

# 內觀修行的起源

Lance Cousins 原著

溫宗堃 譯

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】

(此網路版的頁碼與正觀雜誌上的頁碼不同，  
需援引頁碼時，請參考正觀雜誌)

## 【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

<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。

樣，在今日也是可行的。它適用在西方世界，就像它適用在東方的土地一樣；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

<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 Barette 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。

修行是一個晚期的發展 (a later development)，晚於佛陀的時代。

### 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 Mōbi 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.

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

---

Gombrich, "From Monastery to Meditation Centre: Lay Meditation in Modern Sri 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 ; Paravahera 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

---

<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)，

佛典的根據。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，幾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。

\*8 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。

的，但並非是現代的或終極主義（*ultimatist*）<sup>9</sup>。[39]相較之下，佛使比丘（*Buddhadāsa*）的追隨者則是高度現代主義，且顯然有終極主義（*ultimatism*）的傾向<sup>10</sup>。帕南寺（*Wat Paknam*）<sup>\*9</sup>的方法是一個更傳統

---

<sup>9</sup> 應該注意：它淵源自孟庫王（*Mongkut*，1851-1868 間在位，但曾自 1824 年後出家為比丘）的法宗（*Thammayut*）改革，這是一個在十九世紀中相當活躍的現代主義的改革。對於孟庫（*Mongkut*）王的改革與森林傳統，見：F. Bizot, *Le Bouddhisme des Thais*, Bangkok, 1933, chapter 3；S.J. Tambiah, *The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets, A Study in Charisma, Hagiography, Sectarianism and Millennial Buddhism*, Cambridge, 1984, chapters 6 and 9-11；J.L. Taylor, *Forest Monks and the Nation-State, An Anthropological and Historical Study in northeastern Thailand*, Singapore, 1933。許多免費的小冊子可從此傳統的流通處取得。見 Kornfield 所引書，第九章（和第四）。某些英文版在網路上可從 DharmaNet 取得，目前可從 [node.sunsite.nuc.edu](http://node.sunsite.nuc.edu) 的匿名 FTP 取得：[/pub/academic/religious studies/Buddhism/DEFA/Theravada](http://pub/academic/religious%20studies/Buddhism/DEFA/Theravada)。

<sup>10</sup>我以「終極主義」（*ultimatlist*）來指存在於大多數佛教中的一個長久的傾向，它強調最高層次的智慧或證悟而捨棄較基本層次。關於佛使比丘（*Buddhadāsa Bhikkhu*）的完整參考書目，見 Louis Gabaude, *Une hermenetique bouddhique contemporaine de Thaïlande: Buddhadāsa Bhikkhu*, Paris, 1988；也參照 Peter A. Jackson, *Buddhadasa: a Buddhist Thinker for the Modern World*, Bangkok, 1988。還有 *Buddhadāsa, Bhikkhu, Toward the Truth*, Philadelphia, Pa., 1971。

主義的方法，它的方法包含專注身體的許多中心點，尤其是肚臍上方的一點，另外也使用「默念正阿羅漢」的方法（*mantra sammā arahaṃ*）<sup>11</sup>。此傳統的一個旁系是「法身」（*Dhammakāya*）運動，它具有和帕南寺相同的修法，但帶有強烈的現代化傾向<sup>12</sup>。然而，此處現代化是指表現方式的現代化，而非觀念上，所以也許最好是說它

---

<sup>\*9</sup> 金宰晟曾描述此寺院所用的方法是「光明遍」與「佛隨念」。金宰晟，〈タイとミャンマーの修行道場を訪ねて：前篇 タイの修行道場〉，《仏教文化》Vol.36，平成八年，東京：東京大学仏教青年会，p.77。

<sup>11</sup> 一個訪客的敘述，見 Richard Randall, *Life as a Siamese Monk*, Bradford on Avon, 1990。有些英文小冊子是：T. Magness, *Sammā Samādhi, Being an Exposition of the Method of Samatha-vipassanā as Discovered and Attained by All Buddhas*, Bangkok, c. 1960；T. Magness, *The Life and Teachings of the Ven. Chao Khun Mongkol-thepmuni*, Bangkok, c.1970？Phra Wai Cattālayo, *Brightness of Dhamma*, Bangkok, 1986；The Venerable Pra (sic) Bhavana-kosolthera, (Veera Ganuttamo), *Basic Meditation Practice by Vija Dhammakaya Approach*, Bangkok, 1984。

<sup>12</sup> Ven. Mettānando, Bhikkhu, “The Dhammakāya Movement—An Aspect from Within,” in *IABS Tenth International Conference in Paris*, edited by Ananda W.P.Guruge, pp. 35-36, 1991（會議論文精簡版）。各種不同的英文小冊子可在法身寺（*Wat Dhammakāya*）取得。

具有復古的特色。有時它也被指為基本主義者，但這麼說是相當容易引起誤解的。

上述後二者必然根源自 Francois Bizot 著作中所描述的南方佛教神秘主義(esotericism)。<sup>13</sup>[40]事實上，Bizot 已描述了他在柬埔寨(和泰國北部)所遇見的許多略帶有坦特羅意味(loosely tantric)的禪法。

---

<sup>13</sup> F. Bizot, *Le Figuier à Cinq Branches, Recherche sur le bouddhisme khmer*, Paris, 1976; F. Bizot, “La Grotte de la Naissance. Recherches sur le bouddhisme khmer, II,” *BEFEO*, LXVII, 1980, 221-273; F. Bizot, *Le Don de Soi-même, Recherches sur le bouddhisme khmer III*, Paris, 1981; F. Bizot, “Notes sur les yantra bouddhiques d’Indochine,” in *Tantric and Taoist Studies in honor of R.A. Stein*, ed., M. Strickmann, vol. I, 155-191, Brussels, 1981; F. Bizot, *Les traditions de la pabbajjā en Asie du Sud-Est, Recherches sur le Bouddhisme khmer, IV*, Göttingen, 1988; F. Bizot, *Rāmaker, L’Amour symbolique de Rān et Setā, Recherches sur le Bouddhisme Khmer, V*, Paris, 1989; F. Bizot, “La consécration des statues et le culte des morts,” in *Recherches nouvelles sur le Cambodge*, ed., F. Bizot, Paris, 1994, 101-39; F. Bizot, *Le bouddhisme des Thaïs*, Bangkok, 1993; F. Bizot and O. von Hinüber, *La guirlande de Joyaux*, Paris, 1994 and see also: O. de Bernon and F. Bizot, *Le Rāmaker du vieux Chak*, Paris, 1995; Catherine Becchetti, *Le mystère dans les letters*, Bangkok, 1991; C. Becchetti, “Une ancienne tradition de manuscrits au Cambodge,” in *Recherches nouvelles sur le Cambodge*, ed., F Bizot, Paris, 1994, 47-62。

部分屬於這一類的修行傳統，在歷經共產統治後，仍然存留著<sup>14</sup>。在東南亞大陸的大多地方，它們似乎流行於一般大眾階層，但是，似乎不被較高階的僧眾和某些受西方教育的上流人士所喜愛<sup>15</sup>。

## 二、歷史根源 (Historical roots)

該修行傳統究竟有多古老，學者之間曾有一些討論。事實上，在此我們應該小心確定「所說的修行是指什麼」以及「所指涉的是誰」。首先，有必要區分僧人和在家眾。人們通常說錫蘭在家眾的修行，是二次大戰後才有的一個新現象。一般人到提供在家眾修行機會的修行中心 (meditation center)，這樣的中產階級運動的確是晚近的發展。但是，有少數的鄉村居民，在年青時，就已經在修行 (take up meditation)。不應認為他們的修行只是形式的或者是無效的。

在東南亞地區，在家青年修行 (lay practice in youth)，也被看成是最近才有的現象 (但顯然比錫蘭所見的要早的多)。但是，我質疑這種說法。因為，當地既然有深厚的「短期出家」傳統，有些人在

---

<sup>14</sup> F. Bizot, *Le Chemin de Laṅkā*, Paris, 1992, 72.

<sup>15</sup> 關於此傳統，見 L.S. Cousins, “Esoteric Southern Buddhism,” in title to be announced, ed., Susan Hamilton, 1996。

回復在家身份後，應該會繼續修行。當然，在較早的年代，大多數的修行者無疑是出家人。無論如何，許多的神秘主義常採取在家修行的方式。

修行傳統顯然始終存在於出家人之中，至少在東南亞是如此。一般認為，錫蘭只有少數的僧人在修行 (meditate)。但是，對我而言，這說法有一點誇大事實。無論如何，人們對錫蘭的印象是，修行傳統 (meditation tradition) 在過去幾乎瀕臨滅亡，現今才又再次從其它地方引入。緬甸和泰國也同樣被說為，只有少數僧人在修行。在此，我斷然地說那是不可信的。我個人的經驗是：修行，雖然不是普遍到隨處可見，但還是有許多人在實踐，也廣為人知；我之所以如此說，是因為人類學 (研究所得) 資料，還有可以質疑的地方。有時，我覺得這有點像拿問卷給牧師，[41] 然後問他們是不是神秘主義者 (mystic)——可能連那些有相當靈修經驗 (spiritual experience) 的人都會回答「不」。事實上，我們似乎需要，比現在所採用更精巧的社會學分析方法，要考慮到不同的事項，例如：區域的差別，「修行」是指什麼，以及僧人生涯中不同階段的生活類型。

尤其，很重要的是，嘗試從對修行傳統真正有意義的角度來問問題。這就何以「我們真正所指的修行是什麼」變得極為重要的緣故。通常「修行」(meditation) 的英文用法似乎指：為了培養某種心靈狀態或智慧而用的重複性練習方法或技巧。這意思遠不能涵蓋佛教「修行」(bhāvanā) 的所有意思。「修行」一詞正是指「覺支法」

(bodhi-pakkhiya-dhammas) 或八正道，換句話說，僧院活動，如學法、教法、念經及誦偈 (gāthā)，都同樣是一種修行。這當然是《註釋書》(atthakathā) 的立場，且可能是傳統的上座部佛教的立場。今日，許多修習「奢摩他」的人 (samatha meditators) 仍然持有如此的見解。從這觀點來看，所有的僧人和大多數虔誠的在家眾都已在修行。

雖然許多人對修行 (meditation) 仍持有這種看法。但是，這並不是某些內觀修行派別經常持有的立場。對他們而言，傳統的唱誦、默念，完全不算修行，或者最多只算是一種低階的修行。對持有這種見解的僧人或在家眾而言，在現今的佛教裡只有少數人在修行。

這樣的立場可能是改革的產物。上座部歷史裡一再有種傾向，企圖將佛教與僧團復興到一個被他們認為是根本的，且適宜的理想狀態。改革運動確實常常發生在近一千年的南方佛教歷史之中，不過，沒有證據可證明過去的這些改革和內觀修行有關。至少有時候，它與僧院實踐 (monastic practice) 和傳統學術 (traditional scholarship) 較有關。大體上，今日 (在緬甸的) 內觀修行傳統似乎不可能追溯到十九世紀之前。

諷刺的是，唯獨密教傳統 (esoteric tradition) 的傳承，可證明是比這種內觀修行還要古老的修行方法。這傳統的一個分枝在十八世紀時，由暹羅 (Siam) 王所派遣的僧人傳入錫蘭。此實踐方法似乎在十九世紀期間已在錫蘭滅絕。但是，如上提到的，它仍存於柬埔寨



寨。在過去它必然更普及，[42]無論如何，它顯然與仍存於泰國的某些修行方法有關。過去的確很可能存在著一個修習多種「止修」方法的傳統。

相對而言，內觀修行，作為一種修法，可能是在某種程度上以典籍為依據的一種復興活動。（當然，它向來是「止的修行」的附屬物（adjunct），為進階修行者所修習。）事實上，我們可以說得更明確，它主要的出處是覺音（Buddhaghosa）的註釋書，尤其是《清淨道論》（*Visuddhimagga*）。一些在緬甸具有影響力的內觀修行老師，相當精通阿毗達磨，但是，如我們將看見的，阿毗達磨並非他們提出內觀修行的主要根據。（我不是說他們未利用其三藏佛典（canonical Buddhism）的知識，他們當然有。但重點是，他們所呈顯的理論，乃建構在《清淨道論》的模式上。）

### 三、內觀修行獨有的特色

為了描述當代內觀修行的主要特色，我將以馬哈希尊者（Mahāsi Sayadaw）<sup>\*10</sup>的系統作為範例。這也許是目前最有影響力的

<sup>\*10</sup> Sayadaw（西亞多），為緬甸語，本是國王賜給他想要獎掖的僧人的尊號。後來受人尊者的比丘都可以稱為 Sayadaw。現今多用以指寺院住持，或德高望重

一個修行派別，更重要的是，在提倡內觀（insight）而不相信定（concentration）這一點上，它可能是較極端的一個派別<sup>16</sup>。（在與主張此進路者對話之時，情況尤其是如此。不過，馬哈希尊者本人在他的一些作品中，似乎採取一個較溫和的立場。）此派在實踐上最顯著的特點，無疑是觀察「腹部起伏」的技巧。但是，「觀腹部起伏」似乎是馬哈希個人的發明，所以我不將此列入討論。<sup>\*11</sup>

---

的長老。

<sup>16</sup> 在緬甸之外（但不是在內），烏巴慶（U Ba Khin）的傳統具有差不多的影響力，但是這派別的進路上較為中庸。

<sup>\*11</sup> 以腹部起伏為根本業處，其實不是馬哈希尊者的發明，馬哈希尊者只是承自其師明貢尊者（Mingun Jetavan Sayadaw, 1869-1954）。再者，依據德國向智尊者（Nyanaponika, 1901-1994），「觀察腹部起伏」的方法可含括在〈念處經〉身念處的「四界分別觀」與法念處的「觀六入處」的段落中。參見 Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*（New York: Samuel Weiser, 1962）106-107。馬哈希尊者本人在其著作中說，因為腹部起伏是色法之一，是十二處的觸處，十八界的觸界，四大種的風界，也包含在四聖諦的苦諦。參見 Mahāsi Sayadaw, *Practical Insight Meditation*, trans. U Pe Thin and Myanaung U Tin, 1<sup>st</sup> published in 1971,（Kandy: Buddhist Publication Society, 1991）56-58。就此而言，觀察腹部起伏，並非沒有經典的根據。

此派的實踐方法是高度密集的，禪修者要保持長時間的正念（mindfulness）與明覺（clear comprehension），最好少睡——十八到二十小時的持續修行是一般的標準。坐禪(sitting meditation)和走禪（walking practice）通常交互替換。練習走禪的時候，禪修者有系統地將腳步的移動過程，分成幾個階段。開始時，正念觀察每一個腳步移動的過程，任何外在令人分心的事物和內在的散亂心，也要正念觀察。這個方法建議走禪（和任何其他必須的〔日常〕活動）應儘可能放慢。<sup>17</sup>這種「放慢」的技巧，有時被其他內觀派別所批判<sup>18</sup>，[43]事實上，它似乎沒有明顯的典籍根據。<sup>\*12</sup>不過，我們在佛典中可以看到腳步移動的過程被分成幾個階段。<sup>\*13</sup>

<sup>17</sup> Mahāsi, Sayadaw, *Satipaṭṭhāna Vipassanā*, Bangkok, 1975, 22: 「因此教導在任何時候都要緩慢地移動。」

<sup>18</sup> 例如，為人所熟知的泰國女眾禪師阿姜念（Acharn Naeb）的弟子就曾批評過此點。（譯按：可參見阿姜念著，凡拉達摩法師譯，《身念住內觀法》（台北：內觀教育基金會，1999），頁74、77。）

<sup>\*12</sup> 馬哈希尊者曾解說此技巧，如風扇快速旋轉時，人們無法看清扇葉與其轉動的過程，唯有當放慢轉動的速度時，人們才有機會看清風扇轉動的實相。

<sup>\*13</sup> 《清淨道論》的〈說道非道智見清淨品〉說到「觀察腳部移動的無常、苦、無我」，將腳步移動分成「舉足、向前、伸足、下足、置足、踏地」六個階段。參見 *Vism* 621-622。

和其它內觀學派一樣，馬哈希禪師依照七清淨（seven purifications）和內觀智（insight knowledge），詳細地描繪出道的次第。大體上，相當忠實地依照《清淨道論》的敘述，但仍有一些（可依其他典籍而得以被正當化）的改變。我將不再對此詳細論述，因為，我已經在其它地方略述過覺音的說法<sup>19</sup>。在此，只需將它最重要的特色列舉在表一就足夠了。表一的第三、四欄（以向上的次序）顯示構成《清淨道論》結構的「七清淨」（visuddhi）。第一、二欄則顯示與各個清淨相應的內觀智。

有時候，馬哈希尊者的方法引起爭議的地方，和第二個清淨——心清淨（cittavisuddhi）有關。一般認為心清淨等同於「定」（samādhi）。對馬哈希尊者而言，實踐內觀修行（insight meditation）所需要的定，只是三種定中程度最弱的定，也就是剎那定（khaṇikasamādhi）。當然，如果這個意思是說：此程度的定是啟動修行的所需，那麼，這就無爭議性，且可適用在任何種類的修行。然而馬哈希尊者的意思似乎不只如此。而且，他常說：行者可在剎那定中體驗各種的內觀智（insight knowledge）。這似乎是因為，與

<sup>19</sup> L.S. Cousins, “The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification: the Interior Castle of St. Theresa of Avila and the Path of Purification of Buddhaghosa,” in *The Yogi and the Mystic-Studies in Indian and Comparative Mysticism*, ed., K.Werner, London, 1989, 103-120。

近行定或安止定不同，諸內觀智並沒有似相 (*paṭibhāganimitta*) (與感官無關的內心影相)。因為沒有〔似相〕，所以必須藉由剎那定來發展內觀智。

這觀點有兩個問題。第一個是歷史的問題，覺音極少使用剎那定 (*khaṇikasamādhī*) 一詞。《清淨道論》的一個段落列出三種定 (剎那、近行、安止定)，該處解釋，五種喜 (*pīti*) 被孕育成熟時，它如何產生身、心的輕安 (*tranquillization*)。當輕安成熟時，它帶來身、心的樂。當樂依序成熟，[45]它帶來三種定<sup>20</sup>。(相對於後來的詮釋者，)覺音尊者所言的剎那定究竟意何所指，我們完全不清楚。除此之外，覺音只在《相應部註》提到剎那定<sup>21</sup>。該書解釋〔經文中的〕

<sup>20</sup> *Vism*, 144。事實上相同的段落也出現在《法集論註》(*Dhs-a*, 117)。《清淨道論》這段文的出處可能是 *Dhs-a*，或者兩段文都是源自另一個較早期的阿毗達磨論書。《法集論註》只補充說：唯有產生前二種定的喜 (*pīti*) 適用，即適用於解釋善欲界心。烏波斯那 (*Upasena*) 和大名 (*Mahānāma*) 也提到這段文 (*Nidd-a*, I, 129; *Paṭis-a*, I, 183)，但值得注意的是：法護 (*Dhammapāla*) 沒有提到這段文，在他的註釋書中只用過一次那個語詞〔譯按：指剎那定〕(在 *Th-a* III, 208)〔譯按：Cousins 將撰寫註釋書 (*aṭṭhakathā*) 的法護與撰寫疏鈔 (*ṭīkā*) 的法護視作不同的兩個人，故作此說〕，佛授 (*Buddhadatta*) 則顯然從未用過。很可能在印度和錫蘭的巴利註釋家之間存在有此種差異。

<sup>21</sup> *Spk*, III, 200。 *Spk-pt*, II (Be, 2521) 469: *Paṭipakkha-dhammehi anabhibhūtātāya*

「專一性」(*ekodi-bhūta*) 是藉由剎那定而專注，且〔經文中的〕「一境心」(*ekaggacitta*) 被理解成「近行定」和「安止定」。《相應部疏》將這裡的剎那定理解作「導致近行定 (*access jhāna*) 的、屬於前階段的定」。換句話說，它似乎只是近行定的短暫發生，而不是一種不同層級的定。覺音也使用一個多少類似的語詞：*khaṇika-citta* (*ass'*) *ekaggatā*，即「剎那的心一境性」<sup>22</sup>。這被用來解釋：某些修出入息念的人如何在出定後，觀察「與禪那相應的心也壞滅、消失」。當他如此觀察，在內觀的剎那，「剎那的心一境」因通達（無

---

*eko udeti ti ekodi ti laddha-nāmo samādhī bhūto jāto etesan ti ekodibhūta. Ettha ca ekodibhūta ti etena upacāra-ijhānāvahā pubba-bhāgiko samādhī vutto; samāhitā ti etena upacār' -appanā-samādhī. Ekagga-cittā ti etena su-bhāvito vasi-ppatto appanā-samādhī vutto ti veditabbo.*

<sup>22</sup> *Vism*, 289= *Sp*, II, 433; 參見 *Paṭis-a*, II, 503。《清淨道論大疏鈔》(*Mahāṭīkā*) 評論：剎那的心一境性是只（一次）持續一剎那的定；因為它將心固定在目標上不動，如安止，以單一方式不間斷地生起，而不被相反物 (*paṭipakkha*) 所擊敗 (*Vism-mht*, [1928] I, 278)。有時候覺音提到：「毗婆舍那裡的覺支，它有多種的特質與特相，並且只維持一剎那。」*Ps*, IV, 143; *Spk*, III, 274 (v.1)，注意到在同樣的地方，覺音提到「像是達到安止」的定。也有兩個文段提到「剎那等至」(*khaṇika-samāpatti*): *Sv*, II, 547 (*pt*: II, 186); *Spk*, III, 292 f., 但這個措辭並未出現在其他地方或被其他註釋家所用。

常等)(三)相而生起。因此,藉由這剎那的心一境,將心固定在所緣上。這似乎暗示:「剎那定」一詞被覺音用在較早的內觀階段。

[46]

我這樣的解讀,可以從早期註釋家所使用的另一個名相,得到某種程度的證實。大名(Mahānāma)(西元六世紀初)區分了四種定,前二是:剎那定和內觀定(vipassanā-samādhi)。<sup>23</sup>後者有時亦為覺音所用<sup>24</sup>,然而,較常的情況是:在提到更高的內觀階段時,他不是說「觀」(insight)就是用像「無相解脫」(animitto-vimokkha)或無相心等至(animitta-cetosamāpatti)等語詞<sup>25</sup>。在《清淨道論》中,較高階的智在相當後面的部分才被討論,且可能被覺音認為是自成一

<sup>23</sup> Paṭis-a I, 125, Paṭis-gp (c. 1962) 86: Paramatthakkhaṇamattena yutto samādhi khaṇikasamādhi, Ekattavasena vā santānena vā abhāvita-samathass'ev' etaṃ nāmaṃ; 也見 Paṭis-a I, 130; 281。

<sup>24</sup> Spk, II, 303; III, 90, Mp, II, 362 ;III, 402; IV, 40.有些覺音的相關論述似乎與觀染(Vipassanāuakkileśa)有關,有些則和有力的內觀有關。vipassanā-samādhi(觀定)也為法護(Dhammapāla)所使用: Ud-a, 191; It-a, I, 175; Th-a, II, 270; III, 118; Thī-a to Thī, 144。在 Vism-mhṭ則用了兩次。

<sup>25</sup> 經文出處見 Peter Harvey, " 'Signless' Meditation in Pāli Buddhism," JIABS, 9.1, 1986, 25-52。

類的。

這裡,我們應注意一點,也就是,這些提到剎那定的極少數的文段,必然和只有談到兩種定(近行定和安止定)的許多資料<sup>26</sup>相對。近行定事實上是一個相當早期的概念,在三藏佛典(canonical literature)早已出現<sup>27</sup>。在註釋書中,它常常被賦予「捨諸障礙」與「似相(paṭibhāganimitta)昇起」的特色。可能剎那定只是用來指近行定之前的修行階段(以及內觀修習裡相對應的階段),在那階段中,取相(uggahanimitta)或是說特別逼真的相,是心的所緣。然而,更可能的是,覺音只是用剎那定來指涉一個階段,在那階段裡,以似相為所緣的近行定的剎那心識,生起在以其他對象為所緣的諸剎那心之間。[47]

這似乎也是《清淨道論》的註釋書——即《大疏鈔》

<sup>26</sup> 例如: Vism, 85 ff.; 11; 126; Sp, II, 427 ff.; VII, 1317; Sv, I, 217; Ps, I, 108; 113; II, 83; Spk, I, 27; III, 254; 277; Mp, II, 153; III, 345; V, 67; Vibh-a, 75; 261; 269; 284 等等。其他的註釋書: Abhidh-av, 93 f.; Nidd-a, I, 131; 133; III, 79; Cp-a, 49; 315; It-a, I, 139; 169; 173; II, 13; Ud-a, 32; 190; 268; 407,等等。

<sup>27</sup> 這語詞或這概念,也為北傳阿毗達磨學派(及從其衍生出的北傳佛教)所有。尤其,注意到《無礙解道》(Paṭis, 99)的第九定行(samādhicariyā),它被 Ud-a, 196 及 Paṭis-a, 316 解釋為「近行定」。

(Mahāṭīkā)——的作者所持有的立場<sup>28</sup>。在註解覺音對修天耳的過程 (Vism, 408) 的描述中所用的「預備定」(preparatory concentration) 時，他明白地說：對他而言，剎那定是一種從前述的 (第四) 禪那 (jhāna) 出定後容易生起的定。他指出：預備定(遍作定)已(被他人)指涉為接近天耳界的階段<sup>29</sup>，但他建議說：這是就多種轉向而說的<sup>\*14</sup>。顯然，有關心識的過程，他是正確的，因為在這個情況裡，聽的心識必定散布〔在定心之間〕。對我們而言，它的意思是：剎那定

<sup>28</sup> 《清淨道論大疏鈔》(Mahidol CDROM) 六次說到剎那定。智髻比丘翻譯了其中五個 (見 Vism Trsl. Index s.v. momentary concentration)，只漏了對 Vism., 14 的註解。參見註 22。

<sup>29</sup> Parikamma-samādhi nāma dibba-sota-dhātuyā upacārāvattā ti pi vadanti.

<sup>\*14</sup> 巴利原文是 sā pana nānāvajjanavasena vuttāti datṭhabbā. (Mahāṭīkā vol.2, 38. CSCD) 依據《清淨道論大疏鈔》(Mahāṭīkā)，近行定有二種，一是「同一轉向的」(ekāvajjana)近行定，另一種是「多重轉向的」近行定。前者指與安止定在同一個安止心路過程中的近行定。後者則指位於「與安止心路不同的」心路過程中的近行定。見 Vism-mḥt vol.1, p.110, 459(CSCD)。從心路過程加以論究的話，「同一轉向的近行定」僅是安止心路裡的三或四個欲界善速行心，這三或四個欲界善速行心在同一個轉向心(āvajjana)之後生起，之後即進入安止。「多重轉向的近行定」則是屬於欲界(或說有限)純粹意門心路(suddhamanodvāravīthi)過程裡的欲界善速行心；每一個這類近行定的心路，都有各自的意門轉向。

只是間雜著感官意識而生起的近行定，而不像一般的近行定，是一連串以似相與禪支為所緣的相續心路。(The implication for our purposes is that momentary concentration is simply access concentration occurring with sensory consciousness interspersed rather than, as normally, in a series of successive mind door processes with the semblance nimitta and jhāna factors of object)

第二個問題是實踐上的。從修行經驗的角度來看，若人體驗高階的定之後，再體驗之前較低階的定時，這時候所體驗的低階定，和原初他尚未得較高階的定之前所體驗的低階定是相當不同的。

這將我們帶到爭議的關鍵地帶。根據《傳車經》(Rathavināsaṭṭa) (M I 145-151)，七清淨被視為相續的階段，像是多輛二輪戰車輪流接力〔最後到達目的地〕。因此，除非完成前階的階段，禪修者不可能證得第六清淨的內觀智。在此，與問題相關的是第二清淨。傳統上，此第二清淨被界定為近行定或安止定 (appanā)。馬哈希尊者自己在他的巴利文著作《清淨智論》(Visuddhiññakathā)<sup>30</sup>裡承認這是具權威的定義。然而，他論証說：在此，近行定一詞包含剎那定，尤其那種可以使五蓋 (nīvaraṇa) 止息的剎那定。「因為，不然的話，

<sup>30</sup> Mahāsi, Sayadaw, *The Progress of Insight*, Kandy, 1965.附錄，見.42 頁：Nanu aṭṭhakathāsu upacāra-appanā-samādhīnaṃ yeva citta-visuddhi-bhāvo vutto ti? Saccam...

對某些只是以內觀為車乘 (suddhaviṇṇāyānika)，且體驗內觀而未得近行定或安止定的人而言，心清淨將很難昇起。<sup>31</sup>」

就馬哈希系統的了解，剎那定本身允許有不同的強度。所以他談到：心清淨這一階段[48]，乃藉由強度相當於近行定的剎那定所完成；同樣地，第六清淨的最高階段乃由具有相等於安止定強度的剎那定所完成。因為很難想像有人可以到達如此程度的剎那定而未在某些時候（至少短暫地）體驗近行定，這也許就等於說：若要到達更高的階段，需要在之前修習近行 (access)。錫蘭學問僧的立場顯然和馬哈希系統的立場不同<sup>32</sup>。他們(還有其它人)主張說：未證得初禪者不可能證得出世間道 (lokuttara-magga)<sup>\*15</sup>。然而，如果把強力的內觀裡的剎那定視為「剎那地體驗有內觀智散置其中的安止定」，那麼，其差別實際上就非常小。

三藏佛典 (canonical texts) 顯然相當重視禪那 (jhāna)。所以乍看下，我們會訝異：竟有一個傳統認為禪那對某些人而言是不必要

<sup>31</sup> 同上，（我的翻譯更正誤印之處）。

<sup>32</sup> Soma Thera, "Contemplation in the Dhamma," in *The Path of Freedom* by the Arahant Upatissa, eds., N.R.M. Ehara et al., Colombo, 1961, 353-362; Kheminda Thera, *Path, Fruit and Nibbāna*, Colombo, 1965。值得注意的是，這些比丘跟緬甸的其他內觀學派也有些關聯。

<sup>\*15</sup> 出世間道即是「道心」(magga-citta)。

的。甚至連阿毗達磨文獻也明白地說：出世道 (transcendent path) 必須具有最少初禪的程度<sup>33</sup>。不過，它們的確沒有說初禪是先前就證得的，原則上，在道心剎那才得初禪是可以的。（同樣地，它們可能是說：更高的禪那在〔道心剎那〕之前就被證得<sup>34</sup> (Equally, they could be assuming that higher jhānas have previously been achieved) )<sup>\*16</sup> 事實仍然是：這（譯按：指「未證禪那而得證出世道」)似乎是一個出乎意料的發展，且未被經典 (suttas) 所預見。那麼，這樣的可能性是如何產生的呢？

#### 四、內觀傳統的文獻資料

<sup>33</sup> 例如 Dhs, 60; 69 f。

<sup>34</sup> 從這個詮釋來看，我們應理解 Dhs 是在描述「證得道 (magga) 的那一刻」，此〔道心〕可具有是四個禪那的任一種，但是，可以認為〔證得道心〕之前就經驗所有的四個禪那，至少在阿羅漢或不還果的情形是如此。

<sup>\*16</sup> Cousins 在註 33 引用的《法集論》所談的是出世間禪那 (lokuttara-jhāna)。在此，Cousins 似乎將世間禪那 (lokiya-jhāna) 與出世間禪那混為一談。因為，依據上座部阿毗達磨，世間的禪那 (如四禪八定) 以世間法為所緣，而屬出世間禪那的道、果則是以涅槃為所緣。道、果心所具的禪那與一般的色界禪那、無色界禪那在本質上是大大不相同的。

如果我們說內觀傳統的兩個主要特色是，1. 接受那種略過禪那（jhāna）的修習而能到達證悟的途徑；2. 繪製內觀智的順序，那麼，其直接出處無疑就是《清淨道論》。在我一篇關於「止乘」（samatha-yāna）與「觀乘」（vipassanā-yāna）之間的區別的文章裡<sup>35</sup>，我審視〔巴利文獻〕的證悟之道。[50]那篇文章足夠讓我們在此說：註釋書文獻普遍認為修行者可以不修習禪那（jhāna）。這觀點的最終依據似乎是針對《無礙解道》裡的一個文段（*Paṭisambhidā-magga* II, 92-103）所做的一個特別詮釋。

在此文中，我比較關心的是第二個特色——內觀智（insight knowledges）。常被引證的，無疑是《清淨道論》，它詳細地敘述了後來的傳統採用的十六觀智。在較早的《解脫道論》（*Vimutti-magga*）（它可能是覺音的範例），大多的這些內觀智已出現，不過，它們以非常簡略的形式<sup>36</sup>出現。另外的資料出自《無礙解道》。最好以表格的方式呈現，如表二。畫底線的語詞也出現在《無礙解道》的〈智論〉

<sup>35</sup> L.S.Cousins, "Samatha-yāna and Vipassanā-yāna", in *Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhātissa*, eds., G. Dhammapāla et al., 55-68, Nugegoda, Sri Lanka, 1984.

<sup>36</sup> 例如 N.R.M. Ehara et al., *The Path of Freedom by the Arahant Upatissa*, Colombo, 1961, 298-302.

（*Ñānakathā*）。

表二的第一、二欄列出《無礙解道》第一（且是最長）段中的幾個本母，即〈智論〉裡的第四個智到第十四個智。因〈智論〉的前三種智與聞、戒、定有關，而第十五和其以下則談內觀智的對象，這一組智可當作自成一類的「十一智」。事實上，每一個智都有其定義，有時該定義就是後來的註釋傳統裡所使用的定義。若是這種情形，在第五欄用劃底線的方式加以標明。

在《無礙解道》中，比〈智論〉一章裡的智還重要的，也許是包含三十七（或四十一）<sup>\*17</sup>種修行經驗的清單，這一個清單至少出現在三十個不同場合。（有一些運用上的變化，所以正確的總數不固定。）這清單的一部分——在八個〔色、無色界〕禪那（jhānas）之後，而在四道之前的那一部分——就是註釋書所知的十八大觀（*mahāvīpassanā*）。這一組十八大觀放在表二的第三、四欄。（方括內的語詞也出現在《無礙解道》，不過，是在另外的地方）

顯然註釋書對內觀階次（Stages of insight）的敘述，有很大的程度是立基在《無礙解道》所提供的資料<sup>37</sup>。但是，《無礙解道》的作者（傳統認為是智慧第一的舍利弗）未必完全接受、認同《清淨道論》

<sup>\*17</sup> 四十一種，即七種蓋的對敵（捨、無瞋、光明想、無散亂、法的確知、智、悅）、四禪、四無色定、十八大觀、四道與四果。

<sup>37</sup> 當然也有出自經典的資料，與出自《發趣論》的 *anuloma*〔隨順〕一詞。

的敘述。反過來看，〔《無礙解道》〕對內觀階次的精細敘述，確實成為後來〔描述內觀階次之〕典範的主要內容。[51] 這一點確實是很明顯的，如果我們注意到以下幾點：它以對現象詳細的分析為開始，接著觀察生、滅，然後觀察壞滅（*bhaṅga*），體驗某種危急感後，建立穩定的平衡狀態。之後，獲得種姓智，然後是道智。

## 五、《無礙解道》的歷史脈絡

A.K. Warder 已經討論了《無礙解道》的年代，並結論說：除了一些後期的增補，此經的主要部分在西元前三世紀末或二世紀初已編成<sup>38</sup>。爭論更早期的可能性是可能的；而且 Warder 假設說該經的編成歷經過一段時間，這一點也是可以質疑的。這部經典如此地整合性十足，所以有可能是單一作者所作。以目前而言，Warder 的日期是夠接近的。它將此經的編輯放到一個明確的歷史脈絡裡。

這歷史脈絡本身就蠻有趣的。它顯然是在僧團（*mahāsaṅgha*）分裂之後。僧團的分裂，發生在第二次結集之後不久，可能是強化戒律的改革運動所造成的結果。在視心靈修鍊或道德純正有崇高價值的宗教團體之歷史中，這種運動常常出現。在過去一千年左右以來的南方佛教的歷史中，也常常出現這種運動。另外，中世紀基督教

<sup>38</sup> Patis Trsl., xxix-xxxix.

團的發展也有許多相似的情形。第一次僧團分裂很可能與教義的差異無關。但是，也可能在這個時期，或不久之後，不同的思想學派已經開始逐漸出現，他們集中在各自的教學傳承和（或）特定的僧院中心與地區<sup>39</sup>。

從編年的觀點，我們可以認為：三個主要潮流在西元前三世紀之前就已出現。這些新的思想學派之一，是少為人知的犢子部（*Pudgalavādin*），它似乎與一種對自我本質的辯證探索或禪思有關，它也關心輪迴本質的探索<sup>40</sup>。與內觀修行的歷史較有關係的，是另外兩個思想學派，即說一切有部（*Sarvāstivādins*）和分別說部（*Vibhajjavādins*），後者是錫蘭佛教傳統的前身。[52]在檢討說一切有部時，習慣將焦點放在他們獨有的與「諸法」（*dhammas*）有關的教義。他們所說的「諸法」，在某種意思上超越時間。但是，在此，我並不這麼關心這個問題本身，而較關心他們之所以對這論題有興趣的原因。

畢竟，「諸法」（*dhammas*）的主題，正是第四個念處「於法隨觀法」（*dhammesu dhammānupassanā*）的主題。換句話說，早期阿毗達

<sup>39</sup> L.S. Cousins, "The Five points and the Origins of the Buddhist Schools," in *The Buddhist Forum*, ed. T. Skorupski, Vol.II, 27-60, London, 1991。

<sup>40</sup> 見 L.S. Cousins, "Person and Self," 將刊在「邁入二千年的佛教（*Buddhism into the Year 2000*）」會議的論文集。



磨所關心的，和內觀修行有密切相關。在此意義上，有人可能會認為：這些早期的思想學派對內觀修行都有興趣，只要那些學派的傾向是以阿毗達磨為基礎<sup>41</sup>。也許，實際上，對內觀修行的興趣存在於不同部派形成之前。更明確地說，最後令說一切有部與分別說部兩個阿毗達磨傳統分裂的關鍵諍論之一，就是和「達到證悟所經歷的過程」之本質有關。

此論諍的焦點集中在「達到聖者階位（預流等等）之時，修行者對四聖諦的體證」。就說一切有部而言，這是一個漸悟（anupūrvābhisamaya）的過程，四聖諦的十六個面向，在連續的剎那裡被分別地認知。另一方面，分別說部則教導：四聖諦在一剎那中被同時證悟（ekābhisamaya，一時現觀）。當然，「頓」與「漸」悟之間的對立在後來的歷史中也依舊持續著<sup>42</sup>，但是，我們仍然應該謹慎，而不去誇大那個差別。既使十六剎那，從阿毗達磨的關點來

<sup>41</sup> 可能有人猜想犢子部（Pudgalavādins）也許更偏重止的修行，而早期說一切有部偏重內觀修行。若如此，分別說部則（如在其他領域所表現的那樣）屬於折衷派。值得注意的是：《無礙解道》在止的修行與觀的修行這兩個主題上有重要的發展。

<sup>42</sup> David Seyfort Ruegg, *Buddhanature, Mind and the Problem of Gradualism in a Comparative Perspective, On the Transmission and Reception of Buddhism in India and Tibet*, London, 1989, 150-192, 討論這些較早的資料。

看，仍然是相當短暫的時間。而且，說一切有部是否認為那區別可以在經驗裡被觀察到，這一點也並不清楚。相反地，在證悟之前的階段裡凝視四聖諦的不同面向，是為巴利註釋書傳統所接受的。再者，我們也不清楚：這在實際上可以被辯別到什麼程度。

《無礙解道》在許多方面是一個「一時現觀」（ekābhisamaya）傳統的經典<sup>43</sup>。它與說一切有部的阿毗達磨之間的歷史關係仍未釐清。但是，肯定的是[53]，若缺少對方，二者同樣無法被完全了解。這情形就像是，取得過去難以取得的佛教邏輯文獻後，學者才能了解古代正理（Nyāya）學派的許多面向。因此，我們在《無礙解道》裡已看見的分別說部內觀傳統，與說一切有部裡相似的發展很類似，這一點並不令人訝異。

在說一切有部裡，相當於內觀智的定型句，是與「抉擇分」（nirvedhabhāgiya）相關的四善根（the four skilful roots）<sup>44</sup>。巴利傳統

<sup>43</sup> A.K. Warder, "Instruction," in *The Path of Discrimination*, London, 1982, v-lxiv, 特別是 xxiii ff.。

<sup>44</sup> 關於 nirvedhabhāgiya，見 R.E. Buswell, Jr, "The Path to Perdition: The Wholesome Roots and Their Eradication," in *Paths to Liberation, The Mārga and Its Transformations in Buddhist Thought*, eds., R.E. Buswell, Jr & Robert M. Gimello, Honolulu, 1992, 107-34; C. Cox, "Attainment through Abandonment: The Sarvātivādin Path to Removing Defilements," 同上, 63-106, 76nn.; E. Frauwallner,

裡並未如有部那樣常使用這個語詞，但「抉擇分」(nibbedhabhāgiya) 一詞確實出現〔在巴利傳統中〕<sup>45</sup>。四善根是：

---

“Abhidharma-Studien III,” WZKS, 1971, 69-121, 83; 98-101; H.V. Guenther, *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, 2<sup>nd</sup> ed., Berkely, 1974, 200; L. Hurvitz, “The Abhidharma on the ‘Four Aids to Penetration’”, in *Buddhist Thought and Asian Civilization* (Guenther vol. ), ed., L.S. Kawamura, Emeryville, Calif., 1977; E. Lamotte, *History of Indian Buddhism, From the Origins to śaka Era*, Louvain, 1988, 613 f.; Louis de La Vallée Poussin, “Pārāyaṇa cité dans Jñānaprasthāna,” in *Études d’Orientalisme publié par le Musée Guimet à la mémoire de Raymonde Linossier*, Paris, 1932, 323-327; Louis de La Vallée Poussin, *Abhidharmakośabhāṣyam*, tr. by L. Pruden, Berkeley, 1988-90, Vol. III, 930-43; D. Seyfort Ruegg, *op. cit.*, 176; Śānti Bhikṣu Śāstrī, *Jñānaprasthāna-śāstra of Kātyāyanīputra Retranslated into Sanskrit from the Chinese Version of Hiuan Tsang*, Śāntiniketan, 1955; José Van Den Broeck, *La Saveur de L’Immortel* (A-p’i-t’an Kan Lu Wei Lun) . *La version chinoise de l’Amṭarasa de Ghoṣaka* (T. 1553) , Louvain-la-neuve, 1977, 15, 70-72, 156-160; C. Willemen, *The Essence of Metaphysics*, Brussels, 1975, 68-72, 86 f.

<sup>45</sup> 三藏內的文段是 D, III, 277; S, V, 87; A, II, 167; III, 427; Paṭiṣ, I, 27; 35ff.; 48; II, 201ff.; Vibh, 330 f. (°in)。相關的語詞出現在 D, III, 251; A, III, 410; 417; It, 35; 93。nibbedhika 一詞(常用於慧)相當常見，PṭC 列出了超過四十個在巴利聖典

1. 小火 (ūṣmāgata, 煖)，即智的〔小火〕；
2. 頂點 (mūrdhan, 頂)，即智的〔頂點〕；[54]
3. 接受 (kṣānti, 忍)，即，當它對某人而言是善的之時。
4. 最上法 (世第一法)。

為了掌握其隱喻，我不是很精確地翻譯第一個語詞〔即ūṣmāgata〕。此詞的出處可能是 M, I, 132，有人向認為自己很有智慧的 Ariṭṭha 說：他連「微光(glimmering)都沒有」(na...usmikato)<sup>46</sup>。善根 (skiful roots) 在阿毗達磨裡是無貪、無瞋、無癡 (non-delusion)，也分別是慷慨心、慈愛心與智慧心的種子。在這裡，所指的是無癡的善根。<sup>47</sup>

---

的出處。nibbedhabhāgiya 一詞的出處似乎是 *Nibbedha-sutta*，在那裡我們看到覺支的觀念：當覺支高度發展時，它們貫穿且破除從未被貫穿與破除的貪蘊。(瞋與癡也一樣)(S. V. 87)。然而，通常，尤其是在後來，它是序列裡的最後一個：與下墜 (decline) 相連，與住 (stability) 相連，與特別的事物相連，適用於定、慧、想等。《大疏鈔》(696 頁)解釋《清淨道論》時，將抉擇分定 (nibbedhabhāgiya-samādhi) 解釋為內觀定 (vipassanā-samādhi)。

<sup>46</sup> 注意到：在一些-k-是有聲音的(且不寫長音)的中印度語裡，usmikata 與其古型ūṣmāgata 若非相等，就是相當接近。

<sup>47</sup> 見 Abhidh-k-bh, 19，它指出抉擇分 (nirvedhabhāgiya) 是慧，但考慮到他們的相應法 (accompaniments) 時，可認為是所有的五蘊。

乍看之下，四善根並非很接近《無礙解道》的十六大觀（mahāvīpassanā）或摘錄在表二的十一智。事實上，為了方便比較，需要刪去十一智的最後四個與最初的兩個智。如此，剩餘的五個智（即，〈智論〉（*Ñānakathā*）裡的 5-10 智<sup>\*18</sup>）就和四善根一致了。我們可以讓二者的配對更吻合，但那樣可能缺乏證據支持（A case could be made for matching more exactly, but that perhaps goes beyond the evidence）。至於那些大觀，十六顯然比四還大得多！但是，考慮到心的所緣時——這些是十八大觀（mahāvīpassanā）的主要關懷——，則其相似性就變得非常明顯。十八大觀與三共相之不同程度有關，而四善根將四聖諦的十六個面向當作其所緣。因為三共相之一是苦（dukkha），且另外兩個可以認為是看待苦的方式<sup>48</sup>，所以十八大觀事實上與第一聖諦有關。

當我們注意到：對此三（或四）相的觀察能導致四善根，則其相似性就變得更加明顯<sup>49</sup>。甚者，「世第一法」與最高級的「忍」特

<sup>\*18</sup> 從 5 到 10，總數應是六才對（感謝正觀雜誌編審老師指出這一點）。

<sup>48</sup> 第一聖諦常從苦苦（dukkhadukkha）、壞苦（vipariṇāmadukkha）、行苦（saṅkhāradukkha）三個層次的觀點來加以分析；顯然，第二種苦與無常有關，第三苦則與無我有關。

<sup>49</sup> Abhidh-k, VI, 16。加入「空」為第四個。注意這也是十六大觀之一。

別與第一聖諦有關<sup>50</sup>。[55]事實上，有些巴利資料確實將內觀智關連到所有的四聖諦，或者至少是其中的三個<sup>51</sup>。一個更顯著的相似，就是描述達至該過程頂點的方法，至少在後來兩個描述通往證悟過程的版本裡是如此。前三個抉擇分（nirvedhabhāgiya）被分成微弱、中等、強三個程度，這使四善根變為十個階段。這種增多與後來巴利資料裡〔內觀智〕的增多相當類似——事實上從生滅智到種姓智有十個智。這當然是巧合。不可能巧合的是，每個情況的最後階段都只持續了一剎那，且之前的階段也非常短暫<sup>52</sup>。所以，在每個系統裡

<sup>50</sup> Abhidh-k, VI, 19。這已隱含在《發智論》（*Jñānaprasthāna*）：Louis de La Vallée Poussin, “Pārāyana cité dans Jñānaprasthāna,” in *Études d’Orientalisme publiés par le Musée Guimet à la mémoire de Raymonde Linossier*, Paris, 1932, 325。事實上，因為之前的抉擇分（nirvedhabhāgiyas）已以四諦為所緣，且十六現觀也是如此（總觀），不同之處是「一時現觀」（ekābhisamaya）與「漸現觀」（anupūrvābhisamaya）之間的差異的結果。見 Abhidh-k, VI, 17。

<sup>51</sup> Vism, 638; 也與入流（Stream-entry）那時應用四聖諦有相關（Vism, 689）。比較 Paṭiṣ-a III, 542-543：說到「在聖諦中」時提到「藉由在前階段裡關於諦的世間智，分別地了知四諦」。

<sup>52</sup> 就梵語系統而言，第三階的「忍」，和「世第一法」一樣都只持續一剎那。這一點也許已隱含在《發智論》中。〔譯按：但依據印順導師，《發智論》只談到四抉擇分中的三法，未提到「忍」。見印順法師，《說一切有部為主的論

我們有八個階段，其後是非常迅速地轉移到證悟（bodhi）的兩個階段。

第三個抉擇分（nirvedhabhāgiya）是「接受」（kṣānti，忍），這是說一切有部用以描述「覺悟時體證四聖諦」的核心用詞。同樣的雙重性也出現在《無礙解道》。一方面，忍（khanti）是〈智論〉（the Knowledge Discourse）中的一種智。「忍智（acceptance knowledge）是由於已了知（五蘊等為無常等）而來的知」<sup>53</sup>後來，在〈內觀論〉（Vipassanākathā）（根據 A, III, 437; 431-433），那語詞變成是「合適的接受」（anulomikā khanti,）<sup>54</sup>。在此，它和「正性決定」（samattaniyāma）有密切相關，這是和預流有關的語詞。

## 六、較早期的內觀

書與論師之研究》，頁 227、481。（感謝正觀雜誌編審老師提供筆者這個寶貴的資料）就巴利系統而言，「種姓」只有一刹那，但之前有二或三個「隨順」：見 Vism, 673-675; Dhs-a, 231 ff.; Abhidh-av, 125。從「隨順」到「種姓」「道」的次序見於《發趣論》，例如 Tikap, 159。

<sup>53</sup> Paṭis, I, 106.

<sup>54</sup> Paṭis-a, II, 236-242. 同樣的措詞在 I, 123; cp. also II, 171; 183.，在 I, 176 它是 satthusāsana 的同義詞。

如果當時阿毗達磨學派發展的時期，就是內觀行道的諸多增編版本開始成形的時候，那麼，就有個問題產生，即這些增編版的來源資料是什麼。事實上，尼柯耶包含大量的這類資料——數量太大以至於不能在此予以檢視。[56]在表二，我提供「如實知見」（yathābhūta-nāṇa-dassana）「厭離」（nibbidā）「離貪」（virāga）「解脫」（vimutti）的序列作為例子<sup>55</sup>。因為第一個語詞「如實知見」可以代表內觀的開始，而最後的語詞「解脫」可代表內觀的結果，我們可以用這兩個重要語詞，來代表內觀過程的核心。的確，它們或它們的字面的形式常出現在經典裡。當然，也還有許多類似的序列，有些省略了這幾個語詞中的一兩個<sup>56</sup>。整體來說，「厭離」（nibbidā）（厭惡或解除）可以視為「觀修」中與「止修」的「喜」（pīti）（喜或激勵）相對應的東西。所以，就止的修行而言，喜如果成功地安住，將引生「樂」並成功地控制住個人的情緒。就內觀修行而言，不再執著「個人與之同一的某事」或「個人所執取的某事」，即能導致心靈的清澈與智慧的深化。

<sup>55</sup> 例如 S, II, 30 ff.; III, 189; A, V, 311-317。其他種種敘述說到某部分過程。

<sup>56</sup> 例如，關於 vivekanissita 定型句的討論，見 Gethin, pp.162-168。或者，安般念十六事的最後四個。按：即「觀無常」（aniccānupassī）、「觀離欲」（Virāgānupassī）、「觀滅」（Nirodhānupassī）、「捨遣觀」（Paṭinissaggānupassī）。

後來被當作內觀智的，其重要性在《尼柯耶》裡已非常明顯，較不清楚的是，經典在什麼脈絡下述說這些內觀智。在內觀依序出現的經文中，內觀通常在定（concentration）之後才出現，或從禪那（jhānas）出定之後才出現。雖然內觀也經常在缺少此脈絡的情況下出現，但是，在討論可稱為基本理論的事物——我指的基本理論是：蘊、處、界、諦、緣起等——之時，我們很難確定，在這些文段中，「內觀」是否是初學者的練習，還是，這些文段完全是為那些已得禪那的人說的。我傾向於猜測，在大多數這類情況裡，後者是被預想的，因為他們全部可以視為諸佛特有的教學（sāmuḍḍesaṅga desanā，最勝的教法）。當聽者的心處在一種合宜的狀態下，佛陀才會教導那種教法。用以描述那時當機眾的心理狀態的語詞，令人想起那種針對適合發展「神通」的心理狀態所作的敘述（即在那四禪之後）。

在禪那之後才修內觀，這是〔巴利〕聖典的標準模式，這個模式描述了完整的〔修行〕過程。我不考慮「法眼等在聞法之後產生的情況」。大多這類的情形，若非完全沒有，就是只有不多的前行背景的敘述。所以，我們無法確定當機眾是否已經獲得禪那。

文章開始所關心的當代內觀修行傳統，常常強調內觀是佛陀獨有的成就。[57]從這種觀點來看，培養四個禪那的「止的修行」是佛教之前就有的，甚至是印度教（Hindu）的——是就證悟而言不必要的東西。將這種觀點和某些當代學者的觀點作比較，就很有趣。某些

當代學者的觀點是：禪那的修習是典型的佛教實踐方式，或者說，佛陀本身很可能曾修習過禪那。

我將再回頭來看這個學術的觀點。但是，應先來思考「只有內觀是真正的或者專屬佛教的實踐」這樣的觀點，是否有聖典的支持。當然，有些文獻強調聖者的階位在佛教傳統外是沒有的。如上所提到的，也有些文獻強調四聖諦的教學是專屬於諸佛的。有時候我們也讀到四念處（four establishments of mindfulness）是一乘道（a path which is ekāyana）。這常被解釋為「唯一的道路」（the only way）。然而，Rupert Gethin 對此語詞的詳細討論已提供很清楚的說明：

「如果，沒有一個地方，它的意思清楚、明確地指「唯一的」這個意思，那麼在念處（satipaṭṭhāna）的脈絡裡採用這個意思，似乎是相當悖理的。<sup>57</sup>」

我們也許應該如此理解：「念」只導向一個目的地，即涅槃。與此相對，有許多文句強調定（samādhi）與智（pañña）的關係，或說止（calm）與內觀（insight）的關係。後來的傳統確實接受有阿羅漢依慧而解脫（pañña-vimutta），他們未修得全部〔色界〕四個禪那，甚至未得任何的禪那<sup>58</sup>。然而，在較早的經文裡，真正提及這些阿羅漢的地方，似乎大多說：他們沒有修得無色定或前五個神通

<sup>57</sup> R.M.L.Gethin, op. cit. 1992, 63.

<sup>58</sup> 例如 Sv. II, 512.

(abhiññā)。前四個禪那顯然未被提及。<sup>59</sup>[58]

在一九二七年時，E.J. Thomas 已經寫道：

「…禪那在一個相當擴張的結構裡只有四個階段，當然，他們也許曾經構成整個神秘過程。」<sup>60</sup>

最近，Johannes Bronkhorst 和 Tilman Vetter 因不同理由而認為

---

<sup>59</sup> 見 M, 1, 477; S, 2, 121-123; 126-127。D, 2, 70.較為不清楚。在 AN.4, 452f. 尚未證得全部的八解脫的人只能依不了義說 (by way of exposition, pariyāyena) 說為「慧解脫」。顯然在這段文裡，漏盡一詞只用於非想非非想處，而非初禪 (依照 C<sup>e</sup> 1971, 也不用於〔初禪〕以後的禪那)。E<sup>e</sup> 與 N<sup>e</sup>，沒有提到俱解脫者滅除關於非想非非想的諸漏，但 C<sup>e</sup> 正確地更正這一點。無論如何，*Mahāmaulīkya-suttanta* (M, 1, 435-36) 非常清楚地指出：有可能在進入初禪之後證得阿羅漢果或至少不還果。即使在此我們可以認為：它只指「立即的證悟過程」(the immediate process of attainment)。但是在此情況下，仍不能排除先前已得四禪的可能性。考慮到〔此經包含〕較成熟的主題與較後期的術語，它或許是相當後期的經典。

<sup>60</sup> Edward, J. Thomas, *The Life of Buddha*, London, 1975, [1927], 181n.

禪那 (jhānas) 可能是佛教修行的原始核心。<sup>61</sup>有趣的是，這觀點與許多當代佛教詮釋者的觀點是相反的。就那些詮釋者而言，內觀的方法才是佛教獨有的發明——是佛陀對前人所知的補充。當然，這不必然能得出以下的結果：在梯子的頂端增加一或二個階梯，表示可以捨掉那梯子。

如果我們並未精確地知道佛陀之前已有的情形，如果在佛陀在世時與般涅槃之後，不同的教學發展必然發生，那麼，我們很難說佛陀本人到底教了什麼。無疑的，像許多的教師一樣，他會希望他的弟子以創造性的、且有效的方式去發展他原本的教學。佛教後來的歷史正足以證明這種情況。無論如何，我們可以說的是：在印度和其他地方，就大多後來的佛教傳統而言，典型的佛教進路是綜合的，它試圖將不同的進路結合在較高遠的理想中<sup>62</sup>。

---

<sup>61</sup> Bronkhorst, Johannes, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Stuttgart, 1986; Vetter, Tilmann, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, (Leiden: E.J.Brill, 1988) .

<sup>62</sup> 見 L.S. Cousins, "Samathayāna and Vipassanā-yāna" in *Buddhist Studies in Honour of Hammalava Saddhāissa*, eds., G. Dhammapāla et al., Nugegoda, Sri Lanka, 1984, 55-68。關於倫理與智性的整合，見 D. Keown, *The Nature of Buddhist Ethic*, London, 1992 及 C. Cox, "Attainment through Abandonment," in R. E. Buswell, Jr & R.M. Gimello, eds., op. cit., 其觀點是：最終的目標……包含智

【略語表】

A	《增支部》 = Aṅguttara-nikāya
Abhidh-av	《入阿毘達磨論》 = Abhidhammāvatāra
Abhidh-k	《阿毘達磨俱舍論》 = Abhidharmakośa
Abhidh-k-bh	《阿毗達磨俱舍論釋》 = Abhidharmakośabhāṣyam
Cp-a	《所行藏註》 = Cariyāpiṭaka-aṭṭhakathā
D	《長部》 = Dīgha-nikāya
Dhs	《法集論》 = Dhammasaṅgaṇi
Dhs-a	《法集論註》 = Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā
It	《如是語》 = Itivuttaka
It-a	《如是語註》 = Itivuttaka-aṭṭhakathā
M	《中部》 = Majjhima-nikāya
Mp	《滿足希求》 = Manorathapūraṇi
Nidd-a	《義釋註》 = Niddesa-aṭṭhakathā
Paṭis	《無礙解道》 = Paṭisambhidāmagga
Paṭis-a	《無礙解道註》 = Paṭisambhidāmagga-aṭṭhakathā
Paṭis-gp	《無礙解道註難字解》 = Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathāgaṇṭhipada
Ps	《破斥猶豫》 = Papañcasūdanī
PṬC	《巴利三藏索引》 = Pāli Tipiṭakaṃ Concordance
S	《相應部》 = Saṃyutta-nikāya
Spk	《顯揚真義》 = Sāratthappakāsinī
Spk-pt	《相應部疏》 = Sāratthapakāsinī-purāṇaṭīkā
Sv	《吉祥悅意》 = Sumaṅgalavilāsinī
Tikap	《三法發趣》 = Tikapaṭṭhāna
Th-a	《長老偈註》 = Theragāthā-aṭṭhakathā
Thī	《長老尼偈》 = Therīgāthā
Thī-a	《長老尼偈註》 = Therīgāthā-aṭṭhakathā
Ud-a	《嶮陀南註》 = Udāna-aṭṭhakathā
Vibh	《分別論》 = Vibhaṅga
Vibh-a	《分別論註》 = Vibhaṅga-aṭṭhakathā
Vism	《清淨道論》 = Visuddhimagga
Vism-mhṭ	《清淨道論大疏鈔》 = Visuddhimagga-mahāṭīkā

與定，二者是相互合作的工具而非相互斥的目標。（頁 66）

[44]

<i>avasiṭṭhakilesa-paccavekkhaṇa</i>	剩餘煩惱的省察		
<i>pahīnakilesa-paccavekkhaṇa</i>	已斷煩惱的省察		
<i>sotāpatti, etc.</i>	預流等	<i>ñāṇadassana-visuddhi</i>	智見清淨
<i>gotrabhu</i>	種姓		
<i>anuloma</i>	隨順		
<i>saṅkhārupekkhā</i>	行捨		
<i>paṭisaṅkhānupassana</i>	審察隨觀	<i>paṭipadāññāna-dassanavisuddhi</i>	行道智見清淨
<i>muñcitukamyatā</i>	欲解脫		
<i>nibbidānupassanā</i>	厭離隨觀	<i>(balavavipassanā)</i>	強的觀
<i>ādinānupassanā</i>	過患隨觀		
<i>bhayatupaṭṭhāna</i>	怖畏現起		
<i>bhaṅgānupassanā</i>	壞滅隨觀		
<i>udayabbayadassana</i>	生滅見	<i>maggānaggaññāna-dassanavisuddhi</i>	道非道智見清淨
<i>kalāpasammasana</i>	聚思惟	<i>(taruṇa-vipassanā)</i>	(稚幼觀)
<i>paccayapariggaha = (cullasotāpanna)</i>	緣攝受 (小預流)	<i>kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>	度疑清淨
<i>nāmarūpavavatthāna (saṅkhārapariccheda)</i>	名色差別 (行分別)	<i>dīṭṭhivisuddhi</i>	見清淨
		<i>Cittavisuddhi</i>	心清淨
		<i>sīlavisuddhi</i>	戒清淨

表一

[45]

摘自《無礙解道》的十一智		(依據大名的)十八大觀	
14 <i>paccavekkhaṇa</i>	省察 (回想)	[ <i>tadā samudāgate dhamme vipassanā</i> ]	[對那時所生起的法之洞察]
13 <i>vimutti</i>	解脫	[ <i>chinnam-anupassanā</i> ]	[已斷之隨觀]
12 <i>phala</i>	果	[ <i>payogapaṭipassaddhi</i> ]	[努力之止息]
11 <i>magga</i>	道	[ <i>dubhatovuttthāna-vivaṭṭana</i> ]	[以二種方式出起的轉離]
10 <i>gotrabhu</i>	種姓	<i>vivaṭṭanānupassanā</i>	轉離
9 <i>saṅkhārupekkhā</i>	行捨	<i>paṭisaṅkhānupassanā</i>	省察隨觀
8 <i>ādinava</i>	過患	[ <i>nibbidā</i> ] (厭離) <i>ādinavanupassanā</i> <i>yathūbhūtañāpadassana</i>	[厭惡] 過患隨觀 如實知見
7 <i>vipassanā</i>	觀	<i>adhipaṇṇāhamma-vipassanā</i> <i>suññatānupassanā</i> <i>appaṇihitānupassanā</i> <i>animittānupassanā</i> <i>vipariṇāmanānupassanā</i> <i>vayānupassanā</i> <i>khayānupassanā</i>	增上慧法觀  空隨觀 無願隨觀 無相隨觀 變易隨觀 衰滅隨觀 滅盡隨觀
6 <i>udayabbayānupassanā</i>	生滅隨觀	<i>paṭinissaggānupassanā</i> <i>nirodhānupassanā</i> <i>virāgānupassanā</i> <i>nibbidānupassanā</i>	捨遣隨觀 滅隨觀 離貪隨觀 厭離隨觀
5 <i>sammasana</i>	思惟	<i>anattānupassanā</i> <i>dukkhānupassanā</i> <i>aniccānupassanā</i>	無我隨觀 苦隨觀 無常隨觀
4 <i>dhammaṭṭhiti</i>	法住	[ <i>yathābhūtañāna sammālassana</i> <i>kaṅkhāvitaraṇā</i> ]	[如實智 正見 度疑]
[ <i>phussana ekarasa pariccāga tīraṇa ñāta</i> ]	[觸 一味 捨棄 令進入 已知]	[ <i>sacchikiriyā bhāvanā pahāna pariññā abhiññā</i> ]	[作證 修 斷 遍智 完全智]

表二(左半段) 劃底線的詞也出現在《無礙解道》〈智論〉

(七)清淨道		經	
<i>avasīṭṭhakilesa-paccavekkhaṇa</i>	剩餘煩惱的省察	<i>Khayasmim khaye ñāṇa</i>	「於滅知滅」智
<i>pahīnakilesa-paccavekkhaṇa</i>	所斷煩惱的省察	<i>vimuttasmim vimuttaṃ iti ñāṇa</i>	「於解脫知解脫」智
<i>sotāpatti, etc. vuttthāna</i>	預流 等出起	<i>Dassana or virāga</i>	見 或 離貪
<i>gotrabhu</i>	種姓		
<i>anuloma saṅkhārupekkhā paṭisaṅkhānupassanā muñcitukamyatā</i>	隨順行捨省察隨觀欲解脫	<i>nibbidā</i>	厭離
<i>nibbidānupassanā ādinavanupassanā bhayatupaṭṭhāna (balavavipassanā)</i>	厭離隨觀過患隨觀怖畏現起強的觀	<i>nibbidā</i>	厭離
<i>bhaṅgānupassanā</i>	壞滅隨觀		
<i>udayabbayadassana (taruṇa-vipassanā) kalāpasammasana</i>  = <i>maggānaggañāna-dassanavisuddhi</i>	生滅見 (稚幼的觀) 聚思惟  = 道非道智見清淨	<i>yathābhūtañāna-dassana</i>	如實知見
<i>paccavapariggaha kaṅkhāvitaraṇavisuddhi (cullasotāpanna)</i>	緣攝受度疑清淨小預流	<i>yathābhūtañāna-dassana</i>	如實知見
<i>nāmarūpavavathāna (saṅkhārapariccheda)</i>  = <i>ditṭhisuddhi</i>	名色辨別 (行分別)  = 見清淨	<i>yathābhūtañāna-dassana</i>	如實知見

表二(右半段)