

上座部內觀如何變成中國禪：論當代上座部內觀技巧的光譜

How Vipassanā Meditation of Theravāda Becomes Chinese Chan meditation:

On the spectrum of vipassanā techniques in modern Theravāda traditions

溫宗堃

摘要

早期佛教學者曾提到上座部 (Theravāda) 和中國禪宗 (Chan) 的相似處，本文試圖進一步探討上座部內觀和禪宗禪法的相似處。文章先略探所謂內觀 (vipassanā) 在巴利經文、注釋中的文獻依據，顯示其修行方式的可詮釋性，其次介紹當代上座部佛教著名的禪修傳統所教導的內觀修行方法，包括緬甸馬哈希、葛印卡、德加尼亞，以及泰國隆波通、阿姜查，藉此顯示當代內觀修行方法，不僅有「止乘者」與「純觀乘者」之別，就「純觀乘者」系統的內觀技巧本身而言，也可看出一個從相對偏定(止)到相對偏慧(觀)的一個光譜。藉由此光譜，來比較上座部內觀禪修和中國禪宗禪法的異同。我們可以發現，屬於相對偏慧(觀)的內觀修行傳統，在禪修方法和態度上，似乎和中國禪宗禪法，有較多的共同點，也因此有較多對話、相互參考的可能性。