



心性的提升

◎ 簡琬婷

《道德經》第十章：「載營魄抱一，能無離乎。專氣致柔，能嬰兒乎。滌除玄覽，能無疵乎。愛民治國，能無為乎。天門開闔，能為雌乎。明白四達，能無知乎。生之、畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」

感官與外境不斷接觸，如何才能守住本體？人的身上有各種器官，這些器官與外界環境接觸後，會產生什麼樣的現象？了解這些現象，才能明白為何需要守住本體，也就是我們與生俱來那光明、清靜、無染的本性。

心染六塵相不空

1. 六根生六塵

人的身上有六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意，有這六根的存在，才能讓我們與外界接觸；而在與外界環境接觸後，就會產生六塵，即色、聲、香、味、觸、法。

2. 六塵染自性

此六塵聚集，污染了我們原本清靜的心，而有了形形色色的塵垢。

3. 心執性不清

而我們的心因這些外界形色的污染，產生了執著的心，貪著於享受美好的事物而無法放下，這時我們原本

光明無染的自性就不再清靜了。修道就是要回復光明清靜的自性本體，才能指引我們返回理天。

明理掃相守本體

如何守住本體？要從明白道理、掃除執相做起。

1. 抱元守一性無離

明理，就是讓我們的思想、行為、心境都能時時守住道，允執厥中。道就是唯一不變的真理，是生天、生地、生萬物的道理，是天理循環之理，也是做人處世的真理，所以我們的思想、行為、心境能不能永遠遵循著道而行，不偏離道呢？

修道在日常生活中做起，可從遠離污染源著手，也就是「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。」《論語》既然已經知道是無禮之事，就不要去接觸，不要去看或聽，也不要跟別人說無禮之事、八卦等等，自然就能讓心不受到動搖。如果不慎接觸到，那就要涵養時時守玄的功夫，讓自己的心能馬上回到清靜的本來面貌，不落入外界的形色中而受牽扯。

2. 專氣致柔如嬰兒

此外，要涵養我們的心性，使其

如同回復赤子之心一樣，對人、事、物秉著率真、不做作、不用心機的態度；同時，也要時時提醒自己、反省自己，不要執相、不要計較，如此就不會生氣，而讓安詳柔和之氣時時充滿自身，如嬰兒般柔軟、率直，所謂「率性之謂道」《中庸》，能保持這樣的本質，才能使本性不偏離道。

3. 滌除玄覽心無疵

最後，則是要洗去對世俗間的一切雜念、妄想。我們生活在這個形形色色的社會中，對於每件事物的處理都有一定的自我認知及法則，這些就是所謂的「經驗法則」；而我們要想，是否被自己的這些經驗法則所束縛住了？常常聽到一句話說：「我走過的橋比你走過的路多，我吃過的鹽比你吃過的飯多。」雖然是一句俗語，但就這句話深思，是不是也算一種執相呢？有了這樣的觀念，也就讓自己的心有了瑕疵，沾染了痕跡。因此，要學習去放下過去深植的習性、毛病，試著以另一種態度、心念處事，試著轉變一些自以為是的想法，才能讓不好的雜念移除，使本性回復光明無瑕的原貌。

國立中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭教授曾說過：「從神經學來說，觀念就是神經迴路的連接，它

像草原上的路，上面的草已被踩平，形成了大道，車子在大道上比小路行駛得快，所以一講到某個觀念，人們既有的反應就立刻出來，而且存在得越久，越難改，所謂『根深蒂固』。若要改變這觀念，必須新闢一條路，每天走它，將腳下的草踩平，時間久了，這條路就變大了，而原來的路因為許久不走，草漸漸淹沒了它，最後就看不見了。」（註）要改變原有的觀念很不容易，但勇敢踏出第一步是很重要的，持續一步一步地前進，總會達到最終的目標。

不有不恃謂玄德

在修持的過程中，要持著生而不有、為而不恃、長而不宰的原則，不把事物當成為自己所有，而產生別人都沒有自己厲害的傲慢心。做自己該做的，做過就好，不再向後看，只關注當下該做的事，使心不執著於外相上；做過的事就讓它過去，不要存著居功的心，也不追求地位、權力，則能自然地守住清靜的本體，不管感官與外境如何接觸，都不受影響，這也是我們修持上最重要、最合於天地之道的德性。

（註）出自《理直氣平：勇於改變才會進步》，作者：洪蘭，2010年5月1日，遠流出版社。