

# 修性 養命 無爭

May 24, 2011

林佳谷 中華自然醫學教育學會 理事長

臺北醫學大學公衛系 退休教授

在溫故《呂祖注釋·學庸聖經》並完成拙作《道法自然，Nov.2010》一書後，有較多上「台北的後花園」—木柵指南宮的機會<sup>(註)</sup>，去感受「天下第一靈山」的靈氣。(註：文山區木柵位北市的最南端，距大安區僅約半小時的車程)

入山門的第一首楹聯：「登此門得窺大道，由斯戶便識玄關」，接著在純陽寶殿弧形壯碩的45拾階，起步的對聯：「且拾級直參紫府，乍回首已隔紅塵」，都發人深省，準備悟道並洗滌心靈。

指南宮是呂仙祖山西·永樂宮祖庭的分靈，在木柵奠基已有二甲子，從兩岸的珍貴收藏與弘揚重點，可略窺「修性、養命與無爭」是呂祖洞賓傳道的重要心法，蓋聖凡之分，在於性命之修，是否臻於究竟而已。在山西永樂宮有修性百字碑、修命百字碑與無爭碑三寶(圖一)，其中性、命百字碑文如附件一、二，永樂宮的無爭碑，沒有碑文，但修性百字碑中的「和光且同塵」是無爭碑的主要精神。「無爭」，在指南宮被大大地弘揚，不但有無爭亭(圖二)，無爭石(圖三)，還有中、英、日三文俱全的無爭碑(圖四)，另外還成立了無爭志工團。指南宮高忠信理事長在2010年元月所立的碑文(附件三)，對於「無爭」的呼籲必有「起向高樓撞曉鐘」<sup>(註)</sup>的心境。(註：明·王陽明〈睡起偶成〉)

人定勝天(humans against nature)、宰治大自然(subdue the nature)、新馬爾薩斯主義(Neo-Malthusian)對自然資源的無盡開發等的錯誤心態下，與天爭、地爭、人爭，結果失其本而未能達於至善之地，且深深影響天之理、地之樞與人之主。所呈現的是：天無中理、星斗錯亂、四季失序；地無中樞、山崩海涸、萬物失常；人無中主、心意無束、四相失度。今日全球之環境崩壞(Environmental Degradation)下之氣候異常，天災地變來勢洶洶、世界恐怖事件仇視心態下的不平和、貧富不

均民不聊生的悲慘世界等，都是爭出來的惡果，缺乏類似不丹(Bhutan)王國的「國家快樂指數 GNH」可言。

道家強調無為，儒家強調仁義，唯獨「無爭」或「不爭」是儒道都能接受的觀點，在今日的箴言中，也比較不流俗。儒家云：「君子無所爭，必也射乎！」，這是強調聚精會神，團結，不伎不求，行不由徑，不偏不倚。道家對於不爭事，更是《道德經》的重要內容，如下：

老子《道德經》全文 5,768 字，共分成 81 章，1~37 章上篇稱做道篇，闡明無為是「道」之用，38~81 章下篇稱做德篇，闡明清靜是「德」之至，其中出現有「不爭」字眼者，至少有七處(如下)。特別引人注意的是全文第 81 章的結語，以「不爭」二字作全書總結。

第 3 安民章：「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使心不亂。」

第 8 若水章：上善若水，水善利萬物而不爭。…夫唯不爭故無尤。

第 22 抱一章：不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。

第 66 江海章：江海所以能為百谷王者，…以其不爭故天下莫能與之爭。

第 68 不爭章：善為士者不武，善戰者不怒，善勝者不與，善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。

第 73 天網章：天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，禪然而善謀。天網恢恢，疏而不失。

第 81 不積章：聖人不積，既以與人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害，聖人之道為而不爭。

縱使沒有不爭的字眼，但也有同樣的精神，如第 67 三寶章：「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」

每年年底在送舊迎新，革故鼎新的心情下，許多地方、國家、團體、甚至個人等都會作一番心境的沉澱，以發抒並自惕，回顧與前瞻（perspective）。去年海峽兩岸出爐的有大陸的「和」和台灣的「淡」字，分別獲得最高票選，一種代表全民的心聲。

「和」字代表和平、平和（韓、日的用法）、無爭、致中和（包括天時、地利、人和），其字源是人人口中有禾穀，是以不爭。

「淡」字，右邊是炎，左邊是水，水火調和，則水火既濟（易經第 63 卦）。若是火水未濟（第 64 卦），則政黨惡鬥相爭耗盡社會資源；身心煎熬，火火成炎，成癌一弓ノ，全民癌病好發。〈莊子·應帝王〉云：「汝遊心於淡，合氣於漠，順物自然而無容私焉，而天下治矣。」

以上「和」與「淡」字，雖是兩岸的各自表述，但都有「無爭」的共識。佛家講「淨」，道家講「靜」（如《清靜經》），靜者與青爭也，而青是古文中之綠色，即體內外綠色環保也。「君子無所爭，必也靜乎」，可作為時下的思維模式。《老子五教真經》第十二、第十四章云：「聖不爭，吾不爭，道自興」；「天下所謂聖富必兌，美色必爭，高低不平，爭之元神，無有即清，無凡不爭，是以太平。」

謹祝

性命雙修 並無爭

附件一

## 修性百字碑

本性好清靜，保養心猿定。酒又何曾飲，色慾已罷盡。  
財又我不貪，氣又我不競。見者如不見，聽者如不聽。  
莫論它人非，只尋自己病。官中不係名，私下憑信行。  
遇有不輕狂，如無守本分。不在人彀中，免卻心頭悶。  
和光且同塵，但把俗情混。因甚不爭名，曾共高人論。

附件二

## 修命百字碑

養氣忘言守，降心爲不爲。動靜知宗祖，無事更尋誰？  
真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回，  
氣回丹自結。壺中配坎離。陰陽生反復，普化一聲雷。  
白雲朝頂上，甘露灑須彌。自飲長生酒，逍遙誰得知。  
坐聽無弦曲，明通造化機。都來二十句，端的上天梯。

# 無 爭

世界洶洶，爭權爭勢無所不用其極；社會紛擾，爭名爭利惶惶不可終日。殊不知，天道忌盈，權高勢大者，不旋踵盡嘗炎涼；名盛利厚者，轉眼間空無所有。為人處世，爭之不如無爭。故道祖曰：夫唯不爭，故天下莫能與之爭。

仙道任其性而逍遙，隨諸緣而放曠，與天無爭，與世無爭，與人無爭，故安閑壽永，至樂無窮。無爭之義大矣哉，安寧世界之道，和諧社會之法，持盈保泰之方，莫若無爭。

---

IN A CONFUSED WORLD, PEOPLE FIGHT FOR POWER WITH ALL MEANS. IN A CHAOTIC SOCIETY, PEOPLE STRUGGLE FOR FAME AND FORTUNE WITH NO END. WHAT A PITY THAT THEY DO NOT REALIZE THAT THE TAO TOLERATES NO EXCESS. THOSE IN POWER MAY SUDDENLY ENCOUNTER EXTREME ADVERSITIES. THOSE IN GOOD FORTUNE MAY LOSE EVERYTHING IN A BLINK. IT IS THEREFORE BETTER NOT TO FIGHT AT ALL THAN TO STRUGGLE WITH ALL MIGHT. AS THE TAO MASTER SAYS, "IT IS IN NOT FIGHTING FOR ANYTHING THAT ONE ENSURES THAT NOTHING WILL FIGHT AGAINST HIM."

THE TAO TEACHES THE WAY TO MAKE PEACE WITH ONE'S INNER SELF. IN THAT STATE, ONE MAY EXPAND BEYOND EXTERNAL BOUNDARIES FREELY WITHOUT ANY CONFLICT WITH THE HEAVEN, THE WORLD, OR OTHER PEOPLE. HE WILL THEN EXPERIENCE CONTENTMENT, LONGIVITY, AND ETERNAL BLISS.

THE MEANING OF NOT FIGHTING IS SO PROFOUND IT IS THE OPTIMAL WAY FOR US TO BRING PEACE TO THE WORLD, ENHANCE HARMONY IN SOCIETY, AND MAINTAIN EQUILIBRIUM IN LIFE.

---

世界は洶々として、覇権や勢力争いはとどまるところを知らず、社会は混乱し、名利を求める争いに怯える日々も終わりを迎えることはない。実は天道は利を忌み、権勢の偉い者は、

世の中の人間の冷暖を知らず 名利を上げた者は、瞬く間にすべてを失うものである。人としての処世の道は、争うことは争わないことにしなず。ゆえに道祖いわく、ただ争わなければ、天下もこれと争わず。

仙道はあるがままを受け入れ、ゆったりとしたもので、それぞれの縁に寛容で、天と争わず、世と争わず、人と争わず。ゆえに日々安らかに長寿となり、人生を楽しむこと極まりなし。

争わないことの大义とは、世界安寧の道、社会の調和の法、平和を維持する術である。けっして争うことなかれ。

二〇一〇年庚寅元旦 高 忠 信 謹立



圖一、山西永樂宮無爭碑



圖二、木柵指南宮無爭亭



圖三、木柵指南宮無爭石



圖四、木柵指南宮無爭碑