

# 內觀修行的起源

Lance Cousins 原著

溫宗堃 譯\*

## 本文目次

### 【前記】

### 【作者簡介】

#### 一、今日的修行派別

#### 二、歷史根源

#### 三、內觀修行獨有的特色

#### 四、內觀傳統的文獻資料

#### 五、《無礙解道》的歷史脈絡

#### 六、較早期的內觀

### 【略語表】

#### 【表一】

#### 【表二】

\* 翻譯者現就讀於澳洲昆士蘭大學·歷史哲學宗教與古典文獻學院博士課程

### 【前記】

本文原名 “The Origins of Insight Meditation” ，刊於《佛教論壇》(*The Buddhist Forum*)，第四冊，1996年，第36-58頁。

本文之中譯承原作者 Lance Cousins 教授慨允授權翻譯，特此深致謝意。在翻譯過程中，正觀出版社的編審委員給與譯者許多寶貴的意見，讓譯者在作中學學習，獲益良多。另外，越建東學長提供譯者有關 Cousins 教授的相關資訊，在此一併致謝。

### 【作者簡介】

Lance Cousins 是歐洲頗負盛名的佛教學者，曾任教於英國曼徹斯特大學教授二十多年，並擔任過英國佛教研究協會和巴利聖典協會(PTS)之主席，現已退休，居住牛津，潛心作研究。他專精於印度佛教、阿毗達磨、巴利三藏及梵語、巴利語、俗語等，也注重修行。三十多年來撰寫了數量頗多、論點甚具影響力的論文，包括：1. 南傳阿毗達磨，2. 專題(教理、教史)，3. 佛學概論，4. 佛教修行，5. 書評等等。2003年年初，Cousins 教授也曾應邀來台，於中華佛學研究所演講。演講的題目乃關於一新出土的《長阿含經》梵語寫本，以及色界、無色界禪那和歷史上佛陀的關係。

[35]

閱讀相關文獻之後，我們會輕易地獲得一種印像：現今流行在上座部佛教裡的主要修行方法，是一種特殊的、為支持者強烈推薦的內觀修行（insight meditation）<sup>\*1</sup>。最近幾年來，這種修行方法已經從緬甸傳播到其它的南方佛教國家<sup>\*2</sup>，甚至傳到南方佛教國家以外的地方。今日，在英國、德國、印度、美國以及許多其它國家，都可以找到教導這種內觀修行的中心和老師。這些老師和修行中心，幾乎全部都源自緬甸，雖然他們並非屬於同一個修行系統。這種內觀修行已大大地被提倡——也許單一個（出自眾所周知的德國僧人向智大長老（Ñāṇaponika Mahāthera）的）引文就足以說明<sup>1</sup>：

這個古老的「念處之道」，如它在二千五百年前是可行的一樣，在今日也是可行的。它適用在西方世界，就像它適用

---

<sup>\*1</sup> 方括（[]）中的數字，代表原英文稿的頁碼。〔 〕代表譯者的補充，米字號（\*）代表譯者的補注。

<sup>\*2</sup> 依據 Cousins 的另一篇文章〈佛教〉（Cousins, 'Buddhism', *A New Handbook of Living Religions*, London: Penguin Books, p.370），南方佛教（Southern Buddhism），指的是主要流行在錫蘭、緬甸、泰國、寮國等的上座部佛教（Theravāda Buddhism）（感謝越建東學長提供筆者這個寶貴的資料）。

<sup>1</sup> Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, third ed., London, 1962[1953], 7。

在東方的土地一樣；同時它適用在塵世的混亂生活中，就像它適用在僧院的寧靜生活中一樣。

事實上，正念，在每個地方，在任何時刻，乃至對任何人而言，都是正命與正思惟所不可或缺的基礎。

在這篇文章裡，我首先檢視這種修行法以及其他南方佛教的修行法在當代的實踐情況。然後，我簡要地論及這些派別在近幾世紀的根源盡可能追溯至它們為人所知的年代。接著，我轉而論述此種修法 (bhāvanā) 所獨具的特色，以及它的文獻來源：西元第一個千年內的上座部註釋文獻已有相關的資料。之後，我再檢討該註釋文獻的來源為何。我發現這種註釋文獻的主要來源在於一個較晚期的經典 (later canonical work)<sup>\*3</sup>——《無礙解道》(*Paṭisambhidāmagga*)。我也試圖將它的歷史脈絡定位在分別說部 (Vibhajjavādin) 和說一切有部 (Sarvāstivādin) 形成之時<sup>\*4</sup>。最後，我簡短地檢視在佛教中這種智慧傳統的較早起源，評論某些學者的論述[36]，那些學者認為內觀修行是一個晚期的發展 (a later development)，晚於佛陀的時代。

---

<sup>\*3</sup> 就佛教而言，*canon* 指經、律、論三藏，而不包含它們的註釋書和疏鈔。

<sup>\*4</sup> 分別說部可以泛指犢子部以外的、反對「說一切有說」之上座部。參見 André Bareau 著，郭忠生譯，〈分別說部之思想〉，《東方宗教研究》新一期，1990，頁 385-401。詳細的討論，參見 印順法師，〈說一切有部為主的論書與論師之研究〉，頁 12-14、408-468。

## 一、今日的修行派別 (Schools of meditation practice today)<sup>\*5</sup>

除了根源於北方或東方佛教<sup>\*6</sup>的佛教修行之外，幾乎所有商業出版的、由佛教（或非佛教）修行者所寫的修行書籍，都源自緬甸內觀修行（Burmese insight meditation）的某些支派，且通常是源自其中的兩派<sup>2</sup>。其餘的大多作品若不是以其為基礎，就是以第五世紀覺音

<sup>\*5</sup> 文中各節標題的編號是譯者補上的。

<sup>\*6</sup> 依據 Cousins 的文章〈佛教〉，北方佛教(Northern Buddhism)指的是主要流行在西藏、蒙古等的藏傳佛教(Tibetan Buddhism)。東方佛教(Eastern Buddhism)指的是流行在中、日、韓等的佛教傳統。

<sup>2</sup> 舉例而言，如 M. Byles, *Journey into Burmese Silence*, London, 1962；V.R. (Sobhana Dhammasudhi) Dhiravamsa, *The Real Way to Awakening*, London, 1969；V.R. (Vichitr Tissadatto) Dhiravamsa, *Insight Meditation*, London, 2508；V.R. Dhiravamsa, *The Dynamic Way of Meditation, The Release and Cure of Pain and Suffering through Vipassanā Meditative Techniques*, Wellingborough, Northants, 1982；V.R. Dhiravamsa, *The Way of Non-attachment*, Wellingborough, Northants, 1975；V.R. Dhiravamsa, *The Middle Path of Life, Being Talks on the Practice of Insight Meditation*, London, 1974；V.R. Dhiravamsa, *A New Approach to Buddhism*, London, 1972；J. Goldstein, *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*, 2<sup>nd</sup> Ed., New York, 1983[1976]；J. Goldstein & Kornfield,

---

*Seeking the Heart of Wisdom, The Path of Insight Meditation*, Boston & London, 1987 ; Henepola Gunaratana, Mahāthera, *Mindfulness in Plain English*, reprinted ed., Taipei, 1991 ; J. Hamilton-Merritt, *A Meditator's Diary, A Western Woman's Unique Experiences in Thailand Monasteries*, 1979[1976] ; A & J. James, *A Meditation Retreat*, Box, Wiltshire, 1986 ; A & J. James, *Modern Buddhism*, Box, Wiltshire, 1987 ; A. James, *The Unfolding of Wisdom, The Buddha's Path to Enlightenment*, Bradford on Avon, 1933 ; Chua Jantrupon, *Vipassanā Bhāvanā (Theory, Practice and Result)*, 2<sup>nd</sup> ed., tr. by F.Tullius, Chonburi, 1988 ; W.L. King, *A Thousand Lives Away*, Cambridge, Massachusetts, 1965 ; Mahāsi, Sayadaw, *Satipaṭṭhāna Vipassanā*, Bangkok, 1975 ; Achan Sobin S. Namto, *Moment to Moment Mindfulness, A Pictorial Manual for Meditators*, Fawnskin, California, 1989 ; Thich Nhāt Han, *The Miracle of Mindfulness, A Manual on Meditation*, rev. ed., tr. by Mobi Ho, Boston, 1987 ; Thich Nhāt Han, *The Sun My Heart: From Mindfulness to Insight Contemplation*, Berkeley, Calif., c. 1988 ; E. H. Shattock, *An Experiment in Mindfulness*, London, 1970[1958] ; D.K. Swearer, *Secrets of the Lotus, An Introduction to Buddhist Meditation—Contemporary Classical Interpretations of the Zen and Theravāda Traditions*, New York & London, 1971 ; J. Walters, *Mind Unshaken*, London, 1961。其它敘述包含 : G.D. Bond, "The Insight Meditation Movement in Contemporary Theravada Buddhism," *JISRC*, 2.4, 1987, 23-76 ; R. Gombrich, "From Monastery to Meditation Centre: Lay Meditation in Modern Sri

的《清淨道論》或兩者的混合為基礎。<sup>3</sup>康菲爾德 (J. Kornfield) 的

---

Lanka,” in *Buddhist Studies— Ancient and Modern*, eds., P. Denwood and T. Piatigorsky, 20-34, London, 1983 ; J. Maquet, “Expressive Space and Theravada Values: A Meditation Monastery in Sri Lanka,” *Ethos*, 3.1, 1975, 1-23; J. Maquet, “Meditation in Contemporary Sri Lanka: Idea and Practice,” *JTP*, 7.3, 1975, 182-96。

<sup>3</sup> 在此，僅列舉某些較有影響力的著作，它們大多以《清淨道論》為根據，如：Edward Conze, *Buddhist Meditation*, London, 1956 ; Paravaheera Vajirañāṇa, Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice, A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravāda School*, Colombo, 1962 ; 有些書一方面以內觀修行的經驗為基礎，一方面也以《清淨道論》為根據：G.D. Bond, *The Buddhist Revival in Sri Lanka, Religious Tradition, Reinterpretation and Response*, Columbia, S.C., 1988 ; W. L. King, *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, University Park & London, 1980 ; Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, third ed., London, 1962。不在此類的著作，重要的有：Bhikkhu Khantipalo, *Calm and Insight, A Buddhist Manual for Meditators*, London, 1981 ; Phra Mahā Singhathon Narāsabho, *Buddhism, A Guide to a Happy Life*, Bangkok, 1971。另外，Hammalawa Saddhātissa, *The Buddha's Way*, London & New York, 1971/1972 這本書所用的資料，比其他大多數的書較為廣泛。

《當代佛教大師》(*Living Buddhist Masters*)<sup>4</sup> [37]所收錄的選文，大多偏向內觀修行傳統，而容易引起誤解。儘管如此，此書還是包含了一些泰國的修法，且在書的最後一章提供一個很好的概說。當然，還有相當多的小冊子資料，在個別的寺院和修行中心流通。這些資料非常多樣，但這類資料除了親自拜訪外，很難獲得。

在追溯此內觀修行傳統的歷史之前，先簡短地瀏覽當代流行的其他修行方法，應是有幫助的。今日斯里蘭卡，有許多森林道場，雖然的確受緬甸影響，但是，它們不是只修內觀修行而已。大多數的這些森林道場，可能根源自緬甸內觀傳統發展時的早期階段。尤其有些道場教導遍處的修法 (*kaṣiṇabhāvanā*)——對顏色及四大特質的觀想<sup>5</sup>。<sup>\*7</sup> 然而，這個傳統很可能是一個相對晚近的發展，也有其佛

---

<sup>4</sup> J. Kornfield, *Living Buddhist Masters*, Santa Cruz, 1977。(譯者按：此書有中譯本。傑克·康菲爾德著，《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群譯，台北：圓明出版社，1997年。)

<sup>5</sup> 我曾兩次待在一個屬於這類型的修行中心 (Kalugala) 好幾個星期。M.B. Carrithers, *The Forest Monks of Sri Lanka: A Anthropological and Historical Study*, Delhi, 1983. 這本書介紹了其他的道場。

<sup>\*7</sup> 「遍處」是「止的業處」，以獲得禪那為目的的修行法，共有十種遍處。修此類的禪法，最高可至第四禪那。詳見《清淨道論》的第四〈說地遍品〉及第五〈說餘遍品〉。多次來台指導密集修行的緬甸帕奧禪師 (Pa-Auk Sayadaw)，



典的根據。個別僧人最常採用的修法有二種：（對一人或所有眾生）修習慈心，以及出入息念<sup>6</sup>。嚴格說來，第一種方法，是一種奢摩他（samatha）或「止的修行」（calm meditation），但也常與「內觀修行」搭配兼修，或者是作為其它修法的輔助工具。然而，也可以（且常常）作為主要的修習方法。關於第二個方法，事實上，現今有許多以呼吸為所緣的不同技巧，但是出入息念和其他的技巧完全不同，因為它可被用來修習止（calm）或內觀（insight），或兼修兩者。今日在錫蘭所發現的這些方法，似乎有些是個人立基於文獻的創作，有些則是在佛教僧團內經由師徒相承而傳承下來。當然，我們很難去評定這個修行傳統有多古老，但是，它肯定受到源自緬甸和印度支那二者的修行理念和實踐所影響。[38]

緬甸有許多內觀修行的派別，可是，在此之外，也還有很多偏定的（concentration-orientated）修行<sup>7</sup>。後者大多數和某種神秘主義

---

也教導此種修法。

<sup>6</sup> 這敘述乃根據我個人的觀察。

<sup>7</sup> G. Houtman 寫道：「今日至少有二十四個不同的、全國聞名的內觀方法，在數百個修行中心運作。在那些修行中心中，數千個老師教導成千上萬致力於短期閉關的修行者。」（Draft Introduction to Gustaaf Houtman, *Contemplating Insight*, forthcoming, page 5）無疑地，還有更多的中心，只在小團體中運作，甚至有的

(esotericism) 或神通力 (psychic powers) 的修習有關，它也常常和「通靈」有關<sup>8</sup>。泰國也有這種情形，但在那裡所發現的，是一特別的傳統（或者應說是許多傳統），它主張要修定，修到某種層次，以定作為智慧和更高階佛教修行道的基礎。我將此種進路稱為「止的修行」(calm meditation)，然而，應該注意的是：有一些緬甸內觀修行的派別，也相當強調定，反而有些泰國修行傳統則在相當早的修行階段就引入內觀 (insight) [的修行]。（在此，我不討論泰國的內觀修行，原因是，它們似乎在戰後或二十世紀初期從緬甸傳入泰國。）

在泰國的修行派別中，最為歐洲修行者所知的當然是泰國東北的三摩地傳統 (samādhi tradition)。這個方法，也被稱為森林傳統 (Forest tradition)，特別流行在法宗派 (Thammayut nikāya)<sup>\*8</sup> 裡。該傳統常培養某種程度的三摩地，但是，它也的確在修行初期就引入某種「內觀」。它的另一個特色是使用「三十二身分」、「默念佛陀」(mantra Buddhō) 和「出入息念」的修行法。此傳統是既保守又革新

---

中心，一對一的教學，只有一個老師。

<sup>8</sup> G. Houtman, "Traditions of Buddhist Practice in Burma," Ph.D, SOAS, University of London, 1990。

<sup>\*8</sup> 法宗派是一八三〇年代為暹羅王子孟庫 (Mongkut) 所建立的新的僧團。可參見《香光莊嚴》第六十三期，頁 15。

