

上座部觀禪的原動力*

無著比丘

漢堡大學佛學研究中心副教授

法鼓佛教學院客座副研究員

摘要

本文旨在揭露在當代上座部傳統所修習的觀禪裡，其內在實際動力的關鍵面，尤其馬哈希禪師 (Mahāsi Sayādaw)、葛印卡 (S. N. Goenka) 以及帕奧禪師 (Pa Auk Sayādaw) 就是以這種方式教導禪修。(一) 本文首先簡要考察這三個現代的觀禪傳統，概述這些禪修練習與四念處相關的基本面，並比較這三個傳統各自賦與「修止」的重要性。(二) 接著，檢視這三個傳統在古老的觀智架構裡的共同根源，並比較在《攝阿毘達磨義論》(*Abhidhammatthasaṅgaha*)、《解脫道論》和《無礙解道》(*Paṭisambhidhāmagga*) 裡，所發現到各種版本的觀智架構。(三) 最後，再回溯至巴利《尼柯耶》裡的早期經典，尋找觀智架構的根本面，特別是在經典裡對於無常、苦、非我的教導，這種「透過無常引生苦，然後由苦導至非我」的禪修發展，本文視之為隱藏在觀智發展下的實際動力之關鍵面。

* 收稿日期：2010/01/14，通過審核日期：2010/04/01。

原稿 “The Dynamics of Theravāda Insight Meditation” 將刊登於「佛教禪坐傳統國際學術研討會」的會後論文集，預訂 2011 年出版。此篇為王瑞鄉（南山放生寺巴利經典譯者）譯。

譯者按：文中全形方括號〔〕的內容是原作者所增添，小方括號[]的內容是譯者為了順暢或更明確所增補。含有星號*的注腳，是譯者的補充。原文中“insight”一詞依上下文順暢，譯作「觀」、「毘婆舍那」或「洞察」。最後，感謝二位評審老師對譯文提供諸多寶貴意見。

【目次】

- 一、三個觀禪傳統
- 二、觀智
- 三、早期經典中的觀

關鍵詞：上座部佛教、毘婆舍那（觀）、觀智、初期佛教、三相

一、三個觀禪傳統

當代，三種可能是上座部傳統裡最盛行的修觀法門，分別由馬哈希禪師（Mahāsi Sayādaw）、葛印卡（S. N. Goenka）和帕奧禪師（Pa Auk Sayādaw）所指導。¹

在這些修觀的法門當中，最先在東亞和西方對禪修產生廣泛影響的是緬甸比丘馬哈希禪師（1904-1982）所教導的方法。馬哈希禪法的特色是免除了「止」的正規修習。² 馬哈希傳統的主要禪修技巧是在整個禪修過程中，在內心標記所經驗到的一切，以便辨認能清楚而敏銳。坐禪時，基本的練習模式是觀察在呼吸過程中所引起腹部「上升」和「下降」的移動。禪修者應該在心裡標記這些移動，或者標記其他任何可能發生的現象。例如，觀照坐的姿勢，並標記「坐」，或者觀照坐在蒲團時所引起的觸受，並標記「觸」。行禪時，也用標記發展對每一步伐裡各個步驟的清楚覺知，例如「提起」腳、「放下」腳等等。持續不斷地練習，會發現在任何動作之前的內心動機。

馬哈希禪法成名一段時間之後，由印度人葛印卡（1924）——緬甸禪師烏巴慶（U Ba Khin, 1899-1971）³ 的弟子——所教導的觀禪，開始向全球擴展，現在可能已經成為全世界最廣泛的觀禪教導形式。葛印卡禪修傳統以觀察身體的感受為主。隨觀受的修習是以先前出入息念所發展的止為基礎，在典型的十日禪修裡，前三天的修習完全投入於修止。隨後，透過持續由上向下掃瞄身體以觀察感受，引生一種具穿透力的覺知^{*1}，能覺察到感受的變易本質，程度愈

¹ 有關現代觀禪傳統的考察，內含豐富的禪師資訊，參見 Kornfield（1988），King（1992: 123-144）和 Solé-Leris（1992: 125-153）；亦參見 Cousins（1996: 35-57）。

² 這一點受到那些主張在能夠成功修觀之前，必須先成就禪那的人士相當嚴厲的批評。參見 *Satipaṭṭhāna Vipassanā, Criticism and Replies*（Rangoon, 1979）。或許馬哈希傳統在回應這種批評時，已發展出所謂「毘婆舍那禪那」（vipassanā jhānas）的觀念，意思是透過純粹的觀禪所發展出來較深的定。參見 Mahāsi（1981: 98），或 Paṇḍita（1993）自頁 180 起，有更詳細的說明。

³ 關於這個傳統可能的古代根源，參見 Anālayo（2006）。

^{*1} 譯者按：原文作 penetrative awareness。依作者私下的解釋，意指徹底、強而有力的覺知，能貫穿或通達（penetrate）事物的本質，而無任何遺漏。

來愈微細。最後，這種修習會導致一種覺知，能覺察處在持續變易流中的整個身心範疇。

近幾年來，有一種禪法吸引了愈來愈多的禪修者，那就是緬甸比丘帕奧禪師（1934）所教導的禪法。這種禪修模式在修定方面提供了相當大的空間，其實理想的情況是，禪修者應該藉助上座部的綱要書《清淨道論》裡所列的每一種業處，修習全部四種禪那。帕奧傳統的修觀法門，從四界（地、水、火、風）的觀點視察身體以作為基礎，四界可以透過硬、重、暖、動等經驗加以辨認。起先這些特性被認定與身體的某些特定部位有關，但是最後則被看成存在身體的每個粒子之中。然後，將這種方式所進行的微細分析擴展至心，將覺知導向心路過程的每個層面，並導向辨識十二支緣起架構裡的種種因緣。

正如上述的考察所顯示，馬哈希禪師、葛印卡和帕奧禪師教導的修觀法門，所使用的實際技巧各有不同。《念處經》是三個觀禪傳統共同接受的參考點，從《念處經》的觀點考量時，⁴ 可以看到這三種修觀模式特別以觀身體姿勢（馬哈希）⁵、觀感受（葛印卡）和觀四界（帕奧）為基礎，如表 1 所示。⁶

⁴ Sharf (1995: 260) 解釋：「當今大多數根據毘婆舍那準則所進行的禪修，聲稱是以二部《念處經》為基礎。」

⁵ 在此必須注意的是，馬哈希傳統本身並不認為他們所修的觀察腹部上下移動屬於出入息念的一類，以避免和傳統所解釋「出入息念是將注意力引導至鼻孔後進行」有所抵觸。（參見 Vibh 252, 13 的語詞釋義，解釋將覺知引導至呼吸的過程時，置念「面前」的描述：ayaṃ sati upaṭṭhitā hoti supaṭṭhitā nāsikagge vā mukhanimitte vā, tena vuccati parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā 'ti；有關這個段落的更詳細探討，參見 Anālayo (2003: 128-129)。雖然，根據 Mahāsi (2006: 244)，「觀察腹部的上下移動就是觀察風大，也就是由於吸氣的壓力所造成的移動。不過，在《念處經》所描述隨念四大的方法是從四個方面分析身體，並不是只分析四大中的某一大而已。」因此，筆者認為宜參照 Ñāṇapona (1992: 106) 的說法，將馬哈希傳統觀察腹部移動的方法，理解作與觀身體姿勢有關，這與馬哈希傳統非常注重行禪相當一致。

⁶ 在這些練習項目當中，隨觀感受和觀四界在所有現存的經典傳本都可以找得到，而觀身體姿勢只出現在這部經的上座部傳本和說一切有部 (Sarvāstivāda) 傳本，（參見 DN 22 (DN II 292, 11)，MN 10 (MN I 56, 36)，《中阿含》，T1, no. 26, p. 582b20)，在另一傳本《增壹阿含》裡闕，（參見《增壹阿含》T2, no. 125, p. 568a17）。有關這些傳本的對比研究，參見 Kuan (2008)。

表 1 念處禪的所緣

馬哈希禪師	姿勢
葛印卡	感受
帕奧禪師	四界

有個議題在觀禪的禪修者之間議論紛錯，也就是說，能導致證悟的「觀」所需要的「止」，究竟得正規修習到什麼程度。馬哈希禪師、葛印卡和帕奧禪師對這個議題所採取的立場也相當分歧。⁷ 正如以下表 2 所顯示，這三個禪修傳統分配於正規修止的時間非常不同。

表 2 投入正規修止的時間

馬哈希禪師	沒有
葛印卡	有一些
帕奧禪師	很多

不過，這三個傳統一致採用觀智架構（vipassana-ñāṇāni）為框架，評估觀的實際進展。⁸

二、觀智

這個觀智架構提到在觀禪的進展過程中會遇到的一些關鍵體驗。⁹ 在《攝

⁷ 有關這個議題的最新探討，參見 Bodhi（2002）和（2007）、Brahmāli（2007）和 Wen（2009）。

⁸ 這三個禪修傳統各自與此架構一致的關鍵立場，反映在 Mahāsi（1994: 13-32）和 Pa Auk（2003: 255-277）對觀智的詳細論述。葛印卡在其長期禪修營的開示中，也詳細介紹相同的觀點，這些開示尚未出版。不過，在 Chit Tin（1989）自頁 121 起，可以看到烏巴慶的另一位弟子所作的觀智簡要考察。雖然這些理論敘述有無可否認的差異，根據數次與這三個傳統禪師的當面討論，筆者以為這些傳統的禪修者體驗到生滅觀智的方式十分類似。對筆者而言，這表示三個傳統對於運用同一觀智架構的共識，勝過在理論上堅持上座部禪修理論的某個關鍵點，這意味著似乎他們彼此間形成一個毘婆舍那體驗的交會點。

⁹ 本文這部分的陳述是根據 Anālayo（2009c）。

《阿毘達磨義論》可以見到一系列這些關鍵體驗。這本上座部論書可能是 11 至 12 世紀之間所編著的，¹⁰ 書裡共羅列十種這類觀智，如以下表 3 所示。¹¹

表 3 《攝阿毘達磨義論》裡的十種觀智

1	廣觀	sammasana
2	生滅	udayabbaya
3	壞滅	bhaṅga
4	怖畏	bhaya
5	過患	ādīnava
6	厭離	nibbidā
7	欲解脫	muñcītukamyatā
8	審察	paṭisañkhā
9	行捨	sañkhārupekkhā
10	隨順	anuloma

在這十種觀的關鍵體驗開始之前，須要先親身理解到主觀經驗的因緣性，以作為出發點。這種親身理解包括：體證到所經驗的「我」和「我所」是依靠一系列的因緣。而且，為了在解脫道上前進，除了這系列的因緣之外，還必須了解在自己內心所生起的種種動機、評價和反應等這組因素。以四聖諦來說明的話：經驗苦的決定性因素是自己的渴愛。所謂決定性，因為這是透過心的逐漸鍛鍊，唯一可以改變的因緣。從十二支緣起的觀點來看，這特別須要覺知到渴愛緣受而生起，也就是，內心的反應和評價是基於主觀經驗的情感程度。這種基本的體證與其持續的實際履踐，構成一個以十觀智所描述的發展為背景的連續議題。

根據現代禪師們所編輯的禪修手冊裡的說明，¹² 觀智從頭至尾的進展可

¹⁰ Malalasekera (1995: 90) 指出阿那律 (Anuruddha)，是「《攝阿毘達磨義論》的作者……可能是 11 或 12 世紀的人」；亦參見 Bechert (1979: 26) 和 Norman (1983: 151)。

¹¹ 見 Bodhi (1993: 346) 的 “Abhs 9: 25”。

¹² 除了上述注 8 所提到的參考資料，尤其參見 Ñāṇārāma (1993) 的描述。有關七種

以理解為涵蓋以下內容：

廣觀智，*sammasana-nāṇa*^{*2}，代表對一切有為法的無常、苦、非我^{*3}等三相的基本理解，這種觀智在觀禪的初始階段獲得。以這種廣觀為基礎，禪修者必須專注於隨觀無常的特性，並在任何所隨觀現象的生滅中經驗到無常的特性。這就構成「生滅智」(*udayabbaya-nāṇa*)的開始。¹³如此穿透般體驗到身心各層面的剎那生滅，隨著這種體驗逐漸成熟，最後會達到全面「壞滅」的體驗，*bhaṅga-nāṇa* [壞滅智]。也就是說，在這種狀態下，所有現象的消失面變得特別顯著，會經驗到一切事物正在消逝和壞滅。

在這個階段，當整個禪修體驗充滿著持續的壞滅和分解時，「怖畏」生起，*bhaya-nāṇa* [怖畏智]。此時被當作「我」和「我所」的那個基礎，不論是明顯如合理化的「我」概念，或者只是隱晦地潛藏在經驗背後對本身的潛意識感受，都被看成是不穩定的，每一剎那都在敗壞和分解中。¹⁴就這樣，一切現象固有的「過患」變得明顯，*ādinava-nāṇa* [過患智]，整個經驗的世界失去了吸引力，一種全面的「厭離」感生起，*nibbidā-nāṇa* [厭離智]。這種厭離接著帶來「對解脫的欲求」，*muñcītukamyatā-nāṇa* [欲解脫智]。

隨著這個層次的修習，對現實（reality）的真實本質之洞察變得顯著清楚

毘婆舍那隨觀架構的說明，參見 *Nāṇārāma* (1997)，該書從相關的觀點進一步釐清毘婆舍那的進展。

*2 按：一般譯作「思惟智」。此巴利詞和下文《解脫道論》的「廣觀智」，原文皆作“comprehension”。

*3 「苦、非我」原文作“unsatisfactoriness and not self”。

13 在這個進展環結，可能生起種種稱作「觀的染污」的體驗 (*vipassanūpakkilesā*，詳細內容見 *Paṭis* II 101, 1 和 *Vism* 633, 11)。這些觀的染污可能包括的體驗有：甚深的止、具穿透力的觀、或者穩定的捨。雖然這些體驗是進步的徵兆，因為可能會執著或誤認這些體驗本身就是成就，由於這個緣故，它們變成「染污」。

14 Griffith (1981: 613) 把經驗宇宙（意思是「整個主觀經驗的世界」）說成「緣起的剎那相續流，於其中沒有一個連續的個體之本質」。簡單地說，Griffith (1981) 一文的主要目的在於主張：止和觀是兩條不同的禪修道路，導致二類不同的證悟，其立場與 *de La Vallée Poussin* (1936)，*Gombrich* (1996) 和 *Wynne* (2007: 117-125) 等所採取的立場類似。針對這套理論或其某些層面的評論，參見 *Anālayo* (2009a: 165f)，*Bergonzi* (1980: 332-335)，*Gethin* (1997: 221)，*Keown* (1992: 77-82) 和 *Swearer* (1972: 369-371)。

並帶有「審察」智，*paṭisaṅkhā-ñāṇa*，這種智和開始所提到的「廣觀」智在類型上相似，但是強度和清晰度不同。審察智的動力得自先前已經歷的種種毘婆舍那體驗，尤其是經歷了壞滅、怖畏和厭離。最後，一種對諸行的深邃「捨」感生起，*saṅkhārupekkhā-ñāṇa* [行捨智]，其間現實的無我本質變得既明顯又清晰。在此，禪修持續進行著而無須提起精進，心專注而完全平衡。當觀的發展完全成熟時，隨順智（*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*）生起，這是證入出世間體驗的前兆。

在此，十觀智系列抵達終點。心剎那間從迄今所有已知層面和形式的經驗中抽離，藉此，禪修者脫離了凡夫階段。緊接而來的是道和果的體驗，¹⁵ 相當於透過體證第三聖諦——也就是體證涅槃——對四聖諦的解脫知見（*liberating insight*）。當從出世間體驗出來的時候，心自然而然地回顧剛剛所發生的一切，並省察進行過的一切。

有關這些體驗的詳細解說，也見於《清淨道論》——這部五世紀的論書在上座部傳統的重要性如同典範。《清淨道論》以更多的篇幅探討這組十觀智，還包括前行應修習的觀以及實際證入解脫的觀。¹⁶

有關這一系列的體驗，在《解脫道論》可以看到比較簡要的說明。這部由阿羅漢優婆底沙（*Upaṭiṣya / Upatissa*）所編著的禪修指南，保存在漢譯藏經裡，由六世紀初葉的僧伽婆羅譯為中文。現代學者之間有種趨勢，認為這部禪修指南和無畏山寺派（*Abhayagiri*）有關聯；¹⁷ 不過，更仔細的考察提到，支

¹⁵ 此處筆者使用「道」，是就注釋書裡的意思而說。在注釋書裡，「道」用來指稱四種證悟階段的實際證入（*break-through*）。在經典裡，「道」的概念包括為了達到這種證入的一段暫時準備期間。關於這些不同但互補的觀點，相關的探討參見 Gethin（1992: 131-133）。

¹⁶ 因此，十觀智的生起是在已發展「名色分別智」（*nāmarūpapariccheda-ñāṇa*）和「緣辨別智」（*paccayapariggaha-ñāṇa*，一般譯作「緣攝受智」）之後，詳細的描述參見 *Vism* 587-605。一旦十觀智的體驗引導至成就須陀洹的邊緣，從凡夫進入聖者的「種姓智」（*gotrabhū-ñāṇa*）就生起，並經驗到須陀洹「道」和須陀洹「果」，*magga-ñāṇa* [道智] 和 *phala-ñāṇa* [果智]，參見 *Vism* 672-675。接著跟隨在這些智之後的是「省察」，*paccavekkhaṇa-ñāṇa* [省察智，或有譯作「觀察智」、「反照智」]。考慮到這些層面，因而全面說明十六種智。

¹⁷ 尤其參見 Bapat（1936: 38-40）所提出的詳細論述。

持這種部派隸屬關係的那些論點並非定論。¹⁸ 還有一點不確定的是其起源地，因為有些學者主張源自斯里蘭卡，而其他學者則表明他們認為源自印度。¹⁹

總之，顯然《解脫道論》（一般熟知的巴利題名是 *Vimuttimaggā*）的年代早於《清淨道論》。其實，似乎很可能《清淨道論》的編輯者覺音（Buddhaghosa）知道某個《解脫道論》的傳本。²⁰ 因此，有關這本著作的部派隸屬和出自何處，不論最後的結論可能是什麼，它確實提供我們一種觀點，是早於覺音在大寺派（Mahāvihāra）的支持下，將上座部思想系統化之前的觀點。《解脫道論》裡的觀智架構包含六個主要的階段，如表 4 所列。

《解脫道論》以廣觀、觀起滅和滅等三個階段作為開始。²¹ 接著是體驗怖畏，同時也包含體驗過患和厭離。²² 然後樂解脫生起，²³ 這個修觀的階段也

¹⁸ 參見 Anālayo (2009b), Crosby (1999) 和 Norman (1991)。

¹⁹ 參見 Bapat (1937: liv), Crosby (1999: 510), Kheminda 收編於 Ehara (1995: xxxviii) 和 Nagai (1919: 70)。

²⁰ 文脈中特別揭露出這一點的是，覺音提到「有人」主張性格是「過去的習慣」、「界」和「體液」的結果，Vism 102, 30: 'tisso cariyā pubbāciñṇanidānā dhātudosanidānā cā 'ti ekacce vadanti。法護（Dhammapāla）在《清淨道論》的注中解釋，所說的「有人」指《解脫道論》的作者優波底沙，而《解脫道論》正採取這種立場，Vism-mhṭ I 123 (Burm 編): 'ekacce' ti Upatissatheraṃ sandhāyāha, tena hi *Vimuttimagge* tathā vuttaṃ。這段說明和《解脫道論》所採取的立場一致，該論云：「答初所造因緣，諸行界為因緣，過患為因緣」（T32, no. 1648, p. 410a12）。Ñāṇatiloka (1931: viii) 最先注意到此二處相等。因此，正如 von Hinüber (1996/1997: 124) 注意到「與傳統的說法正好相反，總之，《清淨道論》有個前身《解脫道論》，這個前身現僅存於漢譯〔藏經〕，……由其他典籍未曾提過的優波底沙所著。」Norman (1983: 120) 對此下了個結論：「無可置疑的，似乎覺音在寫自己的著作時，使用了這部較早的典籍〔即《解脫道論》〕。」有關更詳細的探討，參見 Anālayo (2009b) 和其中文譯本。

²¹ 「廣觀」，包括：「以無常廣觀，以廣觀苦，以廣觀無我」（T32, no. 1648, p. 454b1）。「起滅」的證悟，先談到「通達起滅」（T32, no. 1648, p. 454c3），又另外提到「通達生滅」，如「通達生滅者，有起有滅，有起滅通達」（T32, no. 1648, p. 455a2）。「滅」的體驗，從「彼坐禪人如是正見生滅相」（T32, no. 1648, p. 455c16）開始。

²² 在「彼坐禪人如是現觀滅」（T32, no. 1648, p. 456c11）的段落，也包括「觀過患，觀厭離」（T32, no. 1648, p. 456c18）。

²³ 受怖畏所撼動，樂解脫智生起，「彼坐禪人，以怖現修行令起智，樂解脫智生。」（T32, no. 1648, p. 456c20）

提到捨。隨後就是相似智。²⁴

表 4 《解脫道論》裡觀的階段

1	廣觀
2	起滅
3	滅
4	畏 / 過患 / 厭離
5	樂解脫 / 捨
6	相似

有關這些體驗，在《無礙解道》可以看到類似而扼要的描述。這部具阿毘達磨性質的論書收錄在巴利藏經的第五部《尼柯耶》。學者已經確定《無礙解道》的年代介於西元前 3 世紀至西元 2 世紀之間。²⁵《無礙解道》以五個主要階段描繪觀智的進展，²⁶ 如表 5 所列。

²⁴ 論云：「解脫門相似智起」（T32, no. 1648, p. 457a5）。《解脫道論》接著描述性除智（T32, no. 1648, p. 457a18）、道智（T32, no. 1648, p. 457a25）和果智（T32, no. 1648, p. 458a1）。

²⁵ Von Hinüber (1997: 59) 解釋：《無礙解道》「是唯一出現在《小部》（*Khuddakanikāya*）的阿毘達磨典籍，可能是因為編寫得太晚（或許西元 2 世紀），來不及收編到論藏，因為論藏已寫定，而《小部》的最後部分則一直保留開放給新增的典籍。」關於年代，von Hinüber 是以 Frauwallner (1971: 106) 為基礎，Frauwallner 指出巴利的阿毘達磨典籍源自西元前 200 年至西元 200 年，其中《無礙解道》成書最晚，亦參見 Frauwallner (1972: 124)，他說《無礙解道》是最晚收編到藏經的阿毘達磨著作。Norman (1983: 88) 解釋：《無礙解道》「包含在《島史》（*Dīpavamsa*）所說的那些被大眾部（*Mahāsāṅghikas*）拒絕的〔著作〕清單中。這或許意味著：如果在分裂時期《無礙解道》曾經以任何形式存在過的話，當時並不認為它是藏經。」但是另一方面，這部《無礙解道》「不包括在覺音所說的《長部》持誦者（*Dīgha-bhāṇakas*）未接受的那些典籍中。所以，可以推論：在編著《譬喻經》（*Apadāna*）、《佛史》（*Buddhavaṃsa*）、《所行藏》（*Cariyāpīṭaka*）和《小誦經》（*Khuddakapāṭha*）之前，它被認為是藏經。」Warder (1982: xxxiv) 提到《無礙解道》的「主要議題『頓悟』，似乎是在回應分裂的種種評論」，基於此，他的結論是：「《無礙解道》……可能在說一切有部出現時（約西元前 237 年）就已經編寫了，因為（在部派當中）說一切有部論者保留『觀是漸次生起』的主張。」

²⁶ 第一階段包括廣觀智和以一般方式分析過去、現在、未來諸法的慧，Paṭiṣ I 53, 1:

表 5 《無礙解道》裡觀的階段

1	廣觀	sammasana
2	生滅	udayabbaya
3	壞滅	bhaṅga
4	怖畏 / 過患	bhaya / ādinava
5	欲解脫 / 行捨	muñcitukamyatā / saṅkhārupekkhā

《解脫道論》和《無礙解道》將數個觀智合併在一起，雖然在十觀智架構裡，這些觀智都是分別論述的，但並不意味著有實質上的差異，只是這二本書的描述方式不同而已。事實上，《清淨道論》明確指出，例如「欲解脫」（muñcitukamyatā）和「審察」（paṭisaṅkhā）只是「行捨」初期的二個階段而已。²⁷ 換言之，在《攝阿毘達磨義論》和《清淨道論》裡所見到比較詳細的架構是可以歸納概括的。

三、早期經典中的觀

承上所述，並嘗試找出這些觀智架構裡所描述的必備要件。觀智可以理解作：以更詳細的方式，顯示巴利經典裡所描述的基本三重模式——對無常的貫穿覺知，引生對苦的洞察，然後導致對非我的體證，從而為趣向解脫鋪路。也

atitānāgatapaccuppannānaṃ dhammānaṃ saṅkhipitvā vavatthāne paññā sammasane ñāṇa。第二階段包括生滅隨觀智和隨觀現在已生諸法變易的慧，Paṭis I 54, 21: pacuppannānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmanupassane paññā udayabbayānupassane ñāṇa。第三階段是觀智和審察所緣之後的壞滅隨觀慧，Paṭis I 57, 27: ārammaṇaṃ paṭisaṅkhā bhaṅgānupassane paññā vipassane ñāṇa。第四階段是過患智和見怖畏慧，Paṭis I 59, 1: bhayatupaṭṭhāne paññā ādinave ñāṇa。接著第五階段包括行捨智，以及欲解脫、審察和鎮靜慧（composure），Paṭis I 60, 23: muñcitukamyatā paṭisaṅkhā santiṭṭhanā paññā saṅkhārupekkhāsu ñāṇa。與十觀智架構相比，第四階段包含二種觀智，也就是怖畏智和過患智；而第五階段包括共三種觀智，也就是欲解脫智、審察智和行捨智。

²⁷ Vism 660, 18: saṅkhārupekkhāñāṇaṃ ekam eva tiṇi nāmāni labhati; heṭṭhā muñcitukamyatāñāṇaṃ nāma jātaṃ, majjhe paṭisaṅkhānupassanā ñāṇaṃ nāma, ante ca sikhāpattaṃ saṅkhārupekkhāñāṇaṃ nāma.

就是說，在這些觀智架構背後的基本原動力，可以歸納為透過三相的進展，如表 6 所列，以一般最熟悉的十觀智架構作為出發點。

表 6 十觀智與三相

1	廣觀	全部三相
2	生滅	無常
3	壞滅	
4	怖畏	苦
5	過患	
6	厭離	
7	欲解脫	
8	審察	非我
9	捨	
10	隨順	

以觀智 1 為基礎，在發展觀智 2 和 3 期間，隨觀生滅和體驗壞滅所呈現的無常特質極為顯著。接著進入觀智 4 至 7，從怖畏開始，經由見到過患、發展厭離，到喚起對解脫的欲求，藉此，現實的苦本質完全顯而易見。一旦這種對苦的深刻理解所引起的情感變化已臻成熟時，非我的特質呈現在捨的不執著上，愈來愈明顯，並以證得道和果而達到頂點，這是一種任何「我」的觀念完全消滅的體驗。

有關上述所說的關聯，筆者並非主張三相中的一相或其他相，與觀的進展中某些階段無關。因為，在這個系列的起點暨基礎「廣觀智」，就已經必須對全部三相修觀，而且必須從頭到尾隨觀全部三相。所以，這是強調在觀的進展過程中，三相中有一相清晰可辨。

這個基本的原動力，在若干巴利經典裡已經提到。這些經典所描述的進展過程，從無常想（aniccasañña）開始，經由「於凡無常者，起苦想」（anicce dukkhasañña 無常苦想），到「於凡苦者，起非我想」（dukkhe anattasañña 苦

無我想)。²⁸ 見表 7。

表 7 觀的基本原動力

1	一切所隨觀的諸法は無常的 ↓
2	凡是無常的，就是苦 ↓
3	凡是苦的，就是非我

這個進展過程的基礎是對無常的覺知。根據《相應部》中的一經，其實隨觀生滅對念處的修習極為重要，它顯示出「僅僅念處」(satipaṭṭhāna) 和「念處的修習」(satipaṭṭhānabhāvanā) 二者間的差異。²⁹《念處經》在各項練習後的重復經文裡，也強調同一模式的隨觀。該段經文指出正念隨觀須要觀察所隨觀諸法的生和滅。³⁰ 從這種隨觀所引生的不執著和捨也顯示在《念處經》的這段經文，根據經文，當禪修者正確地進行隨觀，他無所依而住，不執取任何事物。³¹

觀禪的主要任務是發展慧，接著慧會導致無明的根除。³² 根據經典的傳

²⁸ 例如 AN 7. 46 (AN IV 51-53)。這個基本的觀的進展過程，並不只限於上座部傳統，在漢譯四部《阿含》的各部裡，都可以看到相同的進行模式，從無常想，到凡是無常的看成是苦的，接著理解凡是苦的就是不能當作我。參見如：《長阿含》(T1, no. 1, p. 11c28)、《中阿含》(T1, no. 26, p. 563c17)、《雜阿含》(T2, no. 99, p. 198a20) 和《增壹阿含》(T2, no. 125, p. 715b4)；《根本說一切有部百一羯磨》(T24, no. 1453, p. 481c20) 與其在 Yamagiwa (2001: 132, 1 和 133, 1) 的梵語和藏語對應處；還有許多論書，如《大智度論》(T25, no. 1509, p. 217c29)、《阿毘達磨發智論》(T26, no. 1544, p. 1013c21)、《阿毘達磨大毘婆沙論》(T27, no. 1545, p. 836c23)、《舍利弗阿毘曇論》(T28, no. 1548, p. 637b3)、《瑜伽師地論》(T30, no. 1579, p. 534b27) 和《成實論》(T32, no. 1646, p. 347c12)。

²⁹ SN 47. 40 (SN V 183).

³⁰ MN 10 (MN I 56, 30): samudayadhammānupassī vā ... vāyadhammānupassī vā ... samudayavayadhammānupassī vā ... viharati.

³¹ MN 10 (MN I 56, 33): anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

³² AN 2. 3. 10 (AN I 61, 9): vipassanā bhāvitā ... paññā bhāviyati, paññā bhāvitā ... yā avijjā sā pahiyati.

統定義，成為智者需要「具足〔諸法的〕生滅慧，〔此慧〕神聖、具穿透力，導致苦的完全滅盡。」³³ 這段經文為慧和觀的發展設定了範圍界限，清楚地強調「如實了知所經驗到的生起與消失」很重要。基於這種對無常的覺知，禪修者透過不斷地遠離執著，其觀和慧也隨著增長，而趨向聖境，最後終於從苦完全解脫。

對無常的覺知是讓對存在的真實本質的「觀」逐漸增長的基礎，必須有穿透力，也就是說，這種覺知必須確實貫穿個人經驗的各個層面。³⁴ 如此以「觀」全面地看，將確保以慧把經常經驗作「我」和「我的」的整個範疇看成是會變易的。

然而，僅僅對無常的全面廣觀還不夠，因為它須要導致對苦和非我的洞察。³⁵ 也就是說，一旦建立了清楚的無常想，觀的進展須要將凡是無常的都視為是苦的，接著將凡是苦的都看成沒有一個我。

處格形式的 *anicce* 和 *dukkhe* 顯示，從這三相中的一相進展到下一相，與所緣的改變無關，而是與觀點的改變有關。凡任何已經以「觀」看成是無常的，現在都看成是苦的，事實上正因為是無常的，所以是苦的。這反映在三相的傳統教導上，經常可以在巴利經文中看到，經文問：「凡是無常的，是苦的？或是樂的？」而結論是它只會是苦的。³⁶ 換言之，任何具有變易本質的事物無法提供持久的滿意。

經文接著問：將無常的、苦的、會變易的事物看成「這是我的，我是這個，這是我的我」，是否適當？³⁷ 必然的結論是：這確實是不適當的。也就是

³³ MN 53 (MN I 356, 19): *udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammādukkhakkhayagāminiyā.*

³⁴ Th 1091: *aniccato sabbabhavaṃ vipassaṃ.*

³⁵ Th 1117: *'aniccaṃ dukkaṇ'ti vipassa yoniso, 'suññāṃ anattā'ti.*

³⁶ MN 22 (MN I 138, 12): *yaṃ pananiccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?* [按：「苦的、樂的」，原文作“unsatisfactory or agreeable”。]

³⁷ MN 22 (MN I 138, 13): *yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassitum: 'etaṃ mama, eso 'ham asmi, eso me attā 'ti?* Gethin (2004: 215) 解釋：「看見並顛倒了我們在無數瞬間經驗的基礎上，用以建構我們的人格和個性，但通常看不見的那些過程。」

說，凡是不能提供真實又持久滿意的事物，就不值得執持為「我的」或當作「我」。隨著對苦的真实洞察而生起的不執著，是真正達到非我的關鍵，這是毘婆舍那先前進展的自然結果。換言之，一旦已經將無常的事物都看成是苦的，自然會經驗到沒有任何事物可以支持我慢，或者任何「這是我的」的執持。正是對此種執持的這個內在距離感，它本身會呈現愈來愈多的捨。這個觀的進展過程就以非我的直觀（direct vision）證入須陀洹而達到頂點。

來自這種禪修發展的毘婆舍那原動力，與四種心顛倒想（vipallāsa）和見顛倒想正好相反。根據經典，這些顛倒想將無常、苦、非我和眾生的不淨「誤」執為常、樂、我、淨。³⁸ 透過「觀」破壞這些顛倒的勢力，就是逐漸根除內心的煩惱，從而讓無貪的程度愈來愈強。

「觀」不但不屈服於這四種顛倒的勢力，反而揭露更正確的世界觀，與現實相符。這種觀點是進展至解脫的必備要件，因為根據經典，所有「那些已於此世間止息者，已如實觀」。³⁹

總而言之，儘管在種種現代禪修技巧之間——正如所示範的馬哈希禪師、葛印卡和帕奧禪師所教導的修觀法門——發現到相當多的差異，似乎可以在觀智架構裡，找到上座部觀禪的共同參考點。因此，這套觀智架構可以理解作：是針對在早期經典裡所見到毘婆舍那的基本原動力，所作的詳細闡明。

³⁸ AN 4. 49 (AN II 52, 3): anicce 'niccan'ti ... adukkhe 'dukkhan'ti ... anattani 'attā'ti ... asubhe 'subhan'ti saññāvipallāso cittavipallāso ditṭhivipallāso. [按：「不淨」原文作“unattractive”。]

³⁹ DN 32 (DN III 196, 11): ye cāpi nibbutā loke, yathābhūtaṃ vipassisum.

【略語】

以下引用 PTS 版

Abhs	<i>Abhidhammatthasaṅgaha</i>	《攝阿毘達磨義論》
AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i>	《增支部》
DĀ	<i>Dīrgha-āgama</i>	《長阿含》
DN	<i>Dīgha-nikāya</i>	《長部》
EĀ	<i>Ekottarika-āgama</i>	《增壹阿含》
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i>	《中阿含》
MN	<i>Majjhima-nikāya</i>	《中部》
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>	《無礙解道》
SĀ	<i>Saṃyukta-āgama</i>	《雜阿含》
SN	<i>Saṃyutta-nikāya</i>	《相應部》
Th	<i>Theragāthā</i>	《長老偈》
Vibh	<i>Vibhaṅga</i>	《分別論》
Vism	<i>Visuddhimagga</i>	《清淨道論》

引用文獻

佛教藏經或原典文獻

- 《大正新脩大藏經》，東京：大藏經刊行會，1924-1935。
- 《長阿含經》。T1, no. 1。
- 《中阿含經》。T1, no. 26。
- 《雜阿含經》。T2, no. 99。
- 《增壹阿含經》。T2, no. 125。
- 《根本說一切有部百一羯磨》。T24, no. 1453。
- 《大智度論》。T25, no. 1509。
- 《阿毘達磨發智論》。T26, no. 1544。
- 《阿毘達磨大毘婆沙論》。T27, no. 1545。
- 《舍利弗阿毘曇論》。T28, no. 1548。
- 《瑜伽師地論》。T30, no. 1579。
- 《成實論》。T32, no. 1646。
- 《解脫道論》。T32, no. 1648。

西文專書、論文或網路資源等

- Anālayo. 2003. *Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse.
- Anālayo. 2006. "The Ancient Roots of the U Ba Khin Vipassanā Meditation." *Journal of the Centre for Buddhist Studies* 4, pp. 259-269. Sri Lanka. <http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/AncientRoots.pdf>.
- Anālayo. 2009a. *From Craving to Liberation—Excursions into the Thought—World of the Pāli Discourses (1)*. New York: BAUS. <http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/FromCraving.pdf>.
- Anālayo. 2009b. "The Treatise on the Path to Liberation (解脫道論) and the Visuddhimagga." *Fuyan Buddhist Studies* 4, pp. 1-15. (王瑞鄉譯。〈《解脫道論》與《清淨道論》〉。《福嚴佛學研究》4。頁 17-29。2009 年) <http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/TreatisePathLiberation.pdf>.
- Anālayo. 2009c. "Vipassanāñāṇa." *Encyclopaedia of Buddhism* 8 (3), pp. 681-686. Ed. W. G. Weeraratne. Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.

<http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/analayo/Vipassananana.pdf>.

- Bapat, P. V. 1936. "Vimuttimagga and the School of Abhayagirivihāra in Ceylon." *Journal of the University of Bombay* 5 (3), pp. 36-40.
- Bapat, P. V. 1937. *Vimuttimagga and Visuddhimagga, a Comparative Study*. Poona: Oriental Press.
- Bechert, Heinz. 1979. "Remarks on Four Buddhist Sanskrit Works Composed in Sri Lanka." *Studies in Pali and Buddhism, A Memorial Volume in Honor of Bhikkhu Jagdish Kashyap*, pp. 25-27. Ed. A. K. Narain. Delhi: B. R. Publishing Corporation.
- Bergonzi, Mauro. 1980. "Osservazioni su Samatha e Vipassanā nel Buddhismo Theravāda." *Rivista degli Studi Orientali* 54, pp. 143-170, 327-357.
- Bodhi, Bhikkhu. 1993. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Abhidhammattha Saṅgaha of Ācariya Anuruddha*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Bodhi, Bhikkhu. 2002. "The Jhānas and the Lay Disciple." *Buddhist Studies, Essays in Honour of Professor Lily de Silva*, pp. 36-64. Ed. P. D. Premasiri. Sri Lanka: University of Peradeniya, Department of Pali and Buddhist Studies.
- Bodhi, Bhikkhu. 2007. "The Susīma-sutta and the Wisdom-Liberated Arahant." *Journal of the Pali Text Society* 29, pp. 50-74.
- Brahmāli, Bhikkhu. 2007. "Jhāna and Lokuttara-jjhāna." *Buddhist Studies Review* 24 (1), pp. 75-90.
- Chit Tin, Saya U. 1989. *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*. Ed. W. Pruitt. Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.
- Cousins, Lance S. 1996. "The Origins of Insight Meditation." *Buddhist Forum* 4, pp. 35-57.
- Crosby, K. 1999. "History versus Modern Myth: The Abhayagirivihāra, the Vimuttimagga and Yogāvacara Meditation." *Journal of Indian Philosophy* 27, pp. 503-550.
- de La Vallée Poussin, L. 1936. "Musila et Nārada, le Chemin du Nirvāna." *Mélanges Chinois et Bouddhiques* 5, pp. 189-222. Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises.
- Ehara, N. R. M et al. 1995. *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1961. Reprint.
- Frauwallner, Erich. 1971. Abhidharma Studien. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens* 15, pp. 69-121.

- Frauwallner, Erich. 1972. Abhidharma Studien. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens* 16, pp. 95-152.
- Gethin, Rupert. 1992. *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Leiden: E. J. Brill.
- Gethin, Rupert. 1997. "Wrong View (micchā-ditṭhi) and Right View (sammā-ditṭhi) in the Theravāda Abhidhamma." *Recent Researches in Buddhist Studies, Essays in Honour of Professor Y. Karunadasa*, pp. 211-229. Ed. K. L. Dhammajoti et al. Colombo: Y. Karunadasa Felicitation Committee.
- Gethin, Rupert. 2004. "On the Practice of Buddhist Meditation According to the Pali Nikāyas and Exegetical Sources (lecture transcript)." *Buddhismus in Geschichte und Gegenwart* 9, pp. 201-221. Hamburg: University of Hamburg.
- Gombrich, Richard F. 1996. "Retracing an Ancient Debate: How Insight Worsted Concentration in the Pali Canon." *How Buddhism Began, The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, pp. 96-134. R. Gombrich. London: Athlone.
- Griffith, Paul J. 1981. "Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory." *Journal of the American Academy of Religion* 49 (4), pp. 605-624.
- Keown, Damien. 1992. *The Nature of Buddhist Ethics*. New York: Palgrave.
- King, Winston L. 1992. *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*. Delhi: Motilal Banarsidass. 1980. Reprint.
- Kornfield, Jack. 1988. *Living Buddhist Masters*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1977. Reprint.
- Kuan, Tse-Fu (關則富). 2008. *Mindfulness in Early Buddhism, New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. London: Routledge.
- Mahāsi Sayādaw. 1981. *The Wheel of Dhamma*. Trsl. by U Ko Lay. Rangoon: Buddhasāsana Nuggaha Organization.
- Mahāsi Sayādaw. 1994. *The Progress of Insight: A Treatise on Satipaṭṭhāna Meditation*. Trsl. by Ñāṇapoṇika. Kandy: Buddhist Publication Society. 1965. Reprint.
- Mahāsi Sayādaw. 2006. *A Discourse on Sallekha Sutta*. Trsl. by U Aye Maung. Malaysia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society. 1981. Reprint.
- Malalasekera, G. P. 1995. *Dictionary of Pāli Proper Names*. Vol. 1. Delhi: Munshiram Manoharlal. 1937. Reprint.
- Nagai, M. N. (長井 真琴) 1919. "The Vimutti-Magga, the 'Way to Deliverance', The Chinese Counterpart of the Pāli Visuddhi-magga." *Journal of the Pali Text Society*, pp. 69-80.

- Ñāṇapoṇika Thera. 1992. *The Heart of Buddhist Meditation, A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1962. Reprint.
- Ñāṇārāma, Matara Sri. 1993. *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1983. Reprint.
- Ñāṇārāma, Matara Sri. 1997. *The Seven Contemplations of Insight, A Treatise on Insight Meditation*. Trsl. by A. G. S. Kariyawasam. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Ñāṇatiloka Thera. 1931. *Visuddhi-Magga oder der Weg zur Reinheit*. Konstanz: Christiani.
- Norman, K. R. 1983. *Pāli Literature, Including the Canonical Literature in Prakrit and Sanskrit of all the Hīnayāna Schools of Buddhism*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Norman, K. R. 1991. "The Literary Works of the Abhayagiriviharins." *Kalyāṇamitta: Professor Hajime Nakamura Felicitation Volume*, pp. 41-50. Ed. V. N. Jha. Delhi: Sri Satguru.
- Pa Auk Sayādaw. 2003. *Knowing and Seeing (Revised Edition)*. Kuala Lumpur: Wave Publications.
- Paṇḍita, U. 1993. *In This Very Life*. Trsl. by Aggacitta. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Sharf, Robert H. 1995. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience." *Numen* 42, pp. 228-283.
- Solé-Leris, Amadeo. 1992. *Tranquillity & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1986. Reprint.
- Swearer, Donald K. 1972. "Two Types of Saving Knowledge in the Pāli Suttas." *Philosophy East and West* 22 (4), pp. 355-371.
- Von Hinüber, Oskar. 1997. *A Handbook of Pāli Literature*. Delhi: Munshiram Manoharlal. 1996. Reprint.
- Warder, A. K. 1982. "Introduction." *The Path of Discrimination (Paṭisambhidhāmagga)*. Trsl. by Bhikkhu Ñāṇamoli. London: Pali Text Society. v-lxiv.
- Wen, Tzung-Kuen (溫宗堃). 2009. *A Study of Sukkhavipassaka in Pāli Buddhism*. Phd thesis. Brisbane: University of Queensland.
- Wynne, Alexander. 2007. *The Origin of Buddhist Meditation*. London: Routledge.
- Yamagiwa, Nobuyuki (山極 伸之). 2001. *Das Pāṇḍulohitakavastu, Über die verschiedenen Verfahrensweisen der Bestrafung in der buddhistischen*

Gemeinde, Neuauflage der Sanskrit-Handschrift aus Gilgit, tibetischer Text und deutsche Übersetzung. Marburg: Indica et Tibetica.

The Dynamics of Theravāda Insight Meditation

Bhikkhu Anālayo

Centre for Buddhist Studies, University of Hamburg / Associate Professor
Dharma Drum Buddhist College / Visiting Associate Research Fellow

Abstract

In the present paper, I intend to bring out key aspects of the practical dynamics that underlies insight meditation as it is practiced in modern day Theravāda tradition, in particular in the way this is taught by Mahāsi Sayādaw, S. N. Goenka and Pa Auk Sayādaw. (I) I start with a brief survey of these three modern day insight meditation traditions, describing basic aspects of their meditative practice in relation to the scheme of the four satipaṭṭhānas and comparing the importance given in each of these three traditions to the development of mental tranquility. (II) Then I examine the common roots of these three traditions in the medieval scheme of insight-knowledges, comparing the versions of this scheme found in the *Abhidhammatthasaṅgaha*, the 解脫道論, and the *Paṭisambhidhāmagga* with each other. (III) In the last part of my paper I trace back the essential aspects of the scheme of insight knowledges to the early discourses in the Pāli *Nikāyas*, in particular to their teachings on impermanence, unsatisfactoriness and not self, whose meditative development – with impermanence leading on to unsatisfactoriness and then unsatisfactoriness in turn leading on to not self – I see as the key aspect of the practical dynamics underlying the development of insight.

Keywords: Theravāda Buddhism; Vipassanā; Insight-Knowledges; Early Buddhism; Three Characteristics