

寵辱若驚

道德經第十三章研讀心得

◎ 許芙蓉

《道德經·寵辱章第十三》經文：

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？故貴以身為天下者，可以寄天下；愛以身為天下者，可以託天下。

白話解經：

受寵愛和被侮辱都是令人驚恐的，重視這大的禍患就好像重視自己身體一樣。什麼叫做「受寵愛和被侮辱都是令人驚恐的」？受寵愛是讓人捧在心頭上，會使自己的心高高在上，然而害怕失去光環卻讓人驚恐；被人侮辱像是讓人踐踏在地上，使自己自怨自艾，苦惱憂愁，感覺很低下，同樣讓人驚恐，這就叫做「寵辱若驚」。什麼叫做「重視這大的禍患就好像重視自己身體一樣」？我所以有寵辱之心這大的禍患，是因為我太過於執著於這個色身相，假使不去執著在色身相中，不在乎受人讚賞或被人侮辱，心情上面不會有任何波動，那我還有什麼大禍患呢？因此，重視自己身體

是很重要的，若能將重視自己身體轉而為天下服務，這樣天下就能寄望給他；愛惜自己身體是重要的，若能將愛惜自己身體轉而去疼惜天下的人，這樣天下就能託付給他。

以下為後學針對此章，何謂「寵辱若驚」的學習心得：

寵為上 辱為下

(一)得寵為傲

受到他人讚美，大部分的人皆會心裡高興，認為自己的行為或言語受到他人讚賞，假使這種高興的心態一直放在心中，遲遲沒有隨著時間而淡忘抹去，日子久了，高興的心態便隨之轉而高傲自滿，會誤認為自己做的每件事情或說過的話，他人就應該表示認可或贊同，心中的傲氣便在不知不覺中浮現出來，這也就是《道德經·持盈章第9》提到的：「富貴而驕，自遺其咎。」儘管不是因為富貴而傲，但只要生發驕傲的心態，就是有過失的。

(二)受辱為賤

做一件事情被他人無端侮辱、責

罵，感覺格外無辜，自己也會自卑心作祟，認為是因為自己能力不足或人緣不好等諸多因素，導致捱罵。時間一久，自己做事情便礙手礙腳、畏畏縮縮及顧忌太多，不敢放手大膽去做，認為自己只要做事便動輒得咎，永遠得不到他人認可，如此反而更讓別人看輕。

(三)得上下受

所以，不管是受人寵愛還是受人侮辱，人都是被動接受，被人牽著鼻子走，因他人讚美便心生高傲心，因他人辱罵便心生自卑心；其原因為自己的六識跟著六根與外界六塵接觸後，便受到外界牽扯而著迷，停在外面的世界，而產生執著，回不來自己的真主人，心神便聽任跟著外境隨波逐流，心情的起伏（喜怒哀樂）就跟著他人的言行而隨之起舞，失去自我判斷能力。當然，在這種情形下，得到他人認可、稱讚或失去他人的讚美、受人侮辱，自己心情如同洗三溫暖般，受他人牽制，忽上忽下，搖擺不定。

得若驚 失若驚

(一)得不自在

得到讚美為什麼會不自在？有時候事情的成功不單是某一個人的功勞，當他人將功勞推到某一個人身上，

這個人若受到讚美，當然會覺得不好意思，畢竟得到的名譽也不是實至名歸。眾所周知的物理學家愛因斯坦發明了相對論，但愛因斯坦本人卻說相對論不是他自己一個人發明的，而是集結眾人的力量，給予他靈感，才有的一套論點，愛因斯坦不會將發明相對論的功勞攬在自己身上，反而將功勞給所有支持他的眾人。因為，縱使他得到發明的光環，他也會不自在，而感到驚恐。所以他功成不居，將發明的光環公諸眾人。

(二)失受不了

歷史上楚漢相爭便是一個活生生的例子，項羽與劉邦爭奪天下，最後劉邦大勝奪得天下，項羽因無顏見江東父老，最後自刎而死。項羽當時的聲望與劉邦不相上下，論武力與謀略不輸劉邦，在聲勢浩大的高峰中竟然敗給劉邦，項羽其內心的難受、受辱、糾結，與失去江山的心情，一時無法平復，在大起大落的人生際遇上，最後自刎而離開人間。本來擁有的美好，瞬間化為烏有，失去江山的痛，難以抹平。

再談談現在，時下年輕人，抗壓力似乎比上一代還要低，遇到一點挫折、難關，就好像從雲端跌進谷底，失去生活重心，一些病症便開始如雨後春筍般冒出。

(三) 執著即驚

項羽因太在乎榮辱得失，最後把自己的性命也賠進去，反觀愛因斯坦，大家給予他榮耀，他卻將功勞還諸大眾。前者過於執著在表相上，認為打贏天下，我才有面子，才有臉回到故鄉，因過於在乎得到天下，當失去天下時，憤而了斷一生；後者儘管受到大家稱讚，但不因此執著在受人稱讚的美名上，反而不刻意提起自己的功勞，而將功勞推給大家。

是謂寵辱若驚

(一) 禁不起世事的浮沉

人生百態，好比波浪般起起伏伏，有受人讚賞的時候，也有遭辱罵的時候。但只要我們的心不隨之起舞，受讚賞時，謝謝對方的肯定，但不執著在讚賞的聲望上。被人辱罵時，謝謝對方的提點，自己一定是還有需要改進的地方，也不執著在捱罵的低潮上。別讓他人的言語或行為來左右我們的思想，進而影響我們修道的這條路。

(二) 看不開人生的苦樂

活在他人的期望裡，便永遠活不出自己的特色與做到自己應該做的本分。人生處處都是考驗，考驗我們的心是否安住怡然。快樂開心過頭，容易產

生貢高我慢的心態，用高傲的態度對待道親、對待家人、對待同事，這樣處世會圓融嗎？只享受（執著）受人捧在心頭上的感覺，是不會成長的，也不會精進，反而在退步。痛苦失意過頭，也會自甘墮落，產生悲觀處世的心態，若以消極的態度對待道親、對待家人、對待同事，這樣處世會圓融嗎？只停留（執著）在受人嘲笑辱罵的感覺，也是不會成長的、不能策勵自己，反而產生貶低自己的可能性。

(三) 寵辱驚慌皆因心有

道場上常講：「物來則應，物去則不留痕跡。」寵辱為何會驚？因為物來則應，物去又留痕跡，留的痕跡愈來愈多，名利也留、錢財也留、聲望也留、他人給我們的種種評語都留在心中；如此多的烏雲早就將光明的本性給覆蓋住了，如何自性做主人？「凡所有相，皆是虛妄。」這是《金剛經》裡頭所提到的，外在的相皆是虛妄不實，如能真正體會「視而不見、聽而不聞、食而不知其味的真功夫」，在日常生活中慢慢去修正，將烏雲慢慢撥開，不再那麼執著於身體名相上，縱使受他人寵愛或是受他人辱罵，過後的心情也不會有波動、不會驚恐。