



《太上老君說常清靜經》

修煉與治療

文：薛慧盈（國立北斗家商教師／國立臺灣師範大學國文所博士班）

一、前言

金末元初時的一位道長段志堅，在他的《清和真人北遊語錄》一書中，曾引他的師父尹志平¹說的一段話：²

道人雖未能廣學，《陰符》、《道德》、《清靜》三經，又豈可不學。

道教經典中，大家最常聽到的莫過於《道德經》（或稱《老子》），或是本文想要討論的《太上老君說常清靜經》（亦簡稱《清靜經》）。但關於《道德經》一書爭議

頗多，在學術上大家認為該書為道家哲學思想，而近世的出土文獻中的《道德經》有諸多不同版本，文字語句與傳世版本也有許多出入，研究者眾，但不在本文討論範圍內。

《清靜經》則凡是入道修行之中必備的修煉寶典，文字簡短，寓意深遠，印成小冊子方便隨身攜帶，也適合抄錄靜心，故廣為道長、修行人所好。

相傳太上老君傳《道德經》、《清靜經》及《感應篇》等經書，而欲入道門修道之人，必以修心為要。要修心，則要先清靜。什麼叫做清靜呢？唐代道士杜光庭這麼解：³

¹ 尹志平（1169-1251），字大和，道號清和子，山東萊州人，為全真道第六代掌教，劉處玄與丘處機弟子。丘處機仙逝後，他嗣位掌教，在大都（今北京）建燕京白雲觀，曾替朝廷舉行祈福齋醮，信徒眾多。然金庸在《神鵰俠侶》中卻將尹志平寫成企圖非禮小龍女、品行不佳之人，也讓許多讀者誤解多年。金庸晚年修改《神鵰俠侶》一書，才將上述情節改換成另一個虛擬人物。

² 詳見段志堅：《清和真人北遊語錄》〈卷四〉，中國哲學書電子化計劃：<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=255563>

³ 〔唐〕杜光庭註：《太上老君說常清靜經註》，《維基文庫》：<https://zh.wikisource.org/zh-hant/%E5%A4%AA%E4%B8%8A%E8%80%81%E5%90%9B%E8%AA%AA%E5%B8%B8%E6%B8%85%E9%9D%9C%E7%B6%93%E6%9D%9C%E5%85%89%E5%BA%AD%E8%A8%BB>



清者，元也。靜者，氣也。經則法也，一則為聖人之徑路，二則為神仙之梯。凡學道之人皆因經戒而成真聖。聖人未有不假經戒而立，不因元氣而成道者也。

杜光庭認為，所謂的「清」是指人的根本，而靜則是人的氣；經則指的是方法。在世要成為聖人，未來要成仙，莫不是由清靜的方法達成的。因此，若是要修練，這部書就是成聖的道路、登仙的梯子。

在《中華道藏·洞神部·玉訣類·是字二》有一個《清靜經》的註本，並未列寫註者的名字。⁴ 這個註本與其他本不同，並非解釋字句的意思，反而在經句中插入許多靈驗故事，或許是為了推廣本書，讓更多人能從故事中理解誦讀《清靜經》所帶來的妙處；同時藉通俗故事達成普及作用。

姑不論這些靈驗故事是否為真，在當今高度競爭化的社會中，大家為了利益、權力等，無不處心機慮，爭鬥廝殺。但在大家不斷爭奪的同時，卻往往忽略了自己心靈的渴求，而導致許多心理、情緒疾病產生。當大多數人因為精神疾患求助於西方心理諮商、或身心科醫生時，傳統道教的《清靜經》是否也能幫助他們，讓他們找到心靈的慰藉，得到精神的安撫？

二、《清靜經》中的修練

古人因為誦讀《清靜經》而得道、成仙的故事不少，例如唐代有一個獵人孫壽，在山中打獵時突遇山中大火，正在倉皇逃命之時，突然看到眼前一片水澤，水澤中間長滿野草的小洲中有一座道觀，觀中有一名年約七十的長者，正在誦讀《清靜經》。孫壽好奇上前詢問，老者便向他解釋誦讀《清靜經》不畏火勢，以及經文要旨。孫壽聽了之後，便也潛心學習，後來成道。⁵

因誦讀《清靜經》而不畏森林大火，亦有誦讀經書而免去風浪之災者。唐朝朱陽縣尉白仁哲運米去遼東，在運送過程中突遇風浪，船中的乘客皆驚慌不已，此時聽到船倉中有人大聲唸誦《清靜經》，白仁哲因而也跟著大聲誦讀，讀了三十多遍後，有一道金光從口中噴出，船上的人都看到了，風浪立息。白仁哲感到讀此經有不可思議功效，因此回到家中也時時唸誦，並且自掏腰包印了三千本經書分送大家，也把自己薪俸捐出請道長作黃籙醮和設無遮會，最後享壽一百一十九歲。⁶

也有因《清靜經》而延壽故事。唐高宗時有一人名竇德玄，奉勅出使揚州，渡淮河時，看到岸邊有一人外表憔悴，竇德玄便命船夫靠岸讓他上船，並給他吃了一些食物。但渡河之後，那個人仍緊緊跟隨著德玄

⁴ 《中華道藏》，（北京：華夏出版社，2004年1月），第六冊，頁15。

⁵ 孫壽故事在經文「夫道者，有清有濁，有動有靜」下附註。見《中華道藏》，（北京：華夏出版社，2004年1月），第六冊，頁15。

⁶ 白仁哲故事在「天清地濁，天動地靜」下附註。

不走。他覺得奇怪問他為什麼這樣，那人才說他是酆都鬼使，是要到揚州後追拿德玄之魂。德玄大驚，流著淚詢問如何能讓赦免他，使者建議他，可以印製《清靜經》萬卷，並天天誦經來避禍。德玄依言，過了一個多月，他的魂隨著鬼使來到酆都，酆都大帝聽聞他曾印製萬卷經文，便降旨言德玄因為誦讀《清靜經》，因此升為天官，並延壽一紀。他還陽後，立即捨官入道，十二年後，有青衣童子和一對仙鶴接引上天，還留了一詩：

人事紛紛百萬端，蠅名蝸利不堪看。
爭如悟此清中靜，功滿昇為天上官。

人間之事紛雜混亂，人們往往爭名逐利耗費心神，如果能悟到清靜之道，那麼當功德圓滿時就能登真昇仙。足見誦經除了能避禍擋災外，還能讓心清靜，飛昇成仙。

也有因為《清靜經》超度鬼魂的。唐時防州有一個叫宋知玄的人，到青州擔任司士參軍。他至該地後，有人說參軍宿舍中有鬼怪天異，住在裡面的人有很多人都不明原因過世。知玄認為自己經常誦讀《清靜經》，而且身體力行，所以堅持還是要住進去。進住第一晚至二更，突然有一女鬼現身喊冤，自言十年前是劉司士的妻子，某年丈夫奉命出使外國，結果丈夫的弟弟欲私通之，她堅決抵抗後被殺，屍體還被丟到西北角的廁所裡面。宋知玄知道後，依言掘出屍骨，並為其誦《清靜經》擇地安葬。

過了不久，鬼魂又出現拜見知玄，他問她為何還在，為何不找殺人者報仇？女鬼說，因為劉司士的弟弟也是長年誦《清靜經》，現在江州做司錄，因此就算向冥司告狀，冥司也拿他沒奈何。宋知玄只好到江州劉司錄家，並責怪他是否曾做過此事。劉司錄大驚，於是散盡家財，做了黃籙大醮七天七夜，還請百餘位道長，印《清靜經》萬本散施。當天午時，只見那個女鬼乘坐寶馬，馱經萬卷，出現在空中，告訴地下百姓說，因為大醮及經文的力量，她已成為南宮列仙。而宋知玄返家後，也有青鸞引他昇仙。

在這些故事中，我們發現誦讀經文也是一種修功德的方法，除此之外，還有如助印經書以及提倡黃籙醮。所謂的黃籙醮是自五代以降很流行的道教科儀，其主要功用是為人拔度九祖罪根，拯濟幽靈，謝罪祈恩，禳災致福。「拯救幽靈，遷拔飛爽，開度長夜，昇濟窮泉，固其大旨也。然祛災致福，謝罪希恩，人天普修，家國兼利，功無不被矣。」⁷透過這些修行方式，有人得以享得天壽、有人則是飛昇成仙。而這樣的故事模型，此後由明、清時小說、戲曲繼承，除了強調《清靜經》的靈驗及修行效果外，對於道教及經典推廣亦深具功勞。

三、《清靜經》與現代心理治療

現代社會在經濟快速發展，工商業分

⁷〔唐〕杜光庭編：《太上黃籙齋儀》，（中國哲學書電子化計劃：<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=377660>）



工精細，人們精神壓力比以前農業社會時更大；加上長久以來傳統文化對人的「功名成就」的期待、父母「望子成龍望女成鳳」的心態；加上隨著國際局勢發展，通貨膨脹而使大多數人更加汲汲營營想追求更多金錢和權利。在這巨大的期待及壓力之下，人的心靈卻很容易生病。有病識感的人會去尋找身心科醫師、心理諮商師的協助，但這些專門的學科多是在西方文化、宗教等背景下發展，是否能用同一套方式真正療癒東方文化下的我們？不管是心理學、諮商，還是身心科、精神科的治療方法，也非一成不變的。因此，從正統道教中的經典出發，或許可以發展專屬於我們的心理學、治療學、諮商辦法。

《太上老君說常清靜經》是道教最精要的一部經典，整部文字只有三百九十一個字，涵蓋了道教最核心的概念：「道」與「心」。看似二元對立，一是外在的「道」、另一是內在的「心」；但實則「道」與「心」是圓融一體、不分內外的。通過道使心更清靜、而內心清靜了，則更能理解道。

〔經文〕

老君曰。大道無形。生育天地。

大道無情。運行日月。

大道無名。長養萬物。

吾不知其名。強名曰道。

「大道」是所有一切的本源，也是人參與天地萬物、人與人之間的本源，而此本源沒有分別、是隱而不顯的。「形」是指具體的外形，「情」是心思動感，「名」則是話語分別。「無」則如同《道德經》中所言之「為道日損」⁸的功夫，所以「無形」、「無情」、「無名」說明「道」是主客合一的，它既是存在的，也是價值的，與具體外形、心念、話語不能分開；然修道之後，卻能體會無須執著於這些外形、心念與話語。

「天地」指的是場域處所，即上下四方；「日月」指的是光陰遞嬗，即古往今來；「萬物」就是話語論定。道與空間、時間與萬物並不是一個客觀存在的發生始終，而是道與宇宙萬物之間是彼此相互交生，共有而圓融、溝通無礙的。

〔經文〕

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。

清者濁之源。動者靜之基。

人能常清靜。天地悉皆歸。

經文將「清濁」、「動靜」、「天地」、「男女」、「本末」做了如上的解釋，並闡明每個看似相對立的狀態，實際上卻是一致的。而「本」，是天地萬物混沌未明時的根

⁸《道德經·第四十八》：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。」

源，而「末」則是由這個存有之道落實成萬物之後的狀態。道生萬物，而萬物則復歸於道，這是一個不斷循環不斷生滅的形態。

其次，「清」是起始、是純粹的；「濁」則是現實、是生長的。感覺上清濁相對，實則清濁是本末互生，彼此增長削減，由本至末、再由末至本。「動」是變動的、生動的；「靜」則是寧靜的、安穩的。「動」是「靜」的基礎，而「靜」則是「動」的落實。從此來看，道教的「致虛守靜」是本質，但仍強調活潑生動的宇宙觀，整個世界是不斷變動、生生不息的。

人，在這天地之間，自然受到陰陽五行的交互影響，而人在自然之中，其重在「順成」，重點在於復歸自然。因此，人們在社會中，應該思考的是如何返歸自然狀態，回溯至道，生命才能「德蓄之、物形之、勢成之。」⁹

〔經文〕

夫人神好清。而心擾之。

人心好靜。而欲牽之。

常能遣其欲。而心自靜。

澄其心。而神自清。

自然六欲不生。三毒消滅。

所以不能者。為心未澄。欲未遣也。

這個段落說明了道教對人的靈魂的理解，上有元神、中有本心，下有欲望。元神是本源，本心就是實際存有、實際運作的。但當自己習慣不佳時，便有可能往下墮為欲望。「元神」必經本心，而「本心」的追求有時又出自於欲望。但可議的就是，過多的欲望反而會成為一種執念，執念過重時，就容易被污染而墮入壞處。因此，如何保有本心及元神的純淨，就成為很重要的事：時時遵循著道，而遣其欲望，心自然澄淨而安；本心澄淨安定，元神就返歸自清。如此的循環反覆，自然不會受到「三毒」（好華飾、好滋味、好淫欲）及「六欲」（生、死、耳、目、口、鼻）¹⁰的刺激而往下層墮落。不執著於感官的享受、不被華飾、滋味及淫欲所牽制，自然心神清靜，元神定靜。

〔經文〕

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。

三者既悟。惟見於空。

觀空亦空。空無所空。

所空既無。無無亦無。

這個段落可以和《道德經》：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，

⁹ 《道德經·第五十一》：「道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命常自然。故道生之，德畜之；長之育之；亭之毒之；養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」

¹⁰ 有關「三毒」「六欲」之說，各家註本多有不同。在此參考林安梧：〈語言的異化與存有的治療：以老子《道德經》為核心的理解與詮釋〉一文。



容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」對讀，道教在面對人心時強調的是實踐的工夫，而「觀」也並非只是單純的「看」，而是反覆的關照。內觀的心有可能上升為意志、可能成為執念，更可能下墮為欲望。因此，內觀之後不只是關照心的走向，更是復歸於元神，故言「心無其心」。

而「形」就是人身，眼耳鼻口都受外界影響，受環境影響而累積為習。人之樂生惡死，這樣的欲望是天生就有的。因此更應如上一段所言，去除六欲三毒，則將無所執著於外形。

「物」則是以人為主體而向外的對象。人們會因為自己的取捨、好惡、利害而決定對於外物的態度。當對外物加入太多的個人情感，自己就易糾結而生煩惱，甚至為了這些而產生憎恨與貪求。長期在這樣的情緒下，心不會清靜，內在也不平和。如同《莊子》：「其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬥。」天天在這樣的糾結、困擾、疑惑、渴望的情緒下，人絕對不會快樂，因此，不要把那些外物看得太重要，無所執著，就是「物無所物」。

能脫離了心的執念、形的欲求、物的糾結，就回到「空」上。在這裡的「觀空」並不是什麼都不想，而是脫離執念、執著、罣礙，如此一來，空也不是「空無一物」的空，一切依道而行。

〔經文〕

無無既無。湛然常寂。
寂無所寂。欲豈能生。
欲既不生。即是真靜。
真常應物。真常得性。
常應常靜。常清靜矣。

「無無既無」即不粘著於無之無，並不是指完全無有之無，而是指無所待、無所執、無所染的無。因為太難言說了，因此用「湛然常寂」來說明狀態。所謂的「寂」則是一種無昏擾、無動靜的這樣的狀態。如同《莊子》所說「昏昏默默」渾然為一，也是一切修行的根源。當本心靜了，元神清了，才是真正的「真」與「常」。常清靜並不是什麼都不要，而是不糾結、不執著、不貪取，不思過分佔有。即使有欲望，也正視欲望，不被外物所染，不過分放縱，如此才是「清靜之欲」。

〔經文〕

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。

如前所言，當元神清明了，自然能理解時間、空間之間的道理，當本心靜了，就寂然不動，感受萬物。當本心靈明，就能漸入真道。而所謂的「真道」，則是一切之本源力量。但「得道」，並不是得到一個實有的

東西，而是明白了這個道理卻無所依恃，是寂然地存有於天地日月萬物之間，並與之圓融相合。

道教所謂「聖道」，也並非有一個至高無上的神所傳的聖諭，而是透過生活、眼耳鼻口的感受、來自於生命的本心的根據。只有內在心性湛然澄明，與外界融而為一，才能具備的智慧開展。

〔經文〕

老君曰。上士無爭。下士好爭。

上德不德。下德執德。

執著之者。不名道德。

眾生所以不得真道者。

為有妄心。

既有妄心。即驚其神。

既驚其神。即著萬物。

既著萬物。即生貪求。

既生貪求。即是煩惱。

煩惱妄想。憂苦身心。

便遭濁辱。流浪生死。

常沉苦海。永失真道。

「爭」是在生命的欲望之外而有所執著，唯有「無爭」才是「無為」，「無為」才能任化自然。上士知「道」，凡事依道而行，內心不起波瀾。下士競名逐利，誤以為名利即為「道」。「德」則是內在的本性，上德者，是依道而無所執著、不被污染，不

會認為「德」是一種「德」。但相反的，下德者，有所染、有所執，既爭又鬥，這就不是真的德了。

因此，人如果有虛妄之心，就容易驚惶；心神驚惶，就執著於萬物；執著萬物就有了貪求，有了貪求就有煩惱。煩惱多了，身與心都受苦，如此在苦海中載浮載沉，茫然無之，最後丟失真道。

四、結論

〔經文〕

真常之道。悟者自得。

得悟道者。常清靜矣。

真正的道不用外求，在每個當下，圓滿自足，凡事用真心，真心誠意，不求虛名，就能常保清靜。現代人有太多的欲望，總想要得到，在求取不得之後就覺得不如意，為了許多的外物而生過多的妄念和欲望。不只外物，對於人際關係也往往只想大家看重自己，只要不得意就產生憂鬱煩惱。求助於心理諮商師、精神科醫生也只是治標而無法治本。倒不如仔細閱讀《清靜經》，去理解什麼才是真正該思考的，撇除那些妄想欲望，追求一個清靜的心，才能保有常明平穩的心靈。