

長生之道

◎ 簡琬婷

《道德經·含德章第55》：

知和曰常，知常曰明，益生日祥，
心使氣曰強。物壯則老，是謂不
道，不道早已。

含德之厚 比於赤子

在修持的過程當中，涵養德性，使自己的德性圓融光明，要學習像赤子一樣的單純，使自己的本性回復到像嬰兒一樣的無邪天真，《道德經》第55章即是要提醒我們修持的方向及目標。

知和曰常復歸明

一、看透無常是謂常

何謂常？何謂無常？我們都生活在一個無常的世界，但道是永恆的，是真常不變的，在這個無常的世界中，如何去找到一個真常的真道呢？這就必須從了解「常」與「無常」開始。

其實所謂的常與無常，只是看的角度不同而已，以一個圓為例子，圓心可看作是「常」，因圓心是不變的，

而「圓周」就是「無常」，因圓半徑的不同，可以變化出無數個大小不同的圓周，但其圓心卻都是一樣的。同理，小我是「無常」、大我是「常」；此生是「無常」、永生是「常」；日升日落變化無常，但日升日落循環真常；花開花謝變化無常、花開花謝循環真常。

因此，在修辦的過程當中，我們以道心做為出發的角度，看的角度不同、用的角度不同，就能真正看透何謂「常」、何謂「無常」；而我們要學習的，也是如何看透人生的「無常」，而復歸自性的「真常」。

二、順應自然，守太和氣

自性的「真常」就從順應自然，守住太和之氣做起，凡事能順著天時節氣、真常之道，而不勉強行事、強求奪取，就如同嬰兒守住太和之氣一樣，「骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腴作」《道德經·含德章第55》。以下舉三個小例子說明：

1. 日出而作，日落而息

生活作息順應自然，日出而作，日落而息，這是前人留給後世的真理；只要能順應天時之運作，來配合自己的生活作息，便是守住太和之氣的根本。

2. 食合節氣，健體養生

配合節氣飲食，是強健養生的根本，吃當季的食物、當季的水果，不但環保又省錢，而且也是吸收當季節氣的最好方法；勉強吃非當季的食物，則一定是透過非自然的方式栽種或保存下來的，對健康自然沒有幫助。

3. 心如赤子，妄念不動

自性的修持也需順應自然，就是將心回復如赤子一般的純真無邪。嬰兒還沒有落入後天分別對待的時候，一切都是順應著最率真的本性反應，所以不舒服的時候就會哭，高興的時候就會笑，這種率性的表現，就是我們要修持、要找回的；因此我們要放下一切的妄念、執著，才能不勉強、不強求，就能找回赤子般的純真光明，就如同赤子持太和之氣的反應一樣自然。

三、知真常道謂明理

當我們一旦了悟真常之道，即是明心見性，即見本性光明。

舉個例子來說：在《水滸傳》裡

有一段故事，說的是花和尚魯智深於錢塘江聽到潮信而圓寂的故事。花和尚魯智深在經過長年戰事之後，有感罪孽深重，便來到錢塘江旁的一座寺廟誠心修行。在晚課時，突聽到錢塘江一來一往潮信的聲音，以為是戰事又起，拿起大刀就往外衝；經旁邊的小和尚向他解釋是潮信的聲音，他才放下心，進而向小和尚請教：「為何稱這一來一往的浪潮為『潮信』？」小和尚說：「這錢塘江的浪潮，每日都很規律地漲潮、退潮，時間到就漲潮，時間到就退潮，就像人處事一樣，非常守信用，從來就不遲到，所以稱為『潮信』，就是指浪潮很守信用的意思。」

魯智深一聽，突然回想到，自己這一生來來去去的紛爭不知所為為何？但潮信一來一往卻從未停歇過，是如此地真常；又再想到，曾有位老和尚開示過他：「聽潮即圓，見信即寂。」突然有了很深的領悟，當晚就在打坐中圓寂了。這段故事，就如同《論語》中所提到的：「朝聞道，夕死可矣。」一旦了悟了真常之道，即是明心見性，得以歸根復命。

益生使氣虛其表

如果不能保有太和之氣，則使本

性愈來愈偏離正道，即無法保有原有之光明純真。

一、貪欲而生空補身

若只為追求貪慾的滿足，追求物質、外在聲色之享受，而不知保有本身的太和之氣，則會使自己的身體精力虛弱。之後就算再借由外力來補健強身，也沒有太大的作用了，因為這已經失去了真常之道。

舉例來說，因為貪一時的舒適享受，而忽略了原本該有的端正坐姿，時間久了之後，就會反應在自己的身體上，產生腰酸背痛等現象；然後再尋求外在的食補、藥補、推拿、復健等等，這些後天外在的行為，都是於事無補的。還不如在一開始時，就保持該有的端正坐姿，時時保守端正之氣，不受一時貪慾或怠惰所影響，才是長生之道。

二、時不養氣強扮強

此外，就是須時時涵養自己的浩然正氣，才能在需要用時，能隨遇而安、自然展現；而不是勉強地去苦撐、強扮，就如同俗語說的「書到用時方恨少」，平時沒有累積足夠的資糧，等到要發揮時，就無法自自然然地展現出來。

三、真修實煉實其腹

真修實煉，充實內涵，才是修辦的根本。《道德經》說：「益生曰祥，心使氣曰強」，強補的身體不是真正的體健，勉強打起的精神不是真正的飽和之氣；打從內在修持，做自我心性的提升，那才是真正的內涵，才是禁得起考驗、能永續持久的正氣。這些都是要在日常生活中累積，絲毫不能自我鬆懈的修練，亦才是所謂「實其腹」的工夫。

合道守低歸赤子

了解「知和」、「知常」及「真修實煉」的道理，在修持上，即有依循的方向。

一、物壯則老物極反

「物壯則老」就如同「物極必反」的道理，爬山爬得再高，總有要下山的一天；只要有往上的趨勢，就會有向下的可能，這就像是經濟學裡的「邊際效用遞減法則」理論一樣的道理。還記得以前學校老師講解這個理論時，舉了一個有趣的例子：當一個人肚子很餓的時候，如果這時有一籠包子在眼前，那一定會覺得是一件很幸福的事；當吃下第一個包子時，一定會感覺非常的美味，心中的滿足程度

是百分之百的；接著吃下第二個包子時，因為前面已吃了一個，所以感覺沒那麼餓了，這個包子在心中的滿足程度，也許就只剩下百分之八十；等再吃到第三、第四個時，心中的滿足程度隨著肚子的飽足程度不斷地遞減；到了第七、第八個時，也許心中已產生厭惡感了，因為再也吃不下包子了；如果最後強迫再吃下第九、第十個包子，也許這時對包子已由非常滿足的幸福變成噁心的厭惡感了，這就是「邊際效用遞減法則」。

一個人對一項事物的滿足程度，會隨著時間或外面因素，而產生邊際效用的遞減。同樣地，當我們在修持的過程當中，我們的心念、態度，如果有一點點向上攀緣的心，那我們就一定會有向下沉淪的可能性，這就是「物壯則老」的道理；只要有成長、變高、變大的可能，就要有變老、變低、變小的準備，俗話說「驕者必敗」，也是同樣的道理。

二、不道早已應守低

由此可知，向上的驕傲心是與道不合的；不斷想與人比較，想比別人高、比別人強的心念，也是與道不合的，只要是不合於道的事，就會有終止、結束的一天。而我們在修持心性

的過程中，如果要讓這顆道心永續不間斷，就必須時時合於道，唯一的做法就是讓自己的心性永遠都處於最低處，只要沒有想往上爬的心念產生，就不會有衰弱的可能性發生；何謂將心性守低？那就是時時保有一顆謙下的心，這就是合於道的心性。

三、適可而止中庸行

所謂保有謙下的心，並不是捨棄所有世俗的一切，不思考也不做任何事情，而是要以良知及智慧的心念，行中庸之道，凡事適可而止，不太過也不要不足，盡己本份地事來則應、事去則靜。不存著奢求的心、貪慾之念，就不會有比較、計較的心產生；沒有比較與計較，心念就不會貢高我慢，這就是合道守低的道理。

找回赤子長生之道

找回赤子之心，無慾無求，守太和之氣，明真常之道，像嬰兒一樣的真誠無私，順應自然之道修持，這就是長生之道；反之，則落入「物壯則老」的因果循環，所謂「不道早已」，行事或修持不合於道，終究會有滅絕、消失的一天，這就是《道德經》要教導、指引我們的道理。