



# 《清靜經》的修道方法 及其與佛教的關係

■ 蕭登福

無名氏《太上老君說常清靜經註》引《文中子》說：「靜以思道，清以修身。」<sup>1</sup>說明了「清」與「靜」的作用。「清」是不染雜，「靜」是不起念。道體雖離一切有無、是非等相對性的名相而無清濁、動靜之別，但道是由「無」而生「有」，人之修道則是由「有」而返「無」，所以人須由清靜入手，更至無爲（無無亦無），方能契合於道體。《老子》十六章說：「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，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」上文「致虛極，守靜篤」，即是由「虛」、「靜」入手，藉由「萬物並作」的觀復方式，來證悟道體。

「虛」、「靜」與「清」、「靜」字義相近，所以《老子》十六章應為《常清靜經》之思想根源。

「清靜」一詞，出自《老子》，有的《老子》本子則寫作「清淨」。清淨，是指心地潔淨、不受外物干擾之意，與「清靜」意略別。《老子》四十五章：「大直若屈；大巧若拙；大辯若訥。躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。」河上公注云：「能清淨，則為天下長。」顯然河上公以「清淨」來解釋「清靜」。而《正統道藏》洞神部玉訣類男字、效字號所收《唐玄宗御註道德真經》及《唐玄宗御註道德真經疏》，「清靜」均作「清淨」。又，《戰國策·齊策四》齊宣王見顏斶：「清靜貞正以自處。」有的本子「靜」亦作「淨」。又，《宋徽宗御解道德真經》對《老子》「清靜

爲天下正」的注語云：「惟無勝寒之躁，勝熱之靜，則不雜而清，抱神而靜，天下將自正。」<sup>2</sup>以「不雜而清」來解釋「清」，以「抱神而靜」來解釋「靜」，將「清靜」區分爲「清（清淨不雜）」與「靜（神靜不擾）」。清靜，向來甚被道家道教所重視，如《文子·道原篇》云：「真人體之以虛無、平易、清靜、柔弱、純粹素樸，不與物雜，至德天地之道，故謂之真人。……清靜者，德之至也；柔弱者，道之用也；虛無恬愉者，萬物之祖也。」由《文子》書中可以看出：清靜、虛無、柔弱、平易、素朴、恬愉等爲道家所常用之詞，亦是重要修身修心法門。《清靜經》即以此爲修道之方。

《清靜經》在談論修道時，曾用及「六慾」、「三毒」、「觀空以空」等名相，對此，歷代注疏家常採用佛教六根六塵及空觀爲說。其實，這些名相雖爲佛教所常用，但是否出自佛教？而《清靜經》用這些名相，其義是否與佛教意涵相同？這些都是須加以商榷的。今以「六慾」一詞而言，其實是出自《呂氏春秋·貴生篇》：「夫耳、目、鼻、口，生之役也。……所謂全生者，六慾皆得其宜也。」東漢高誘注曰：「六慾：生、死、耳、目、口、鼻也。」六慾是指人耳、目、口、鼻等感官及生、死方面的六種慾望。至於佛教之六慾，據《大智度論》卷二十一所說，則是以色慾、形貌慾、威儀姿態慾、語言音聲慾、細滑慾、人相慾等六者爲六慾。以上

二說並不相同，《清靜經》的六慾乃同於《呂氏春秋》說而不同於佛教說。再以「三毒」而言，佛教三毒之名指貪、瞋、癡三者，又以戒、定、慧三學制三毒。而《清靜經》古注中，有不少註者，是以三尸爲釋，如唐杜光庭註：「三毒者，乃三尸也，彭蹕、彭躉、彭蹠。上尸好華飾（財貨），中尸好滋味，下尸好淫慾。人若能斷得其華飾，遠其滋味，絕其淫慾，去此三事，謂之曰三毒消滅。」<sup>3</sup>佛道二教之六慾三毒，其意涵並不相同，注道經宜盡量採用道教說。

至於《清靜經》中「空」字之使用，歷來大都認爲襲用佛教說，甚至連朱熹都懷疑是竊自佛教的談空。南宋朱熹在談及道家與佛家的關係時認爲：佛教初來時曾偷《老子》之義以做經，佛教的空義即是偷襲《老子》而來；其後佛教大盛，道教徒反而去偷佛教不成熟的空義說。如《朱子語類》卷一百二十六〈釋氏〉云：

疑得佛家初來中國，多是偷老子意去做經，如說空處是也。後來道家做《清靜經》，又卻偷佛家言語，全做得不好。佛經所謂「色即是空」處，他把色、受、想、行、識五箇對一箇「空」字說，故曰「空即是色。受、想、行、識，亦復如是」，謂是空也。而《清淨經》中偷此句意思，卻說「無無亦無」，只偷得他「色即是空」，卻不曾理會得他「受、想、行、識，亦復如是」之意，全無道理。佛家偷得老子好處，

後來道家卻只偷得佛家不好處。譬如道家有箇寶藏，被佛家偷去；後來道家卻只取得佛家瓦礫，殊可笑也。

上引，朱子認為佛教的空義出自《老子》，被附會推衍而大盛後，道家反而偷竊佛教之說空。文中朱子即舉本文所討論之《清靜經》為例，來說明他的看法。朱子之說，雖然有理，但並不透徹，未能說明佛教的空義偷自《老子》何種理論，而《清靜經》除「空」字名相外，其內涵是否同於佛教，朱子亦未能詳論。

其實，中土佛教的空義，乃是出自《老子》道體論中有無之說。西漢末研究《老子》學說的專家嚴遵在所著的《老子指歸》一書中，便以「本無」來解說《老子》的道體論。嚴君平闡釋老子思想，以「無」為萬物之本源，「有」從「無」而生，所謂「有生於無，實生於虛」、「道虛之虛，故能生一」、「萬物之生也，皆元於虛，始於無」。嚴氏「始於無」之說深深地影響了東漢學者，東漢桓帝時道教徒魏伯陽《周易參同契》卷中〈將慾養性章〉云：「將慾養性，延命卻期，審思後末，當慮其先。人所稟軀，體本一無；元精雲布，因氣託初。」文中提出了「人所稟軀，體本一無」之說；到了東漢靈帝時，支婁迦讖來華，在其所譯般若經中，便直接以「本無」一詞來譯「性空」。再到三國的玄學清談，王弼、何晏等人在解釋《老》、《莊》思想時，也都以「本無」為說，可見「本無」說影響了中土《老》學的發展，也影響了

當時初傳中國的佛教譯經。

佛教第一本譯經，有的說是《四十二章經》，但此經並無三分說經（序分、正宗分、流通分）的形式，近世的學者大都疑其為後人所撰的經抄。佛教有系統的譯經，始自東漢桓、靈之世的安世高及支婁迦讖。在二人的譯文中，都以「本無」來說「空」義。安世高偏於禪學，支讖所譯的般若經，以說「空」為主，更是大量運用《老子》書的「有」、「無」、「無為」、「自然」、「澹泊」、「清靜」、「本無」等觀念來闡釋般若空義。

早期般若經偏重於闡空。般若學的性空說建立在緣起論上，以為萬法皆由因緣所組合，無自性，所以是性空。但萬法若皆是由因緣而來（緣起），則果由因來，因又從前一因而來，如此追溯相尋，第一之因究是從何而生？且既是性空，「空」如何又能生因起緣而組成「有」？這些矛盾至為明顯。為了解決「空」如何能組合而生「有」的矛盾，以及萬法既由因緣而生，則第一「因」是如何產生的問題，稍後的中、印般若學者便有不少人提出了不同的看法。其中，支婁迦讖即

以《老子》的「自然」來解釋般若的空無，自然即是「自生」、「自爾」，是指事物本身自己如此，並沒有主宰者，也不能以私心刻意為之，偏向無



因果，故與可以藉由努力作「因」以求好「果」的緣起說相矛盾。但「自然」說卻可彌補佛教般若學「性空」如何生「有」的問題，說其生化過程乃是自然、自爾。又，諸法由緣起，「果」由「因」而來，第一之因是如何形成的問題，亦可由「自然」來加以解決——既然是自然而生，則不必有第一因。然而，既說是「自然（自生）」，便不是緣起法，自然與緣起二者相違。中土佛教的空義，已明顯地違反佛教教義。雖是如此，「自然」自被東漢支婁迦讖用來說解般若，後來也一直被漢代以下的其它譯經者所沿用。今略舉支讖以「自然」說般若之譯文於下：

諸法本無故，無有作；而能作者，悉本無。其本無者，亦非是，亦不非是；故本無無有異。……諸法一切無有垢，無有淨，諸法自然本無，本無自然，故曰諸法。‘

支婁迦讖以中土的「本無（無爲）」、「自然」，解決了印度佛教中般若學偏空的不足。後來的譯經師如支謙、竺法護等，都是沿承不改；在西晉末東晉初時，佛教徒更是大量採用玄學（以《老》、《莊》、《易》三玄爲主）中老莊思想來譯述佛經，並討論佛教義理。其中道家的道體論、有無之說、道物一體等等概念，均被佛教徒大量採入佛經中。至東晉中末期，雖然鳩摩羅什逐漸採「空」一詞來譯般若而漸取代「無」，但這種竊用老

莊的情形並沒有改變。鳩摩羅什的弟子大都是兼通老莊玄學之人，甚至羅什本人也爲《老子》做過注（《新唐書》卷五十九〈藝文志三〉載有鳩摩羅什《老子注》二卷）。而其以「空」取代「無」，筆者疑亦是由王弼注而來，如《老子》二十一章云：「孔德之容，惟道是從。」王弼注曰：「孔，空也。惟以空爲德，然後乃能動作從道。」以上看法之詳細論述，請見筆者《道家道教與佛教經義發展》一書（上海古籍出版社，2003年9月）。

由於佛教在東漢至東晉初大量偷竊《老》、《莊》道體論道物一體等說，彌補了佛教般若的偏頗教義，於是促使佛教在東晉後大盛。

以上是佛教竊《老》、《莊》之義以說「空」的情形。至於《清靜經》中說：「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。觀空以空，空無所空；所空既無，無無亦無；無無既無，湛然常寂。」是否竊自佛教的說空，則頗有商榷處。筆者以爲：除「空」字之名相同於佛教外，「無」字仍是本諸道家語；而《清靜經》此句的基本意義，乃是在闡述修身的過程。今分述於下：

《清靜經》的「內觀於心，心無其心；外觀於形，形無其形」是在論述：「我」乃由「形」與「神（心）」二者組合而成，但向內觀照，就會發現



「心」由思想所組成、思想由「意念」而來；人之意念剎那生滅，人之思想亦變化不居，所以是「心無其心」。《莊子·則陽篇》說：「蘧伯玉行年六十而六十化，未嘗不始於是之，而卒訛之以非也；未知今之所謂是之非五十九非也。」《莊子·寓言篇》又說：「莊子謂惠子曰：『孔子行年六十而六十化，始時所是，卒而非之，未知今之所謂是之非五十九非也。』」這說明了人之思想常隨環境、時間而變化不定，並無真正不變之心念可言。又，人處於世間，易惑於外物，執著於外物；若能不著物相，即心無其心。心既無其心，再向外觀照形體，便會發現形體是氣之聚散所成，原無身形，如《莊子·知北遊》說：「舜問乎丞曰：『道可得而有乎？』曰：『汝身非汝有也，汝何得有夫道？』舜曰：『吾身非吾有也，孰有之哉？』曰：『是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；孫子非汝有，是天地之委蛻也。』」身是由氣形質所成，隨氣之聚散而有生死；身既非吾有，此即「形無其形」。不僅吾人之身心由聚散而來，萬物亦是一氣萬形，如《莊子·知北遊》說：「生也死之徒，死也生之始，孰知其紀？人之生，氣之聚也。聚則爲生，散則爲死。若死生爲徒，吾又何患？故萬物一也，是其所美者爲神奇，其所惡者爲臭腐；臭腐復化爲神奇，神奇復化爲臭腐。故曰通天下一氣耳。聖人故貴一。」人之生死爲「氣」之聚散，並無真正之生死可

言。而萬物之生滅變化，亦是一氣之轉，神奇與臭腐，皆是一氣之化，並非實有，所以《清靜經》說是「遠觀於物，物無其物」。

形、神、物三者，涵攝「我」與「萬物」間之關係。以「我」而言，內神外形，形、神二者組合成「我」。神即心，心由意念所成，變化不定，無實體。形即身，吾身非吾有，是天地所成。我既不存，則無生滅可言。我是萬物之一，萬物與我亦皆是一氣之轉，所以《莊子·至樂》說：「萬物皆出於機，皆入於機。」《莊子·大宗師》說：「有且宅而無情（實）死。」又，《莊子·寓言篇》說：「萬物皆種也，以不同形相禪，始卒若環，莫得其倫，是謂天均。」這些都說明萬物死此生彼，以不同形體相禪代，皆是由氣、形、質之聚散所成，無真正之生死可言；而氣、形、質皆出於道，始於「無」，所以《清靜經》說是「唯見於空」。

上述是說明萬物由道生，因聚散而有生滅，身、心、物既皆非吾有，便不可執著於以「無」爲「有」。《清靜經》因此而言：「觀空以空，空無所空；所空既無，無無亦無；無無既無，湛然常寂。」此句乃是在論述修道之方。修身行道，在於減損情慾以增道心，損之又損，以至於無爲的道體。其過程在於由去慾（損）而忘物，進而忘我、忘智。《清靜經》的修持法，都是稟承《老》、《莊》說而來。《老子》四十八章云：

爲學日益，爲道日損，損之

又損，以至於無爲。無爲而無不爲。

《清靜經》「觀空以空」，即是《老子》「爲道曰損」；「空無所空」即是「損之又損」，進而達至「無爲」之境。無爲即是不著於心、不著於物而順道體之自然，即是「無無亦無」而與道契合的境界。這種由「有（著物、受物圈）」進而入「無（忘物、忘身）」，直至「無無（忘智）」的修道過程，與《莊子》的心齋、坐忘相同。心齋在忘是非、忘有無，進而入忘我之境。坐忘在順自然而無私智，由忘我而忘智（忘去有忘之知；忘忘），進而「同於大通（大道）」。心齋卽是以空觀空，坐忘則是空無所空，並進入所空既無，無無亦無的境界。《莊子》的心齋、坐忘，見於《莊子》〈齊物論〉、〈人間世〉、〈大宗師〉等篇章中。

《莊子·人間世》云：

顏回曰：「吾無以進矣，敢問其方？」仲尼曰：「齋，吾將語若！有心而爲之，其易邪？易之者，唯天不宜。」顏回曰：「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者數月矣。如此，則可以爲齋乎？」曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」回曰：「敢問心齋？」仲尼曰：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符，氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」顏回曰：「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也；可謂虛乎？」夫子

曰：「盍矣。吾語若！若能入遊其樊而無感其名，入則鳴，不入則止，無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣。」

《莊子·齊物論》云：

南郭子綦隱机而坐，仰天而噓，答焉似喪其耦。顏成子游立侍乎前，曰：「何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隱机者，非昔之隱机者也。」子綦曰：「偃，不亦善乎，而問之也！今者吾喪我，汝知之乎？……」

《莊子·大宗師》：

南伯子葵曰：「道可得學邪？」（女偑）曰：「惡！惡可！……以聖人之道，告聖人之才，亦易矣。吾猶守而告之，參日而後能外天下；已外天下矣，吾又守之，七日而後能外物；已外物矣，吾又守之，九日而後能外生；已外生矣，而後能朝徹；朝徹，而後能見獨；見獨，而後能無古今；無古今，而後能入於不死不生。」

同篇又云：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」他日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼曰：「何謂坐忘？」顏回

曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也，而果其賢乎！丘也請從而後也。」

上引《莊子·人間世》所說的心齋，是：「氣也者，虛而待物者也」；「虛者，心齋也」。虛，即是空。心齋在於空心。心齋而後能忘我，此即《莊子·人間世》所謂「回之未始得使，實自回也；得使之也，未始有回也」，亦即《莊子·齊物論》所說的「吾喪我」。忘我即是「忘身」，既是身非吾有，則吾人便不能執著於身。能不執著於身，則心不爲身役，不爲口、耳、目之慾而追逐於聲、色、美味，自能忘身而身存，此即《老子》十三章所說：「何謂貴大患若身？吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？」《老子》七章：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。」由忘我忘身，使心身不染著於外物，則心不爲形役，亦不爲外物所役。因而《莊子·大宗師》女偪所言修道的過程有：先忘天下，進而忘物，進而忘生（忘我），進而朝徹（明達道體），然後能見獨（見道）；能見道，方能不被時空局限，而達不生不死。

以道家哲理而言，修道之方，在於由有天下、有外物、有身的凡夫俗子，進而忘天下、忘物、忘身、忘智，了悟道體，而達到至人之境。亦即是由「有」而「無」而「無無」，而至「無無亦無」的境界。《莊子·齊物論》說：

古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以爲未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣。其次以爲有物矣，而未始有封也。其次以爲有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以虧也。道之所以虧，愛之所之成……有始也者，有未始有始也者，有未始有夫未始有始也者。有有也者，有無也者，有未始有無也者，有未始有夫未始有無也者。

文中的「有有也者」，乃是指有「我」有「身」。進而「有無也者」，則是心齋之境，即是《清靜經》所說的「觀空以空」。再進而「有未始有無也者」，則是《清靜經》所說空無所空的「無無」之境，也是忘我之境。再進而「有未始有夫未始有無也者」，則是《清靜經》的「無無亦無」，忘智而與道契合的境界。

由以上看來，《清靜經》在「觀空以空，空無所空；所空既無，無無亦無；無無既無，湛然常寂」一段的論述，除「空」字之名相與佛教相近外，其思想乃是沿襲先秦道家忘我忘智之思想而來；甚且中土佛教的說「空」，基本上也是雜取道家的道體論而來的。◎

<sup>1</sup> 《正統道藏》（台北：新文豐出版公司），第28冊，頁759。

<sup>2</sup> 見《正統道藏》第19冊823頁上。

<sup>3</sup> 《正統道藏》第28冊，頁823。

<sup>4</sup> 《佛說阿闍世王經》卷下，見《大正藏》第15卷頁401上。