



修行媽祖聖道的基石經典
《常清靜經》

施勝台顧問 編著

修行媽祖聖道的基石經典 《常清靜經》

編者：施勝台 顧問

介紹序

回歸清靜心，開啟性命雙修的聖道真理。

在跟隨天上聖母媽祖修行的道路上，許多信徒常會好奇，為何我們身為媽祖的弟子，需要深入研讀道教的《常清靜經》。這個因緣，來自於北港朝天宮住持法師的深切教誨，提醒我們**推廣經典絕不能僅止於口頭誦讀，更必須落實「信、解、行、證」的真實修持**。回顧媽祖在世的修行歷程，祂不僅誦經禮佛、深受佛教大慈悲心的薰陶，更得明師傳授真訣，精通《華嚴經》、《黃庭經》與《參同契》等道家要典，完美展現了儒釋道三教同源的宏大胸懷。

育德媽祖曾賜予我們一句極其珍貴的聖示：「仙家佛國心地連」。這短短七個字道破了修行的最高機密，**無論是佛家追求的涅槃，還是道家追求的成仙，最終都必須回歸到我們清淨無染的本心**。在道家修行體系中，《常清靜經》的地位就如同佛教的《心經》，是所有修心養性法門的核心基石。唯有先透過這部經典洗滌內心的塵埃，學會調伏妄心，我們才具備進階修習《參同契》丹道修命的穩固基礎。

本書將帶領我們從浩瀚的宇宙造化，走入人體小宇宙的精妙運作。我們將探討大道無形的真空妙有真理，學習將《易經》中乾坤與坎離的智慧，落實於日常的水火既濟與作息養生之中。書中不僅詳細解析了眾生為何會因為妄心與慾望而常沉六道苦海，更為我們提供了「遣其慾、澄其心」，甚至「觀空亦空」等具體且按部就班的逆向修練法門。

此外，本書還將為您解開媽祖身旁兩位護法千順將軍密演神咒的玄機，教導我們如何透過收視返聽與知白守黑的功夫，在日常靜坐中引發一陽復始，讓我們的生命產生源源不斷、生生不息的能量。這不僅是一本探討經典哲學的書，更是一本教導現代人在五濁惡世中，如何不被境轉、保持身心健康與靈性昇華的妙法。

本書重點如下：

1、**緣起與三教融合**：本書編纂遵循落實法師「信、解、行、證」的教誨，並帶領讀者效法媽祖融通「儒、釋、道」三教的真實修行歷程。

2、**佛道同源的核心**：印證仙家佛國心地連的聖示，確立《常清靜經》作為道家及修行媽祖聖道「修心」之首要經典、等同於佛教《心經》教化入空性智慧的重要地位。

3、**宇宙與人體的交融**：將大道無形的宇宙觀與易經八卦結合，指導讀者順應自然規律，達成人體小宇宙「水火相濟」的健康境界。

4、**破除妄心與護法解碼**：透過千順將軍「收視返聽」的寓意，實踐遣慾澄心，斬斷導致墮落的妄心連鎖反應，跳脫輪迴苦海。

5、**奠定性命雙修基石**：為讀者未來進階修習《參同契》與太極道功鋪路，指引一條通往養生延壽與靈性解脫的圓滿大道。

針對《常清靜經》修行的意義，媽祖慈悲指示，修行的真理從來不假外求，那顆清淨無染的佛性天心，本自具足於我們每一個人的心中。期盼透過這本《常清靜經》的講述，能為各位同修點亮一盞明燈。只要我們在日常生活中，踏實地實踐書中**清心寡慾、真常應物**的智慧，放下世俗的好爭與執著，媽祖必定會護佑我們洗淨塵埃，在這條性命雙修的大道上，獲得最真實的健康、自在與圓滿的人生。

施勝台 二〇二六年三月

本書目錄

《太上老君說常清靜經》全文	9
第一篇：緣起與基礎	
第一章：媽祖聖道研讀《常清靜經》的源由	13
第二篇：宇宙大道與人體小宇宙	
第二章：太上老君論大道	19
第三章：天地乾坤之道	25
第四章：大道無情運行日月與水火相濟的實踐	33
第三篇：太極造化與回歸本源	
第五章：太極陰陽生滅萬物之道	40
第六章：人能常清靜天地悉皆歸的妄盡還源	50

本書目錄

第四篇：修心養命的實踐法門

第七章：遣其心、心自靜則神自清的修練 57

第八章：三者既悟唯見於空的內外觀照 65

第九章：觀空亦空與湛然常寂的真靜境界 72

第十章：雖名得道實無所得的真理 78

第五篇：護法密碼、破除執著與圓滿結語

第十一章：千順將軍收視返聽的護法密碼 83

第十二章：如何破除妄心執著脫離六道輪迴 89

第十三章：《常清靜經》全文重點回顧 95

《太上老君說常清靜經》

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。

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。夫人神好清，而心擾之；人心好靜，而慾牽之。

常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清。

自然六慾不生，三毒消滅。

所以不能者，為心未澄，慾未遣也。

能遣之者，內觀於心，心無其心；

外觀於形，形無其形；遠觀於物，物無其物。

三者既悟，唯見於空。

觀空亦空，空無所空；所空既無，無無亦無；

無無既無，湛然常寂；寂無所寂，慾豈能生？

慾既不生，即是真靜。

真常應物，真常得性；常應常靜，常清靜矣。

如此清靜，漸入真道；既入真道，名謂得道，

雖名得道，實無所得；為化眾生，名謂得道；

能悟之者，可傳聖道。

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。
真常之道，悟者自得。得悟道者，常清靜矣。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修探討媽祖真實的修行歷程、三教融合的深厚淵源，以及為何身為媽祖信徒的我們，必須深入研讀這部道家的核心經典。

第一篇：緣起與基礎

第一章：媽祖聖道研讀《常清靜經》的源由

在我們跟隨天上聖母媽祖修行的這條性命雙修大道上，許多人或許會感到疑惑：我們是媽祖的信徒，為什麼育德媽祖同修會要特別推廣並帶領大家研讀道教的《常清靜經》呢？這背後其實蘊含著媽祖聖道極為深遠的傳承，以及引領信徒從世俗信仰邁向真實修持的重大意義。今天，就讓我們從媽祖的修行歷程出發，共同揭開這段「仙家佛國心地連」的聖道真理。

一、開講《常清靜經》的緣起與住持法師的教誨

育德媽祖同修會之所以致力於開講並分享《常清靜經》，其實源自於一個非常重要且真實的案例與契機。當年，我們在推廣《天上聖母經》時，曾深受北港朝天宮住持法師的諄諄教誨。住持法師特別囑咐我們，**在弘揚媽祖經典時，絕對不能僅止於口頭上的誦讀與唱誦，更重要的是能夠帶領信徒受持經典。**

所謂的受持，就是必須透過「信、解、行、證」這四個循序漸進的過程，來真正實踐媽祖的聖道。**信**，代表對媽祖與宇宙真理建立堅定不移的信仰；**解**，是要求我們深入經藏，透徹理解經典中的智慧與道理；**行**，是將這些道理落實於日常生活的行住坐臥與為人處世之中；**證**，則是透過不斷地實修，最終親身印證經典所言不虛，達到生命境界的昇華。為了落實住持法師的期許，讓信徒在「解」與「行」的階段有具體的方法可以依循，深入探討修心養性的法門便成為當務之急，而《常清靜經》正是這套法門中不可或缺的基石經典。

二、媽祖真實的修行歷程與三教融合的淵源

要了解為何研讀道家經典，我們必須先回顧媽祖在世時的真實修行歷程。根據《天上聖母經》的記載，媽祖的修行並非侷限於單一宗教，而是完美融合了儒、釋、道三教的精華。

首先在**儒家方面**，媽祖在幼年時期便勤於讀書，通曉萬事，並且極度孝順父母。百善孝為先，這份扎實的儒家倫理與孝道，構成了媽祖修行的堅實基礎。其次在**佛教方面**，媽祖自幼便信奉觀世音菩薩，日夜誦經禮佛，深受佛教大慈大悲、聞聲救苦精神的薰陶。這使得媽祖的內心充滿了菩薩般的無私大愛。最後在**道家方面**，媽祖在成長過程中長遇明師，獲授真訣，並蒙仙人指點靈機。在此期間，媽祖廣泛研讀了三教書籍，特別是在道教經典方面，媽祖悟透了諸多要典，其中便包含了探討宇宙本源的《華嚴經》、講述人體修真奧秘的《黃庭經》，以及被譽為丹道經王的《參同契》。

這個真實的修行歷程清楚地向我們展示，**媽祖的聖道是一條包容並蓄、三教同源的宏大道路**。媽祖不僅是佛教的慈悲化身，更是精通道家修真法門的得道真仙。因此，身為媽祖的信徒，我們若想真正契入媽祖的聖道，就必須跟隨媽祖的腳步，廣泛涉獵並融會貫通這些經典的智慧。

三、《參同契》的奧秘與《常清靜經》的修心基礎

在媽祖所研讀的諸多經典中，《參同契》扮演著極為關鍵的角色。育德媽祖曾感應道交指示施顧問必須深入研究這部經典。《參同契》的內涵極其廣博且深奧，它完美涵蓋了三個重要的領域：第一是老莊思想，探討宇宙大道的無

為與自然；**第二是易經八卦**，解析天地陰陽變化的規律；**第三則是丹道**，也就是道家強身健體、逆轉生機的修命法門。

然而，《參同契》的境界高深，對於一般未經修練的凡夫俗子來說，若直接切入，往往如同霧裡看花，難以領悟其中的奧妙。**道家修行講究性命雙修，性指的是心性與靈魂，命指的是肉身與能量。**在修命煉丹之前，必須先有清淨的心性作為基礎。因此，育德媽祖同修會特別強調，《常清靜經》在道教修心養性的地位，就如同佛教的《心經》一般，是最核心且最重要的經典。**唯有先透過研讀《常清靜經》，學會如何遣除慾望、調伏妄心，我們才能建立起修習《參同契》的穩固基礎，進而一窺道家修性與修命的無上精髓。**

四、仙家佛國心地連的印證與修持實踐

為了印證佛道同源的真理，育德媽祖曾賜予我們一句極具啟發性的勉勵詩句：「仙家佛國心地連」。這短短的七個字，道破了宇宙修行法門的最高機密。它告訴我們，無論是道家追求長生久視的仙境，還是佛家追求涅槃解脫的佛國，兩者在最終的境界上是完全相通連貫的，而連接這兩者的關鍵，就在於我們每個人的心地。

佛教的《心經》教導我們照見五蘊皆空，以般若智慧破除一切執著；而道家的《常清靜經》則教導我們內觀於心，心無其心，透過清心寡慾來回歸大道的本源。兩部經典雖然使用的語言與名詞不同，但其目的都是為了洗滌我們內心的塵埃，讓我們找回那原本清淨無染的本性。當我們的心地清淨了，我們既能與佛菩薩的慈悲相印，也能與宇宙大道的自然相合。這就是為什麼我們要在媽祖聖道的修持中，將《常清靜經》奉為主臬的原因。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**開講緣由與實踐**：遵從北港朝天宮住持法師的教誨，推廣經典不能僅止於誦讀，更必須落實信、解、行、證的修行次第，將真理應用於生活之中。

2、**媽祖三教同源的修行歷程**：媽祖真實的修行過程涵蓋了儒家的孝順讀書、佛家的誦經禮佛與觀音信仰，以及遇明師傳授真訣，研讀《華嚴經》、《黃庭經》與《參同契》等各家要典。

3、**《參同契》的三大核心領域**：媽祖指示要深入研究的《參同契》，包含了老莊思想、易經八卦與丹道修命，是道家修練的集大成之作。

4、**《常清靜經》為修道基石**：《常清靜》經在道教及修行媽祖聖道的地

位等同於佛教的《心經》，是修習心性、調伏妄念的核心經典，也是未來進階修習《參同契》與丹道不可或缺的第一步。

5、**仙家佛國心地連**：這句媽祖的勉勵印證了佛道兩家在修心養性、明心見性的層次上是相通的，所有的修行最終皆須回歸到清淨無染的心地。

信仰的最高境界在於實踐與轉化。我們敬拜媽祖，不僅是祈求外在的平安賜福，更應當立志效法媽祖的修行精神。期盼各位同修在接下來研讀《常清靜經》的過程中，能時刻將「仙家佛國心地連」銘記於心。讓我們從了解媽祖的修行歷程開始，逐步開啟自己的智慧之門，在「信、解、行、證」的道路上，找回生命中最純淨的本源，圓滿這場不可思議的聖道之旅。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修深入探討太上老君對宇宙本源的開示，解析「無形、無情、無名」的真空妙有真理，並將其應用於人體小宇宙的修練之中。

第二篇：宇宙大道與人體小宇宙

第二章：太上老君論大道

修行性命雙修，首要之務便是認識創造宇宙萬物的最高力量。在《常清靜經》的開篇，太上老君為我們揭示了這個被稱為道的本體。**太上老君開示：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物。」**這短短幾句經文，不僅道破了宇宙生成的奧秘，更是我們修心養命、強健身心法船的最核心指導。今天，就讓我們共同來解碼這段關於宇宙與生命本源的真理。

一、大道無形與真空妙有的佛道印證

太上老君首先指出〈**大道無形，生育天地**〉。這意味著創造宇宙萬物與生命源頭的力量，是一種極其微妙、神祕且無法被我們肉眼所看見、無法被具體形象所定義的存在。然而，正是因為它沒有固定的形體，它才能夠包容萬有，進而孕育出廣闊無垠的天與地。

從媽祖聖道三教合一的角度來參悟，這個道理與佛家《心經》中所闡述的空，以及真空妙有的哲理是完全相通的。所謂的空或無，並不是指什麼都沒有，的寂寂，而是在這種無形無名的狀態下，蘊藏著能夠生出實質萬物的無窮能量。就像媽祖的慈悲力量，雖然我們無法用肉眼看見神靈的具體形狀，但這份無形的護佑，卻能真實地在無數信徒的生命中顯化出平安與奇蹟。這教導我們在修行時，千萬不要過度執著於外在有形的物質與表象，而應當向內去開發那無形卻充滿無限潛能的清淨本心。

二、大道無情與順應自然的宇宙法則

接著，經文提到〈**大道無情，運行日月**〉。許多世人在看到無情二字時，

往往會誤以為大道是冷酷殘忍、毫無情義的。這其實是凡夫俗子以世俗眼光所產生的極大誤解。在《常清靜經》的高深智慧中，無情指的是沒有人類那種貪瞋痴的情緒束縛，沒有私心偏見，不執著於任何事物，這也就是佛家所說的**應無所住**。

大道完全依循著宇宙自然的法則在運作，就像太陽每天從東方升起、西方落下，月亮依循著陰晴圓缺的週期變化，它們的運行規律絕對不會因為人類個人的喜怒哀樂或主觀意志而有所改變。這正是大道無私、無情的最高表現。對我們修行者而言，媽祖透過這段經文提醒我們，在為人處世與面對生命的起伏考驗時，我們應當學習大道的無情。**這意味著我們要放下個人的得失心、情緒化與過度的執著，以冷靜、平等、無私的心態去面對世間的挑戰。**唯有讓自己心性順應自然法則，我們才能不被世俗的煩惱所牽絆，達到真正的自在。

三、大道無名與長養萬物的無私奉獻

第三句開示為〈**大道無名，長養萬物**〉。宇宙的大道是一種超越人類語言與認知極限的偉大力量，我們根本無法用任何一個單一的名字去完全定義它，勉強只能將其稱呼為「道」或是「佛性」。然而，這個無法被精確命名的大道，卻無私地提供了源源不絕的能量，無聲無息地滋養著世間的每一寸土地、每一株花草，以及每一位芸芸眾生。

這種不居功、不求名、默默付出的精神，正是我們效法媽祖行菩薩道的最高典範。媽祖救苦救難，無私庇佑海上與陸上的生靈，從不求眾生的回報與讚名，這就是長養萬物的真實體現。我們在社會中行善積德，也應當學習大道無名的境界，付出不求名利，將愛與溫暖無私地傳遞給身邊的人，這才是真正的積累陰德。

四、人體小宇宙的天地日月與水火對應

《常清靜經》不僅是探討大宇宙運作的哲學經典，更是深奧的人體養生學。太上老君所描述的大道運作，完全可以精準地對應到我們每個人的人體之中。顧問常向同修們講述，人體本身就是一個小宇宙，具備了與大宇宙完全相同的天地與日月運作機制。

在傳統面相學與五術的應用案例中，我們的頭部對應著天，也就是易經中的乾卦；而腹部以下則對應著地，也就是坤卦。此外，我們的雙眼就如同天空中的日月，左眼為日，右眼為月。在生理系統的實際運作上，人體的動脈與靜脈系統，以及神經系統的運作，也都如同日月月的運行一般，有動有靜、有陰有陽，維持著生命的平衡。更進一步從易經八卦的臟腑對應來看，我們的心臟屬火，對應著離卦與日，代表著生命的動能；而腎臟屬水，對應著坎卦與月，代

表著平靜與滋潤。

五、順應大道的修心養命實踐

了解了人體小宇宙的構造後，我們便能將大道的真理落實於日常的養生與修行之中。既然大道能生育天地、長養萬物，只要我們懂得順應體內天地日月的運作規律，也就是**妥善調和「乾天、坤地、坎水、離火」這四卦的能量，我們就能獲致健康。**

這要求我們在生活中，必須讓自己的大腦與心思保持如明月般的清淨與冷靜，不要妄動無明煩惱，以免過度消耗心火；同時要讓體內的氣血如太陽般充滿活力地順暢循環。當我們能理解並運用這些道理來調節身心的運作，我們就能如同大道長養萬物一般，滋養我們體內的每一個細胞，達到養生延壽、身心健康的圓滿境界。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**大道無形與真空妙有**：宇宙本源雖無具體形象，卻蘊含生出實質萬物的無窮能量。這與佛家的空相呼應，提醒修行者莫執著於有形的表象。

2、**大道無情即是順應自然**：無情並非冷酷，而是指沒有情緒束縛與私心執著，依循自然法則運作。教導我們處事應放下得失，冷靜平等。

3、**大道無名與無私奉獻**：無法被命名的大道默默滋養萬物。勉勵我們效法媽祖不居功、不求名的精神，在世間無私行善。

4、**人體小宇宙的精妙對應**：人體即宇宙的縮影，頭腹對應天地，雙眼與動靜脈對應日月，心腎對應水火坎離，皆依循陰陽運作。

5、**順應規律的養生之道**：理解體內乾坤坎離的運作法則，保持心思清淨與氣血循環，便能引導宇宙能量滋養細胞，獲致真正的身心健康。

修行的第一步在於認識天地自然的規律，進而反觀自身的小宇宙。外在的大道雖然無形、無情、無名，但其無私長養萬物的精神，正是我們修心養性的最高標準。期盼各位同修在研讀《常清靜經》時，能將這些深奧的哲理化為日常生活中的實踐，調和身心的水火陰陽。只要我們能放下執著，時時保持內心的清靜，便能與宇宙大道的頻率相契合，在這條性命雙修的大道上，獲得媽祖最圓滿的護佑與智慧的啟迪。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修深入探討太上老君所開示的「天地乾坤之道」，並解析如何將易經的深奧智慧，轉化為我們日常生活中「外圓內方」的處世哲理。

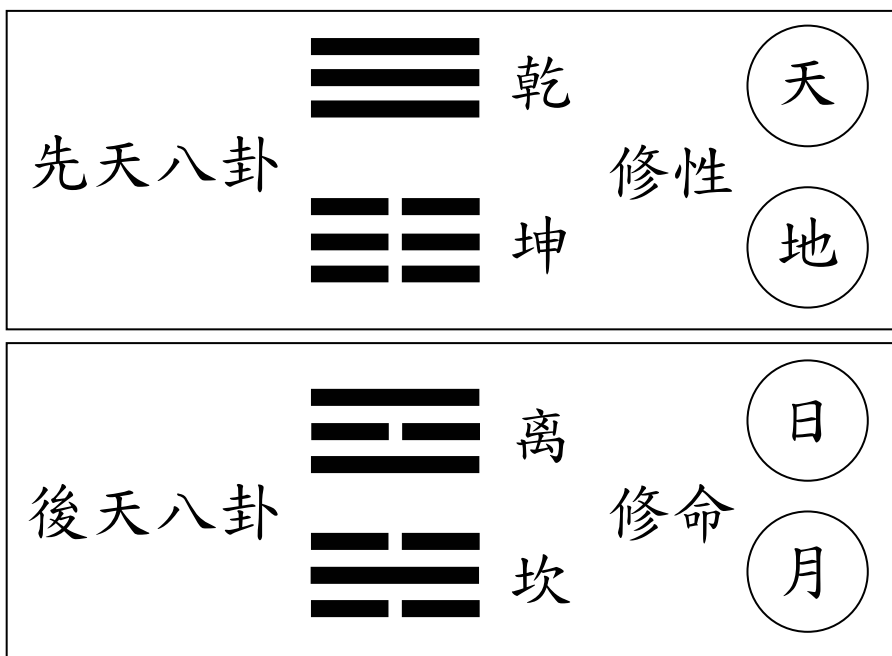
第三章：天地乾坤之道

了解宇宙運作的法則，是我們修心養命的重要基礎。在《常清靜經》中，太上老君開示：〈**大道無形，生育天地**〉。這句經文不僅指出了**宇宙的起源**，更引導我們進入了《易經》中最核心的**陰陽乾坤哲理**。天地，不僅僅是我們頭頂的蒼穹與腳下的泥土，它們更代表著宇宙間兩股最根本、相對卻又相輔相成的能量。今天，就讓我們共同來參透這乾坤交融的奧秘，並將其應用於我們的生命實踐之中。

一、乾坤雙運：天地父母與龍馬精神的特質

要理解天地之道，我們必須先認識《易經》中的「乾卦」與「坤卦」。在宇宙的演化中，大道孕育了天與地，這對應到《易經》的八卦，天即是乾卦，地即是坤卦。乾卦代表著父親、陽剛之氣，其精神如同《易經》所言：「天行健，君子以自強不息」。乾卦展現的是一種龍的精神，象徵著胸懷天下、勇往直前、充滿創造力與不屈不撓的生命動能。

相對地，坤卦代表著母親、陰柔之美，其精神則是：「地勢坤，君子以厚德載物」。坤卦展現的是一種牝馬的精神，象徵著柔順跟隨、包容萬物、孕育生機的深厚德行。在媽祖的聖道教育中，這乾坤二卦的特質缺一不可。我們既需要有如龍一般精進修



行的動力與廣度眾生的宏願，也需要具備如牝馬（母馬）一般謙卑柔順、包容世間一切善惡美醜的慈悲胸懷。

二、否極泰來：陰陽交泰的宇宙奧秘

然而，《易經》的偉大智慧不僅在於定義乾坤，更在於探討這兩股能量的互動關係。顧問在講述經典時，特別為我們揭示了一個看似違反直覺，卻蘊含至理的易經奧秘。

如果我們按照字面上的自然景象，將天（乾卦）擺在上面，地（坤卦）擺在下面，這在《易經》中組合而成的卦象稱為「否卦」。為什麼天在上、地在下反而不好呢？因為陽氣的特性是輕浮上揚的，陰氣的特性是沉

無極→太極→兩儀

陽 ——— 陰 ———

重下墜的。天在上繼續往上升，地在下繼續往下降，兩股能量背道而馳，彼此互不交融、互不溝通，這就形成了閉塞不通、失敗與對立的「否卦」。

反之，如果我們將地（坤卦）置於上方，天（乾卦）置於下方，這時地氣會自然下沉，天氣會自然上升，兩股原本對立的陰陽能量便能完美地交融與溝通。這個卦象在《易經》中便是代表著吉祥、通順與安泰的「泰卦」。這也就是我們常聽到的成語「否極泰來」的深層意涵。這個宇宙奧秘深刻地教導我們：真正的和諧與成功，必須透過主動的交流、换位思考，以及陰陽能量的互相滲透方能達成。

否卦 泰卦



乾



坤

(外卦)

(上卦)



坤



乾

(內卦)

(下卦)

三、外圓內方：做人處事的陰陽交融

將「泰卦」陰陽交融的道理應用在我們日常的做人處事與修行上，這意味著我們必須做到「陽中有陰，陰中有陽」。一個人的個性，如果只有乾卦的剛強，容易變得剛愎自用、到處樹敵，最終折斷；如果只有坤卦的軟弱，則容易隨波逐流、失去自我，無法成就任何事業。

因此，媽祖期盼我們在世間修行，必須追求「外圓內方」的崇高修為。所謂的「內方」，就是我們內在必須擁有乾卦的特質：要有堅定的原則、明辨是非的智慧、自強不息的動力，也就是要具備龍的精神。而所謂的「外圓」，則是我們外在的表現必須具備坤卦的特質：要展現出隨和、包容、謙卑與柔順，如同牝馬一般厚德載物。當我們能將內在的剛強原則（內乾）與外在的圓融謙卑（外坤）完美結合時，我們的生命就能達到陰陽交融的「泰卦」境界，在宇宙天地間自然能順利生存、通達安泰。

四、真實案例印證：企業家的修練與成就

為了讓同修們更具體地理解「外圓內方」與「乾坤交泰」的道理，顧問特別舉出社會中成功企業家的真實案例來作印證。

我們觀察許多在社會上成就非凡、事業版圖宏大的偉大企業家，他們之所以能夠成功，正是因為他們完美地演繹了乾坤二卦的智慧。這些企業家在商場上衝刺事業、帶領團隊開疆闢土時，展現出極強的企圖心、決策力與不畏艱難的毅力，這正是乾卦與「龍的精神」的極致發揮。

然而，當您深入了解他們的內心世界，或是觀察他們私下的為人處世，您會發現他們內心往往抱持著極為虔誠的宗教信仰（例如虔誠敬拜媽祖），對天地神明充滿敬畏。在對待員工、合作夥伴甚至社會大眾時，他們展現出柔軟的謙卑、樂於傾聽與熱心公益的包容力。這種順從大道、厚德載物的表現，正是坤卦與「牝馬的精神」。

這些企業家的成功，並非單靠霸道與強勢，而是將外在事業的衝刺（乾）與內在信仰的謙卑（坤）相互調和。他們堅守企業的核心價值與誠信原則（內方），同時以圓融和善的態度應對市場的千變萬化與人際關係（外圓）。正是因為達到了這種陰陽交融的境界，他們的人生與事業才能逢凶化吉，長久維持在通達安泰的「泰卦」之中，大道生育天地所傳遞的易經哲理，絕對不是虛無縹緲的空談，而是可以切實改變我們命運的實用法門。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**乾坤雙運的本質**：大道孕育天地，天為乾卦代表陽剛、自強不息的龍精神；地為坤卦代表陰柔、厚德載物的牝馬精神。兩者為宇宙生生不息的兩股根本力量。

2、**否極泰來的易經奧秘**：天在上、地在下則陰陽背離不通，形成否卦；地在上、天在下則陰陽交融溝通，形成吉祥通順的泰卦，教導我們和諧來自於能量的交流與融合。

3、**龍馬精神的完美結合**：修行者不可偏廢於單一的剛強或軟弱，必須具備陽中有陰、陰中有陽的修為，將龍的宏大胸懷與牝馬的柔順包容集於一身。

4、**外圓內方的處世智慧**：在世間為人處事應追求內在剛強有原則（內方、內乾），外在表現隨和包容與謙卑（外圓、外坤），如此方能達到人生的安泰與通達。

5、**企業家案例的真實印證**：偉大的領導者皆是將事業上衝刺的陽剛之力，與內心對信仰、對眾生的柔軟謙卑完美結合，以乾坤交泰的智慧成就非凡的人生。

媽祖慈悲指示，宇宙大道的真理從來就不在遙不可及的天際，而是存在於我們每一個起心動念與待人接物之中。《常清靜經》透過天地乾坤的法則，教導我們如何在複雜的紅塵俗世中找到平衡。期盼各位同修在研讀本章後，能時刻檢視自己的心性：是否過於剛強而傷人，或過於柔弱而失去原則。只要我們能秉持著「外圓內方」的智慧，內守清靜與正道，外行慈悲與包容，我們便如天地交泰般，化解生命中的一切阻礙。在這條性命雙修的大道上，獲得媽祖的圓滿加持，迎向否極泰來的光明人生。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修將《常清靜經》中的宇宙法則，具體落實到我們人體小宇宙的日常保養與運動之中。修道不僅是修煉心性，更要強健身體的「肉身法船」，方能長久地在這條聖道上精進。

第四章：大道無情運行日月與水火相濟的實踐

擁有一個健康、充滿能量的肉身法船，是我們濟世救人、實踐菩薩道的根本。在《常清靜經》中，太上老君開示了極為重要的宇宙與養生密碼：〈**大道無情，運行日月。**〉。這短短八個字，不僅揭示了**天體運行的自然法則**，更隱藏著**人體經脈、氣血運作的最高指導原則**。今天，就讓我們一同來參透這「坎離交泰、水火既濟」的養身智慧。

一、大道無情的真實意涵與自然法則

當我們讀到〈大道無情〉時，許多人會以世俗的角度誤解，以為這代表著

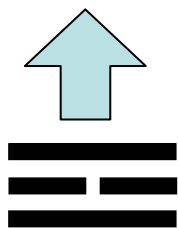
冷酷無情、沒有情義。然而，在道家與媽祖聖道的高深智慧中，「無情」指的是大道的運作沒有私人情緒的束縛、沒有偏私，也不執著於任何事物，這正是佛家所說的「應無所住」。

大道完全依循著宇宙自然的法則與規律在運行，就如同太陽每天從東方升起、西方落下，月亮有著陰晴圓缺的週期。日月的循環，絕對不會因為人類個人的喜怒哀樂、貪婪或恐懼，而改變其既定的軌跡與意志。媽祖透過這段經文提醒我們，在生活中，我們的心智常常被各種情緒與執著所牽引，這就是「有情」的羈絆。如果我們想要獲得真正的身心健康，就必須學習大道的「無情」，放下得失心，順應自然的節律去生活與作息，不讓過度的情緒干擾我們體內能量的自然運作。

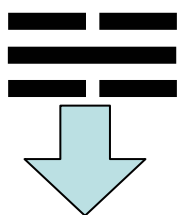
二、人體小宇宙的日月與坎離卦象

《常清靜經》不僅是在講述外在的大宇宙，更是在教導我們如何運作自己的「人體小宇宙」。在易經八卦的對應中，外在天體中的「日」，代表著「離卦」，屬性為「火」，象徵著太陽與陽剛的動能；而「月」，則代表著「坎卦」，屬性為「水」，象徵著月亮與陰柔的靜態。

未濟卦



离

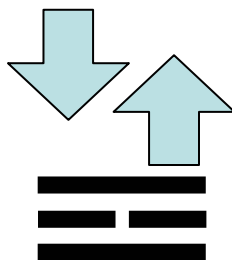


坎

既濟卦



坎



离

無形 → 生育天地(乾坤)

無情 → 運行日月(离坎)

無名 → 長養萬物(乾坤离坎)

將這個道理對應到我們人體身上，我們的心臟就如同天上的太陽，屬火（離卦），代表著生命的動能與思維，在生理系統上對應著充滿活力的動脈。相對地，我們的腎臟就如同天上的月亮，屬水（坎卦），代表著平靜與滋潤，在生理系統上對應著靜脈的迴流。人體的動脈與靜脈、神經系統的運作，就如同日月的運行一般，有動有靜、有陰有陽，維持著我們生命的平衡。唯有讓體內的心（火）與腎（水）如同日月般規律運行，我們才能擁有強健的體魄。

三、水火相濟：未濟卦與既濟卦的健康密碼

了解了體內的水火屬性後，我們該如何讓它們正確地運作呢？顧問在宣講時，特別引用了易經中的「未濟卦」與「既濟卦」來為同修們解碼。

現代人常常因為工作壓力大、慾望多，導致腦海中充滿了妄想與焦慮。在這種狀態下，我們體內的「心火」（離卦）會不斷往上竄升、燃燒，導致頭昏腦脹、失眠煩躁；而與此同時，我們下半身的「腎水」（坎卦）則會不斷往下流失，縱慾、墮落。火往上燒、水往下流，這兩股能量背道而馳、互不交融，在易經中這就叫做失敗的「未濟卦」。處於未濟卦狀態的人，能量會快速耗散，身體自然就會百病叢生、失去健康。

成功的養生之道，必須追求陰陽交融的「既濟卦」，也就是要做到「水火相濟」。我們必須透過修練，讓水（坎卦）在上面，火（離卦）在下面。這意

味著我們的上半身，尤其是頭腦與心思，必須像水一樣保持絕對的冷靜與清淨；而我們的下半身，特別是丹田的位置，必須像火一樣保持溫熱與啟動的狀態。當火在下面加熱，水在上面冷卻，體內的氣血就會化為蒸氣（真氣），滋潤全身的五臟六腑，這才是身體健康的最高境界。

四、生活實踐與案例：太極、健走與作息的陰陽律動

為了讓同修們能將「既濟卦」的理論落實於日常生活中，顧問特別提出了實際的運動應用案例，例如練習「太極拳」或日常的「健走」。

許多人在走路或運動時，往往肩膀緊繃、眉頭深鎖、腦子裡還在想著工作的煩惱，這就是錯誤的「火在上」。正確的運動方式，上半身必須完全放鬆、頭腦放空，讓心思如同平靜的湖水（水／靜）；而我們身體移動的力量，必須源自於下半身的「胯」與腳底（火／動），由下而上來帶動整個身體前進。當您用這種方式健走或打太極時，您就是在運行體內的日月與坎離，讓能量產生最完美的循環。

此外，順應大自然的作息也是養生關鍵。我們的睡眠與清醒，完美對應著宇宙陰陽的轉換。夜晚睡覺時，我們必須放下一切雜念，讓身體徹底休息、完全「歸陰」；當陰氣達到極致時，便會「陰極生陽」，為我們生養出充沛的精

神與陽氣。只要我們懂得順應這些自然規律，做到「無情運行」，我們就能長養萬物，使身體的每一個細胞都充滿能量與健康。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**大道無情的真義**：「無情」並非冷酷，而是指依循自然法則、無偏私且「應無所住」的不執著狀態。放下情緒干擾，是養生的第一步。

2、**人體的日月坎離**：人體為小宇宙，心臟屬火對應離卦與太陽，主導動脈與動能；腎臟屬水對應坎卦與太陰，主導靜脈與靜態。

3、**遠離生病的未濟卦**：若心思妄動導致心火上炎、腎水下流，水火互不交融，即是消耗生命能量的「未濟卦」，會導致身體生病。

4、**追求健康的既濟卦**：養生應追求「水火相濟」，讓頭腦心思如水般冷靜清淨（水在上），丹田能量如火般溫熱啟動（火在下），方能滋養全身。

5、**運動與作息的實踐**：太極拳與健走時應保持上身放鬆放空、由「胯」與腳底發力；並順應睡眠「陰極生陽」的規律，讓能量自然循環再生。

修道之路雖然漫長，但真理往往隱藏在我們最日常的呼吸、行走與睡眠之

中。《常清靜經》教導我們「無情運行日月」，正是期盼我們能放下世俗的執著與無謂的煩惱，讓身心回歸到大自然最純粹的律動裡。期盼各位同修在日常生活中心，無論是健走鍛鍊還是夜間安眠，都能時刻提醒自己保持頭腦的清淨與丹田的溫熱。只要我們能將「水火既濟」的智慧落實於肉身法船的保養上，我們必定能擁有充沛的精氣神，在這條性命雙修的聖道上，穩健前行，圓滿濟世救人的宏願。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修進入《常清靜經》極為深奧的宇宙造化篇章，探討太極陰陽的生滅之道、物極必返的自然規律，以及我們如何透過常清靜來達到天人合一的至高境界。

第三篇：太極造化與回歸本源

第五章：太極陰陽生滅萬物之道

想獲得身心靈徹底昇華，就必須明白我們所處的這個宇宙是如何運作的。在《常清靜經》中，太上老君透過簡潔有力的經文，為我們揭開了太極生兩儀、萬物生滅的奧秘。這不僅是一套宏大的宇宙觀，更是我們在紅塵俗世中修心養命、逢凶化吉的實戰手冊。現在，讓我們共同來參透這宇宙演化與清濁動靜

的兩儀哲理。

一、宇宙的二元特質與清濁動靜的平等心

太上老君在經文中開示：〈**夫道者，有清有濁，有動有靜。**〉。這句話深刻地點出了宇宙萬物運作的最基本模式，也就是我們常說的太極生兩儀，兩儀生四象的易經哲理。

在這個二元的宇宙觀中，清與動代表著天、代表著陽剛的乾卦，也象徵著男性的特質；而濁與靜則代表著地、代表著陰柔的坤卦，也象徵著女性的特質。在這裡，我們必須以媽祖聖道中平等的智慧來理解：經文中所說的濁，絕對不是一般世俗觀念中骯髒、汙穢的貶義詞，而是描述一種沉

無

無形生育天地

有

空

無情運行日月

色

滅

無名長養萬物

生

穩、厚重、靜謐的物理特質。天因為清透輕盈而高懸於上，地因為厚重沉濁而承載萬物。

這兩者沒有尊卑之分，更沒有好壞之別。如同媽祖教導我們，世間的男女、動靜皆是大道演化的必然，我們應當以平等、包容的心去接納宇宙間相對應的兩種特質。在修行上，這提醒著我們不要一味地只追求高亢的「動」，而忽略了沉穩的「靜」；不要只追求心靈的「清」，而排斥肉身承載的「濁」。唯有清濁並濟、動靜交修，才是完整的性命雙修。

陽爻

陰爻

清

濁

動

靜

天



地



男

女

二、降本流末的造化與電腦二進位的真實案例

經文接著提到：〈**降本流末，而生萬物。**〉。這句話呼應了老子《道德經》中所說的：道生一，一生二，二生三，三生萬物。本指的就是那個無形無名的道與一也就是太極，而末則是演化出來的複雜萬事萬物。

為了讓現代的同修們更容易理解這個深奧的造化過程，顧問在宣講時特別引用了一個非常貼切的現代科技案例：電腦的二進位制。我們現在所使用的智慧型手機、超級電腦，無論畫面多麼絢麗、遊戲多麼逼真、人工智慧多麼聰明，其最底層的運作程式，其實就只有「零」與「一」兩個數字。

這零與一，就如同宇宙的陰與陽。大道就像是一台深不可測的超級電腦，透過陰與陽這最基礎的兩儀，不斷地交錯、排列與組合，產生了四象與八卦，最終創造出了我們眼前這個五彩繽紛、千變萬化的大千世界。這就是降本流末的真實體現。我們眼前的繁華世界，追根究柢，都不過是太極陰陽的變化而已。明白這個道理，我們在面對世間的繁雜人事時，就能以更宏觀、更透徹的視角去看待，不會輕易被外在的假象所迷惑。

〈 降本流末，而生萬物。 〉

道生一，一生二，二生三，三生萬物。
一是本，而生末（即二、三、…萬物）

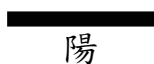
無極



太極



兩儀



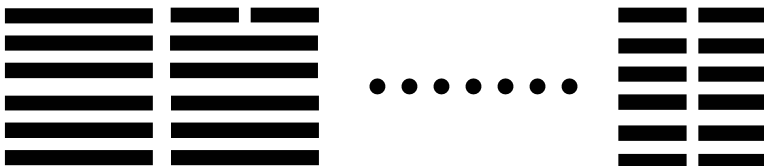
四象



八卦



六十
四卦



無極

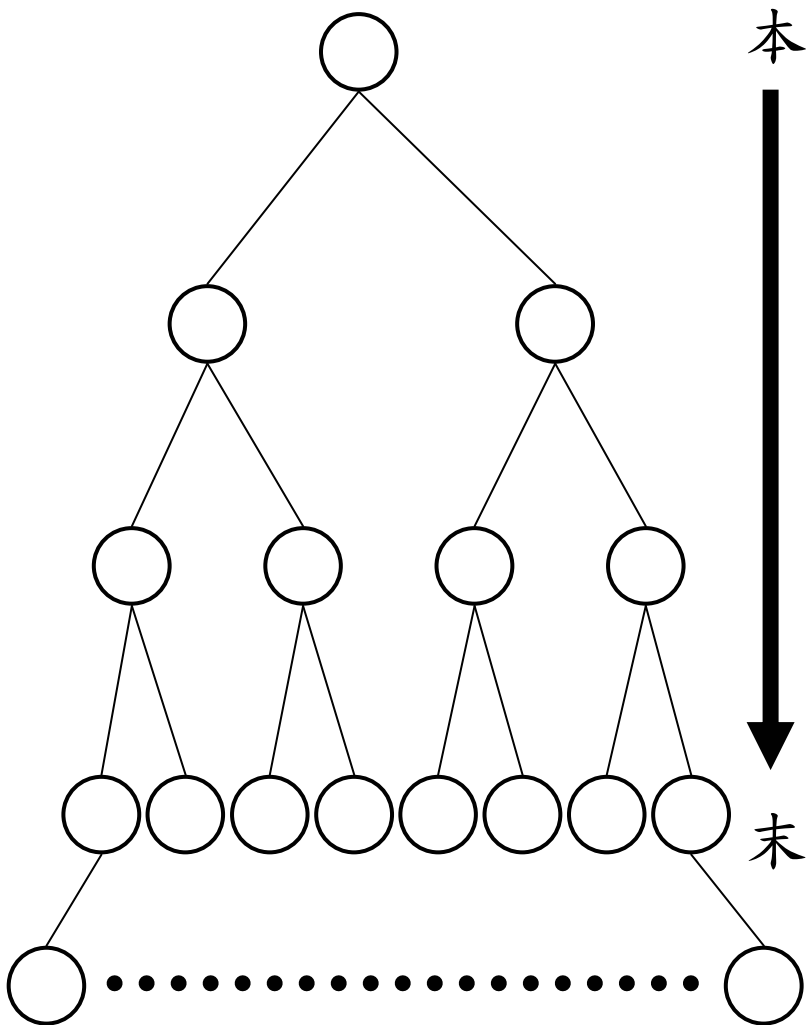
太極

兩儀

四象

八卦

六十四卦



三、物極必返的定律與動靜的互為根基

然而，陰陽兩股力量並不是靜止不動的，太上老君告訴我們：〈清者濁之源，動者靜之基。〉。這句話點出了宇宙間物極必返的絕對真理。

清與濁、動與靜，看似是兩個極端，實際上卻是一體兩面、互為根基的。沒有絕對的動，也沒有絕對的靜。當動發展到了極致，必定會轉化為靜；當清昇華到了頂點，也必然會孕育出濁。陰極生陽，陽極生陰，這是大自然永恆不變的規律。

就如同白晝與黑夜的交替，太陽升到最高點後必然西沉，黑夜最深沉時正是黎明將至的時刻。在生活與修行上，這句話是極為重要的養生與修心指導。它提醒著我們，當我們在紅塵中為了事業與家庭奔波勞碌、經歷了大動之後，必定要給自己安排一段沉澱與靜坐的時間，進入大靜。如果只有無止盡的動，生命就會快速消耗殆盡。動必須以靜為基礎，靜能生發出下一次動的能量。陰陽必須互為根基，循環轉化，我們的肉身法船才能夠平穩航行，生生不息。

四、妄盡還源的修行核心與天地悉皆歸的境界

本章節，也是整部《常清靜經》的修行核心，就在於經文所說的：〈人能

常清靜，天地悉皆歸。〈〉。

我們人類也是由大道降本流末所生出的萬物之一，但在這個複雜的紅塵世間，我們常常迷失了自我，大腦與心智被各種無止盡的慾望、比較與煩惱所牽引，離我們清淨的本源越來越遠。所謂的修行，其實就是一個逆向工程，我們稱之為「妄盡還源」。我們必須努力消除那些複雜的妄相與慾望，讓心靈逆向回到宇宙創生前那種最原始、最單純的清淨狀態。

當我們能夠透過靜坐、持誦媽祖聖號或六字大明咒，達到「養神還虛」的境界，保持心靈的常清靜時，奇妙的事情就會發生。因為我們的頻率與宇宙大道的最本源完全一致了，我們的心中沒有任何雜念與阻礙。此時，天地間那股孕育萬物的強大能量，自然而然地就會匯聚、回歸到我們的身上，這就是「天地悉皆歸」。

在這種天人合一的境界中，人體的小宇宙便與大宇宙的運作完美同步。我們不僅能獲得源源不絕的宇宙生命能量來修復疲憊的肉身，更能在心靈上超越生死的流轉，達到不生不滅的解脫境界。這也是為什麼歷代的高僧大德與修道真人，都要在深山古洞中尋求那份極致的清靜，因為清靜，就是打開宇宙無盡寶藏的唯一鑰匙。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**宇宙的二元特質**。大道演化出清與動的陽剛之氣，以及濁與靜的陰柔之氣，兩者如天地般平等且互補，修行應秉持平等心，不可偏廢。

2、**降本流末的造化奧秘**。如同電腦由單純的零與一演化出複雜的軟體程式，宇宙萬物皆是由太極陰陽這最基礎的兩儀交錯組合而生。

3、**物極必返的自然規律**。清是濁的源頭，動是靜的基礎。陰陽互為根基並循環轉化，提醒我們在日常生活中必須動靜交修，方能養生延壽。

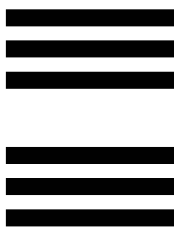
4、**妄盡還源的逆向修行**。人類因慾望而遠離本源，唯有透過修練消除妄想，找回清靜的本心，才能逆向回歸大道的源頭。

5、**天地悉皆歸的最高境界**。只要人能恆常保持清靜無為，自身的頻率便能與宇宙大道合而為一，自然能接收天地造化萬物的能量，達到天人合一的圓滿。

萬物的生滅與陰陽的流轉，皆是大道無私的展現。我們身處在這個降本流末的紛擾世間，難免會感到疲憊與迷惘。然而，《常清靜經》為我們指明了回家的路。期盼各位同修在日常生活中，能時時提醒自己順應物極必返的規律，

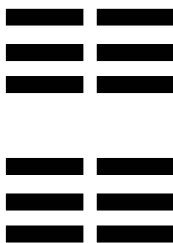
在忙碌的動中找尋片刻的靜。只要我們願意放下過多的執著與慾望，實踐養神還虛的功夫，保持內心的常清靜，媽祖的慈悲與天地的浩瀚能量，必定會源源不絕地匯聚到我們身上，護佑我們在這條修心養命的大道上，平安順遂，福慧圓滿。

乾



動 天
清 天
動 男
清 男

坤



靜 地
濁 地
靜 女
濁 女

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修深入探討《常清靜經》中最為核心的修練境界，也就是如何透過妄盡還源的功夫，達到人能常清靜，天地悉皆歸的天人合一圓滿境界。

第六章：人能常清靜天地悉皆歸的妄盡還源

了解宇宙生命的起源與歸宿，是我們獲得究竟解脫的關鍵。在《常清靜經》的序文中，太上老君為我們闡述了道家最核心的宏大宇宙觀：從無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象八卦，乃至於衍生出宇宙間的萬事萬物。這個從單純的道本體，不斷演化、繁衍成複雜大千世界的過程，在修行上我們稱之為**降本流末**。然而，宇宙能量的運作並非只是單向的發散與消耗，其中蘊含著一個極為重要的自然法則，那就是物極必返。**當萬物發展到了極致，必定會向相反的方向轉化，這正是我們在紅塵俗世中找回生命本源的契機所在。**

為了讓同修們能具體掌握這個物極必返的規律，顧問在宣講時特別運用了《易經》八卦中的十二消息卦，又稱為十二辟卦，來對應大自然的週期變化。十二辟卦完美地描繪了陰陽消長的過程，天地間的氣息是按照既定的節奏在呼吸的。以一年四季的節氣來看，農曆十月也就是亥月，對應的是《易經》中的坤卦，這代表著天地間處於全陰的狀態，是陰氣發展到了極點的時刻。然而，大道的奧妙就在於此，正是在這個陰之極的極靜狀態下，悄悄孕育了無限的生機。緊接著到了農曆十一月也就是子月，便形成了一陽復始的復卦，陽氣開始從地底深處生發出來。隨著時間推移到了農曆正月，天地間的陰陽之氣達到交泰的完美平衡，便形成了我們常聽到

[降本流末]

無極→太極→兩儀→四象→八卦→六十四卦

無極←太極←兩儀←四象←八卦←六十四卦

[妄盡還源]

道

本性
佛性
來心
...

道→一→二→三→萬物

道←一←二←三←萬物

[緣起性空、妄盡還源]

人能常清靜，天地悉皆歸。

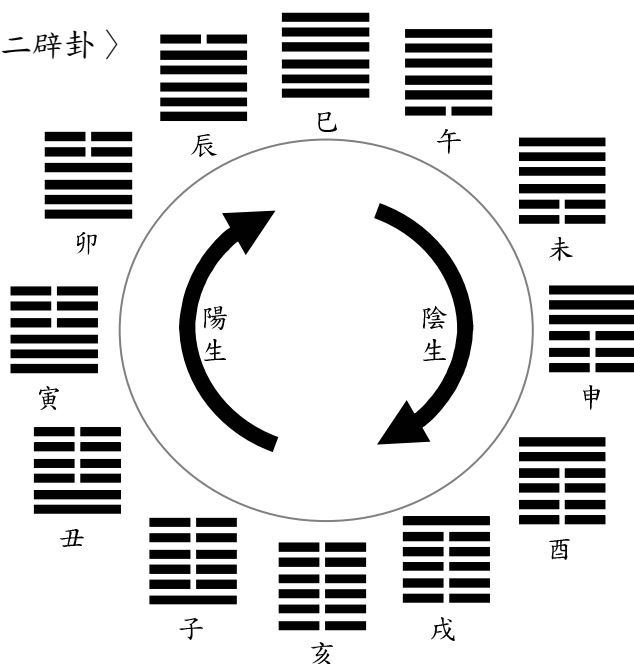
萬物

天地
日月
宇宙
...

的三陽開泰，也就是吉祥的泰卦。這種大自然陰陽交替、循環不息的規律，正是宇宙能夠長養萬物、生生不息的動力來源。

將這個宏大的宇宙規律應用到我們人體小宇宙的日常作息中，顧問提出了一個極為重要且具體的實踐案例，那就是一天十二時辰的睡眠養生法。我們人體一天的十二個時辰，是完全精準對應著一年的十二個月份的。晚上的九點到十一點也就是亥時，正如同農曆十月的坤卦，是人體氣血與大自然能量處於全陰的狀態。在這個時段，我們應該順應自然的節律，放下白天所有的工作與煩惱，讓身心完全安靜下來，進入深度的休息與睡眠。這種徹底的休息，就如同讓自己歸零，甚至像死了一樣地完全放鬆與靜寂。

〈十二辟卦〉



當我們能在亥時達到徹底的坤卦全陰狀態，進入深沉的睡眠後，到了晚上的十一點到凌晨一點，也就是子時，人體內便會自然引發一陽復始的強大生機，純淨的陽氣會開始自動生發。只要我們懂得並且願意順應這個陰極生陽的宇宙規律，我們體內的精、氣、神就能透過睡眠得到最完美的修補與再生。顧問常提醒同修，我們每天晚上的睡覺，其實就如同經歷一次短暫的死亡，也就是將生命能量歸陰；而每天早晨精神飽滿的醒來，就如同經歷一次新生，也就是生命能量的陽起。**能夠順應這個自然循環的規律去作息，就是在日常生活中實踐宇宙間不生不滅的最高道理，這不僅是養生延壽的不傳之秘，更是修練性命雙修最扎實的基本功。**

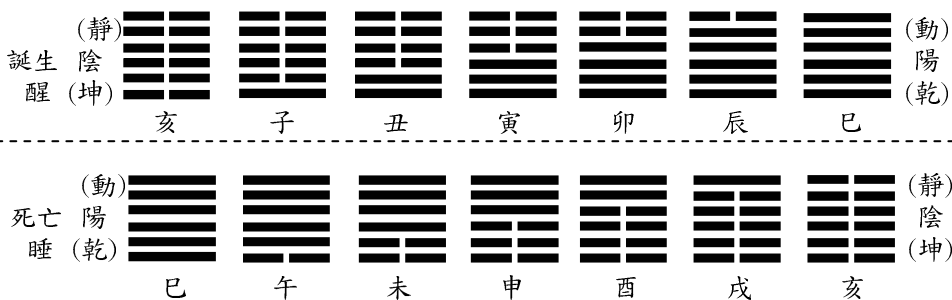
明白了陰陽消長的道理後，我們就能進一步深刻理解《常清靜經》中「人能常清靜，天地悉皆歸。」的深層含義。我們人類的生命雖然是由大道降本流末演化而來，但在這五濁惡世的長久輪迴中，我們的大腦與心智被無數的慾望、執著與妄想所蒙蔽，導致我們迷失了方向，離我們那個原本清淨無染的源頭越來越遠。因此，**真正的修行就是一個逆向操作的過程，我們稱之為「妄盡還源」**。我們必須努力去除心中的一切妄想與雜念，只要人能恆常保持清淨，把那些後天沾染的煩惱、貪瞋痴與慾望全部滌除乾淨，我們就能逆向回歸到大道的本體，也就是找回我們本自具足的佛性與道心。

當我們透過清心寡慾、靜坐修持，達到極致的清靜時，不可思議的宇宙感應就會在我們身上發生。因為我們的心已經清淨到了與大道本體完全一致的頻率，我們沒有了私心雜念的阻礙，就等同於回到了宇宙的源頭。此時，天地間那股創造萬物、生生不息的強大運作能量，便會自然而然的匯聚過來，與我們的身心合而為一，這就是所謂的天地悉皆歸。在這種天人合一的至高境界中，人體這個小宇宙便能像外在大宇宙一樣，擁有源源不絕的能量來維持生生不息的運作。我們不僅能獲得肉身法船上的絕對健康與活力，更能超越肉體生死的流轉限制，達到長壽與靈性永恆存在的圓滿境界。這正是媽祖引領我們研讀《

〈清者濁之源，動者靜之基。〉

誕生，是由陰到陽，
是由靜到動。

死亡，是由陽到陰。
是由動到靜。



常清靜經》，期盼每一位信徒都能達到的最高生命成就。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、宇宙生成的降本流末與修行上的妄盡還源是一條雙向的道路，修行的核心在於去除一切妄念，逆向回歸大道的清淨本源。

2、易經十二辟卦精準揭示了物極必返的自然規律，農曆十月的坤卦全陰，是為了孕育十一月復卦的一陽復始，陰陽互為根基。

3、將法則落實於日常作息，晚間九至十一點的亥時應徹底休息歸零，順應陰極生陽的宇宙法則，讓精氣神於子時自然再生。

4、睡眠如同歸陰死亡，甦醒如同陽起新生，順應此作息循環即是體悟生命不生不滅、達到養生延壽的關鍵實踐。

5、保持心靈的常清靜是連結天地能量的唯一鑰匙，當內心清淨與道合一時，便能獲得天地滋養萬物的能量，達到生生不息的天人合一境界。

世人常為了追求外在的名利與成就而日夜奔波，卻忽略了生命最珍貴的寶藏其實就藏在我們清淨的本心與大自然平靜的規律之中。天地萬物的運作從不

停歇，但皆依循著物極必返與陰陽動靜的法則。期盼各位同修在日常生活中，能確實實踐亥時安眠的養生智慧，並時時覺察、滌除心中的妄念。只要我們能放下世俗的執著，做到妄盡還源、回歸清淨，媽祖的慈悲與天地的浩瀚能量必定會悉皆歸於我們身上，護佑我們在這條修心養命的大道上，獲得身心靈的徹底解脫與大自在。



本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修進入修心養命的實踐法門，深入探討遣其心、心自靜則神自清的修練機轉。《常清靜經》不僅是一部揭示宇宙大道的哲學經典，更是一套按部就班、教導我們如何對治煩惱的實用手冊。今天，就讓我們共同來解開人體內神、心、慾的連鎖密碼，學習如何消滅三毒，找回清淨的本心。

第四篇：修心養命的實踐法門

第七章：遣其心、心自靜則神自清的修練

當明白了宇宙大道的無形與無情，也懂得了太極造化與物極必返的規律後，我們便要將視角從浩瀚的宇宙拉回到我們自身的內在。太上老君在經文中明

確地為我們指出了人類之所以痛苦、墮落的根源，以及如何逆轉這個過程的具體修練。這一切的核心，都圍繞在我們體內的三個關鍵元素：神、心、慾。

一、解碼內在的三大元素：神、心與慾的本質

要掌握修行的訣竅，我們首先必須透徹了解神、心、慾這三者在我們生命中的定位與關係。

首先，經文中所說的「神」，並不是指外在的鬼神或神明，而是指我們先天純潔的心靈、本來面目，也就是佛教所說的法界性與佛性。這個神的本質是喜好清澈的，它害怕被世俗的塵埃所污染。

神

靈性
心法

清

心

心智
心腦
分別

靜

慾

體根
身六
慾望

遣

其次是「心」，這裡的心指的是我們大腦的心智、邏輯思維與意識運作。這個心的本質原本是喜好安靜的，它在沒有受到外界干擾時，是處於平穩不動的狀態。

最後是「慾」，也就是慾望。慾望是如何產生的呢？當我們的六根，包含了眼、耳、鼻、舌、身、意，去接觸到外在五光十色的花花世界時，我們的心智便會開始產生好壞、美醜的分別，進而產生了想要擁有、害怕失去的需求與牽引，這股強大的牽引力，就是慾。



遣

靜

清

有慾	→	心擾	→	神不清
常遣其慾	→	心靜	→	神清
六慾(六根)不生	→	三毒(貪瞋痴)消滅		
神清心靜	→	常清靜	→	遠離貪、瞋、痴
(遠離身口意業)				

二、沉淪的連鎖反應：人心好靜而慾牽之

了解了這三者的本質後，我們就能看清人類在五濁惡世中受苦的連鎖反應。經文開示：〈夫人神好清，而心擾之；人心好靜，而慾牽之。〉。這兩句話，精準地描繪了我們走向墮落的過程。

我們的大腦心智原本是安靜的，但是因為我們生活在紅塵中，六根不斷地向外攀緣。當眼睛看到美麗的物品、耳朵聽到讚美或毀謗的言語、身體感受到舒適或痛苦時，慾望便隨之而生。這個慾望就像是一條無形的鎖鏈，緊緊地牽動著我們原本好靜的心，讓心開始妄動，產生了焦慮、期盼、嫉妒與種種煩惱。

當我們的心智處於這種混亂與妄動的狀態時，它就會進一步去驚擾並汙染我們原本清澈的先天之神。就像是一潭清澈的湖水，被狂風與泥沙不斷攪動，最終變得混濁不堪。當我們的本性被汙染、神識變得混濁時，我們的靈性層次就會大幅下降，最終不可避免地墮入輪迴與惡道之中。**這就是眾生痛苦的根源。**

三、逆轉的修練法門：常能遣其慾，而心自靜

既然找到了病因，太上老君與媽祖便為我們開出了最有效的解藥。經文教導我們：〈**常能遣其慾，而心自靜；澄其心，而神自清。**〉。這是一個極為科學且符合邏輯的逆向修練工程。

我們無法直接命令自己混濁的本性立刻變得清澈，也無法強迫自己混亂的大腦瞬間停止思考。修行的切入點，必須從最外層的慾望下手。所謂的遣其慾，就是我們必須具備高度的覺察力，主動去控制、遣除自己的慾望，做到清心寡慾。

當我們能夠有效地節制並遣除那些不必要的慾望時，因為沒有了外在的牽引力，我們的大腦與心智自然而然就會平靜下來，這就是心自靜。當心智不再妄動、不再製造煩惱的泥沙時，經過一段時間的沉澱，也就是澄其心，我們那被汙染的先天之神，就會如同靜置後的湖水一般，泥沙下沉，水面重新恢復清澈與明亮，這就是神自清。只要把慾望這個源頭阻斷，心與神自然就會恢復它們原本靜與清的狀態。

四、生活實踐與真實案例：佛家苦修與降低物質享受

為了解釋如何將遣其慾落實於生活之中，顧問在宣講時特別舉出了佛家苦修的實際案例。在佛教的修行傳統中，特別是頭陀行或是苦修的行者，他們為何要過著極度簡樸的生活？這正是為了從根本上實踐遣其慾的功夫。

這些修行者主動降低對衣、食、住、行等物質享受的追求。他們穿著簡單的僧衣、吃著粗茶淡飯、居住在簡陋的環境中，不追求世俗的名利與感官刺激。這種苦修的方式，其實就是一種保護機制，透過減少六根接觸奢華與誘惑的機會，來大幅降低外在對內心的刺激。

當外在的物質刺激減少了，六根所產生的感官需求就會降到最低。在這種狀態下，慾望自然無從生起。因為沒有慾望的牽引，他們的心智便能長久保持在安靜的狀態，進而非常容易達到「明心見性」的境界，讓先天清澈的佛性顯露出來。身為媽祖的信徒，我們雖然身處在社會之中，不必像出家人那樣完全捨棄一切，但我們絕對可以效法這種苦修的精神，**在日常生活中實踐斷捨離，不盲目攀比物質享受，讓生活回歸簡單與純粹。**這就是將《常清靜經》的智慧落實於現代生活的最佳寫照。

五、修練的圓滿境界：六慾不生與三毒消滅

當我們能夠透過降低物質慾望、實踐遣其慾的功夫，並達到心靜神清的狀

態時，我們便能獲得修行上極為重要的兩大成果：〈**自然六慾不生，三毒消滅**〉。

六慾不生，意味著我們的眼、耳、鼻、舌、身、意這六根，在面對外在的色、聲、香、味、觸、法這六塵時，已經不再受到染污與牽引。這與佛教《心經》中所闡述的五蘊皆空的道理是完全相通的。我們依然在生活、依然在感知，但內心卻不再被這些感知所綁架。

三毒消滅，則是修行境界的進一步昇華。三毒指的是貪、瞋、痴，它們是造就身、口、意一切惡業的根源。當我們的心安靜了、神清澈了，我們對於得不到的事物不再貪求，對於逆境不再瞋怒，對於宇宙真理不再痴迷無知。貪瞋痴這三種危害靈性的毒藥一旦被徹底消滅，我們的生命便能綻放出如同媽祖一般的大悲與大智。

針對以上遣其心與神心慾修練機轉的內容，為您整理以下重點提示：

1、**釐清神心慾的本質與關聯**：先天之神本質好清，大腦之心本質好靜，而六根接觸外界產生的慾望則是牽引心智的源頭。

2、**看透沉淪墮落的連鎖反應**：外在刺激產生慾望，慾望牽動並擾亂心智

，妄動的心進而汙染清澈的本性，最終導致靈性墮落。

3、**掌握遣其慾的逆向修練法**：修行無法一蹴可幾，必須從源頭著手，透過控制與調遣慾望，讓心自然安靜，進而讓神恢復清明。

4、**效法苦修精神降低感官刺激**：參考佛家苦修的案例，在日常生活中主動降低對衣食住行等物質享受的追求，減少誘惑，方能輕易達致明心見性。

5、**契入佛道相通的圓滿境界**：透過遣慾澄心的修持，最終達到六慾不生與貪瞋痴三毒消滅，這與《心經》五蘊皆空的智慧完美契合。

世間的一切煩惱與病痛，皆源自於我們無法控制那顆向外攀緣的妄心。《常清靜經》為我們揭示了對治煩惱的無上法寶，那就是遣其慾。期盼各位同修在日常生活中，能時時覺察自己的起心動念。當物慾或情緒升起時，請想起佛家苦修的清淨智慧，學會放下對物質的過度追求，讓生活越簡單越好。只要我們能將慾望降到最低，我們的心自然能平靜，神自然能清澈。在這條性命雙修的大道上，媽祖必將護佑您遠離三毒的侵害，重拾本自具足的清淨與圓滿。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修從理論跨入實際的靜坐修持，深入探討當我們遣除慾望之後，如何進一步透過內外觀照的三觀修法，達到三者既悟、唯見於空的無上境界，並從中獲取源源不絕的宇宙生命能量。

第八章：三者既悟唯見於空的內外觀照

上一章我們學習了如何透過遣其慾來讓心安靜、讓神清澈。然而，光是壓抑或控制慾望還不夠，我們必須進一步透過深層的觀照，徹底拔除產生慾望的根源。在《常清靜經》中，太上老君為我們揭示了三觀的修練次第，這不僅是一套極為高深的心法，更是我們媽祖信徒在日常靜坐中，能夠具體實踐、找回清淨本心的實修指南。

一、內觀於心，心無其心的修持

修行的第一步，必須先從我們自己的內在開始。經文教導我們〈內觀於心

，**心無其心。**」。我們的大腦與心智，在日常生活中總是充滿了各種妄念、計算、回憶與擔憂。這些思維就像是奔騰的野馬，一刻也停不下來。內觀於心，就是要求我們在靜坐時，將向外攀緣的注意力收攝回來，像一個旁觀者一樣，靜靜地看著自己內心的起心動念。

當我們只是觀察而不去跟隨這些念頭時，我們會發現這些念頭其實都是虛幻不實的，它們生起又滅去，根本沒有一個實體的我存在於這些念頭之中。久而久之，心智的妄動就會逐漸平息，達到心無其心的境界。這時候，心中不再有任何雜亂的妄念與思維，心靈如同平靜無波的湖面，映照出宇宙的真實樣貌。

二、外觀於形，形無其形的超越

當我們的心念平靜下來後，第二步是**〈外觀於形，形無其形〉**。這裡的「形」，指的是我們這個由地水火風四大元素所組成的肉身法船。世間的凡夫俗子往往對自己的肉體有著極深的執著，我們害怕衰老、恐懼病痛、追求外表的美麗，這些對身體的執著，正是產生無數煩惱與痛苦的來源。

在修持這一步時，我們要在靜坐中去觀照自己的身體。我們會體悟到，這個肉身只不過是我們在紅塵中修行暫時借用的一個工具，它會隨著時間經歷生

老病死，並非永恆不變的真實存在。當我們能夠超越對肉體的執著，在禪定中甚至會感覺不到手腳與身體的重量，彷彿肉身已經與周遭的虛空融為一體，這就是形無其形的境界。忘卻了身體的存在，自然也就解脫了由身體所帶來的一切苦厄。

三、遠觀於物，物無其物的解脫

完成了對內心與肉身的觀照，第三步便是〈**遠觀於物，物無其物。**〉。這裡的「物」，涵蓋了外在世界的一切物質、財富、名利、地位，甚至包含了他人對我們的毀譽與評價。我們之所以會感到痛苦，往往是因為我們把這些外在的物質與環境看得太重，以為它們是真實且可以永久擁有的。

遠觀於物，就是教導我們以宏觀的宇宙視角來看待這個世界。世間的財富與名利，就如同過眼雲煙，聚散離合皆有其因緣。當我們在靜坐中觀照到外在物質的虛幻本質時，那些外在的世界對我們的心靈就不再產生任何的影響與牽絆。我們依然生存在這個世界上，但我們的心已經不被物質所奴役，達到了物無其物的大自在境界。

四、三者既悟唯見於空與五蘊皆空的佛道印證

當我們能夠循序漸進地完成這三觀的修持，徹底體悟到心、形、物這三者皆是虛幻不實的時候，我們便進入了〈**三者既悟，唯見於空。**〉的境界。在這個境界中，沒有妄動的心、沒有執著的肉身、也沒有牽絆的物質，唯一剩下的，就是那浩瀚無垠、清淨無染的空。

顧問特別向同修們強調，《常清靜經》在這裡所講述的唯見於空，與佛教《心經》中所闡述的照見五蘊皆空，其真理是完全相通且一致的。**五蘊中的色蘊對應著「物」，受蘊對應著「形」，而想、行、識蘊則對應著「心」。**透過這三觀的修持，我們同樣是在將五蘊轉化為般若空性的智慧。這再次印證了媽祖所開示的仙家佛國心地連，無論是道家的清靜還是佛家的涅槃，最終都是引領我們回到同一個清淨的本源。

五、媽祖信徒的靜坐實修與蓮花觀想案例

為了讓這套高深的心法不僅停留在理論，顧問特別為媽祖信徒們分享了一套具體可行的靜坐實修方法與真實案例。

在我們每天完成日常的誦經、禮佛與拜懺之後，我們的心已經得到了初步的沉澱。此時，我們可以採取端正靜坐的姿勢，並在心中默念持誦六字大明咒「**嗡嘛呢叭咪吽**」。在持咒的同時，我們開始進行觀想：想像自己就像是一朵

清淨的蓮花，從五濁惡世的淤泥中生長出來，卻完全不被周遭的汙泥所染著，散發著純潔的光芒。

接著，我們將《常清靜經》的三觀帶入這朵蓮花的觀想之中。首先，想像自己的思緒完全停止，所有世俗的煩惱都隨風飄散，做到心無其心；然後，想像自己的身體逐漸變得透明，最終消失於無盡的虛空之中，做到形無其形；最後，觀想外在環境的所有聲音、影像與干擾，都在這一刻徹底歸於寂靜，皆不存在，做到物無其物。**透過這樣具體的步驟，我們便能順利引導自己進入那種寂滅涅槃的禪定狀態。**

六、歸陰生陽的能量恢復機制

當我們進入唯見於空的禪定狀態時，我們的生命能量會發生什麼樣的變化呢？顧問運用《易經》的智慧為我們解開了這個謎團。當我們的身、心、物完全歸零，進入絕對的空無與寂靜時，我們人體的小宇宙就轉變成了《易經》中的坤卦，也就是全陰的狀態。

在宇宙的法則中，物極必返，陰極必定生陽。當我們透過三觀的修持，讓自己徹底歸陰、完全放鬆時，這並不是一種死亡或枯竭，而是啟動了宇宙最奧

妙的生命恢復機制。此時，一陽復始的現象便會在我們體內發生，純淨的陽氣與宇宙的生命能量，會如同泉水般自然而然地從我們體內湧現升起，為我們疲憊的肉身法船進行深度的充電與修補。

我們不需要刻意去設定要靜坐多久，當這股陽氣在我們體內充滿，精神達到絕對的飽滿與充沛時，我們的身體自然就會張眼出定。**這就是透過空與無的修練，來獲取宇宙能量、恢復生命活力的無上法門。**這也證明了，**修行不是消耗，而是最深層的生命滋養。**

針對以上三觀修法與靜坐實踐的內容，為您整理以下重點提示：

1、**內觀於心，心無其心**：修行首重收攝心念，觀察而不跟隨妄想，讓煩惱思維自然平息，恢復心靈的平靜與澄澈。

2、**外觀於形與遠觀於物**：超越對肉身法船的執著以消除病痛恐懼，看破外在物質名利的虛幻以解脫世俗牽絆，達到形物皆無的境界。

3、**唯見於空與五蘊皆空**：當心、形、物三者皆體悟為空無時，便契入了佛道相通的真理，等同於《心經》中照見五蘊皆空的般若智慧。

4、**大明咒與蓮花觀想實修**：透過誦經拜懺後的靜坐，持誦大明咒並觀想

出淤泥而不染的蓮花，依序帶入三觀，是媽祖信徒具體可行的入定法門。

5、**坤卦歸零與一陽復始**：當身心在禪定中徹底歸零達到全陰的坤卦狀態時，便能引發陰極生陽的宇宙機制，讓純淨的陽氣自然升起，為生命深度充電。

世間的一切煩惱與痛苦，皆源自於我們對這顆妄心、這副肉身以及外在物質的過度執著。《常清靜經》的三觀修法，是引領我們看破虛幻、找回真實本性的智慧寶劍。期盼各位同修在日常的修行中，能撥出時間靜坐沉澱，透過大明咒的持誦與蓮花的觀想，落實內外觀照的功夫。只要我們能勇敢地放下執著，讓身心歸於空無，宇宙浩瀚的生命能量必定會一陽復始地在我們體內升起。願媽祖的慈悲護佑您，在這條性命雙修的大道上，獲致真正的清淨、健康與大自在。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修在達到唯見於空的境界後，進一步破除對空的執著，深入探討觀空亦空與湛然常寂的真靜實相。《常清靜經》在這裡將引領我們跨越修行的最後一道障礙，找回如同佛家究竟涅槃般的最高智慧。

第九章：觀空亦空與湛然常寂的真靜境界

上一章我們透過「內觀於心、外觀於形、遠觀於物」的三觀修法，成功地將妄動的心智、執著的肉身以及外在的物質世界層層剝離，達到了「三者既悟，唯見於空」的境界。許多修行者走到這一步，會感到身心無比的輕安與自在，甚至以為自己已經達到了修行的終點。然而，太上老君在《常清靜經》中慈悲地提醒我們，修行不能停留在這裡，因為只要心中還有一個空的概念存在，這本身就是一種極微細的執著。

一、觀空亦空與空無所空的破執智慧

經文接著引導我們：〈觀空亦空，空無所空〉。這句話的意思是，當我們已經看破了世間萬物的虛幻，達到了空的境界後，我們必須連這個空的概念與執著也要一併徹底空掉。這在佛教中稱為「破除法執」。如果我們每天靜坐，心裡一直想著我要保持空、我已經達到了空，那麼這個空就變成了一個新的包袱，一個新的罣礙。

太上老君告訴我們，真正的空，是連空都不覺得有空的存在，也就是空無所空。這是一種極其自然、不假思索的清淨狀態。當我們能夠把空也放下時，我們就進入了經文所說的〈所空既無，無無亦無〉的層次。我們不僅無了世間的煩惱與物質，甚至連那個無的狀態也化為烏有了，這才是宇宙最真實的本體實相。

二、見山又是山的五術修練案例印證

為了解釋這個從有到空，再從空回到實相的高深過程，顧問在宣講時特別舉了學習五術的過程作為真實案例比喻。我們許多同修在學習面相、風水或命理等五術時，都會經歷三個截然不同的心路歷程。

剛開始學習時，是**見山是山**。我們看到一個人的面相特徵，就執著於書本上的解釋，認為這個特徵必定代表某種吉凶禍福。這個階段的我們，執著於有相與表相，完全被外在的形體所束縛。

隨著修為的精進，我們進入了第二個階段：**見山不是山**。我們開始明白相由心生，外在的面相與風水其實都是內心修為的投射，世間的一切表象都是虛幻不實、隨時在變化的。這時候我們看破了表相，進入了無相與空的境界，這就如同經文中所說的唯見於空。

但是，這還不是最高境界。當我們繼續修行，徹底放下了對空的執著後，我們來到了第三個階段：**見山又是山**。這時候我們再看面相或風水，我們依然能清楚看見那些特徵，但我們的心境已經完全不同了。我們不再被這些特徵所迷惑，也不會刻意去否定它們的存在，我們能以最自然、最純粹的實相去面對世間的萬事萬物。這個見山又是山的境界，正是完美的詮釋了《常清靜經》中觀空亦空，無無亦無的無上真理。

三、佛道相通：五蘊皆空與三者皆無的印證

媽祖曾開示仙家佛國心地連，在這一章節中，我們再次見證了道家與佛家在最高真理上的完全契合。顧問特別將《常清靜經》的修持與佛教的《心經》進行了深度的對照與比較。

《心經》教導我們觀照色、受、想、行、識這五蘊皆空。而在《常清靜經》中，太上老君教導我們將物、形、心這三者化為無。若我們仔細對應，色蘊

指的就是外在的物質，對應了《常清靜經》的物；受蘊指的是我們身體的感受，對應了經文的形；而想、行、識蘊則是我們大腦的思維與意識活動，完美對應了經文的心。

《常清靜經》透過層層遞進的無與空，教導我們不執著於物、形、心，這與《心經》透過五蘊皆空來轉化煩惱，最終獲得般若空性智慧的道路是一模一樣的。這深刻地告訴我們，無論是道家的修練還是佛家的參悟，最終都是為了引領我們破除一切執著，回歸那清淨無染的同一本源。

四、湛然常寂與真靜的圓滿境界

當我們能夠將物、形、心層層放下，連無的概念也捨棄時，我們最終會達到一個名為湛然常寂的境界。湛字代表著如同深潭之水般極致的清澈與透明；寂字則代表著絕對的安靜與不動。這是一種極其清明、絕對寂靜的生命狀態，它等同於佛教所追求的涅槃，也就是常樂我淨的最高境界。

在這種〈**湛然常寂、寂無所寂**〉的狀態下，經文告訴我們：〈**慾既不生，即是真靜**〉。請注意，這裡說的是慾望從根本上無從生起，而不是我們用力去壓抑慾望。如果我們看到喜歡的東西，心裡很想要，但硬是忍住不拿，那叫做壓抑，那不是真靜。真正的靜，是我們內在已經達到了絕對的清澈與滿足

，外在誘惑對我們來說就像是過眼雲煙，在我們心中連一絲慾望的漣漪都無法激起。這種從根本上不再產生慾望的狀態，才是《常清靜經》所追求的真靜。

五、跳脫六道輪迴，回歸四聖道的大道本源

修練到湛然常寂與真靜的境界，對我們的生命有著什麼樣的終極意義呢？顧問告訴我們，只要能修到這個境界，我們就能達到真正的明心見性。我們的靈魂將不再受到貪瞋痴三毒的牽引，也不再被五濁惡世的因果業力所網綁。

這意味著我們將能夠徹底跳脫天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生這六道輪迴的痛苦流轉，逆向回歸到聲聞、緣覺、菩薩、佛這四聖道的清淨法界之中。最終，我們將與大道的本源、與媽祖的慈悲大愛完全融為一體，獲得永恆的解脫與大自在。

針對入空無境界與真靜實相的內容，為您整理以下重點提示：

1、**觀空亦空破除法執**：達到唯見於空後，必須連空的概念也捨棄，做到空無所空，方能契入無無亦無的宇宙真實本體。

2、**見山又是山的五術案例**：修行猶如學習五術，從見山是山的執著表相，到見山不是山的看破虛幻，最終達到見山又是山，自然應對萬物而不染著的

最高實相境界。

3、**佛道相通的五蘊智慧**：《常清靜經》的物、形、心皆無，完美對應了《心經》的色、受、想、行、識五蘊皆空，印證了仙家佛國心地連的真理。

4、**湛然常寂的涅槃境界**：當放下了所有的執著與無的概念，心境便能達到如同深潭般極致清澈與絕對安靜的常樂我淨狀態。

5、**慾望不生方為真靜**：真靜並非強行壓抑慾望，而是在極致的清靜中，慾望從根本上便無從生起。達此境界便能明心見性，跳脫六道輪迴，回歸四聖道的大道本源。

修行之路猶如攀登高山，當我們努力卸下凡塵的重擔，欣賞到高處的空曠與寧靜時，切莫停下腳步，更不要貪戀那份空的美好。《常清靜經》教導我們觀空亦空，正是期盼我們能擁有見山又是山的圓融智慧，將這份清淨心帶回人間。期盼各位同修在日常生活中，不執著於有，也不執著於空，以湛然常寂的真心去應對世間的萬事萬物。只要我們能做到慾望不生，便是真正的常清靜，媽祖必將引領我們跳脫輪迴的苦海，回歸本自具足的清淨佛國。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修探討在達到了寂靜與無慾的境界後，如何將這份清靜落實於日常生活，並揭開雖名得道實無所得的宇宙終極真理。

第十章：雖名得道實無所得的真理

當我們透過前幾章的修持，做到了遣除慾望、三觀皆空，甚至連空的概念也徹底放下，達到了湛然常寂與真靜的境界後，修行是否就此結束了呢？並非如此。太上老君在《常清靜經》中進一步指導我們，真正的修行不能只停留在深山古洞或是蒲團上的靜坐，而是要將這份清靜心帶回繁雜的紅塵俗世之中。

一、真常應物：不被境轉的入世修練

經文教導我們，在達到真靜之後，必須進一步做到〈**真常應物**〉。所謂的真常，指的就是一種恆常不變、真實清淨的心靈狀態。而應物，則是指我們每

天在世間必須面對的萬事萬物，包括了家庭責任、事業發展、人際關係等種種現實生活中的考驗。**真常應物的意思，就是要求我們恆常地以這種清靜、不動的心，去應對世間的萬事萬物。**在日常生活中，無論是面對順境的誘惑與讚美，還是逆境的打擊與毀謗，我們都能保持內心的平和，不被外在的環境與境界所牽引、轉動，這也就是所謂的不被境轉。這是一項極為艱難卻又無比殊勝的入世修練，它考驗著我們是否能將經典中的智慧真正內化為生命的本能。

二、真常得性：找回並保有清淨佛性

當我們能夠在五濁惡世的紛擾中，依然堅定地保持這顆不隨波逐流的清靜心時，我們便能達到**〈真常得性〉**的境界。**這裡的得性，意思就是我們終於真正保有了那份清淨無染的本性，也就是佛教所說的佛性。**世人在六道輪迴中之所以感到痛苦與迷惘，就是因為我們的本性時常被外界的聲音犬馬所蒙蔽，失去了原本的清明。只要我們能透過真常應物的功夫，時時刻刻守護住這顆本心，不讓它再次受到外界貪瞋痴的汙染，如此恆常清靜下去，我們便能漸漸契入宇宙大道的本體，這在道家就被稱為漸入真道，也就是世人常說的得道。

三、實無所得：打破向外貪求的妄想

然而，顧問在宣講這段經文時，特別提醒所有同修一個極為關鍵的觀念，

那就是經文中所說的〈**雖名得道，實無所得。**〉。許多人在修行時，心中往往抱持著一種貪求與對價的心態，認為只要我努力拜佛、靜坐、誦經，我就能從神明那裡獲得什麼特殊的法力，或者得到一個名為道的實體寶物。太上老君與媽祖在此徹底打破了世人的這種妄想。得道這個詞彙，其實只是一個為了教化眾生、方便溝通而設立的名詞。它的實質意義並不是外在的獲得，而是恢復我們清靜的本心。

四、佛道相通：《心經》無智亦無得的印證

為什麼說是實無所得呢？顧問將這個道家真理與佛教《心經》中的無智亦無得進行了完美的呼應與印證。我們必須深刻明白，**那顆清淨的本心、佛性或是大道，原本就是我們每一個眾生本自具足的。**它一直都在我們的生命深處，從來沒有離開過，並非是我們向外祈求或經過努力修練後才獲得的新東西。我們之所以覺得自己失去了道，只是因為過去生生世世以來，我們的本性被無數的慾望、執著與六根的妄念所遮蔽，就如同明鏡蒙上了厚厚的灰塵。修行，實際上只是一個去除遮蔽物、擦拭灰塵、回歸本來面目的過程。既然只是找回自己原本就擁有的東西，自然也就是實無所得了。

五、四聖諦應用：修道與還原的具體案例

為了讓同修們能更具體地理解這個修道與還原的過程，顧問特別將《常清靜經》的真理與佛教的核心教義四聖諦結合在一起作為案例說明。四聖諦包含了苦、集、滅、道四個層次的真理。我們人生現狀所經歷的種種生老病死、求不得與愛別離等煩惱，這就是「苦」。而這些苦痛是怎麼來的呢？是因為我們的妄想與各種貪求慾望集結而成的，這就是「集」，也就是苦的原因。當我們透過《常清靜經》的教導，努力去遣除慾望、化除妄想，達到清靜的果位，這就是「滅」。而透過實踐三觀皆無與觀空亦空等具體的修持方法，最終讓本具的清靜心重現，這個過程就是在行道，也就是四聖諦中的「道」。透過四聖諦的印證，我們更加清楚地明白，修道成佛絕對不是向外馳求，而是向內反省與淨化，找回我們本有的清靜心性，也就是明心見性。

整理本章節的重點提示如下：

1、**真常應物是不被境轉的入世功夫**：修行必須落實於日常，恆常以清靜不動之心去應對世間的萬事萬物，無論順逆皆不被外在環境所牽引與轉動。

2、**真常得性是保有清淨的本性**：透過在紅塵中不斷歷練並守住清靜心，我們才能真正保有清淨無染的佛性，進而漸入真道。

3、**得道只是教化眾生的方便說法**：得道並非從外在獲得任何實體或法力，這個名詞的設立純粹是為了引導眾生向善與修行的方便之門。

4、**實無所得印證《心經》無智亦無得**：道與佛性是我們本自具足的，修行只是去除慾望與妄心的遮蔽，回歸本來面目，而非獲得新東西。

5、**四聖諦完美詮釋修道歷程**：人生之苦源於慾望的集結，透過遣慾與空觀的修道法門，滅除妄想，最終找回本有的明心見性。

世間眾生常因向外貪求而迷失了自己，甚至在修行路上也常帶著功利與有所得的心態，這反而成為了修道的最大障礙。《常清靜經》教導我們雖名得道實無所得，正是期盼我們能放下所有的傲慢與貪念。只要我們明白佛性本自具足，以謙卑無求的心態在日常生活中做到真常應物，將清靜心落實於每一個起心動念與待人接物之中，媽祖必定會護佑我們洗淨塵埃。願各位同修在這條性命雙修的大道上，找回最純淨的本來面目，獲得真實的自在與圓滿。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修解開媽祖身旁兩位重要護法千順將軍所隱藏的修行密碼，探討如何將《常清靜經》與《參同契》的道家心法，落實於我們的靜坐實修與日常生活之中。

第五篇：護法密碼、破除執著與圓滿結語

第十一章：千順將軍收視返聽的護法密碼

許多人會問，為什麼顧問總是強調在修習媽祖聖道之前，必須先深入研讀《常清靜經》呢？答案其實就隱藏在我們最熟悉的媽祖護法神，也就是千里眼與順風耳兩位將軍的身上。

在《天上聖母經》的經文中，有一句非常關鍵的記載：〈密演神咒，收伏

二將在西北。》。這句話不僅僅是在描述媽祖收伏妖魔的神話故事，它更是《參同契》與《常清靜經》中極為高深的修練密碼。從五行與八卦的方位來看，西北方對應著金與水這兩種元素。媽祖身旁的千里眼將軍，被稱為金精將軍，代表著五行中的金；而順風耳將軍，被稱為水精將軍，代表著五行中的水。這兩位將軍的收伏，正是道家修性與修命的起點。

在我們人體的感官中，千里眼代表著我們的視覺與心性，而順風耳代表著我們的聽覺與腎氣。我們凡夫俗子之所以會產生無數的煩惱，正是因為我們的感官總是向外攀緣，不斷地看著世間的表相，聽著外在的雜音。因此，《參同契》傳授給我們的修行第一步，就是「收視返聽」。收視，就是收伏代表視覺的金精將軍千里眼；返聽，就是收伏代表聽覺的水精將軍順風耳。這意味著我們必須將向外馳求的感官，重新向內收攝與觀照。這與《常清靜經》中所教導的內觀於心，以及遣其慾、六慾不生的道理是完全一致的。我們必須在日常靜坐中，收攝視覺與聽覺，讓心識回到內在，這就是最基礎也最重要的收視返聽功夫。

當我們做到了收視返聽，接下來便要進入《參同契》中更深層次的修練：〈知白守黑，神明自來〉。這句話包含了極為奧妙的陰陽轉換真理。在這裡，白代表著金，也就是我們清明無染的心性；黑代表著水，也就是絕對的安靜

與閉上眼睛的黑暗狀態。在靜坐實修的過程中，我們閉上雙眼，讓身體進入如同黑夜般的沉靜與休息，這就是守黑。然而，我們的身體雖然處於極靜的黑暗之中，但我們的內心卻不能因此而昏沉入睡，我們必須保持心性的清澈與覺知，這就是知白。

當我們能夠在守住外在靜定的同時，保持內在心性的清明不染，奇妙的變化就會發生。經文中說的神明自來，這裡的神明不僅僅是指外在的神仙佛祖，更是指我們人體內在的精、氣、神。當我們做到知白守黑，身心徹底放鬆歸陰時，就會引發陰極生陽的宇宙機制，我們消耗掉的生命能量與精氣神，自然而然就會重新匯聚並回到我們的體內。

為了讓同修們在練功時能更具體地掌握能量的流動，顧問進一步解說了一**天一生水，地六成之**」的道法密碼。在我們人體小宇宙的修身練氣上，天指的是我們的上卦，也就是大腦與思維，對應乾卦；地指的是我們的下卦，也就是我們的身體與丹田，對應坤卦。在靜坐練功時，我們必須讓上半身的心思與大腦，像水一樣保持絕對的清靜與冷靜，讓這股能量緩緩向下流動與沉澱，這就是**天一生水**。

當這股能量下沉至身體的底部，我們讓全身徹徹底底地放鬆，進入如同坤卦般六爻皆陰的純陰狀態，這就是地六。當身體完全歸陰、能量獲得承載與完成之後，物極必返的規律便會啟動，隨後便能一陽復始，讓純淨的陽氣與精氣神在我們體內自然再生，達到生生不息的養生境界。

最後，我們將這一切高深的道法，回歸到我們最敬愛的媽祖林默娘身上。媽祖的名字中有一個默字，這個字絕對不是偶然。默，代表著忘卻世俗的言語，安守內心的平靜，不去過度消耗自己的精氣神。媽祖的默字，結合了收伏千里眼與順風耳的收視返聽，正是完美體現了《常清靜經》中遺其慾、心靜神清的具體修法。媽祖以自身的修行歷程與護法神將的配置，親自為我們示範了如何透過忘言守靜、知白守黑來達到養生延壽、精氣神十足的圓滿境界。身為媽祖的信徒，深入研讀《常清靜經》來學習這套實踐法門，是我們修習媽祖聖道不可或缺的根本基礎。

為您整理本章節的重點提示如下：

1、**千順將軍的修練寓意**：千里眼為金精將軍，對應視覺與心性；順風耳為水精將軍，對應聽覺與腎氣。這代表修行首要之務在於收視返聽，將感官向內觀照。

2、《參同契》與清靜經的完美結合：收視返聽的內觀功夫，精準對應了《常清靜經》中的遣其慾與內觀於心，是消滅煩惱、讓六慾不生的第一步。

3、知白守黑的靜坐心法：在靜坐中閉眼守靜，做到守黑，同時保持心性清明不染，做到知白，便能引發陰極生陽，讓流失的精氣神自然回歸，達到神明自來。

4、天一生水地六成之的能量流動：練功時讓大腦思維如水般清靜下沉，全身放鬆進入純陰的坤卦狀態，便能啟動一陽復始的生命恢復機制。

5、默娘聖號的終極修行指引：媽祖名為默，象徵忘言守靜，結合二將軍的寓意，教導信徒透過減少精氣神消耗，達到心靜神清與養生延壽的最高境界。

世人常向外尋求庇佑與神明感應，卻不知最珍貴的神明與生命能量，就藏在我們清靜的本心之中。《常清靜經》與千順將軍的護法密碼，教導我們要勇敢地收回向外攀緣的視線與聽覺。期盼各位同修在喧囂的日常生活中，能時刻學習媽祖的默，為自己保留一段知白守黑的靜坐時光。只要我們能落實收視返聽與遣其慾的功夫，讓身心歸於清靜，體內的精氣神必定能生生不息。願媽祖的慈悲與智慧護佑您，在這條性命雙修的大道上，獲致真正的健康、平靜與圓滿。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修深入探討《常清靜經》後半部的核心警惕，解析眾生為何會墮落於六道輪迴，以及如何透過破除妄心與執著，達到上士無爭的解脫境界。

第十二章：如何破除妄心執著脫離六道輪迴

我們已經學習了許多關於清靜與內觀的法門。然而，太上老君在《常清靜經》的後半部，語重心長地為我們點出了世人修行最容易犯的錯誤，以及眾生為何無法得道的根本原因。本章我們將剖析這條從妄心走向墮落的連鎖反應，並學習如何以無爭與不執著的智慧，跳脫這無盡的苦海。

一、上士無爭與下士好爭的境界差異

首先，太上老君將世間修道人的境界做了一個非常明確的區分。經文說道：**「上士無爭，下士好爭。」**這句話深刻地反映了兩種截然不同的生命層次

。所謂的上士，指的是那些具備高等智慧、已經體悟大道真理的修行者。他們因為內心沒有世俗的貪婪與慾望，懂得順應宇宙自然的規律，明白世間萬物皆是因緣和合而生，因此他們不會為了外在的名利、地位或是物質與他人產生爭奪。這種無為與無爭的態度，正是媽祖所教導我們的大智慧。

相反地，下士指的是那些智慧層次較低、心性尚未成熟的人。他們因為內心充滿了各種貪求與執著，總是將自己與他人進行比較，想要獲得更多，因此表現出極度的好爭奪。這種好爭的心態，不僅無法為他們帶來真正的快樂，反而會讓他們陷入無止盡的競爭與煩惱之中，離清靜的真道越來越遠。

二、上德不德與打破道德的執著

接著，經文進一步探討了德行的本質，提出了〈上德不德，下德執德。〉的觀念。這是一個極具啟發性的修行觀念。一個真正具備高尚品德的人也就是上德，他們在行善積德時，是完全出於內心的慈悲與本性，他們做善事就像呼吸一樣自然，做完之後絕對不會將這些功德掛在嘴邊，也不會執著於自己是一個有德行的人。

而下德的人，雖然也在做善事，但他們的品德層次較低，他們非常執著於自己的道德表現，總是希望別人看到他們的善行，渴望得到社會的讚美與認同

。顧問在宣講時特別指出，這種執著於道德表相的心態，其實本身就已經違背了清靜之道。這與佛教金剛經中所教導的應無所住而生其心的真理是完全相通的。如果我們執著於自己所做的善事，那這份善事就變成了一種心理負擔與驕傲，我們的心也就無法達到真正的清靜。

三、墮落苦海的根源與連鎖反應

既然我們都明白清靜的好處，為什麼眾生依然無法得道，甚至不斷在痛苦中輪迴呢？太上老君為我們揭開了這個殘酷的真相，一切的根源就在於妄心。所謂的妄心，就是那顆永遠無法安靜下來、不斷向外攀緣的心。

顧問為我們詳細解說了這個由妄心引發的墮落連鎖反應，這個過程是環環相扣的。**第一步是〈妄心〉**，因為我們的心不能保持平靜，產生了各種雜亂的思維與念頭。**第二步是〈驚其神〉**，這顆妄動的心，就像狂風吹過平靜的湖面，驚擾了我們先天純潔清明的本性也就是神，讓我們的神識開始變得混濁。**第三步是〈著萬物〉**，當我們的神識不清明時，我們就會被世間五光十色的物質表象所迷惑，進而對這些外在事物產生了強烈的執著。

第四步是〈生貪求〉，因為執著於這些物質與名利，我們的心中便生出了

無窮無盡的貪婪與渴望，想要佔有更多。**第五步是即是〈煩惱〉**，有了貪求，就會有求不得的痛苦與害怕失去的恐懼，這些得失心交織在一起，便形成了我們生命中揮之不去的煩惱。**第六步是〈憂苦身心〉**，長期的煩惱與焦慮，不僅會折磨我們的心智，更會嚴重影響我們肉體的健康，導致各種疾病的產生，讓我們的身心都承受著巨大的痛苦。**第七步是〈便遭濁辱〉**，身心長期處於這種痛苦與混濁的狀態中，我們的靈性與人格便會受到嚴重的污染與屈辱，造下種種惡業。**最後第八步是〈常沉苦海〉**，因為這些無盡的惡業與執著，我們的靈魂最終只能流浪於天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生這六道輪迴之中，永遠失去回歸真道的機會。

四、逆向操作與跳脫輪迴的解脫之道

看清楚這這條墮落的連鎖反應，我們就會明白，世間所有的痛苦與輪迴，都不是神明對我們的懲罰，而是我們自己那顆無法控制的妄心所造成的。身為媽祖的信徒，我們不僅要祈求媽祖的保佑，更要學會自己去拔除這些痛苦的根源。

要回歸真道、跳脫輪迴的苦海，我們必須進行逆向操作。首先，我們要學習上士的無為不爭，放下對世俗名利的過度競爭與比較；其次，我們要學習上德的不執著，默默行善而不求回報，不將功德掛在心上。最重要的是，我們必

須時時刻刻覺察自己的起心動念，努力遣除妄心與慾望。當我們不再對外在萬物產生貪求，我們的煩惱就會隨之消散；沒有了煩惱，我們的身心就能免於憂苦與疾病；身心清淨了，我們的本性之神便能恢復清明，不再受到驚擾。只要我們能截斷這條墮落的鎖鏈，我們就能永遠脫離常沉苦海的悲慘命運，重新找回我們本自具足的清靜佛性，與大道融為一體。

重點提示整理如下：

1、**修行境界的區分**：上士具備高等智慧，能順應自然無為不爭；下士智慧不足，心中充滿貪求而好爭奪。修行應以無爭為最高指導原則。

2、**打破道德的執著**：真正的上德行善而不執著於善行，這與金剛經應無所住的道理相通；下德執著於表現品德，反而違背了清靜之道。

3、**眾生墮落的根源**：一切輪迴與苦難的起點，皆來自於那顆無法安靜、不斷向外攀緣的妄心。

4、**苦海的連鎖反應**：從妄心驚擾本性，導致執著萬物與生出貪求，進而引發煩惱、憂苦身心，最終造作惡業而常沉六道輪迴。

5、**逆向解脫的實踐**：要跳脫輪迴，必須逆向切斷連鎖反應，透過遣除妄心與慾望，做到不爭與不執著，方能回歸清靜的真道。

世間的苦海無邊，皆是由眾生內心的貪求與妄想所匯聚而成。《常清靜經》為我們揭露了墮落的殘酷真相，正是為了喚醒我們沉睡的本性。期盼各位同修在日常生活中，能時時檢視自己是否陷入了下士的好爭與對萬物的執著之中。只要我們能放下比較的心，以應無所住的智慧行善，並努力調伏自己的妄心，媽祖必定會如同慈航普渡般，引領我們跳脫這無盡的輪迴苦海。在這條性命雙修的大道上，願我們都能成為無爭無求的上士，獲得真正的清靜與解脫。

本章我們將以媽祖信仰聖道傳播者的角度，帶領各位同修來到《常清靜經》的圓滿結語，回顧整部經典的核心思想，探討悟者自得的無上真理，並為我們未來邁向性命雙修的境界描繪出清晰的藍圖。

第十三章：《常清靜經》全文重點回顧

經過前面十二章的淬鍊，我們已經從宇宙的起源，一路探討到了人體小宇宙的修練，並看透了眾生墮落於六道輪迴的殘酷真相。在《常清靜經》的最後一段，太上老君以極其慈悲且充滿智慧的語氣，為我們留下了修行的最終心法，這也是我們媽祖信徒在日常修行中，必須時刻銘記的最高指導原則。

一、悟者自得的真理：道不外求，本自具足

在結語中，太上老君開示了〈**真常之道，悟者自得**〉這八個字。這句話可以說是整部《常清靜經》的畫龍點睛之筆。許多同修在踏上修行之路時，往

往會有一種向外馳求的心態，希望能遇到名師灌頂，或是祈求神明直接賜予我們神通與法力。然而，顧問在此深刻地提醒大家，這是一種錯誤的妄想。

所謂的道、佛性或是那顆清靜無染的本心，從來就不是在外面的世界，而是我們每一個人本自具足的。它就像是我們身上原本就帶著的一件無價之寶的寶珠，只是因為我們在五濁惡世的長久輪迴中，被各種慾望、執著與煩惱的塵埃給厚厚地遮蔽了。因此，修行並不是要去獲得一個我們原本沒有的新東西，而是要去覺悟、去發現我們本來就擁有的清靜本性。只要我們覺悟了這一點，自然就能自得。**當我們得悟真道，並能恆常保持這種沒有一絲塵埃的清靜狀態時，這就是我們常說的成佛或是得道了。**

二、全文核心架構總回顧：從宇宙造化到寂靜涅槃

為幫助同修們將經典的智慧徹底內化，顧問帶領我們重新回顧了整部《清靜經》的宏大架構。這部經典雖然篇幅不長，卻完美涵蓋了五大核心層次：

第一是本體論。經文開篇便揭示了大道無形無名，卻能生育天地、長養萬物的宇宙本源，教導我們認識乾坤與陰陽的偉大力量。**第二是演化論。**講述了太極生兩儀，一生二，二生三，三生萬物的造化過程，讓我們明白宇宙降本流末與物極必返的自然規律。**第三是實踐的修法。**這是經典的核心，教導我們必

須透過遣其慾來對治煩惱，接著進行內觀於心、外觀於形、遠觀於物的三觀修練，做到心、形、物皆無，進而觀空亦空，最終達到湛然常寂與真靜的涅槃境界。**第四是處世的態度**。老君教導我們在紅塵中應具備上士無爭與上德不德的胸懷，不與人爭奪，行善而不執著於功德。**第五是墮落的警惕**。經典無情地剖析了妄心是如何驚擾本性，進而產生貪求與煩惱，最終導致眾生六道輪迴中常沉苦海的悲慘連鎖反應。

這五大層次，環環相扣，為我們建構了一條從凡夫通往聖者的清晰道路。

三、修行難易的真實剖析：理雖不難，事上甚難

在總結了經典的架構後，顧問提出了一個非常深刻的反思：修行這條路，究竟是難還是不難？從道理上來說，修行其實一點都不難。因為**修行的最終目的只是明心見性，把我們那顆被汙染的清靜本心給洗乾淨，回復我們本來的面目而已**。這不需要去深山野嶺尋找仙丹，也不需要具備多麼高深的學問。

然而，在實際的操作與實踐上，修行卻是極度困難的。為什麼呢？因為我們在六道輪迴中流浪得太久了，我們已經深深習慣了這個娑婆世界的生存法則。我們習慣了去比較、去爭奪、去追求外在的物質與感官的刺激。我們身上的習氣與慾望實在太過沉重，以至於當我們想要靜下來時，這顆妄心便會像野馬

一樣四處奔竄。因此，身為媽祖的信徒，我們絕不能因為道理簡單就掉以輕心，必須在日常生活中，時時刻刻以《常清靜經》的智慧來檢視自己的起心動念，這是一場與自己內心長期的拔河比賽。

四、邁向《參同契》與性命雙修的未來展望

研讀《常清靜經》的圓滿，並不是修行的終點，而是另一個更偉大旅程的起點。顧問特別強調，《常清靜經》在道家修練中的地位，主要是作為修心的基礎。當我們透過這部經典，學會了如何遣除慾望、讓心靜神清之後，我們才真正具備了進階修習道家無上丹經《參同契》的資格。

《參同契》融合了丹道、《易經》與老莊思想，是媽祖在世修行時極為重視的經典。未來，我們將以此清靜心為基石，進一步學習如何將宇宙的造化法則應用於我們的人體小宇宙之中。透過信解行證的扎實功夫，我們將開始實修「清靜見佛道功禪」。這套道功將引導我們運用清靜所匯聚的天地能量，去長養、滋潤我們體內的每一個細胞。這不僅僅是為了靈性上的昇華與解脫，更是為了讓我們的身法船能夠達到養生延壽、百病不侵的健康境界。唯有達到了性命雙修的圓滿，我們才能擁有更充沛的精力與智慧，去效法媽祖大慈大悲、聞聲救苦的菩薩行。

《常清靜經》全文重點回顧與結語的重點提示整理如下：

1、**道不外求的覺悟**：真常之道，悟者自得，揭示了佛性與大道皆是本自具足，修行只是回歸本來面目，而非向外貪求與獲得。

2、**五大核心架構總結**：經典完美涵蓋了宇宙本體、萬物演化、三觀遣慾的修法、無爭不執的處世態度，以及對妄心導致輪迴的深刻警惕。

3、**修行難易的實相剖析**：修行在道理上只是找回本心故而不難，但在實踐上卻因眾生長期習慣於世俗的比較、爭奪與深重習氣，而顯得極度艱難，需時時保持覺察。

4、**奠定進階修行的基石**：《常清靜經》的修心功夫，是未來修習道家無上丹經《參同契》不可或缺的堅實基礎。

5、**落實性命雙修的藍圖**：鼓勵同修秉持信解行證的精神，在清靜的基礎上進一步實修道功，滋養細胞以達養生延壽，圓滿性命雙修的最高境界。

萬卷經書的最終目的，皆是為了指引我們找回那顆失落已久的清靜心。《常清靜經》為我們點亮了這盞明燈，期盼各位同修在未來的日子裡，無論身處何種順逆之境，都能時刻銘記「悟者自得」的真理。不向外盲目攀緣，不與世

俗爭奪虛名。只要我們能將這份清靜內化於心，並持續精進於性命雙修的道功實踐，媽祖必定會無時無刻地護佑著我們，讓我們的生命如蓮花般綻放，最終契入那不生不滅的永恆真道。

總結與勉勵

本書講述的不僅是經典的研習，更是我們實踐媽祖性命雙修聖道的基石。

我們共同完成了媽祖聖道與《常清靜經》，修心養命的真理的研讀旅程。回顧這段修心之路，我們從北港朝天宮住持法師的期許出發，了解到推廣經典必須落實「信、解、行、證」的真實功夫。媽祖在世時融合儒釋道三教，深研《華嚴經》與《參同契》，並以千順將軍展現收視返聽的修練密碼，這一切都印證了仙家佛國心地連的無上真理。

總結《常清靜經》的核心智慧，太上老君為我們揭示了大道無形、無情、無名的本體，以及降本流末、物極必返的宇宙演化規律。我們學習到將《易經》的乾坤與坎離應用於人體小宇宙，透過順應十二時辰的作息與亥時歸陰，讓生命能量生生不息。在修心實踐上，經文教導我們看透妄心與貪求是墮落六道輪迴的根源，並給予了遣其慾、澄其心的具體解藥。透過內觀於心、外觀於形、遠觀於物的三觀修法，我們達到了唯見於空，進而觀空亦空，契入湛然常寂的涅槃境界。

修行之路，理雖不難，事上甚難。我們身處在充滿誘惑與競爭的紅塵中，習氣深重，因此更需要時刻以上士無爭與上德不德來警惕自己，放下驕傲與對表相的執著。經文最終告訴我們真常之道，悟者自得，那顆清淨的佛性與大道本自具足，無需向外貪求。只要能恆常保持清淨，以真常應物的態度面對生活，便是真正的得道。

在此勉勵所有同修，研讀《常清靜經》的圓滿，正是我們邁向《參同契》與太極道功實修的新起點。期盼大家不要將經典的智慧僅留在書本上，而是要將其化為生活中的呼吸與步履。無論外在環境如何喧囂，都要勇敢地收回向外攀緣的心，為自己保留片刻的清靜。

為您整理修持《常清靜經》的重點提示如下：

- 1、**佛道同源本具足**：道與佛性不假外求，皆在本心之中，覺悟即得，修行只是拂去塵埃、回歸本來面目。
- 2、**遣慾澄心破妄執**：牢記妄心是墮落輪迴的根源，時時覺察並調伏慾望，透過三觀修法達到湛然常寂的真靜境界。
- 3、**順應自然養法船**：將大道的無情運行與物極必返規律落實於日常，透

過亥時安眠與水火相濟，圓滿肉身法船的健康。

4、**真常應物入紅塵**：修行不離世俗，以無爭不執的態度應對萬事萬物，在五濁惡世中堅定守護清淨無染的本心。

5、邁向性命雙修大道：以《常清靜經》的修心為堅實基石，持續精進於道功與《參同契》的實修，效法媽祖大慈大悲的菩薩精神。

這段修心養命的旅程，萬卷經書最終皆是指向我們那顆清淨的本心。修道是一條終生實踐的道路，期盼各位同修在未來的每一天，都能帶著《常清靜經》的智慧，在紅塵中歷練而不染著。只要我們堅持並時時保持內心的清靜，媽祖的慈悲與天地的浩瀚能量必定會常伴左右，引領我們走向究竟圓滿的聖道。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

題名/著者: 修行媽祖聖道的基石經典<<常清靜經>>/施勝台編著

版本: 第一版

出版: 新北市: 施勝台, 2026.07

集叢: 緣結媽祖.福慧一生系列叢書

識別碼: ISBN 978-626-01-6695-3 (平裝) | CIP 115009253

主題詞: LCSTT: 洞神部 | LCSTT: 媽祖

分類號: 231.4

緣結媽祖・福慧一生 系列叢書

修行媽祖聖道的基石經典《常清靜經》

作者 施勝台

發行 施勝台

網址 育德媽祖同修會 www.ydm.com.tw

地址 新北市板橋區文化路一段268號16樓之一

電話 02-2251-3513

傳真 02-2251-3525

出版日期 2026年07月（第一版）



育德媽祖同修會

親近媽祖 認識媽祖 學習媽祖 成為媽祖

回歸清靜心，開啟性命雙修的聖道真理。

媽祖在世時的修行，不僅誦經禮佛，更得明師傳授真訣，精通儒釋道家諸要典。完美展現「仙家佛國心地連」的精神，提醒我們修行最終都必須回歸到我們清淨無染的本心。道家修行體系中，《常清靜經》是所有修心養性法門的核心基石。唯有先學會調伏妄心，才具備進階修習媽祖聖道的基礎。

ISBN 978-626-01-6695-3



9 786260 166953



育德媽祖同修會

宣揚聖恩 教育德性 行善修道 驅災納福

www.ydm.com.tw (02)2251-3513

新北市板橋區文化路一段268號16樓之1