

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(下)

林維明

前台北市水利技師公會理事

伍、生活上的運用

《法句經》183 偈云：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」(*Sabba pāpassa akaraṇam, kusalassa upasampadā, sacittapariyodapanam, etaṃ buddhāna sasanam*)¹。本偈頌是阿難尊者曾問佛陀，過去諸佛是否也曾經像佛陀您對比丘們作最基本的教導。於是佛陀說此偈頌。「諸惡莫作」(not to do any evil) 其意思是如同佛陀已根絕所有貪、瞋、癡的所有情緒，所以不再作任何惡的身、口、意的行為；其精神上的勝利是無與倫比的。「眾善奉行」(to cultivate good) 是指培養身、口、意三方面的善業。而自淨其意 (to purify ones mind) 是指淨化心靈的修行，也就是去除觀念上的分別執著和情意上的貪、瞋不良習性，培養無分別的慧見和慈悲喜捨的無量心，如此則遇一切境，則心將不受誘惑，不被擾亂，是定與慧一體不二的修持，所以諸佛告誡我們要修持戒、定、慧三學。

因此持守戒律，具足正念和去除人、我、眾生的我見，這三項就是七清淨中的前三項，即戒清淨、心清淨、和見清淨。「見清淨」是建立在「戒清淨」和「心清淨」的基礎上，那麼如何落實在日常生活中，這是本章節所要討論的重點，由於日常生活包括範圍很廣，所以筆者僅能就：一、日常生活中修觀的培育，及二、綜合論述，兩個主題進行研究。

一、日常生活中修觀的培育

以下論述日常生活中修觀的培育內容，包括持續的修觀、走路、生滅隨觀的智慧、理解佛法、活在當下、及養成正念習慣。

(一) 精進的修觀

禪修是要時時保持純粹的覺知 (即正念)，所以「精進」是很重要的。在《清淨道論》中說「精進」有三種，即：發勤界(*ārambha-dhātu*)是開始努力的精進。出離界(*nikkhamma-dhātu*)為突破當下的困境而加強努力的精進；以及勇猛界

¹ K. Sri Dhammanada, 1988, p.388。

(*parkkama-dhātu*)即逐漸強化力量直到達成目標的精進²。龍樹林聖喜長老的《開示錄》指出：「曾有比丘曾在聆聽佛法時，被毒蛇咬傷，但他沒告訴別人，怕會干擾他人的聽法，而繼續精進的聆聽直到開示過後才告知說法的尊者，並宣佈他已證到阿那含(*anagami*)道果。我們也應該有如此強的精進和忍辱心。另外 Bodhirakkhita 尊者曾住在森林裡的山洞與許多熊相鄰而住、但相安無事，因為他除了對來供養者開示佛法五分鐘外，其他的時間都在修行。他修習正念是兩眼下視，動物們知道他不傷害他們，所以他可以跟動物和平相處。他很謙虛，經常保持笑容生活簡單、自然。他的袈裟下裙穿到已經舊壞，不能扭乾的地步還在穿，中午沒有信眾來供養食物，他吃昨天曾供養猴子已經吃過的剩飯。即使沒受供養時，他仍保持笑容，具有很強的捨心(平等心)。他對供養只說「*Hondai*」(好)，並不多言，因為他持續的修行，去除不良的念頭，而僅留必要的念頭，所以臉上發出許多光，這是因為持續修行的關係」³。由以上的真實故事，我們要想修觀成就，必須要少欲知足，每天持續不斷精進的用功。

(二)走路

禪修者，從站姿換成要開始行走時，必須正知自己要行走；乃至行走時，將正念放在交替的腳步，觀照左腳、右腳的步伐移動。在此時，正念必須跟隨步伐的整個過程，從個步伐應含有三個觀察點：(1) 腳的提起；(2) 腳的推出；以及(3) 腳的放下。當定力增強時，禪修者即能辨別：「腳的提起」與「了知提起的心」、「腳的推出」與「了知推出的心」、「腳的放下」與「了知放下的心」。這就是辨別「色法」(*rūpa*，身體現象)與「名法」(*nāma*，心理現象)的智慧。⁴

風大的獨特性質就是具有「移動性、動作性、振動性及持性」。走路是風大的作用，在行禪當中，會發現腳的移動，只是一系列分開的小移動：一個小動作生起，迅速消滅，接著下一個小動作生起，迅速消滅，接著下一個小動作生起，迅速消滅……經由自己親身直接的體驗，會發現這些移動，只是一個接一個的生滅相續現象。腳的移動，只是單純的自然過程、自然現象。並沒有一個人、或是一個或一個眾生正在走路。這時，就去掉有一個人人在走路、一個我在走路、一個眾生在走路，這種錯誤見解。去除人、我、眾生這種錯誤見解之後，就是「見清淨」了。

《清淨道論》就提到經行訓練的目的是從行走的過程中去了知「身」(尤其是

² 葉均(2002)《清淨道論》頁 132, *Vism*132, 如云：「又有發勤界、出離界、勇猛界、常常以此等法如理作意，使未生的精進覺支生起，或已生的精進覺支，令其增長、廣大、修習乃至圓滿」。

³ 參見 Sayalay Kalyani 編譯(2012)《龍樹林聖喜長老開示錄》錫蘭：正直寺頁 5-7 及頁 66-77。

⁴ 馬哈希著，溫宗堃譯(2010)《毗婆舍那講記》，台北：佛陀原始正法學會，pp.66-67。

資訊交流

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(下)

腳)、「心」的運作過程，從中發覺身、心皆為無常、苦、無我的事實⁵。

另外在《中阿含·念處經》中教導：「比丘者！行則知行」⁶。其意旨是行走時要了知身（尤其是腳）與「心」（想行走）的意念的運作過程，及二者之間之因果關係，而發覺實際上並無人或眾生的存在，只是身、心兩者持續不斷互為因果的運作現象而已，而且可以發現是無常、苦、與無我的事實。

當代佛教上座部禪修系統中，闡述「經行」方法最有系統的應該是馬哈希的教導⁷。經行的實修技巧是背部挺直、固定雙手、步伐莫過大、頭莫過低、收攝眼根、雙眼半闔、目光置於前方地面約 4-5 英尺（約 1-2 公尺），最好的方式是走得比平常慢。慢速地走是最理想的。不過要以自然簡單為宜。「經行」或叫「行禪」可分左腳、右腳的二個步驟、或提腳、移動、放腳的三個步驟或是如《清淨道論》所述的六個步驟，但重點不在觀察時是分幾個步驟，而是能夠真正覺照當下的身心現象。馬哈希建議：「在日常生活中運用，無法走的太慢，所以只需分左腳和右腳就可以」⁸。所以平常走路應以正念覺照是最正確的方式。

(三)生滅隨觀的智慧

生滅隨觀智(*Udaya Vayānupassanā*)是培育對無常、苦、無我的理解以及去除煩惱，增長智慧。所以在日常生活中的訓練是很重要的。世間所有的行法也就是身、口、意的造作；色和非色(名)的自然現象都是生起和滅去的交互運作行為，例如呼吸是開始呼，及結束呼連續不斷。眼睛也有張開和閉上的情形，甚至沒有生命的建築物、地球、月亮和太陽等也有生起(*udaya*)和消失(*vaya*)的自然現象存在。心接受訓練去觀察這種自然現象稱之為思惟(*anupassanā*)。在訓練的過程中，經過一再重覆

⁵如《清淨道論》葉均譯，2002，pp.655-656；Vism,pp.634-635 記載大龍長老（Mahānāga Thera）本是一位具神通的凡夫，但修習經行，走到第三步時，便證得阿羅漢果；阿難尊者為取得第一結集的資格，在諸部廣律記載是在其前夕採取經行而證得阿羅漢果的（T.22，p.190c, 491a 及 967a，T.24，pp.406a 及 674c 及 T.1，p.475a）。《雜阿含經》亦明示：「世尊告諸比丘：若於彼處，有比丘經行於彼處，四沙門果中得一一果者，彼比丘盡其形壽，常念彼處。」（T.2, 299a10-12）。另外《清淨道論》葉均譯，2002，p.644；Vism, p.621-622。如云：「經行分為舉足(*uddharaṇa*)、向前(*atiharana*)、伸足(*vīṭiharaṇa*)、下足(*vossajjana*)、置足(*sannikkhepana*)及踏地(*sannirumbhana*)六個程序。此中「舉足」是把腳從地舉起；「向前」是腳向前延伸；「伸足」是觀察前面是否有障礙物，而避開並伸展出去；「下足」是把腳放下來，「置足」，是將腳置於地面上；而「踏地」則是左(右)腳站穩在地面上，而右(左)腳再度舉起來。在此六階段中、前三階段是地、水二界較弱，而火、風兩界較強，而後三階段則相反。在舉足時，轉起的諸界及所造色等一切諸法必隨舉足之滅而滅，所以是無常、苦、無我」

⁶《中阿含經》T.1，p.582b20。

⁷傑克－康菲爾德著，1997 前揭書，p.124 指出：「在馬哈希的教法裡，每天持續十六小時的靜坐與經行交替練習，即使從未修學過的在家人也可由這種密集禪修的安排，迅速開發定力和正念」。

⁸同上註，p.140。或溫宗堃，(2009)〈初期佛教的經行〉《福嚴佛學研究》第四期，p.157-160。

的思惟，才能變為智慧。透過智慧就可以現觀究竟法。培育的方法分為只觀生起、再觀滅去或消失，然後同時觀生及滅，總共有三個階段。這種訓練可得到專注的能力，而且也會發現生起前和消失後都是空的。一旦具有很深的定力時，就會發現一切法皆生滅法，所以也就不會有貪、瞋、痴了。由於專注生與滅，所以會出現有強有力的光以及喜、樂、精進、智慧、正念、捨、心一境性，不苦不樂受和內等淨總共有十種殊勝境界出現。這種專注在聽聞和詮釋上是比較容易的。但在修觀上可能需持續修幾個月。生與滅的觀禪是最基本的觀智。如果今天修一點點，明天再修一點點，用這種方法修觀是不可能培育出智慧的，必須要在日常生活中隨時隨地的修持。直到智慧現前，證得所有觀禪的智，體證所有的道果和涅槃。剛開始是比較辛苦的，雖然很用功，但又沒有成績，儘管如此，還是要繼續修觀，漸漸地會發現煩惱逐漸減少，而好的內心素質逐漸在成長中，當好的內心的素質變強時，生命就會變得比較快樂了⁹。

(四) 名色識別智 (nāmarūpapariccheda ñāṇa) 的實修

根據帕實禪師的說法，可分為四個階段¹⁰，概述如下：

- (1) 辨識內在的色法，並確定它為“色”，若想要真正瞭解色法，必需很有系統地禪修。根據《清淨道論》¹¹，需按照四十二身分、十八界、十二處和五蘊等來分析色法，但在帕奧禪林，通常會教導禪修者首先按照六處及其各別對應的所緣來逐一地分析色法，如：眼處（眼淨色）和顏色、耳處（耳淨色）、和聲音、鼻處（鼻淨色）和氣味、舌處（舌淨色）和味道、身處（身淨色）和觸，以及心所依處和其他所緣。而需要在那裡見到不同種類的色聚，並分析它們為“這是眼十法聚中的地界”、“這是眼十法聚中的水界”等等。並需要照見每一種色聚中所有不同種類的色法：四界及所造色，諸如顏色、氣味、味道、食素和命根。也需要照見除了五種淨色以外，所有色法都是不透明的。¹²（見二十八種色法如表七所示）。

⁹ 參考 Sayalay Kalyani 編譯(2012)前揭書，頁 81-100。

¹⁰ 帕奧禪師著，瑪欣德譯（2012），《證悟涅槃的唯一之道》，台南：台灣南傳上座部佛教學院，pp.88-94 及 103-104 及 116-117。

¹¹ 菩提比丘（2003）《阿毘達摩概要精解》，頁 233。

¹² 巴利《長部》，D.22, II. 290-315, T.WRhys. Davids 英譯本（1977），V012. pp.327-314。江鍊百譯（2010）《長部經典》，台北：慈善精舍，pp.375。

表七 二十八種色法¹³

十八種完成色		十種不完成色	
大種色	1.地界	限制色	19.空界
	2.水界	表色	20.身表
	3.火界		21.語表
	4.風界	變化色	22.色輕快性
淨色	5.眼淨色		23.色柔軟性
	6.耳淨色		24.色適業性
	7.鼻淨色	*加兩種表色	
	8.舌淨色	相色	25.色積集
	9.身淨色		26.色相續
境色	10.顏色		27.色老性
	11.聲	28.色無常性	
	12.香		
	13.味		
	*觸=地火風三界		
性根色	14.女性根色		
	15.男性根色		
心色	16.心所依處		
命色	17.命根色		
食色	18.食素/營養		

色法總共有二十八種：其中十八種完成色和十種非完成色。完成色由業、心、時節和食四種因生成的。非完成色並非由這些因生成。空界區分和劃定不同色聚的界限：表色、變化色和相色則是完成色的呈現方式。

為了完全了知色法，這兩類色法都需要辨識，但是只有完成色才能被觀智（vipassananana）觀照為無常、苦、無我。

為了照見全身所這些種類的色法，每次都需要運用修觀照基礎的禪那。例如運用入出息禪那的禪修者，應在每一坐禪時都重溫出息第四禪。當第四禪心產生明亮、晃耀和閃耀的光明時，再從第四禪出定，然後運用入出息禪那的力量和光明，和前面一樣有系統地修習四界差別，直到再次見到色聚，接著分析六處的每一種色法如表一為眼門的色法。這是禪修者可以通過自己的證知完全了色法的唯一方法。

辨識六處和四十二身分中的二十八種色法有何目的呢？乃是為了了知身體除了這些色法的生、住、滅之外別無他物，沒有所謂的靈魂、自我等。這就是為何需觀照它們所有都只是色（rūpa）。

首先，辨識在六處裡的五十四種或六十三種（即再加上命九法聚）完成色，並盡可能地辨識其中的非完成色。接著，同時辨識每一處的所有這些色法，並根據它們會受到冷、饑、渴和爬蟲等的干擾變化（ruppana）之相來確定它們。

地界的硬相不會改變，水界的流動相不會改變，火界的熱相不會改變，風界的

¹³ 菩提比丘，2003，p.233。

支持相不會改變，但它們的強度會變化。各種色法的強度時時刻刻都在變化：有時由熱變冷，再由冷變熱，再由滑變粗等。當它熱時，體內色法的熱度可以達到難以承受的程度；當它冷時，也可以達到難以承受的程度。因此，在一粒色聚裡的各種色法會不斷地改變強度，並且會不斷地內外互相干擾。

而且也應辨識在每一處裡的所有色法，並根據此色法會受到干擾變化之相來確定它們。取每一處理的所有色法，同時觀照它們為“色、色”（*rūpa, rūpa*）或“色法、色法”（*rūpadhamma, rūpadhamma*）。也請用同樣的方法觀照四十二身分的每一部分。

(2) 辨識內在的名法，並確定它為“名”。

辨識和確定色界和欲界心路的各種名法的乃是為了能了知心除了這些名法的生、住、滅之外並無他物，沒有所謂的靈魂、自我等。這就是為何需要觀照它們有都只是名（*nāma*）的原因。

再次辨識初禪心路、第二禪心路等的所有辨識每種心路的所有這些名法（*nāma*），並根據它們朝向（*namana*）和依附所緣的相來確定它們。

(3) 一起辨識了內在的名法和色法，並確定它們為“名色”

已經辨識和確定了名法，現在還需要辨識和分析它們所依靠的色法。運用對四界差別的善巧，辨識和分析欲界意門心路和禪那心路賴以生起的心十法聚。接著辨識和分析能見到顏色的眼（內處），和所見到的顏色（外處），以及耳和聲音等等。

然後，再辨識和確定名法和色法兩者一起為“名色”（*nāmarūpa*）。

(4) 辨識和確定外在的名色法

禪修者不但是要辨識和確定內在的名色法，而且還要辨識和確定外在的名色法，或者說也需要辨識和確定其他有情的名色法。

一起照見內外的名色法，再觀照它們為“無男人，無女人，無梵天人，無自我，只是名色法而已”。

如是，禪修者已經完成《大念處經》所教導的觀照內在、外在名身和色身的修觀第一階段。即：如此，或於內（*ajjhataṃ*）身隨觀身而住，或於外（*bahiddhā*）身體觀身而住，或於內外（*ajjhatabhiddhā*）身隨觀身而住。這種觀智稱為“名色識別智”（*nāmarupapariccheda ñāṇa*）。也就是已經證得「見清淨」了。

(五)活在當下

禪修者的禪修活動不是只限制在禪堂上的活動，而是從睡醒開始、起床、洗臉、穿衣服、沐浴、大小便、乘車、工作、想睡覺等時時刻刻都不離開正念的觀照，讓生活的細節更加地細緻、更有條理。其實真正的修行是在生活中的每一個當下保持正念覺知，讓禪修成為生活上的習慣，不斷回到當下自我覺察，種如是因，得如是果。生命都只活在一剎那當中，當下最美好，過去已逝，每個時刻都是新的開始，回到當下，喚醒覺知力最為重要。¹⁴

¹⁴ 有關南傳禪法中較具生活化的禪法可以說是以四念處，內觀和動中禪為代表，然而它們都離不開

資訊交流

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(下)

(六)養成正念的習慣

「正念」就是明了當下的身心狀況及其變化歷程。例如當我們正在閱讀書中某一段文字時，是否會感覺到興奮或不舒服的覺受，對這些身心的感受，不加批判，而能了了分明的覺知就是「正念」。¹⁵

「正念」這個語詞最早出現的文獻是《長部》22 經〈大念處經〉或《中阿含》卷 24〈念處經〉。大概是在二十世紀的七、八十年代傳入西方國家，而引起心理學界的注意，尤其是喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 於 1979 年開創「正念減壓訓練」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)。其所教導的正念修行法實際上是引用佛教的「正念」禪法。

另外緬甸內觀傳統向來有許多禪修者，因修習內觀而治癒疾病的事蹟出現¹⁶。卡巴金曾將正念／內觀禪法運用到醫療照護體系¹⁷。這種構想極有可能是受到馬哈希內觀禪法可以治病的實例所啟發的。現代人每天都有很大的壓力，要處理世間事，若能花上二十四小時都保持正念分明，每天至少禪坐兩小時或三小時，盡最大的努力克服苦受和散亂，心更進一步專注苦受的生、住、滅變化，強化正念及觀察力，開發智慧及解脫煩惱，不要耽溺於輕定樂受及神變現象，相信可幫助我們在日常生活中更能集中注意力，有效率地應付各種憂、悲、惱、苦之感受。不健康的習慣也可從焦慮中獲得解脫，或控制與壓力有關的疼痛、失眠、及其他身心上的問題。¹⁸

德寶法師指出：「正念有三種基本活動，可供此術語的功能性定義：(一) 正念提醒我們應該做什麼，(二) 正念如實地觀察事物，(三) 正念看見一切現象的真實本質」。¹⁹可詮釋為有覺知，專注和警覺功能，而《大乘起信論》說：「是正念者，當唯心，無外境」²⁰其意思遠離內心及外境一切諸念的心。

班迪達大師也說：「若要善塑人的生命，『念住』是必不可少的。發現清淨自心

〈長部大念處經〉的禪修思想，即：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我之概念。相關著作可參考黃健原，2004，pp.151-162；黃健原 2006，pp.37-41，佛使比丘，1998，pp.118-123，隆波田禪師，2010，傑克·康菲爾德，1997 等文獻有詳細探討。

¹⁵ 可參見 Analayo, 2006, *Satipatthana: The Direct path to Realization*, UK: Windhorse Publications; 無著比丘著，香光書鄉編譯組譯(2013)《念住：通往證悟的直接之道》嘉義：香光書鄉、這是一本以《念住經》為核心對佛典中有關「念住」徹底且全面性的研究，不論學術和禪修指導都很有價值的。

¹⁶ 馬哈希，2007，pp.95-194。

¹⁷ 可參見卡巴金，戴衛森、豪斯曼合著，石世明譯(2012)《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》台中：晨星。

¹⁸ 可參見西格爾等著，2007；西格爾著，2011。

¹⁹ 德寶法師著，賴隆彥譯(2003)，《平靜的第一堂課——觀呼吸》，台北：橡樹林，頁 209-220。

²⁰ 《大乘起信論》T.32, 82a17-28 及 590b26-c4。

的正確方法時，人們將對它深具信心。因為直接與所緣面對面，禪修者了知一切現象只是名和色。他了解到『名色辨別智』的殊勝（mahantta）。²¹

所以修觀者必須要以純粹欣賞演戲的態度。並且用正念去觀察「名色」，全神貫注地照身心現象的持續運轉過程，也就是如理作意（yoniso manasiara），即純然引導注意力到對治五蓋、五蘊和六處的無常性，建立七覺、和隨觀四聖諦的各種「念住隨觀」的層面上。²²

本章節是討論「見清淨在生活上的應用」。所列舉持續的修觀、走路、生滅隨觀的智慧、理解佛法、活在當下及養成正念的習慣都是在日常生活經常碰到的。修行是累積一連串善行的過程。正見清淨是生活的態度，相信只要我們養成正念覺知去除邪見，積少成多，一定可以日日趨向解脫之道的。²³

二、綜合論述

印順法師說：一般人都以自己所見為正確，而排斥他說。但由於在認識上有缺陷性，因而所帶來的「見諍」就由於見執而聚訟紛紜。在思想鬥爭尖銳的現代更顯發出其重要性²⁴。所以佛陀在《不增不減經》中一再叮嚀眾生必須：「應學離彼二見、

²¹ 班迪達大法師著，溫宗堃譯（2008），《解脫道上》，台北：內觀禪修中心，pp.58-62。

²² 無著比立著，香光書鄉編譯組譯（2013），前釋書，pp.74-75。

²³ 見寰法師(2011),pp.60-86 指出：「禪修、巴利文是 bhavana(源自 bhaveti)，字面上的意思是使某物增長，bhu 指種植、栽培、因此禪修也可以說是一種心智的培育一藉自探索身心經驗，漸能穿透事物的表象，照見究竟真實，使觀照的心智能力層層上進，終而徹底地擺脫煩惱的束縛……。禪修會帶給人們內心的平靜及清明的智慧，將有助於看清自己。其次，當面臨困境時，透過不斷地正念觀照當下，將能正確地看見形成自己和他人苦惱的原因。……依照佛陀教導的《大念處經》內容來說，「身、受、心、法」四個念住是涵蓋在行、住、坐、臥當中的，一般來說，行禪、立禪乃至日常生活的動作觀照都是動態的修法……禪修並非神奇的藥方，別期待自他一下子變成聖者般的自在解脫。對自他要能同理、接納、不斷的練習 要有耐心、覺察、再覺察。這樣在煩惱現起的時候，自然會派上用場，得心應手。你是可能辦到的。相信你會慢慢的滿意自己！……修行是一連串累積的過程，也是一種生活態度……讓禪修成為生活的習慣。保持正念覺知，不斷回到當下自我覺察」。由以上引文知日常生活中培育修觀的理論基礎是身、受、心、法四念住。另外達摩悟陀長老(2012)，頁 13 指出：「有三項東西在我們修習覺知和正念的時候應該記取的：觀照身、受、心、法；覺知當下，以正確的智慧看待任何身與心即這不是我的、這不是我、這不是我的自我」。也是在強調隨時以四念處觀照身心。其實在《雜阿含經》卷二十四，605 至 639 經共有 35 經(T.2,pp170c28-177b8)世尊都在開示四念處是可以解脫眾苦的一種殊勝法門，隨時可以修習，尤其是南傳佛教非常重視《大念處經》（《長部第 22 經》），在該經中對如何從日常生活中在行、住、坐、臥中修習四念處有詳細的解說。除外我們平時在禪修中也應該具有願一切眾生安樂(慈)、願助一切眾生離苦(悲)、願樂見眾生之成就(喜)、及願以冤親平等善待一切眾生(捨)的四無量心修持。

²⁴ 印順，1971，《佛在人間》，pp.146-147。如云：「見是見解，是主觀的成見、偏見、倒見、邪見，當人類觸對對象時，必然的攝取境相。但所取的境相有區限性及片面性，攝取境相時，必覺有異於其他的特性。由於取境分齊而形成一個個的心象，因而構畫名言，表現在思想議論上，這是認識過程中「想」的力用。這種有著局限性、片面性，是此非彼的個體性心象，使我們的認識不能有完整的認識。不能把握真正的事理，不免錯亂、矛盾、畸於輕重、自是非他、有了這種執一概念，以末為本，以非為是等。一切如盲摸象的異見異說。世間即由此而糾纏不清」。

資訊交流

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(下)

住正道中」²⁵。其中的二見就是二元對立，如有無、生滅、來去、垢淨、善惡、一異、常斷等論斷式概念的執見，而佛陀所說的「正道」就是不二中道。龍樹菩薩在《中論》歸敬偈言：「不生亦不滅、不常亦不斷、不一亦不異、不來亦不出、能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一」²⁶。其中「八不」是對生、滅；常、斷；一、異；來去等邊見的否定。不偏在兩邊，故稱為中道。世間不正確的見諍有很多²⁷，我們必須精進修持，去除這些見諍。

同經中亦指出具有正見者是無分別平等無二，我們日常生中必須具有的心念和努力實踐的態度是在進行利益眾生時，必須要有不感厭倦和後悔滿足快樂感，知何時該做或不該做，了知他人的心思而對證下藥。在說話時要說正當話，出於愛心的話，乾淨的話和如法的真實話。而做事時的心態是心中沒有煩惱罣礙、慈悲利人心及自我調御五根的心，以及具有自淨自己的意念、憐憫心、精進心、和不以滿足獲報的想法²⁸。

《清淨道論》很明白地指出：「以種種方法觀察名色者，克服了有情之想、立於無癡之地，如實觀察名色，是為見清淨」²⁹。其意思是應知我們的身心只是名、色因緣和合而成，應有「無我」的概念，所以日常生活中應該敏銳覺察並且擺脫分別認知。如是住在正道中。就能邁向見清淨了。

陸、結論

本文論述「見清淨的修學義理」，討論見清淨與禪定的關聯性。七清淨與佛教的解脫道次第修學所證果位的剖析以及生活上的運用四個主題，其中與禪定之關聯

²⁵ 《不增不減經》，T.16, p.467c24-26。

²⁶ 《中論》，T.30, p.1c8-10，宗喀巴在《辨了不了義善說藏論卷三》，頁 103 說：「故諸論中多就宣說緣起門中稱讚世尊。如中論云：『佛說緣起法不生亦不滅，不斷亦不常、不來亦不去、不一亦不異，滅戲論寂固、敬禮正等覺、最勝說法者』。其意思是緣起法應遠離生滅等八種偏執而以八正道行持。

²⁷ 《大集經》，T.13, p.180a10-b18。如云：「世間有八種不正見即：一、我見：迷執實有我體也；二、眾生見：迷執五眾（五陰）；有和合之生（即眾生）也；三、壽命見：迷執實有長短之壽命也；四、士夫見：迷執眾生實有士夫之用，能作一切之營物也；五、常見：迷執我身今世雖滅，後世復生相續不斷也；六、斷見：迷執我身今世已滅、更不再生，即行斷滅也；七、有見：迷執一切諸法為實有也；八、無見：迷執諸法皆空也」。

²⁸ 《大集經》，T.13, pp.180a8-182c5。指出：「正見者，見一切法皆悉平等……夫正見者，見無分別平等無二……若有菩薩具足四法，則能調伏一切眾生，一者、心不悔厭；二者、不含諸樂；三者知時非時；四者了知諸心；復有四法。何等為四，一者正語；二者愛語；三者淨語；四者如法語；復有四法一者於諸眾生心無罣礙；二者悲心；三者利益心；四者自調諸根；復有四法一者淨於自心；二者憐愍他心；三者勤行精進；四者遠離受樂。是故菩薩摩訶薩調伏之行，無量無邊不可思議」。

²⁹ 《清淨道論》，葉均譯 2002，p.619；Vism,p.597。

性，可歸納為修止是將心念聚焦在一個所緣上，即「善心一境性」，是修概念法；而修觀是洞察五蘊自相的生、住、滅過程，是修究竟法。一旦禪定成就，具有很強的念住力，自然有能力觀五蘊中的名法和色法，而且不但要內觀，更要外觀以及內外觀使洞察能力擴及無限的時空，這是十六觀智的起步，如實知五蘊，即如實知四聖諦的苦諦。

筆者認為陳水淵將《清淨道論》的七清淨修行歷程定義為「佛教倫理解脫學」並不恰當，因為倫理解脫只是戒清淨而已，所以應該修正為「七清淨修行歷程解脫道」。其所緣相漸次由凡夫的人、事、物相，昇進至究竟真實的涅槃寂滅相。而心智的提昇是由欲界善心，漸次提昇至出世間的道智及道果。而去除煩惱的歷程由彼分斷，修至貪、瞋、痴永斷。

佛陀教導眾生有兩種方法：一是方便法，即世俗諦。如有男人、女人；另一是究竟法，即勝義諦。如沒有男人、女人，只有身（色）和心（名）。在講授戒律時，必須使用方便法，但在修持阿毘達摩（如實知見）時，則可用究竟法進行剖析。上座部的究竟法剖析。上座部的究竟法，有心、心所、色、和涅槃。而大乘佛法只有「真如」。若以上座部的究竟法剖析，會發現其實男人和女人只不過是心與色聚的組合而已。另外，心理上令產生貪、瞋、痴，也是對究竟法不夠了解之故。修觀的入手處是觀名法和色法生滅的實相，發現其變化的無常的，並了解只有名法和色法，並沒有作者及受者。因此就有「無我」觀，以及沒有男、女人的分別心。另外，觀一切法都是遷流無常會感到苦（無樂），所以從觀自相入手，然後體悟會無常苦，無我三個共相。「見清淨」就是對此三實相親證的「如實知見」。

本文所論述南北傳論典對修道次第的看法，雖有不同，但是僅能視為是趣向涅槃的不同禪修經驗。真正的實相是無可諍辯的，但最趣向覺悟真理的觀察方法，可以自由發揮。例如，佛陀的十大弟子也並非使用同一方法證悟的。而在生活上的運用，筆者建議修持者應如馬哈希教法中，每天持續十六小時的靜坐和經行交替練習，相信經由這種密集禪修訓練，一定可以迅速開發定力和正念，早日斷盡一切煩惱的。

致謝

本文之完成得感謝兩位匿名審查委員相當嚴謹與詳細的審查和鼓勵。限於篇幅，如果有論述不週之處係因筆者佛教義理的認識及實修體證不足，謹向讀者致歉，並請多予賜教。並且要感謝葉庭禎小姐協助繕打輸入電腦，謹致最大的謝意。

參考書目

一、原典資料

- D=《長尼柯耶》*Dīgha Nikāya*. Davids, T.W.Rhys and Carpenter, J.E.(eds.)(reprinted 1947-60).3Vols.,PTS.
- M= 《中尼柯耶》 *Majjhima Nikāya*.Trenckner and Chalmers (eds.)(reprinted1948-51).3Vols.ed.,PTS.
- A= 《增支尼柯耶》 *Anguttara Nikāya*. Morris, R. and Hardy, E.(ed.)(1885-1900).5Vols.,PTS.
- 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊1。
- 宋·施護譯，《佛說大集法門經》，《大正藏》冊1。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增一阿含經》，《大正藏》冊2。
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《過去、現在在因果經》，《大正藏》冊3。
- 隋·闍那崛多譯，《佛本行集經》，《大正藏》冊3。
- 唐·玄奘譯，《解深密經》，《大正藏》冊16。
- 唐·玄奘譯，《本事經》，《大正藏》冊17。
- 唐·玄奘譯，《大毗婆沙論》，《大正藏》冊27。
- 唐·玄奘譯，《瑜伽師地論》，《大正藏》冊30。
- 唐·玄奘譯，《顯揚聖教論》，《大正藏》冊31。
- 姚秦·鳩摩羅什譯，《成實論》，《大正藏》冊32。
- 陳·鳩摩羅什譯，《大乘止觀法門》。T.46，no.1924。
- 通妙譯《漢譯南傳大藏經·長部經典一》第6冊，高雄：元亨寺。
- 通妙譯《漢譯南傳大藏經·中部經典一至三》第9冊至11冊，高雄：元亨寺。
- 覺音造，葉均譯，(2002)，《清淨道論》，高雄：正覺學會。
- 覺音論師著，葉均譯，果儒法師修訂(2010)，《清淨道論》，桃園：中平精舍。
- 菩提比丘英編，尋法比丘譯(2003)。《攝阿毗達摩概要精解》。高雄：正覺學會。
- 葉均譯(2005)。《攝阿毗達摩義論》。嘉義：法雨道場重印。
- 了參法師譯，明法比丘註(2008)《法句經》。台北：慈善精舍。
- 于瀉龍祥日譯，江鍊百漢譯，釋芝峰校證。(2009)。《原始中部經典》。台北：慈善精舍。

- 江鍊百漢譯，釋芝峰校證。(2010)。《長部經典》。台北：慈善精舍。
- Bodhi Bhikkhu(1993)：General Editor, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Kandy: Buddhist Publication Society.
- C.A.F. Rhys Davids, D.Litt.M.A.ed.(1975), *Visuddhimagga*, London：PTS.
- Ñāṇamoli Bhikkhu & Bhikkhu Bodhi, trans. (1995), *The Middle Length Discourse of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Kandy: Buddhist Publication Society.

二、中日文專書及論文

- 丁福保(2005)。《佛學大辭典》。台北：佛陀教育基金會。
- 性空法師(2005)。《阿毗達摩的理論與實踐：清淨道修習次第》。嘉義：香光書鄉。
- 帕奧禪師(2007)。《智慧之光》第三版。高雄：淨心。
- 帕奧禪師註釋(2008)。《轉法輪經·無我相經》，台北：慈善精舍。
- 林永勝(2011)。〈功夫試探－以初期佛教譯經為線索〉，《台大佛學研究》。第21期，pp.1-33。
- 林維明(2012)《「見清淨」之探討－以《清淨道論》為主》(台北：國立政治大學宗教研究所碩士論文)。
- 林維明(2010)。〈《修習止觀坐禪法要》序言、跋文及序分的思想概要〉。《妙林》第22卷8/10月號。高雄：元亨寺妙林雜誌社。頁44-53/42-48。
- 馬哈希尊者著，溫宗堃譯，(2006a)，《馬哈希的清淨智論》，台北：大千出版社。
- 馬哈希尊者著，溫宗堃譯，(2006b)，《清淨智論巴漢對照》，台北：南山放生寺。
- 林崇安(2012)。《八正道之禪觀》。圓光佛研所暑期佛學營講義。中壢：圓光佛學研究所。
- 洪嘉琳(2007)〈論「苦諦」之「苦」－以《阿含經》為探討中心〉，《大專學生佛學論文集(十七)》，台北：華嚴蓮社。
- 溫宗堃譯(2004)，〈內觀修行的起源〉。《正觀》30，頁165-213，南投：竹了。
- 游祥洲(2011)。〈一行禪師十六題薈要〉。《禪法與當代台灣研討會會議手冊》。台南：成功大學，pp.70-100。
- 菩提比丘著(2000)。《八正道－趣向苦滅的道路》。嘉義：香光書鄉。
- 陳水淵(2001)。〈南傳上座部(Theravāda)《攝阿毗達摩義論》哲學思想研究－南傳阿毗達摩的哲學綱要〉。《東海大學哲學研究所博士論文》。

資訊交流

上座部佛教的「見清淨」修學義理探討(下)

- 越建東譯(2012)，〈V.早期佛教的修行道次第〉，蔡奇林等編譯，《從修行到解脫－巴利佛典選集》，新北市：南山佛教文化。
- 善戒法師(2012)。《阿毗達摩實用手冊－生活與修行的融合》。高雄：淨心。
- 羅耀明(2002)，《《阿含經》之禪定－以佛陀成道的禪定為脈絡》，台北：華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文。
- 劉宇光(2005)。「中世紀印度的系統知識及其載體：論書(śāstra)、見(darśana)及班智達(pañḍita)」，《第二屆印度學學術研討會》。嘉義：南華大學宗教學研究所，頁 2-15。
- 髻智比丘(Bhikkhu Ñānamoli)著，釋見諦、牟志京譯(2006、2009)《親近釋迦牟尼佛－從巴利藏經看佛陀的一生》，台北：橡樹文化。
- 釋心圓(2009)。「略述七清淨」。《福嚴會訊 23》。新竹：福嚴佛學院。pp.51-63。
- 釋印順(2004)。《佛法概論》。台北：正聞出版社。
- 釋印順《華雨集(二)》。台北：正聞出版社。
- 釋昭慧(2003)。《佛教規範倫理學》。台北：法界。
- 釋昭慧(2011)。「初期瑜伽行派之止觀要義」。《弘誓》111/112。pp.51-57/41-49。桃園：弘誓文教基金會。
- 釋洞恆(2010)，《圖解佛教禪定與解脫：決定佛陀證悟的關鍵》，台北：大千出版社。
- 釋惠空(2001)。「《摩訶止觀》的道次第思想」。《2001年第三屆兩岸禪學研討會論文集》。台中：慈光禪學研究所。pp.277-314。
- 蔡奇林(2008a)。《巴利學引論：早期印度佛典語言與佛教文獻之研究》。台北：台灣學生。
- 蔡奇林譯(2009)，〈暗夜光明-巴利經典選讀〉，《香光莊嚴》98，頁 1-169。
- 蔡奇林等編譯(2012)。《從修行到解脫：巴利佛典選集》。新北市：南山佛教文化。
- 德寶法師著，賴隆彥譯，(2007)。《快樂來自八正道》。台北：橡實文化。
- 蔡耀明(2012)。「佛教禪修做為心身安頓：以基礎觀念與關鍵概念為線索」。《內丹修練與靜坐：第五屆「宗教生命關懷學術研討會」論文集》。高雄：正修科技大學。
- 釋開心(2002)。「清淨道次第的探究」。《2001年佛學論文獎學金獎論文集》。頁 10-1 至 10-22。台中：正覺堂。
- 釋開印(1998)。《〈清淨道次第〉略講》。嘉義：嘉義佛青會自在講堂。

- 釋開照（1998）。《七清淨與十六觀智》。馬來西亞：PBA 檳城佛學院。
- 護法法師及陳水淵（2007）。《清淨道論導讀（涅槃北二高）》。台南：上座部佛教學院

三、英文專書及論文

- Dhammagoti, KL (法光) (1997, 2007), *Abhidharma Doctrines and Controversies on Perception*, Third Edition, Hong Kong: Center of Buddhist Studies, the University of Hong Kong.
- Childers, Robert Caesar. (2005), *A Dictionary of the Pali Language*. New Delhi: Munshiram. Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Cousins, Lances. 1996, The Origins of Insight Meditation, in *Buddhist Form*, 4:35-58.
- Matara Sri Ñāṇārāma (1983, 1993): *The Seven Stages of Purification and The Insight Knowledges*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñānamoli Bhikkhu, trans. (1956, 1991) *The Path of Purification*. Kandy: Buddhist Missionary Society, Fourth revised edition.
- Ñārada Mahāthera (1979), *A Manual of Abhidhamma*, Malaysia: Buddhist Missionary Society, Fourth revised edition.
- Nord, Warren A. 1995, *Religion & American Education: Rethinking a National Dilemma*, Chapel Hill: Univ. of North Carolina Press.
- Moneyya Bhikkhu (2010), *Teaching & Training-Pa-Auk Forest Monastery*, Malaysia: Inward Path Publisher.
- Peter Harvey, 2009, Theravāda Texts on Ethics, in *Buddhist Philosophy*, edited by William and Jay L. Garfield, New York: Oxford University-Press, Inc. pp.375-387.
- T.W. Rhys Davids (1977), *Dialogues of the Buddha-Digha Nikāya*, Vol.1. London: PTS.
- William Edglass and Jay L. Garfield, eds, 2009, *Buddhist Philosophy Essential Reading*, Oxford University Press, Inc.
- William Edglass, 2009, Thich Nhat Hanh's Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism, in *Buddhist Philosophy-Essential Reading*, *ibid*, pp.419-427.

《完結》

投稿 103.04.18
校稿 104.05.15
定稿 104.05.20