

一字千金

道德經研讀心得

尹義松

中國文化淵遠流長，而影響中國文化最大的大概為孔子的儒家思想、老子的道家思想及後傳入的佛家思想了，儒家思想因益於封建制度，故幾千年來受官家之支持鼓勵，所留下經典最多，也成為官家用人之依據，影響讀書人最巨，道家思想及佛家思想則普遍流傳民間，可能因道家思想非常適用於農業社會。曾有人形容，儒家思想猶如生活中之雜貨店一般，每天都需要它，「不可

須與離也」，道家思想猶如生活中之藥店，當身體（社會）病了時就需要道家思想來治療，佛家思想則猶如百貨公司，偶而逛逛可以，每天使用則不能。我想這大概為一般世俗人未能真正體會上述各家思想的觀念，因其甚少同時精研三家經典，故不能會貫相通，而身為一貫弟子，何其有幸能同時精研三家經典而貫其相通。

《經》雖僅五千餘言，然內容豐富，博大精深，可謂一字千金。內容含蓋哲學、政治學、經濟學、軍事學、修身學等方面的思想，可說是我國思想文化的基礎。西方人把《道德經》翻譯成了拉丁文、法文、德文、英文等。據聯合國教科文組織統計，被譯成外國文字發行量最多的世界文化名著，《道德經》排名第二，至今在世界各國仍被廣為流傳，幾乎沒有一位哲學家不讀它。道德

老子，是中國最有智慧的思想家與哲學家，所著《道德

心得感悟



經是從人與萬物產生變化發展的最根本的規律來解釋人類應當遵循的規律，因此提出的觀念具有跨越時代的生命力和價值。

無「無」無「有」，常清靜矣。《道德經》或有人認為是種消極及權謀的態度，但若能深入探討研究，會發現老子的思想與宇宙天地的自然無為不謀而合，其實《道德經》是更具積極無為的生活意義。《道德經》內文用得最多的文字大約是「不」與「無」，老子提出「不」與「無」的概念，即是要提醒世人，人的行為思想因受六識眼、耳、鼻、舌、身、意影響，對「有」容易產生反應，對「無」不易產生反應，故世俗認為無是沒有、看不見、不存在的，可是老子卻說「無」是天地的開始，「有」

是萬物的名稱，因而世人不認識「常無」故去追逐「常有」，每個人都只想充實有的生活，隨外在擁有的多寡，永遠不滿足中追求，心靈就此成為奴隸而失去自由，所以終生不斷追求有形有相的事物，如名、利、財、物等享受，而無法體會「常無」的境界，故《道德經第一章》即說到「：

無名天地之始，有名萬物之母。故常無，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。」就是先要建立世人「有」與「無」的觀念。又恐世人將「有」與「無」淪為對待，故在《第二章》即說「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，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去」。「有」與「無」之所以變成一種對待，在於人先起分別之心，不認識「有」

「無」的相對待，也是相因而成，有無相對也相生，相依相長，好比人的靈性與肉體相因、相生、相成、相長，萬物、事務也都是相因相成，了解「有無」的相對、相因、相成才不會起分別心，分別心即難離苦難病痛、生老病死，所以我們應學習收攝六識，常意守玄關、回歸本來，不因外在環境影響自我本性。因為我們心動之故，所以所有外在環境之變化皆為「自然」，自然「常有」亦「常無」、「常變」亦「不變」，自性本是無「無」

無「有」，切莫受外物影響自性之清靜。

自然無為，本性自然

《道德經》闡述的即是「自然無為」的道理，我們知道宇宙間有一和諧共存的秩序，就稱為「自然」；而《道德經》中的「無為」最為世人所謬誤，很多人認為「無為」即是甚麼都不作，是消極的、逃避現實的，其實「無為」的真意是不要去干擾「自然」，《第三十七章》「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，亦將不欲，不欲以靜，天下將自正」。言在這個自然秩序下，一切演化自有其有序的發展，而這秩序又是美好完善的。試看萬物並生，春秋代序，是何等的

有條不紊，完美無間？這種情形絕不是渺小的人力所能為之於萬一的。因此對於「自然」應不予干擾，收起一切人工人為，要完全融於自然的懷抱。也不要想在任何方面用人力來改變自然。人是自然的一部份，一切行為自受「自然」的規範，也應該與自然諧調配合，人的一切苦難即來自違反自然。對這樣的規則若能有所悟，學習自然無私的精神，而不要為滿足一己欲望，苦苦追求。現在人太依賴物質建設與科技生活，視為文明的象徵，其實這已違背了「自然無為」之道了，一切苦難即因此而生。《第二十九章》「將欲取天下而為之，吾見其不得已。天下神器，不可為也，為者敗之，執者失之。

故物或行或隨，或响或吹，或強或贏，或載或隳。是以聖人去甚，去奢，去泰」。這告訴我們不可離開自然無為，治國亦同，治國若失自然無為，而以政治手段，老子說將失天下人民的心，因為治國若天下神器也，不可以有為法，就如天下事物有前行者開路，就有後人跟隨，有人褒獎也會有人反對，所以聖人去除多餘、不奢侈，處於自然無為。《第二十五章》「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母，吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大，……域中有四大，而王居其一焉，人法地，地法天，天法道，道法自然」。

皆在闡述自然之道。科

心得感悟



技的進步應帶來幸福快樂，而今科技的進步不僅未能帶來幸福快樂，反而是無盡苦難接踵而來，一味追求物質科技的結果是，未蒙其利先受其害。試看近年來產生的重大災難，如土石流、水災、全球天氣暖化、溫室效應、臭氧層破洞等，皆是人類不知效法天地的自然而破壞大自然所引發的結果。人生的幸福，繫於內在的安寧恬怡，並不在於外物的享有。至於名利勢位等等更是有於事無補，幻眼雲煙，徒增紛擾而已，應重回遠古人類崇尚自然簡樸，沒有人工干擾。自然簡樸是一種生活態度，一種節制欲望、降低需求、不違自然的生活；只要願意，我們都能做得到，勿迷失於世俗的榮華奢迷。一

個簡樸適性的生活，才能使我们安之於內，得之在己，才能得到與世無求，與人無爭的寧怡至樂，而返回本性自然。

無為勝有為，清靜自在

《道德經》的另一層面是解決事情的辦法，不是去正面處理這個問題，而是從更深一層的觀點著手，使問題根本不要發生，因而也就不須要解決問題。也就是說用「取消問題」的辦法，來代替「解決問題」的辦法，也就是用「無為」之道來代替「有為」之道。《道德經第三章》言「不尚賢，使民不爭，不貴難得之貨，使不為盜，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，使夫知者不敢

為也。為無為，則無不治」。 「不尚賢」、「不貴難得之貨」與「不見可欲」皆是事先將問題消弭於無形、不使發生。第十三章言「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上，辱為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身吾有何患？」 「及吾無身」亦是如此用「無為」的「取消問題」的辦法來代替「有為」的「解決問題」的辦法。人生於世，雜事繁多，不斷解決問題，卻又不斷發生問題，舊問題未了，新問題已至，終日只為解決問題，不得清靜。其實問題的發生就在於妳只想解決問題，不如用「無為」的「取消問題」的辦法，而得以

清靜自在。

以柔克剛，順其自然

《道德經》中不斷提到以柔克剛，柔弱勝剛強的道理，大自然中岩石堅硬無比，拿來作基石、雕刻品、石碑或樑柱，其堅強的外表，對外在環境永遠保持著固執抵抗，不知順勢而為，所以只有損耗，看似堅強，卻易損易折。隨著風吹、雨打、日曬而逐漸消蝕，最終消失於無形。我們看看溪裡的石頭，上游部份巨石阻水，形成激流瀑布，但最終石頭會受不住水流沖擊而碎裂，隨著水流而下。中游部份，石頭受水流沖擊，一顆顆晶瑩圓潤，這是因為受水流拍打逐漸磨損，而成圓潤之外形，若繼續受水流沖擊碎裂，又隨著水流而流向下

游。下游部份，石頭經過水流衝擊最後成為細砂，細砂再隨水流奔向大海，細砂繼續磨損就消失於無形。所以岩石雖有剛強的外表，因不知順其自然，所以不會成長，只有磨損。雖固執地抵抗水流、風吹、雨打，但最終卻只有消耗、磨損而消失於無，因為石頭不知以柔克剛，所以只有磨損。《道德經》中提到柔弱的章節相當多，如第《三十六章》言「將欲翕之，必固張之，將欲弱之，必固強之。……」。柔勝剛，弱勝強，魚不可脫於淵，國之利器，不可以示人」，《第五十五章》言「含德之厚，比於赤子。……」。骨弱筋柔而握固。……」。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」，《第七十六章》言「人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則共。堅強居下，柔弱居上」，《第七十八章》言「天下柔弱，莫過乎水，而攻堅強者，莫之能勝，其無以易之。故柔勝剛，弱勝強，天下莫不知，天下莫能行。……」。等。就修道來說，柔弱是內斂，剛強是外放。修道人必須向內修持，即向內自我要求，保持自性本體之清靜，而不是向外追尋所謂各種法門或捷徑。詩曰「佛在靈山莫遠求，靈山只在爾心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」，這句話就是在說明修道

心得感悟



人要內斂，要向內修持，時時自我反省，去掉惡習，自能明心見性。《道德經》第六十七章「我有三寶，持而保之，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先，夫慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長，今捨其慈且勇，捨其儉且廣，捨其後且先，死矣，夫慈以戰則勝，以守則固，天將救之，以慈衛之」。儉即是內斂，也是一貫三寶心法的口訣，孟子曰「學問之道無他，求其放心而已矣」，若不知內斂，而只存外放之心，就會因外在的人事，而起剛強執著之心。我們常會以人的執著心來判斷其修持的好壞，一個個性剛強、執著的人，我們會認為他的修持不夠好，而認為其須再修持、再精

進，反過來說，一個個性溫和柔順之人，通常我們會給與較佳之評價，認為其修持好，值得學習。觀看我們身旁道親，很多修持好的人，都是個性溫和柔順，無執著又表現出和氣之人，讓人如沐春風。所以這也是柔弱勝剛強的明證。柔弱即是自然、無為、內斂，如同風行草偃，水流低下，皆是自然之象，剛強是固執、有為、外放，大樹迎風，巨石阻水，皆違反自然之象。草因其順風而低下，故待風過後仍能挺立生長，大樹因其不能順風而低下，而固執抵抗，然當其力量竭盡時，則終被風拔根而倒。河中巨石檔水流，亦是如此。所以柔弱是生，剛強是死，柔弱因此勝剛強。

對一般人而言，《道德經》內容含蓋社會哲學、人生哲學、政治哲學、軍事哲學等。對修道人而言，他則道出宇宙萬象的主宰，自性本出於道而行之德，事物所遵循之理，故道為天地萬物之真理，德是萬物之母，一為先天，一為後天。一為本體，一為妙用。《道德經》言少意深，非短期研讀即能體會，唯有不斷學習，依經行道，才能漸次明白。對一貫弟子而言，《道德經》是修持的最佳經典之一，從經文中可印證一貫三寶心法，進而知「道」的體用關係，我們求道、學道、修道、行道、了道，最後一定要知如何回歸道的本體。