

## 論《清靜經》要旨

### —以濟公活佛降筆乩詩為例

黃薏如\*

(I-Ju Huang)

#### 摘要

本文旨在探究《清靜經》如何透過乩詩的輔助而被民間百姓理解並所實踐。在研究步驟上，扣除前言及結語外，分成《清靜經》之本體論、人性論、工夫論、境界論四節，將經文與乩詩互通之。當中論述此經承襲了道家「道」生「物」，「無」生「有」的本體論；主張由「遣欲」、「澄心」自然「神清」述說人性論；在「觀心」、「觀形」、「觀物」遣三空的工夫後，「真常之性」自現，並強調悟空後勿執空，用真常之性應事應物，方得清靜之道。最後說明境界論上，「得道」及「失道」的路徑，

---

\* 作者為國立高雄師範大學國文系博士候選人。

得道、漸道、入道後不能只有獨善其身，要進而傳道兼善天下；失道是因妄心先起導致驚神、著物、貪求、煩惱，最後憂苦身心，流浪生死的因果關聯。故非「真」即「妄」，要藉由常觀照，才能隨時調整從「妄」回到「真」的速度，進而常保清靜。結論得出透過民間百姓能接受聽懂，並傳唱度高的乩詩作為經文輔具，將能把廟堂上的學問深入民間中，同時將民間實際現象反映於廟堂之上，讓學界和民間有彼此瞭解互通互有的可能性。

關鍵字：儒釋道會通、遣欲、澄心、妄心

## 壹、前言

《清靜經》以「清靜」二字為全經之主軸，在哲理上說明現象間萬物之陰陽、清濁、動靜等關係，以及人如何由物返道的修煉方式。《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》。經文雖僅三百九十一字，卻是道教哲理方面的重要經典，其經標榜太上老君所說，然實際出處，眾說紛紜。<sup>1</sup>在《正統道藏·太清部·退字號》所收《太上老君清靜心經》中，內容精要與此經頗為相近，可視為此經的註解；在《太上老君內觀經》亦有不少處文字，似在註解此經。道藏中，除這本經有以經解經的現象外，另外則有《陰符經三皇玉訣》、《天機經》，是在註解《黃帝陰符經》者。既能以經解經，足見《清靜經》是經中之經。道教系統裡全真教又將其經做為日課誦本而廣為普及，一貫道及道教信徒都極為重視此經。然而《清靜經》雖為道廟課誦重要道典，文獻回顧卻發現學界甚少人研究，碩博士論文及期刊網至今才五篇，分別為鄭志明〈試論清靜經的「道」〉、丁孝明〈《常清靜經》經解述義〉、申喜萍〈《清靜經》思想的當代意蘊〉、蕭登福〈從《感應篇》、《清靜經》等書看道教的修煉法門〉、林安梧〈《太上老君說常清靜經》的意義治

---

<sup>1</sup> 太上老君據考證當屬依託，此經作者及撰寫年代至今仍不詳。目前對於此經探討主要有三說：其一，認為此經傳自西王母，而葛玄筆之成書，參照《太上老君說常清靜妙經》經末識語。其二，為後世偽傳，但未說明是哪一朝代人所撰，參照宋代黃震《黃氏日抄》論《陰符經》。其三，為唐代道士所撰，參照任繼愈先生《道藏提要》。上述僅是推測而無實據，因作者年代不在本文研究範疇，故暫不多述。

療學)。今人譯註者甚少，當中最深入具有研究成果的當屬蕭登福的《清靜經今註今譯》。

蕭登福認為此經重要性可直追《老子》、《陰符經》等重要道典，評價其經可與《老子》、《南華經》列為養神之書，由有而返無，忘形忘智，棄物而入道，屬於道教最高的修煉法門。<sup>2</sup>他更明白指出，今日道教修煉法門當可始於《太上感應篇》、中于《玉皇心印妙經》，而終於《清靜經》。<sup>3</sup>林安梧認為清靜經的要義：「在於由形而無此形，既無此形則可通於道，道者至大無外，化於太虛，無有罣礙也。」<sup>4</sup>與他主張的「存有三態論」<sup>5</sup>相為呼應。丁孝明認為《清靜經》是老子《道德經》的精簡版，並試圖「以道經來注解道經」，也就是「以老子《道德經》來注解老君《清靜經》」。<sup>6</sup>申喜萍認為《清靜經》有反對奢侈提倡節儉、教導正確看待慾望及培養超越精神境界的現代意蘊。<sup>7</sup>在承續道教的形上義理上，鄭志明表示：「此經試圖將哲理的形上智慧化到宗教感情的實際關懷，凸顯出『清靜』的超越功能作為人安心立命的主要依據，如此『清靜』成為稟賦於宇宙的內在人格世界，也是人如何不斷超越自我朗現宇宙的神祕法則。」<sup>8</sup>換言之《清靜經》透過「清靜」

<sup>2</sup> 詳情參考蕭登福：《清靜經今註今譯》，高雄：九陽道善堂，2004年，頁1。

<sup>3</sup> 蕭登福：〈從《感應篇》、《清靜經》等書看道教的修煉法門〉，《運城學院學報》第24卷4期，2006年8月，頁11-20。

<sup>4</sup> 林安梧：〈《太上老君說常清靜經》的意義治療學〉，《鵝湖月刊》第405期，2009年3月，頁33-45。

<sup>5</sup> 「存有三態論」指的是存有的執定、存有的開顯及存有的根源。

<sup>6</sup> 詳情參考丁孝明：〈《常清靜經》經解述義〉，《正修學報》第27期，2014年10月，頁229-257。

<sup>7</sup> 申喜萍：〈《清靜經》思想的當代意蘊〉，《世界宗教文化》第2008卷4期，2008年12月，頁41-44。

<sup>8</sup> 鄭志明：〈試論清靜經的「道」〉，《鵝湖月刊》第155期，1988年5月，頁

而悟道，更可透過一套完整的詮釋系統來圓滿解答人類存在的種種問題，並協助民間百姓建立出生活化的宗教意識。

傳統學界對《清靜經》都是經文的研究，但筆者想探討的是經文對民間有什麼影響的研究？學者和民間百姓的讀法肯定不相同，百姓不見得懂經文上的訓詁考據，但聽乩詩可以聽得很清楚，知道是吉是凶，以及要如何做。基於筆者長年在民間道觀或道場的所見所聞，發現真正深入民間影響百姓學問的，是有乩詩作為輔具的《清靜經》版本。因此，本文採用後天鸞堂臺中太平鄉無極瑤池龍鳳宮濟公活佛降乩解說《清靜經》的乩詩經文版本，此為目前當前一貫道道場，講經說法者，最常使用的經文版本。筆者親自去當地運用乩詩作為宣講輔具的講堂進行考察，例如：屏東潮州誠一宮、屏東東港菩提壇講堂、屏東枋寮懷仁壇講壇、屏東烏龍誠化壇講壇等，皆廣用此版。《清靜經》的注釋，常見仙佛，神鬼，乩降解經，自唐代到民國，此經歷代古人也註解不一，分別以修道之書、內丹修煉、儒家理學經世之用、用佛教空有三毒說等闡述<sup>9</sup>，上述各家雖能自圓其說，但皆偏向以「術」解經，其近代學術成果也未見藉由「乩詩」視角探討經文之貢獻。因此，本文主要目地在於探究此經要旨如何透過乩詩互通，進入民間廣泛的流布和應用，使得廟堂學問融入到民間之中的可能性。因為民間百姓首先接受聽懂並傳唱度高的是乩詩，不是學術經文。倘若要將經文應用到民間，當應運用百姓聽懂的语言，也就是運用經文的輔具乩詩作

---

39-44。

<sup>9</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。萬佛城宣化上人亦有《太上老君說常清靜注解》一卷等。

嫁接，將可把廟堂之上的學術深入民間，讓學術與民間皆能互通有無。以下分成《清靜經》之本體論、人性論、工夫論、境界論四節，探討乩詩作為輔具與經文的關聯。

## 貳、《清靜經》之本體論

本體論是根據西方哲學的本體翻譯過來，張岱年認為研究中國哲學史須留意，翻譯名詞與中國哲學的本體範疇意義迥然有別，在中國談的氣、性、心完全無關西方所講的本體或現象，是本然之義，指的是本來狀態。<sup>10</sup>本體論在中國哲學的地位與西方哲學形上學的地位相當，向有第一哲學之稱，中國哲學的人性論、工夫論、境界論都須以本體論作為立論的基礎。<sup>11</sup>不同流派著重的點也不盡相同，例如：儒家偏向心性之學、道家稱為形上實有論的道論、佛家則是空理空性佛性論。以《清靜經》對本體的敘述，不僅思想上，連使用詞語都是承襲道家的本體論。當中陰陽、清濁、動靜的論述，更是道家闡述道生萬物及萬物相成的情形。以下分成「無形、無情、無名」及「清濁、動靜、本末」兩點與《清靜經》本體論的關聯探究之。

### （一）無形、無情、無名

《清靜經》曰：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；

<sup>10</sup> 概念參考張岱年：《論研究範疇的重要意義》，收入於中國哲學史研究編輯部：《中國哲學史主要範疇概念簡釋》，杭州：浙江人民出版社，1988年，頁6。

<sup>11</sup> 概念參考胡偉希：《中國哲學概論》，北京：北京大學出版社，2005年，頁8。

大道無名，長養萬物。」<sup>12</sup>大道是沒有形象的，但卻能創生化育天地。大道是無為的，沒有私情造做，卻能使太陽和月亮運轉不止息。大道沒有名相可論，卻能生長養育萬物。故詩曰：「無形無象更無疆，一理流行貫八荒，萬物長養天地育，五行生剋日月光，真空非空含妙相，無為有為透玄黃，緣深能得明師指，了達聖業永留芳。」<sup>13</sup>詩中「無形無象」說明大道沒有形象。老子〈十四章〉：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。」<sup>14</sup>故道的本體無形，無法耳聞、目視、手搏得之。唐代杜光庭認為：「無形而自彰，無象而自立，無為而自化，故曰大道。」<sup>15</sup>說明道本來就無形無象，實在不能冠上任何名稱，若因解說而替代的詞也只是勉強為之。

老子說：「吾不知其名，強名曰道。」<sup>16</sup>所有的證道者都明瞭道不是「創造」，而是「發現」，因為要闡述給後人知曉，才必須簡單定義。其實無形的形，才是真正的形，無任何象的象，才是真正的象。老子用道形容未有天地前，宇宙間微妙的存在。大道無形，卻能生育天地，說明道在天地之前。大道無情，卻能運行日月，「無情」不是無情無義，

---

<sup>12</sup> 以下《清靜經》出現時，不多贅述，簡稱經曰。（《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。）

<sup>13</sup> 以下濟公活佛註解清靜經詩句出現時，不多贅述，簡稱詩曰。（濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C5頁。）

<sup>14</sup> （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁24。

<sup>15</sup> （唐）杜光庭：《太上老君說常清靜纂圖注解》，收入於《正統道藏·洞神部·玉訣類·是字號》第二十八冊，臺北：新文豐，1993年，820頁下。

<sup>16</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C5頁。

無情即無為，指的是沒有自己夾雜的情緒，所以無分別，無所住，故能隨機而有所化。《論語·陽貨》：「四時行焉，百物生焉，天何言哉？」<sup>17</sup>天無須透過言語，四季自然運行，地也不必多言，萬物自然欣欣向榮。大道雖然無名，卻能長養萬物，「無名」是指道隱無名，不居功。「長養」說明生命體誕生之餘，長養也同時賦予生存的能力。老子云：「生而不有、為而不恃、長而不宰。」（《第五十一章》）<sup>18</sup>透過經典能否扣回生命，檢驗自己的心，道示現一個陪伴和不主宰的生命情境。反觀自己的心，能否效法道的生育天地不居功、運行日月不分別、長養萬物不主宰。

此詩「無形無象更無疆，一理流行貫八荒，萬物長養天地育」<sup>19</sup>說明無形無象的道如何化育天地萬物，簡單說就是「一理流行」四個字。以下透過《清靜經》中道化育萬物的理念進行歸納，如下：

理	大道無形	大道無情	大道無名
氣	生育天地	運行日月	長養萬物
象	空間	時間	萬物
效法	不居功	不分別	不主宰

以上表格為研究者整理

<sup>17</sup>（宋）朱熹：《論語章句》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第 6 冊，上海：上海古籍出版社，2002 年，頁 34。

<sup>18</sup>（魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992 年，頁 54。

<sup>19</sup>濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008 年，C5 頁。

道為萬有根源，未有天地先有道，天地萬物無不包含在道中。統而言之曰道，直而言之曰理，大道無形，透過一炁流行五行化生，剛者為陽，柔者為陰，陽氣輕浮為天，陰氣凝結為地，此時天地形成空間，日月運行形成時間。有了時空天地，氤氳萬物得以化生。有象有形謂之象，無象無形謂之氣，渾然真理無聲無臭謂之理天。象由氣成，氣由理成。理本真空，以化生氣象，證明非空。氣象不離開理，理不離氣象，無理則氣象不生，氣象滅理仍然在，故氣象變而理無變。

## （二）清濁、動靜、本末

經曰：「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。」<sup>20</sup>上述「清、濁、動、靜」都是道的相貌之呈現，老君透過四者簡單介紹大自然的相貌，生命的過程。由抽象的天地介紹到具體的男女，輕清之氣上升為天，重濁之氣下降為地。上述只是為了表達狀態而說，方便解釋道，並非絕對。換言之，陰中有陽，陽中有陰。陰陽動靜清濁都一樣好，沒有絕對。至於如何超氣入理？簡而言之，就是沒有善惡、美醜、分別、對待。「降本」的本是源頭、「流末」的末是支流、萬物。如何經由降本流末生萬物？詩曰：「聖意罔極混沌初，皇恩一本散萬殊，乾坤栩栩參造化，動靜如如盡功夫，激濁揚清道悠遠，法天則地德不孤，若趨聲色沉孽海，濤濤波浪幾時出。」<sup>21</sup>詩中「一本散萬殊」的論點，點出如何生育

<sup>20</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>21</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C7頁。

萬物，以下由《易經》及《道德經》試述之。天地元始，渾然一團，無聲無臭，莫名其妙。大道本無形，強行以圓圈之，取其義為無極，按圓圈伸開得一字，後以一字定名，一字是由無極變來。無極有生天育地之能，無極似靜，一字屬於動，無極有其體，一者有其用，故一也是萬物的根源，如同述數學上零得數之源，一為數的開始，一生則萬數成，此理貫徹天地萬物，而天地萬物也各具此理。以周敦頤理學系統而言，一是太極，陰陽出處就來自太極，在《易經·繫辭上傳》提到：「《易》有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業。是故，法象莫大乎天地，變通莫大乎四時，縣象著明莫大乎日月。」<sup>22</sup>由上文可推知，當時已知天地有二性，一陰一陽、一男一女的見解。而太極的特質有兩個，分別為「分」和「生」。「分」指的是一變二、二變四、四變八、八變六十四卦，就是一本散萬殊；「生」指的是《道德經》：「一生二、二生三、三生萬物」（〈第四十二章〉）<sup>23</sup>當中的「一」是太極、「二」是陰陽、「三」是陰陽動態平衡的結果。

換言之，太極是宇宙自然秩序的規律，從宇宙真相可推及人生的道理，兩儀則是透過宇宙不平衡造成的動態平衡。「一陰一陽」可以說是宇宙間所有事物的共同現象，自然界到生活皆應從陰陽兩面看。天為陽，地為陰，日為陽，月為陰，晝為陽，夜為陰，剛為陽，柔為陰，

<sup>22</sup> 「乾道成男，坤道成女。乾知大始，坤作成物。乾以易知，坤以簡能。易則易知，簡則易從。易知則有親，易從則有功。有親則可久，有功則可大。可久則賢人之德，可大則賢人之業。易簡而天下矣之理矣！天下之理得，而成位乎其中矣。」（宋）朱熹：《周易本義》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第 1 冊，上海：上海古籍出版社，2002 年，頁 24。

<sup>23</sup> （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992 年，頁 54。

雄的是陽，雌的是陰。推而廣之，生命是陽，物質是陰；心靈是陽，形體是陰；理智是陽，感情是陰；公益是陽，私利是陰；上為陽則下為陰；動為陽則靜為陰；升為陽則降為陰；君子為陽，小人為陰等，一切事物都可以這樣分。總之，從自然界到人類社會生活，都存著對立的事物，相互變通，即任何事物都有一體兩面，人們要從陰陽相對待的兩面去觀察事物的性質，既要見陽的一面，也要見陰的一面；若只看到單方面，將只能看到片面觀點無法整全，如同犀牛望月，因為自身牛角，而有其侷限。

### 參、《清靜經》之人性論

人性論是構成中國哲學的基本骨架與內容，是人作為主體人格養成的學說，是一個可以透過理論體現的理想人格；中國哲學可透過人性論來理解天人關係與人我倫理的關係。<sup>24</sup>在天人關係上，儒家將自然（天）視為前文明的狀態，強調自然應當人文化成後，才能獲得其價值；反觀道家則認為，自然本身便是一種完美的狀態，無須經過刻意人為，造化過程中的和諧即蘊含著自然之美；佛家則是否定世界，認為世界是虛妄，所以要從此岸到彼岸。<sup>25</sup>不同流派人性的具體典範也有所差異，舉例：儒家提倡君子、聖賢；道家是至人、真人、神人、聖人；佛家則是佛陀和菩薩。以下探討《清靜經》人性之善惡與欲、心、神之關聯。

---

<sup>24</sup> 概念參考胡偉希：《中國哲學概論》，北京：北京大學出版社，2005年，頁9。

<sup>25</sup> 概念參考楊國榮：《歷史中的哲學》，上海：華東師範大學出版社，2009年，頁24。

經曰：「夫人神好清而心擾之，人心好靜而慾牽之。」<sup>26</sup>「夫」字是語助詞無特殊意義，此句明確指出「欲、心、神」三者連動的影響。以神、心、欲而言，神喜歡清，但神常受心的攪動無法清明，心喜歡安靜，但常受欲望追逐的干擾導致心不安寧。心神與清濁動靜同是一體兩面，然細分差別在，心神一體，未煉化前稱心，煉化後稱神，神就是吾人原本的狀態。

「欲」指的是除了人類基本需求外的欲求。每個人在世上有各式各樣的欲求，不論是自己本身想要的或他人強加在自己身上的期待，例如：醫生世家、政治世家、書香世家、修道家庭…等，可能背負了許多家族的期待而活。「心擾則神動，神動則心浮，心浮則欲生，欲生則傷神，神傷則失道。」<sup>27</sup>因為心神一體，故心一受干擾容易影響神無法安定，神被驚擾導致心浮氣躁，人往往心不平靜時會有許多的妄念產生，導致心神交戰，無法清靜，便遠離了道。一遠離真道就離真理越遠，故知常要保常，老子：「知常曰明，不知常，妄作凶。」（《第十六章》）<sup>28</sup>。

詩曰：「人心好靜慾多牽，勸君當將六門關，修身誠意惟格物，清心寡慾須戒貪，實用四勿常克己，體行八德時格天，一念不生無可掃，金丹不煉自然圓。」<sup>29</sup>上述進一步說明如何降低欲望牽引讓心恢復

<sup>26</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>27</sup> 洪寬可：《老子常清靜經》，臺北：原古心靈文化，2003年，頁118。

<sup>28</sup> （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁26。

<sup>29</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C11頁。

平靜，詩中具體提出六個方法，第一個就是守六門，「眼、耳、鼻、舌、身、意」<sup>30</sup>鄭幸雅認為：「六根具能生之義，猶草木之根，根能生枝幹，識依根以生，無根即無識，根者乃識之所從生，諸根皆有浮塵和勝義二面。」<sup>31</sup>《心經》中的「無眼、耳、鼻、舌、身、意」的「無」並非指的是眼、耳、鼻、舌、身、意都會消失，而是提醒吾人別讓六根的感官知覺成為修行的阻礙，不受侷限後，煩惱方能轉成菩提。同時也說明六根體相本來就是無，因為緣起的關係而有，非本來具有，一旦緣滅又回復為無。《西遊記》也云：「六般體相六般兵，六樣形骸六樣情；六惡六根緣六欲，六生六道賭輸贏。」<sup>32</sup>故修行者當先體悟六根本就於「空」，心若放下執著，回到空相，六塵自然不染於身。至於六根的緣起會因業力果報不同而有所區分，各種動物六根功能的敏銳度<sup>33</sup>也有所差別，眼根主要分辨顏色、形態；耳根可聽到聲音；鼻根可嗅出香臭及辨別氣味；舌根可以判斷酸甜苦辣的滋味；身根可以分辨冷暖、溫度、軟硬的觸覺；意根將前面五項進行分別，產生判斷。「六塵」<sup>34</sup>能

<sup>30</sup> 六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），即六境所進入之場所。六境（色、聲、香、味、觸、法），亦即進入六根之境。六根又稱為六內處，六境就是六外處。內外各六處，合為十二處。（藍吉富主編：《中華佛教百科全書·第二冊》，臺南：妙心寺，1994年，頁272.1）

<sup>31</sup> 鄭幸雅進一步說明：「浮塵根者，乃父母所生外現之形狀，有形質未必有知覺；勝義根為浮塵根所依，為六浮塵根之實體，具有發識取境之作用。如浮塵根為外現之眼耳鼻舌身意之具體器官，則勝義根為各浮塵之神經系統。六識必具浮塵根和勝義根二者方能發用。」（鄭幸雅：〈析《般若·心經》之空觀〉，《問學集》第3期，1993年9月，頁187-196。）

<sup>32</sup> （明）吳承恩原著、徐少知等校注：《西遊記校注》，臺北：里仁書局，1996年，頁66。

<sup>33</sup> 例如：老鷹的眼根，分辨物體的形式、顏色比人類銳利；螞蟻的鼻根辨別氣味的能力也比人敏銳。

<sup>34</sup> 塵（梵 rajas，巴 raja，藏 rdul）指微細的一種顯色。此塵是無數的、常搖動的，附著於他物而染污之，故經中常以之喻為在俗，或比喻為煩惱，因而

沾染情識，使得原本真性不能顯發，又稱六境，即六根所緣之境（對象）。在六塵中，前五塵（色、聲、香、味、觸）屬於「色法」<sup>35</sup>；至於第六個法塵，主要是意根作用所生之境，是精神之對象。鄭幸雅認為：「六塵中獨標法塵，主因法境為意根所緣之境，前五塵皆各有所圍，唯意根所對之境—法，乃遍攝一切法。」<sup>36</sup>簡而言之，六根對應六塵，即是眼根對應的色塵，能生六色、六欲；耳根所對應的聲塵，能生愛、欲；鼻根所對應的香塵，各種香味及臭味帶來的分別；舌根的味塵，帶來酸甜苦辣的感受；身根的觸塵，身體觸及的一切知覺感受；意根所對應的法塵，由前面五塵在意根上的反應錯覺做一個統合。而六根對應六塵轉成六識，這些錯覺容易導致吾人迷惑，故識透真並與之和諧共處，方能遠離虛幻，返回空相。

---

有塵垢、塵勞、塵世、俗塵、客塵，或遠塵、脫塵等辭彙。此外，真諦亦將梵語 artha 譯為「塵」。artha 的字義為「因」或「義」，指感覺的對象。如色、聲、香、味、觸五種感覺對象，若加以執著則能染污心，故以塵為喻，稱之為五塵。（藍吉富主編：《中華佛教百科全書·第八冊》，臺南：妙心寺，1994年，頁4989.2）

<sup>35</sup> 「色法」梵語 rpa-dharma。廣義言之，乃總稱物質之存在。泛指有質礙之物，即佔有一定之空間，具有自他互相障礙，及會變壞之性質者。一切法可分為色法、心法、心所法、心不相應行法、無為法等五位，其中色法在五蘊分類中稱為色蘊，心法稱為識蘊。在小乘俱舍五位七十五法和大乘法相宗五位百法中均將色法分為三類十一種：1、五根（眼、耳、鼻、舌、身）。2、五境（色、聲、香、味、觸）。3、無表色。（星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第二冊》，高雄：佛光出版社，1988年，頁2544。）

<sup>36</sup> 「法塵」指為意識所緣之諸法；經中常將煩惱比喻為塵垢，因此等諸法能染污情識，故稱法塵。其大義乃指吾人日常動作，雖已過去，但前塵影事，憶念不忘，此即法塵之作用。（星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第三冊》，高雄：佛光出版社，1988年，頁3417；鄭幸雅：〈析《般若·心經》之空觀〉，《問學集》第3期，1993年9月，頁187-196。）

具體實踐而言，對外在視聽言動需謹慎，對內在意念紛飛的慎護，皆須留意，善用四勿「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動」（《論語·顏淵》）<sup>37</sup>。第二個就是「格物」，保持先天物，革除後天物，「先天物」指的吾人與生俱有的本性，「後天物」指的是出生後逐漸沾染的情思物欲，對於超過基本需求的欲求能夠減少，以滿足每個人生存及生活需求為方針即可，故《大學》說格物為要。第三個就是「戒貪」，戒貪才能清心寡慾。第四個「克己」。第五個「行八德」，八德為孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥。八德有虧之人，雖逐日不懈，亦難見其長進，因有許多障礙在其中。第六個「掃念」平常絕念，堤防念起，一念產生，立即覺破，妄念覺破，後念不生，不用求真，唯須息妄。行上述六法，時時調整伏動的心，常清靜經是「常」清靜，「常」是恆常久遠之意，故要時時保持清靜，不是想到才清靜。

經云：「常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清。自然六慾不生，三毒消滅。所以不能者，為心未澄，慾未遣也。」<sup>38</sup>「遣」是排解之意。欲的追逐讓吾人的心無法平靜，如何讓欲無法駕馭吾人？做到老子說：「雖有舟輿無所乘之，雖有甲兵無所乘之。」（〈第八十章〉）<sup>39</sup>莊子也云：「物物而不物於物。」（〈山木篇〉）<sup>40</sup>若能不被外物所牽引，自然心就不會受到驚擾，恢復平靜。「澄」是沉澱雜物，使之清淨。一直妄動

<sup>37</sup>（宋）朱熹：《論語章句》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第6冊，上海：上海古籍出版社，2002年，頁44。

<sup>38</sup>《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>39</sup>（魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁94。

<sup>40</sup>（清）郭慶藩集釋、王孝魚整理：《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業公司，2001年，頁62。

的心透過靜讓雜念如水一般慢慢沉澱恢復清明。故修行入手處應先「遣欲、澄心」，也就是孟子所說「清心寡慾」，能做至此自然神清。

詩曰：「心擾慾牽苦無窮，輪迴轉變幾時停，欲覓性中真面目，勿戀身外假虛榮。三心四相當盡掃，五蘊六慾自能空，洒洒陀陀無掛礙，何愁大道不成功。」<sup>41</sup>詩中提到如何回到本來面目的兩個方法，一是掃三心，二是去四相，做到此五蘊六欲就能自空。「五蘊」指的是「色、受、想、行、識」，這是心的運作模式，色指看見形形色色的萬物；「受」指的是升起感受；「想」指的是開始有了想法，進行分別；「行」指的是開始有了行動；「識」做了後留下意識，好壞都儲存在心田。「六欲」在道教是將人的欲求分成六類（生死耳目口鼻）。佛教六根有人加上七情。「三毒」道教談身口意、佛教談貪嗔癡，前者由管道、媒介入手，後者由造成影響入手。貪嗔癡是經由身口意而來，有了身體容易妄動，有了意念容易妄想，有了嘴巴容易妄語，貪嗔癡容易透過身口意而造下罪過。值得一提，持續下工夫後，三毒四相五蘊六欲自然就能空。「自然」就不是刻意，是自然產生，因為壓抑是沒用的。要達自然空掉就要長期下工夫，故經文說的「常」能遣其欲，這是一個不斷行深的過程。澄心到妄念除，自然心能夠靜，自然神能夠清，有些人做不到，往往是因為心未澄欲未遣之故。

---

<sup>41</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C13頁。

## 肆、《清靜經》之工夫論

楊儒賓認為工夫用語在東方有很強的傳統，也有很強的生命力，工夫意味著本體呈現的學問；工夫或工夫論可說是傳統中國哲學的語匯，在當代的學術分類下考量，它的範圍接近於哲學部門所謂的道德哲學或倫理學，也接近於宗教學的靈修領域，但說接近也只是接近而已。<sup>42</sup>中國哲學特點講求知行合一，因此相當重視成就理想人格的方法路徑。<sup>43</sup>換言之，工夫論就是人格培養的實踐路徑，探究工夫論則是提供深入不同派別思想的門徑。以下分成「觀心、觀形、觀物之工夫論」及「遣欲、澄心及清神的工夫實踐論」探究之。

### （一）觀心、觀形、觀物之工夫論

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；三者既無，唯見於空。」<sup>44</sup>「能遣之者」，指的是常常能排遣自己的欲望的人，心自然靜，故當他往內觀心時，方能

<sup>42</sup> 林永勝進一步認為工夫論應包含心性修養與文化創造兩個層面，因此都與內聖外王有本質上的聯繫，但就實質而言，工夫著重在內聖的範圍。藤井倫明則認為以理學的觀點，工夫乃是以到達聖人為目的而從事的意識性修為。楊儒賓〈導論〉、林永勝〈中文學界有關理學工夫論知研究現況〉及藤井倫明〈日本研究理學工夫論之概況〉皆有詳細說明，三篇論文皆收入於楊儒賓、祝平次編輯：《儒學的氣論與工夫論》，上海：華東師範大學出版社，2008年，頁10、210、232。

<sup>43</sup> 胡偉希：《中國哲學概論》，北京：北京大學出版社，2005年，頁9。

<sup>44</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

無其心，也就是無所執。如何做到？重點在「觀」字，觀即是照，「照」見吾人心之所執，照見心中那個「最」，最喜愛和最罣礙。換言之，心無所住，自然無心可觀。因為不論是觀照的心或被觀照的心都是空。所謂的空並非沒有，而是外塵影響不到內在的心，自然無所住，也無所執。進一步說明，使用觀的那顆心無所執，被觀的那顆心也無所執，被觀的物也無所執。

心是身內，形是身外，唐代杜光庭云：「形者，心之舍也。心者，形之主。形無主，則不安；心無舍，則不立。」<sup>45</sup>「形」指的是形體，形體是外在的身體，是心的宿舍。心是形體的主人，身體沒有主人容易不安。而經文中「形無所形」並非到後來連身體都不見了，而是指身體處於清靜狀態時，就形無其形。換言之，當心是靜時，內觀其心無所住，外觀其形無所執，便無所形。反觀心無法主宰時，易由外在欲望牽動吾人身體，形就變得有所執，有所形。老子云：「吾有大患者，唯吾有身；即吾無身，吾有何患。」（〈第十三章〉）<sup>46</sup>一般人對於有身體後的生、老、病、死、慾望、情執的得失，容易限在局中，所以老子認為身體是「患」。若能修到「即吾無身」也就是「形無其形」自然吾有何患，沒有牽掛。然而，不可因以身為患，就開始傷身，身體是心的宿舍，心沒有身體就無法呈現其作用，故留意身體保健還是很重要的，要善護身體來維繫生命。若能節制身體的獸性，調節情感的心性，自然恢復清明的神性。

<sup>45</sup>（唐）杜光庭：《太上老君說常清靜纂圖注解》，收入於《正統道藏·洞神部·玉訣類·是字號》第二十八冊，臺北：新文豐，1993年，830頁下。

<sup>46</sup>（魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁24。

「遠」字是以心來看外面叫做遠，「物」指的是心以外呈現外境的物。相同的物，不同心境，呈現出來的感受就不同。清楚每個「物」背後的本質，方能不被物（外境）驅使。故欲達神清必先心靜，欲達心靜必先遣其欲，若能神清之人，往內觀照己心時無所執，往外觀照己身時不被駕馭，往己身以外遠處觀照時不被物役。若能在「心、形、物」看透就是觀照到空性了，故曰「三者既悟，唯見於空」。洪寬可認為三句加起來應該是「心無所住，形無所用，物無所得，它就是空。」<sup>47</sup>他進一步用「一絲不掛」來形容心空的狀態，連微細的絲都無法掛住吾人心中。相同的外在形體有生滅，不執於此，不受欲望支配，方能自然無所為而用。最後，對於世間萬物有執，就易有得失，產生煩惱。如何達到無所得？具體而言，就是洞悉事物背後的本質，都是空性。換言之，悟到的是「空性」不是空。空不是什麼都沒有，而是從了悟「有」進入「無」的世界，這就是悟到空的「性」。換言之，悟不到空性，易受外境有形之物牽纏，追逐過多欲求導致累倒，造成心中罣礙徒增困擾，所有一切將無法出自「自然無為」。故要透過「常遣其欲」讓心澄神清，神清後自然慧見出，常追問自身「心、形、物」的本質是什麼？常提醒自身「空性」的重要。悟到空性後，對於身內身外之物也較能無所執，故持續「遣欲」是重要的工夫。

詩曰：「萬緣生滅意叢叢，悟盡塵勞俱是空，放眼休觀是非事，修身勿論苦樂情，三心了卻心心了，一竅通時竅竅通，自性般若隨時現，無時無地不光明。」<sup>48</sup> 上述說明外境緣起緣滅，終日奔波皆是空，苦樂

<sup>47</sup> 洪寬可：《老子常清靜經》，臺北：原古心靈文化，2003年，頁138。

<sup>48</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C17頁。

順逆都是過程，皆在煉就如何在寵辱得失裡保持平常心。想讓智慧的光時刻呈現的關鍵，就是「了三心」，「三心」即是過去心、現在心、未來心，當需明白此三心皆幻象，不應過度執著。過去心乃是自我感，強化自身立場產生的幻象，一直身陷其中會毒素累積加速老化。如何因應？常問自己大半的專注力放在哪？每一刻都跟過去說再見，除非當下需要某些過去思維才拿來用。平時可追問自己，此刻我有什麼問題或我的心智在捍衛什麼？若有念頭起來就使其虛，清理完就放下，倘若念又起就帶著覺知觀其生滅，如海浪般讓它來去。對於現在心也不執著擁有，具體來說讓自身成為氣界和象界中間的橋樑，留意背景「無」的那份定靜和平安感，讓自己保持有意識的呼吸。最後一個幻象是未來心，它常給予成就與希望，讓吾人的心不斷追逐沒有歇息。如何跳脫？可常問自己是否習慣等待？（有些人一輩子都在掛念孩子）或是否忙於前進未來？（一直有追不完的目標，達到後也只有短暫的快樂，緊接著是內在的匱乏）故放下等待的心態，目標設定完有個方向後，就告訴自己，我就只是享受。試著把注意力拉回當下，用全身細胞感受，全然接受此刻所擁有的一切。以上方法，實際練習能夠幫助吾人三心除。

## （二）遣欲、澄心及清神的工夫實踐論

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。」<sup>49</sup>此段說明觀空的層次，了悟有入無叫「觀空」，進一步要將觀空的心最後也空掉

<sup>49</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

叫「觀空亦空」，也就是從有相到無相，最後進入實相。要空到多空呢？標準就是要空到沒有可以再空的東西就叫「空無所空」。而空的相對經文上叫「所」，吾人要去空的所在就叫「所空」，最後連這個所在也沒有叫做「所空既無」。把所空的空去掉就叫做「無無」，連無無都沒有就是「無無亦無」，達到無無亦無的境界就是「無無既無」，自然「湛然常寂」。「湛然」是澄清之意，吾人的神光如同水澄清後自然顯現。神光一直彰顯，寂然不動，感而遂通，應事應物得宜，吾人的心方能常保清靜之態。相反的，水為何無法澄清，是因為妄念一直在攪動，吾人的心被欲求所支配，故還是回到「遣其欲」才能「湛然常寂」。

然而，湛然常寂之人還須留意，不能只是止於寂靜，這叫死寂。經文講「寂無所寂」，老子云：「孰能安與久動之於生」（〈第十五章〉）<sup>50</sup>，皆提醒吾人執著於靜也是一種妄心，故要再把這個嚮往寂靜的心也無掉。無執才能無住，無所住方能恢復自然無為的狀態。不會刻意去展現，只是安時處順，當能順乎自然時就能清靜，因為無欲求的心會產生一種真正的靜。在真靜的狀態下，欲望不生，就不必滅，持之以恆，日日耕耘，自然調和成一種生命狀態，故「心靜神清」可以是吾人生命狀態的遵循指標。

詩曰：「至誠無息體自然，空空自如何須觀，無所空時即是妙，有點念頭卻非禪，寂無所寂不知寂，玄之又玄難言玄，自能覺悟體真意，普施慈懷挽狂瀾。」<sup>51</sup> 此詩進一步說明達到真空前的工夫次第，首先必

<sup>50</sup> （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁75。

<sup>51</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C18頁。

先讓自己的心保持「至誠」存一，呼吸調至細、綿、柔，息息歸根接近胎息狀態。念頭隨著一呼一吸逐漸淨化清理，最終達到無念，此時無念就無需再觀，放空放鬆體會與太虛同體的天人合一境界。然只要一動念頭就繼續觀，觀到無念後同上的步驟，如此日積月累，無念狀態停留的時間越多，心越能保持清靜，久久功純。此外，詩中「寂無所寂不知寂」又再次提醒吾人達此靜時，最後要連寂靜的狀態也要放掉，一直連戀也是一種執。然而，執空執象都不是究竟，這都是要下真功夫才能體會當中的真實意。依此築基精氣回收，神光現智慧開，方有更多的慈悲與智慧幫助周遭的人。

經曰：「真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。」<sup>52</sup>守住真靜之心即守住「真常之心」，一方面對外能應照萬物，莊子云：「至人之心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」（〈應帝王〉）<sup>53</sup>關於莊子提出的境界，陳德和認為：「至人之所以為至人，是能窮盡理體之極致而化為無見無得、不將不迎的虛靈道心，並以此道心之虛之靈因任隨順應於天下，使物我皆宜、兩不相傷。」<sup>54</sup>照應過程如同明鏡般應緣顯像，如實呈現，不多餘添加。一方面對內能彰顯本性，以真常之性應物，應完立即回到清靜，持而行之，自然萬物和我得以保持暢達，心則常保清靜。值得一提，為何老君強調「應物」，因修行本就是在生活中體會，不是自己關起門來用功，吾人所學一切皆應回歸生

<sup>52</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>53</sup> (清)郭慶藩集釋、王孝魚整理：《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業公司，2001年，頁44。

<sup>54</sup> 陳德和：〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第20期，2000年6月，頁41-72。

活做驗證。沒有人事碰撞，如何檢驗自身有無提升，故前面講如何「真常得性」後，又強調「真常應物」。主要是無需恐懼人事之理，所有的路不會白走，透過種種歷練涵養吾人的真性，放下吾人的妄心，不斷內外並行的實踐功夫，方能常保真靜。上述說明也藉此駁斥學界主流認為老莊無情消極避世，離群而居的誤解，人世修行反而是大隱隱於市的淑世精神。

詩曰：「清靜無為無不為，有感悉通理無虧，誰可判分清濁理，孰能循守動靜規，心神洒陀觀自在，智慧光明了是非，奧理精華幾個悟 學禪空到性如灰」<sup>55</sup>此詩說明清靜無為的效益，擁有清靜心能感通萬物，呼應「寂然不動，感而遂通」(《易經》)<sup>56</sup>。常保清靜的智慧能幫助吾人明辨是非，事來則應，應的恰到好處，事去則靜，靜的了無罣礙。同時清靜能幫助吾人自然無為應事，依場合該靜時能靜，舉止合宜，該動時又能動，帶動氛圍使其流暢；不會該靜時動個不停，驚擾周遭，該動時又漠視孤僻，氣氛尷尬。能做到此都是因為時時心神相依，安魂定魄，常往內觀看自己在不在，也就是常回歸本性，讓元神當家做主，自然無為應事。要做到此，還是要回到落實前面談的遣慾、澄心、神光現的修持工夫。

## 伍、《清靜經》之境界論

境界論是中國哲學的最終目標，是教人超越當下的生存狀態，而

<sup>55</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C20頁。

<sup>56</sup> (宋)朱熹：《周易本義》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第1冊，上海：上海古籍出版社，2002年，頁22。

達到某種理想的人生境界。<sup>57</sup>不同流派的理想境界也有所差異，儒家強調仁和誠的境界，道家重視無和逍遙，佛家則是清淨和涅槃。以下分成《清靜經》境界論的「得道—漸道、入道、傳道」及「失道—妄心、驚神、著物、貪求、煩惱」分析之。

### （一）得道—漸道、入道、傳道

經曰：「如此清靜，漸入真道。既入真道，名為得道。雖名得道，實無所得，為化眾生，名為得道。能悟之者，可傳聖道。」<sup>58</sup>此段說了五個道，呼應前面的大道無形、無情、無名的生育天地、運行日月及長養萬物，說明了道是孕育萬物的總源頭，造化萬物、不離萬物、與萬物同在。以天人合一的思想而言，人能與道同在，就能「人能常清靜，天地悉皆歸」<sup>59</sup>。重點在如何清靜如何保常？關鍵在於「欲既不生，即是真靜。真常應物，真常得性，常應常靜，常清靜矣。」<sup>60</sup>上述得知，讓過多的欲念解消就能常保真靜。有了真靜對內方能與道同在，得真常之性，對外應事應物方能圓融無礙。故要能「常清靜」就是恢復光明沒有情欲遮蔽的真靜本性。

既然是達到如此的清靜，就可以逐漸有次第的步入真道。經曰：「如

<sup>57</sup> 胡偉希：《中國哲學概論》，北京：北京大學出版社，2005年，頁9。

<sup>58</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>59</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>60</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

此清靜，漸入真道」<sup>61</sup>，這個「如此」到底是怎樣的清靜？就是「觀空亦空」、「空無所空」、「無無亦無」到「寂無所寂」的觀空境界。「如此清靜，漸入真道」重點應在「漸」字，此字有由淺入深之意。也就是悟到清靜之後並不是從此結束，而是「長養」的開始，要開始將內在的性光養大，使之常保清靜，擁有智慧應事應物，故悟道後才是常保清靜的開始。然而，「開始」並不代表尚未「得道」，因為道一直就在自身中。一般認為要透過「訪道、求道、得道、悟道、修道、守道、成道、了道」這八個證道過程才算得道。但經文明確指出「既入真道，名為得道」<sup>62</sup>也就是「入道就是得道」了，沒有中間地帶，完全打破得道需要次第的觀念。原來前面遣欲、澄心到觀空層次都只是修行前的熱身運動，修行要從「漸入真道」開始，先回到了「真」才算開始「入道」，透過養其真使之保其真便是得道。

雖如此說，確乎毫無所得，故曰：「雖名得道，實無所得」<sup>63</sup>，為何實無所得？因為只是回到本性，而本性本就與生俱來，無須外求。<sup>64</sup>三千多年前釋迦牟尼佛菩提樹下夜睹明星，開悟時說：「奇哉！奇哉！一切大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。」<sup>65</sup>六祖慧

<sup>61</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>62</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>63</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>64</sup> 禪宗菩提自性，迷時未少一分，悟時未增一分。菩提自性，本自俱足，本不生滅。

<sup>65</sup> (唐)玄奘譯：《大般若波羅蜜經·第九會能斷金剛分》，收入在《大正新脩大藏經》第七冊，CBETA, V1.38, No. 279。

能大師也云：「何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」<sup>66</sup>藉由上述得知本性「不增不減」、般若妙智慧「無智亦無得」也沒有智與不智。故《清靜經》的「實無所得」與《心經》的「以無所得故」<sup>67</sup>相通皆是闡述本性俱足，沒有得與不得之說。因為「無所得」所以沒有罣礙，就沒有恐怖懼怕之事，一切都用圓通的智慧對內觀照，對外應事應物，妄心自然消失。總而言之，遣欲澄心神清後進入的真靜就是回復本來面目了，而既是回歸，本性自有之，故實無所得。

「為化眾生，名為得道」<sup>68</sup>的「化」字至少有兩義，一個是教化，一個是從有回到無。「眾生」<sup>69</sup>在梵語稱「薩埵」，又叫「有情」。眾生又分身內及身外，以身內而言，本性是未生前就有，現在被情思物欲障蔽了。什麼是本來沒有，現在有的？從有形的吃、穿、住、銀行存款、不動產，包括所有關係等。無形的有妄念、情緒、意識形態、氣稟之性、身分角色都是現在有，以前沒有的。老子云：「為道日損，損

<sup>66</sup> (唐)六祖慧能：《六祖壇經》，收入在《大正新脩大藏經》第十冊，CBETA，T07n0220\_481，No.0220。

<sup>67</sup> 《般若波羅蜜多心經》梵名 praj p ramit -h•daya-s tra，全稱《摩訶般若波羅蜜多心經》，略稱《般若心經》、《心經》。其內容將內容龐大之般若經濃縮，成為表現「般若皆空」精神之精華經典。星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第五冊》，高雄：佛光出版社，1988年，頁4305。

<sup>68</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>69</sup> 眾生二字有三義，眾人所共生之義。眾多之法假和合而生，故名眾生。經眾多之生死，亦名眾生。(濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C20頁。)

之又損，以至於無為。」(〈第四十八章〉)<sup>70</sup>要回到清靜無為的本心，就要將這些多餘的有，再化為無。以身外而言，既然實無所得，為何還要說是得道？因為一切乃依眾生差異化的根器進行方便說，用適合有效的方法來接引。倘若一開始就說無所得，那眾生最直接的反應是既然無所得，就不要修了。故透過「得道」一系列證道過程的權宜之說，皆是為了方便度化。

「能悟之者，可傳聖道」<sup>71</sup>的「悟」字是悟什麼？自己悟到本性實無所得，本自俱足。重點在自己參悟到，不是聽別人說或看書，這些被告知都是別人的心得，還沒有成為自己信念的一部分。其實「真」是對「妄」而說，去妄「真」自然彰顯，無須再追求真，這就是「迷」和「悟」之間。否則往外追求真只會越追越有所得，越覺得大家都錯只有我對，越覺自己偉大別人渺小，這只是墜入另一種「妄」。若真常之性彰顯，對於是非善惡皆知是妄，方無所執，就能以一顆平等慈悲的心對待眾生。能悟透此理之人，方可傳「聖道」<sup>72</sup>，即傳佈聖人的心法，讓更多人同登彼岸。詩曰：「定靜功夫大自然，何須爐中煉乾元，原人多為丹經誤，迷子未能聖意參，苦海沈淪何日脫，樂境逍遙幾時還，但願得道能佈道，不負恩師闡真傳。」<sup>73</sup>由此得知，定靜功夫的重要性，當入真靜之境，真常之性即彰顯，以此真性應物無不圓融，一

<sup>70</sup> (魏)王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁52。

<sup>71</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>72</sup> 聖道：「大而化之謂之聖，必由之路謂之道。」(濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C20頁。)

<sup>73</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C20頁。

切自自然然，隨時與道同體，天人合一。然而，自己了悟長養真性之餘，不是只有自己好，要己立立人，己達達人。更將自身的體證，經過應機宣揚的過程，讓更多人受益。

## (二) 失道一妄心、驚神、著物、貪求、煩惱

### 1. 無爭不德明道德

經曰：「上士無爭，下士好爭，上德不德，下德執德，執著之者，不明道德。」<sup>74</sup>老子也云：「上士聞道勤而行之，中士聞道若存若亡，下士聞道大笑之，不笑不足以為道。」(〈四十一章〉)<sup>75</sup>說明上中下的差別，上士指智慧較高的人，聞道立即抱道奉行；中士指智慧比較中等的，時而精進時而散漫；下士指智慧被遮蓋較多的，不只不相信還取笑之，足見越講出究竟的人，普羅大眾對其接受度通常是越少的。「上士無爭，下士好爭」為何會有爭？因為有立場就有對待，上士能無爭是因為無執無所得。值得一提，「沒有立場」並不是「沒有原則」，而是立場大到可以涵納一切，故沒有一定非得如何，呼應《莊子·齊物論》的「天倪」<sup>76</sup>一詞。上士知道真道本就無形無象，無為而無不為，以現代而言，無論大到宏觀的宇宙科學，小到微觀的量子力學，皆是無所得，終究萬象皆空，到時終歸於盡，故還真的沒什麼好爭。人的本性本就好靜，會去爭的人往往是執著有，執著有所得，而無是相對有而

<sup>74</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>75</sup> (魏)王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁52。

<sup>76</sup> 〈齊物論〉：「化聲之相待，若其不相待。和之以天倪，因之以曼衍，所以窮年也。」(清)郭慶藩集釋、王孝魚整理：《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業公司，2001年，頁22。

說，故不執有的見解或立場，自然無爭，換言之，因為無執，就比較不會堅持己見，順乎一切的自然造化。

同樣的「上德不德，下德執德」，《老子》云：「上德不德，是以有德；下德不失德，使以無德。上德無為而無以為；下德為之而有以為。」（〈三十八章〉）<sup>77</sup>最高的德行，往往不自以為在行德，這才是真正的有德，一切是如此的自然，沒有意圖和目的。相對的下德，念念不忘道德名相，所作所為都是有意圖目的，這樣反而無德。這裡講的「執德」進一步探討，人為何會有所爭？就是因為執於自己認為對的立場而與他人爭，每個人認為的對或好是有落差的。執本身就是妄，爭就是有為，超越善惡才是真善。若是還執著之者，代表還不明瞭什麼是真道真德。詩曰：「誰將塵緣盡悟空，惹動牽纏苦無窮，聲色貨利嫌少得，富貴功名總多爭，執形著象失性理，背覺合塵昧靈明，上德普化超宇外，堪憐愚夫轉飄零。」<sup>78</sup> 上述說明悟空及覺知的重要。當能瞭解萬象終歸成空，對於外境名利恩愛、功名富貴產生的無明煩惱，困擾己心的塵世諸多因緣，方能無所執。無執外在有形有象之物，才算真的悟到空性。能悟到空性是因為有「覺」。詩中「背覺合塵」的「塵」指的是色、聲、香、味、觸、法。「覺」指的是吾人本自俱足的靈明覺性。吾人六根（眼耳鼻舌身意）容易被六塵所蒙蔽產生六識，儲存在八識田中。關鍵在見聞覺知，讓六根用聞性

<sup>77</sup> （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年，頁49。

<sup>78</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C24頁。

覺性來應六塵，自然外塵不入，內念不生，做到常應常靜。能做至此，就是時時刻刻與真常之性在一起，即是「背塵合覺」；反之則是「背覺合塵」。

## 2. 妄心驚神著物求

經曰：「眾生所以不能得真道者，為有妄心。」<sup>79</sup>「妄心」是虛妄不實的人心，也是分別之心。詩曰：「眾生流浪轉循環，妄心一動惹牽纏，切切行功結後果，速速積德了前冤，此時不將真道得，何日方能故鄉還，囑盡哀言當覺悟，睜眼即見菩提船。」<sup>80</sup>上述在說明妄心的連帶影響及覺悟的重要。吾人一直用妄心在生活，一念妄心，勞碌一生；一念妄心，害人害己。生活起落只是一個現象，不代表一切，會煩惱是因為加了很多妄心，心智作主導致多了得失痛苦。妄心出已有所執，便期待有所得，妄念動妄念行，容易自身無明而造下身、口、意的業行。故常問自己有什麼妄心？因為妄是對真而說，若自身妄心越多就是離道越遠，故只要有妄，「遣欲澄心」的工夫就必須持而行之，方能常保真常之道。「煩惱」與「菩提」是相對，「迷」與「覺」是相對，如同黑暗和光明，當專注在光明，黑暗就消失，當真心在，妄心就消失。

經云：「既有妄心，即驚其神，既驚其神，即著萬物，既著萬物，

<sup>79</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>80</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C25頁。

即生貪求，既生貪求，即是煩惱。」<sup>81</sup>有妄心容易受到驚嚇，故稱「失神」。失神就容易陷入「迷」或有所「惑」中。當神被「驚」擾時，心就容易被帶走了，開始想著是什麼導致受到驚嚇？開始「著」於驚動心的源頭。而這個心可以被許多各式各樣「萬物」產生的「妄念」所著，這個萬物可以是有形的人、物，無形的意識形態。心接觸了萬物，就緊接著生出不想離開，而要索取的心。求不得，立刻產生無窮盡的煩惱，到手了又擔心失去，另一種煩惱又緊接升起，故一切都因貪妄之心導致。故詩曰：「驚動心神任馳遊，著於萬物慾貪求，慾念未遂心轉惱，貪求不得意生愁，聲色叢叢速回悟，孽海濤濤勿逐流，了盡俗緣方成道，此時不修幾時修。」<sup>82</sup>值得一提，聖人之所以特別點出，是因為這一連串「妄、驚、著、貪、煩」的過程，經常都是「不知不覺」的。人常不知不覺「著」的外在萬物至少有三類，一是名聲地位（面子），二是金錢利益（錢關），三是恩愛情仇（情關）。因此，當覺察自己開始有貪求行為時，可能早已動了貪求之心，可能也已著萬物，就要進一步追問是哪一方面的物，試著逐一解消化掉，由不斷「化」掉回到「無」，由「迷」回到「悟」。人一生的煩惱沒有斷過，大小而已，藉由常觀照，能隨時藉由情緒導航進行調整，練習由「妄」回到「覺」的速度。另一種，不知不覺「著」的內在萬物大約有兩類，一是從小到大生長背景累積而成的經驗知識及習性喜好，也就是莊子說的「成心」<sup>83</sup>。二是包含未出生前累世積累的稟性，這些都會導致吾人

<sup>81</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>82</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C27頁。

<sup>83</sup> 〈齊物論〉說：「未成乎心而有是非，是今日適越而昔至也。」（清）郭慶

產生煩惱。煩惱雖然非物質實相仍不可小看，它是一種心性的精神狀態，要種下清靜種子，就要讓煩惱的雜草離開吾人的心田。

### 3. 煩惱流浪失真道

經曰：「煩惱妄想，憂苦身心，便遭濁辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。」<sup>84</sup>上述說明妄心不除後的影響，最直接的就是「憂苦身心」，也就是身也苦心也苦。此時的身心狀態就遭受濁辱般，心就開始往外奔馳不知回來，流浪去了。「濁辱」是汙染之意；「流浪」是飄泊不定；「苦海」是比喻無窮的苦境，指的是紅塵世界。生死轉變而言，對於萬事萬物，不論是愛別離或是求不得時，皆易萌生煩惱心。身心是一體，故妄念一動，心裡開始累積無窮的憂苦，這些污濁之氣進而轉為身體氣血堵塞，形成腫塊產生疾病。若仍不知覺醒，便繼續在生死間漂泊，沉淪在無邊無盡的苦悶煩惱中，此時與真道永遠背離。故詩曰：「煩惱妄想致傷懷，慾蔽層層昧靈台，常沉苦海隨波去，永失真道著塵埋，誠意堅決休忐忑，信心守定勿徘徊，勿謂行道受魔難，功成自得見如來。」<sup>85</sup>吾人離開了真實境界，依靠妄心過一生，這就是流浪隨波去。聖人苦心留下字字開悟金句，無非希望吾人能常提醒自身回到道的狀態，不要一直處在妄念煩惱中。故要拿出堅定的信心，用誠敬的意念，如上士般抱道奉行，不斷累積延長清靜的狀態，將能讓自己

---

藩集釋、王孝魚整理：《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業公司，2001年，頁22。

<sup>84</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>85</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C29頁。

時時與真道同在。

#### 4. 真道悟證常清靜

經曰：「真常之道，悟者自得，得悟道者，常清靜矣。」<sup>86</sup>真實常久的聖道，有悟性的人，自然會得其中的真意，能悟透真理的人，便能永久清靜。詩曰：「悟性窮源體真空，常依清靜妙道凝，感塵通達一心印，智慧照遍萬卷經，能脫塵俗無人我，證得涅槃了死生，克己成人兼天下，發大愿心渡蘊靈。」<sup>87</sup>說明重點在「悟」字，悟是對迷而說，六祖慧能本不識文字，卻可透過自身的悟性，超乎世外頓覺無上妙道，故有肉身菩薩之稱。由此，開啟本性是要靠自己琢磨，不假外求的。相對的，境界乃屬個人修個人得，無須衡量他人的境界，也無法幫他人修，如同吃飯各人吃各人飽。透過體悟真道真性回歸清靜，用智慧應世應物，照破人相我相的執著，當自己有所了悟，更能應機幫助周遭之人明白真理，如《大學》所言「修身、齊家、治國、平天下」，也是佛家說的「悲智雙運」。

### 陸、結語

由於過往學界的研究，對於民間講堂比較沒有觸及，以至於對於乩詩研究比較少。基於筆者長年在民間道觀的所見所聞，發現百姓真正了解《清靜經》的輔助工具是透過乩詩，而不是經文的逐字訓詁考

<sup>86</sup> 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年，510頁上。

<sup>87</sup> 濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008年，C30頁。

據。因此，本文試圖銜接學術與民間，讓兩者之間能夠有所貫連，使廟堂之上的學問能夠深入於民間百姓之中，也能夠將民間實際現象反映於廟堂之上的研究。學界對於儒釋道三教思想論述上，由於儒家是天道性命相貫通，所以儒家肯定天道和心性都是真實，道家則是境界式的形上學，天道雖然有道體的實態，未必是作為一個真實的存在。但《清靜經》是道教，又與老莊道家有別，這當中的差異剛好可以透過乩詩作為銜接。換言之，儒釋道理論型態就是儒家和道家都肯定世界，儒家肯定世界有個美好的未來，所以須不斷的日新又新；道家覺得現在已經很好，但跟以前比起來有點差，所以主張復歸於樸，無須苟日新；佛家則對這世界是否定的，認為美好地方在彼岸，故採取捨離態度。因此，三家最大差別在於，儒家和道家皆肯定世界是真實，佛家則否定世界認為是虛妄，所以不同流派的理論立基差異，也會影響回應問題的方式及作法。這就是中國哲學不同於西方哲學所在，完全可以建立一套屬於自己獨特的思維體系。同時中國哲學也是一種人生哲學，強調由個體自我實現出發，最終擴充至整個社會。換言之，不只關注個體生命如何自我實現，更關注如何應用於社會之中。本文發現透過濟公活佛注解《清靜經》的降筆乩詩，能夠會通儒、釋、道三教思維，將廟堂之上的經文學問傳唱於民間，提供百姓在實踐層面上的指引。因此，乩詩畫龍點睛的詮釋，讓民間百姓明白並接受儒家講的經世用世、道家正言若反的冷慧(批判的目的不在破壞而在成全)，佛家菩薩行等皆是社會實踐的一種。

透過乩詩作為經文輔具的闡述，更進一步讓民間百姓了解《清靜經》雖然經文短少，卻涵攝道教深奧哲理及修持法門。在哲理上，它承襲了道家「道」生「物」，「無」生「有」的宇宙本體論。在人性論

上，此經主張由「清」、「靜」入手。人同水，水「靜」而能「清」，心「靜」而神「清」。當中「夫人神好清而心擾之，人心好靜而慾牽之。常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清。」說明神清的手工夫就在「遣欲澄心」。能遣欲澄心自然欲念不生，外塵不染，這是需要先由心往內觀照與省察。在自我修證的工夫論上，能了悟萬物由道而生，皆是一氣而成。了知一切萬物皆出於無出於道，自然能使心不著於「物」不著於「身」，甚至不著於「心」，進而到達「無無」之境。由空外物，進而空掉身體、空掉心，由「無」到「無無」再到「無無亦無」，與老子的「損之又損，以至於無為」相同。除此，老君又恐學道的人，趨入於頑空之境，所以又說「真常應物，真常得性」的道理。最後在境界論上，明白點出不得真道的原因在於「妄心」，一連串的「妄心、驚神、著物、貪求、煩惱」導致憂苦身心，流浪生死苦海中。非「真」即「妄」，故經由常觀照，才能隨時調整由「妄」回到「真」的速度。進一步提及獨善己身不如兼善天下，推己及人，方能達於至善，故「能悟之者，可傳聖道」。因此，乩詩的義理系統在於把複雜困難的學術講給民間聽。在本文中呈現經文的工夫論、人性論、本體論和境界論的理論基礎，可透過乩詩作為輔具融人民間日常生活之中。透過民間乩詩作為經文的輔具，確實能有效將廟堂之上的經文研究深入民間百姓。同時乩詩的流布和應用，也讓學界和民間有了更多合作交流，互通互有的可能性。

## 參考文獻

### 一、古籍

- 《太上老君說常清靜妙經》，收入於《正統道藏·洞神部·文本類·傷字號》第十九冊，臺北：新文豐，1993年。
- （魏）王弼注：《老子道德經注》，收入於樓宇烈校釋：《王弼集校釋》，臺北：華正書局，1992年。
- （唐）六祖慧能：《六祖壇經》，收入在《大正新脩大藏經》第十冊，CBETA，T07n0220\_481，No.0220。
- （唐）玄奘譯：《大般若波羅蜜經·第九會能斷金剛分》，收入在《大正新脩大藏經》第七冊，CBETA，V1.38，No. 279。
- （唐）杜光庭：《太上老君說常清靜纂圖注解》，收入於《正統道藏·洞神部·玉訣類·是字號》第二十八冊，臺北：新文豐，1993年。
- （宋）朱熹：《周易本義》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第1冊，上海：上海古籍出版社，2002年。
- （宋）朱熹：《大學章句》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第6冊，上海：上海古籍出版社，2002年。
- （宋）朱熹：《論語章句》，收入朱傑人、顏佑之、劉永翔編：《朱子全書》第6冊，上海：上海古籍出版社，2002年。

(明) 吳承恩原著、徐少知等校注：《西遊記校注》，臺北：里仁書局，1996 年。

(清) 郭慶藩集釋、王孝魚整理：《莊子集釋》，新北市：頂淵文化事業公司，2001 年。

## 二、當代專書

星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第二冊》，高雄：佛光出版社，1988 年。

星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第三冊》，高雄：佛光出版社，1988 年。

星雲大師總策畫、慈惠法師佛光山宗委會發行：《佛光大辭典·第五冊》，高雄：佛光出版社，1988 年。

胡偉希：《中國哲學概論》，北京：北京大學出版社，2005 年。

洪寬可：《老子常清靜經》，臺北：原古心靈文化，2003 年。

張岱年：《論研究範疇的重要意義》，收入於中國哲學史研究編輯部：《中國哲學史主要範疇概念簡釋》，杭州：浙江人民出版社，1988 年。

楊國榮：《歷史中的哲學》，上海：華東師範大學出版社，2009 年。

楊儒賓、祝平次編輯：《儒學的氣論與工夫論》，上海：華東師範大學出版社，2008 年。

濟公活佛註：《清靜經白話注解》，收入於《三教經典聖解》，臺中：龍巨書局，2008 年。

蕭登福：《清靜經今註今譯》，高雄：九陽道善堂，2004年。

藍吉富主編：《中華佛教百科全書·第二冊》，臺南：妙心寺，1994年。

藍吉富主編：《中華佛教百科全書·第八冊》，臺南：妙心寺，1994年。

### 三、 期刊論文

丁孝明：〈《常清靜經》經解述義〉，《正修學報》第27期，2014年10月，頁229-257。

申喜萍：〈《清靜經》思想的當代意蘊〉，《世界宗教文化》第2008卷4期，2008年12月，頁41-44。

林安梧：〈《太上老君說常清靜經》的意義治療學〉，《鵝湖月刊》第405期，2009年3月，頁33-45。

陳德和：〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第20期，2000年6月，頁41-72。

鄭幸雅：〈析《般若·心經》之空觀〉，《問學集》第3期，1993年9月，頁187-196。

鄭志明：〈試論清靜經的「道」〉，《鵝湖月刊》第155期，1988年5月，頁39-44。

蕭登福：〈從《感應篇》、《清靜經》等書看道教的修煉法門〉，《運城學院學報》第24卷4期，2006年8月，頁11-20。

## **Talking about the focus of Sutra of Pure and Calm- Take the verse written by Jigong Living Buddha as an example**

### **Abstract**

" Sutra of Pure and Calm " has been "clear quiet" as the focus of the full text, indicating the relationship between yin and yang, turbidity, movement and static of everything in the phenomenon, and how people can return from Tao of returning things. This is a temple in Taiping Township, Taichung. Its name is the Promise Yaochi Dragon and Phoenix Palace. In the temple, "Jigong Living Buddha" explains the poems of " Sutra of Pure and Calm ".It mainly discusses how the focus of the Sutra of Pure and Calm can be achieved. The research steps are divided into the cosmology, the work theory and the realm theory of the Sutra of Pure and Calm, which are discussed in three parts. It inherits the ontology of the Taoist "Tao" and the "Orientation". In the theory of time, it is advocated that "the desire to fall", "precipitate the mind", "the spirit is clear", and "the mind", "the shape" and "the object" are not self-evident. And stress that the experience can not be controlled, and it can be calmed down by dealing with things with the usual nature. In the realm of the boundary, the path of "getting Tao " and "missing Tao " is explained.

After getting the Tao, learning the Tao, and entering the Tao, you can't only have your own good, and further inheritance to make the world better. Lost the Tao because of false thinking. It leads to fright, care, can't let go of things, pursuits, troubles, and finally worries, physical and mental discomfort, in the cycle of life and death. So, it's not true or false. Always go back to your heart and adjust yourself. Practice from fake to true speed and stay calm.

**Keywords:** *Confucianism Buddhism Taoism communicate with ,*

*Constant elimination of desires , cleaning of the*

*heart-mind, uncontrolled minds*