「人和為貴，共享共榮」，清則智明，深體「玄德」，故老子對於體道之士有這麼一番描述，他說：「古之善為士者，微妙玄通，深不可識。」（十五章）微妙玄通者知「天地與我並生，萬物與我為一」，既知「萬物並作」，「吾以觀復，夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常」，是以常清常靜，常清靜矣！清靜則無慾，故「無爭」。知「既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」，然「以其不爭」，「是以處上而人不重，處前而人不害，是以天下樂推而不厭」，「是謂不爭之德，是謂用人之力」，「不敢為天下先，故能成器長」，「故天下莫能與之爭。」，「是謂配天之極。」，「然後乃至大順」！

《老子》又曰：

上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為而無以為；下德為之而有以為。上仁為之而無以為；上義為之而有以為。上禮為之而莫之應，則攘臂而扔之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之





薄，而亂之首。（三十八章）

老子欲人「復歸返本」、「反樸歸真」，人心質樸的本性流失之後，才需要用外在的道德禮制來貞定人的行為，而人際關係日益外在化、形式化之後，人原本天賦的「玄德」，便逐漸喪失，甚致蕩然無存，所以社會的、外在的道德禮制越多，就表示人們「不爭」的「玄德」本性已逐步消失，人們的生活也就陷入混亂好爭的局面，「戰國」時代「戰爭」連綿不斷的巨大傷害，就是最好的證明。老子有先見之明，因此，他說：

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。（十八章）

道德禮制原是要教育百姓，使之行善，但是統治者藉著道德禮制之名，遂行己欲，以禮教吃人，剝奪人民，使得天下的禮制法令越多，對老百姓的限制剝削就越嚴重，故老子曰：「失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。」（三十八章）德行、智慧、仁義、禮制，本都是教化治國的指南，但老子反其道而行，他說：「以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。」（六十五章）何以故？老子認為人們過份誇示巧智技藝的結果，使得人心貪念欲望更盛，物欲外馳而難以滿足；法令增設益繁，正顯示出人們物質欲望的日益強烈，難以規範，以致出現更多盜賊。因此，《老子》主張：

天下多忌諱，而民彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盜賊多有。故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。（五十七章）

老子認為對於違反自然、僵化人性的道德規範，都是對人性的戕害和扭曲，因此老子主張統治者不要以智巧去引導、管理人民，社會便自然回歸原有的秩序與和諧。唯有棄絕世俗的道德禮制規範，復返大道的自然無為，如此人們才能擁有自然質樸，安定和諧的真實生命。而修道的善士更應拋卻機謀巧智，不刻意強調自我的德行禮儀，而是「復歸返本」，反返道性，清靜自然，無為無欲，才能「反樸歸真」、「配天之極」，「彌天合道」。因此，老子才會說：「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。」這也正是老君「上德不德，下德執德，執著之者，不明道德」之意。



## (三)、關於「眾生所以不得真道者」之旨：

老君《清靜經》曰：

而眾生所以不得真道者，為有妄心。既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物。既著萬物，即生貪求，既生貪求，即是煩惱。煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱。流浪生死。常沉苦海，永失真道，真常之道，悟者自得，得悟道者，常清靜矣！

執著之者，執著一切有為之法。佛家金剛經說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」知「一切有為之法」皆是「虛妄」，才是「致虛極」，才能「守靜篤」。能守靜篤，才能以清靜正觀，去除「妄心」，否則，「既有妄心，即驚其神。既驚其神，即著萬物。既著萬物，即生貪求，既生貪求，即是煩惱。煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱。」，故《老子》曰：

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。（六十四章）

道常無為，而無不為。侯王若能守，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，亦將無欲，無欲以靜，天下將自正。故聖人云：我無為而民自化，我無事而民自富，我好靜而民自正，我無欲而民自樸。（三十七章）

從「妄心+驚神+著物+貪求=煩惱」，再到「煩惱妄想+憂苦身心+便遭濁辱+流浪生死=常沉苦海」。所以老子說：「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。」因此老子勸人「無為、無事、好靜、無欲」，無欲則自靜，故老君曰：「常能遣其慾，而心自靜。澄其心，而神自清」，遣慾則無慾；澄心則無心，無心、無慾、無為、無事，自然清靜。所以老子說：「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。」又曰：「道常無為，而無不為……故聖人云：我無為而民自化，我無事而民自富，我好靜而民自正，我無欲而民自樸。」（三十七章）聖人體萬物之自然，而不敢妄為。所以勸人「無為、無事、好靜、無欲」，無欲則自靜，「無欲以靜，天下將自正。」故老君又



曰：「如此清靜，漸入真道。既入真道，名謂得道。」但卻又說：「雖名得道，實無所得」何以故？反返清靜，本是人之本性，不由外來，不從外得，只是返「樸」歸真，「樸」是木之本來，代表只要肯反返，都歸於真常之道，因此反返即是全真。真常之道，悟者自得，「能悟之者，可傳聖道。」得悟道者，即不驚其神。既不驚其神，即不著萬物。既不著萬物，即不生貪求，不生貪求，心不使氣，不瞋不怒，心平氣和，知和曰常，知常曰明，不愚不癡，如此一來，不貪、不瞋、不癡，自然三毒消滅、六欲不生，「清靜無為，逍遙自在。得悟真道，常清靜矣」。

(四)、關於「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。」之旨：

老君《清靜經》曰：

真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。

《老子》曰：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知和曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。」（十六章）老子又曰：「天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來。」（七十三章）何以故？「知和曰常」是以法「天之道，不爭而善勝」；「知常曰明」是以法「天之道，不言而善應」，故老君曰：「真常應物，真常得性」；「道常無為，而無不為」是以法「天之道，不召而自來」，故老君曰：「常應常靜，常清靜矣」，此正老子所以說：「無欲以靜，天下將自正。」故老君曰：「人能常清靜，天地悉皆歸」又曰：「真常之道，悟者自得，得悟道者，常清靜矣。」

## 七、結論

由上述詮釋可知《太上老君說清靜妙經》，可以說是一部簡化版的《道德經》，《清靜經》亦可謂是老子《道德經》的精簡版。因為光是本文引用老子《道德經》的經文章節來注解《清靜經》，就引用了 41 章，占全文 81 章的半部之多。《清靜經》可謂是集《道德經》之精華，以清靜入體，談到「觀」、「寂」等修養法的上乘學說，最後指出「如此清靜，漸入真道，既入真道，名為得道」。所以《清靜經》，是教人遣欲入靜的道門修持要領，因此全真教視為日常課誦修持的重要功課之一，至為合宜。全真教認為受持



《清靜經》時，經文的內容會激發我們的道心，激發我們的清靜心，使我們的道性：「神常清、心常靜」藉由欲念不生，攀緣不起，而一塵不染，脫離俗性。經由遣慾心靜、澄心神清，自然欲妄煩惱，不入其心、不擾其志，以達真常應物、真常得性。而道性本身其實是通天透地的，天地的道性跟我們的道性可說是無二無別，因為老子告訴我們：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」（四十二章），因此，生命源於道，道性本自有之。但「道性本有」卻僅僅意味著生命具有超越自我的潛質，然而老君告訴我們畢竟已「降本流末」而為萬物，所以並非所有的生命都能實現自身的超越。唯有當我們「神常清、心常靜」，也就是我們能夠「遣欲」，能夠「澄心」之時，我們的道性才能復歸返本於道的整體。只有以「真常」、「真靜」即所謂的「常清靜」，才能「真常應物」、「真常得性」，才能進而實現生命的超越，最終契入那種「道乃久，沒身不殆」（十六章）的永恆的超越狀態，「回復本真」，這種「回復本真」的狀態，就是道家所追求的永恆的、自然的「道」的境界。正所謂「歸根曰靜，是謂復命，復命曰常」（十六章），也就是說，萬物最終回到了它的本根，本根就是真靜，真靜就是回復本性，回復本性也就達到了永恆。故老君曰：「人能常清靜，天地悉皆歸」，老子與老君說法，如出一轍，欲達本至源者，豈能等閒視之，就教識者，無違道真。



## 主要參考書目

## 壹、原典釋譯注疏部分（依作者姓氏筆劃先後順序排列）

- 王 弼：《老子·帛書老子》，臺北：學海出版社，1994年5月，再版本。
- 王夫之：《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1995年，三刷。
- 王 淮：《老子探義》，臺北：商務印書館，1990年12月，九版。
- 李 勉：《莊子總論及分篇評注》，臺北：商務印書館，1990年，修訂一版。
- 郭慶藩：《莊子集釋》，臺北：萬卷樓圖書有限公司，1993年3月，初版二刷。
- 張君房編，李永晟點校：《雲笈七籤》，北京：中華書局，2003年12月1版。
- 陳鼓應：《老子今註今譯》，臺北：商務印書館，1998年8月，二版二刷。
- 陳鼓應：《莊子今註今譯》，臺北：商務印書館，1991年5月，十版。
- 蔣錫昌：《老子校詁》，臺北：藝文印書館，1970年，初版。
- 嚴靈峰：《老子達解》，臺北：華正書局，1987年8月，初版。

## 貳、當代著述部分（依作者姓氏筆劃先後順序排列）

- 王 煜：《老莊思想論集》，臺北：聯經出版公司，1981年，初版二刷。
- 王叔岷：《先秦道法思想講稿》，臺北：中央研究院，1992年5月，初版。
- 牟宗三：《中國哲學十九講》，臺北：學生書局，1997年1月，第七次印刷。
- 余培林註譯：《新譯老子讀本》，臺灣：臺北三民書局，1985年2月，五版。
- 李存山：《中國氣論探源與發微》，中國社會科學出版社，1990年，初版。
- 吳怡：《新譯老子解義》，臺灣：臺北三民書局，2003年10月，初版六刷。
- 吳汝鈞：《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年6月，初版一刷。
- 胡楚生：《老莊研究》，臺北：臺灣學生書局，1992年10月，初版。
- 胡哲敷：《老莊哲學》，臺北：中華書局，1987年12月，九版。
- 袁保新：《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年9月，初版。
- 高晨陽：《中國傳統思維方式研究》，山東：山東大學出版社，1994年。
- 高柏園：《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年4月，初版。
- 崔大華：《莊學研究》，北京：人民出版社，1992年11月，初版。
- 陳鼓應：《道家文化研究第八輯》，上海：上海古籍出版社，1995年，初版。





- 陳鼓應：《老莊新論》，香港：中華書局，1999年5月，初版三刷。
- 張榮明：《中國古代氣功與先秦哲學》，臺北：桂冠圖書，1992年1月，初版。
- 楊儒賓：《先秦道家「道」的觀念的發展》，臺北：國立臺灣大學出版委員會，1987年6月，初版。
- 葉海煙：《老莊哲學新論》，臺北：文津出版社，1997年9月，一刷。
- 魏元珪：《老子思想體系探索（上）》，臺北：新文豐出版，1997年8月，初版。
- 樓宇烈校釋：《老子周易王弼注校釋》，臺北：華正書局，1983年。
- 嚴靈峰：《老莊研究》，臺北：中華書局，1966年，初版。
- 嚴靈峰：《老子研讀須知》，臺北：正中書局，1992年4月，臺初版。
- 釋憨山：《老子道德經憨山解》，臺北：琉璃經房，1982年。

### 參、期刊論文部分（依出版年代先後順序排列）

- 丁原植：〈老子思想中「聖人」觀念的提出〉，《哲學與文化》，臺北：哲學與文化月刊雜誌社，1991年2月，第18卷2、3期。
- 鄭基良：〈老子生死學研究〉，《空大人文學報》，臺北：國立空中大學人文學系，1996年5月，第5期。
- 吳秀瑾：〈道的科學性——從混沌論與複雜科學來談老莊自發之道的科學性〉，《第一屆比較哲學研討會論文集》，嘉義：南華大學，1998年1月。

### 肆、學位論文部分（依出版年代先後順序排列）

- 劉秋固：《莊子的人學與超個人心理學》，臺北：輔仁大學中文所博士，1995年。
- 盧建潤：《莊子養生思想研究》，臺北：輔仁大學中文所碩士，1996年。

