

泰國禪修老師參訪記

林崇安教授

佛法教材系列 H7

內觀教育基金會

2009

泰國禪修老師參訪記

內容

◎泰國動中禪的創立簡介：

隆波田的生平和動中禪

◎泰國禪修老師參訪記：

- (1) 安嘉利老師談禪修
- (2) 大威瓦老師談禪修
- (3) 康懇長老談禪修
- (4) 甘澎禪師談禪修
- (5) 帕巴冉法師談禪修
- (6) 巴拉摩禪師談禪修

隆波田的生平和動中禪

林崇安

(內觀雜誌第 60 期.2008)

一、前言

在佛陀時期，佛陀弟子中的舍利弗被稱為「智慧第一」，目犍連被稱為「神通第一」，而在今日的泰國，隆波田被稱為「正念第一」。這是由於在佛滅二千五百年後，隆波田具體找出培養正念或覺性的有效方法，弘揚於國內外，成為泰國的一個重要禪修法門，一般稱之為「動中禪」。

二、隆波田的生平和禪修過程

這兒先介紹動中禪的創始者隆波田禪師的生平和禪修經歷：

1911 年 9 月 5 日，隆波田生於泰國東北部雷府（Loei）羌堪縣（Chiangkhan）的布洪鎮（Buhom），他有 4 位哥哥和一位妹妹。10 歲時出家當沙彌，學習寮國語、唸「佛陀」以及數息的禪修方法，一年半後還俗。20 歲時短期出家當比丘，繼續學習禪修，半年後還俗，學習了當地的唸咒法門等。22 歲時結婚，育有三男孩。為了便於小孩上學，隆波田搬到較熱鬧的羌堪市，他沿著媚公河以汽船做生意，來回在泰國羌堪府、農開府（Nongkhai）和寮國首都萬象（永珍）之間，賺了不少錢；他並向遇到的禪師們學習傳統的禪修方法。隆波田說：

以前，我學習許多種的「業處」，例如，入息時唸「佛」，出息時唸「陀」，以及坐地盤腿並閉上眼睛，像這樣各種各樣的方法。我學習內心誦著「samma araham」。我也練習腹部上升和下降的方法：這是入出息的一種方法。接著我練習數息，這是入出息的另一方法。然後我練習「入出息念」，知道短的入息、短的出息，以及知道長的入息、長的出息。我練習這些方法，並沒有使我擁有內觀的智慧。這些方法導致寧靜，但它是不同於我所要尋找的

寧靜。

隆波田約 43 歲時，去寮國辦一個供養法會，一些事情使他心中感到生氣。以前他並不知道生氣是一種巨大的苦，現在他覺得自己有如身在地獄，他下定決心要戰勝這種苦，但是他不知道如何處理他的念頭。他逐漸減少買賣，停止一切事業。

1957 年隆波田 46 歲，此時已經處理完所有事務，知道以往雖做了不少功德，內心仍有煩惱未斷除，因此決心離家尋找滅苦的方法。他到泰國東北部農開府的珠光寺（Rangsi mukda）參加夏安居的禪修課程。有一位名為阿姜潘·阿難陀（Achan Pan Anando）的比丘，從曼谷的Mahathat寺被邀請到珠光寺，他會以小參的方式來檢驗禪修者的進展。阿姜潘是寮國人，曾經在緬甸學習默唸手部移動的「動-停」以及腹部「起伏」的禪修法門（其後，他被邀請住在寮國首都萬象的Buddhavongsa Sokpaluang寺）。

1957 年 8 月 8 日是禪修的第一天，隆波田先練習傳統的禪法和阿姜潘所傳的默唸手部移動的「動-停」（阿姜潘教完有事去寮國幾天），隔天隆波田將禪修的技巧改成單純地覺知肢體的動作，以此方式一直練習下去。

8 月 10 日是禪修的第三天，早上五點，隆波田作手部動作時，體會到了「名色」，並知道功德與過失之後，生起了一種智慧，卻將覺性推到外邊，並未覺知身體。到了黃昏，隆波田晚上洗過澡後，在兩棵樹之間來回經行。走了一會兒後，「念頭」第一次生起，並沒有覺知它；念頭第二次生起時，隆波田覺知到了它；第三次的時候，他已經能夠看見、知道、明瞭念頭。此後每當念頭生起，就放下它，一次又一次，隆波田在來回經行一陣子後，生起了真正的內觀智慧而有第一次的大證悟，如實看清了事物（Vatthu）、真實存在（Paramatta）和變易（akan）。

到了晚上，隆波田繼續看念頭，又有第二次的大證悟，他看見、知道、明瞭了貪、瞋、癡，因而「受、想、行、識」不再是苦，他忽然領悟了這條聖道，感覺到體重似乎消失了百分之六十。

1957 年 8 月 11 日是禪修的第四天，早上隆波田經行時，有第三次的大證悟，不久就體證到「生盡」，此後內心不再有苦和煩惱了。

隆波田開悟後，接著接受阿姜潘老師的檢驗：

阿姜潘問他：「鹽是否鹹？」

隆波田回答：「鹽不是鹹。」

「為什麼？」

「鹽不在我的舌頭上，所以如何會是鹹？」

接著阿姜潘問「胡椒是否辣」，和「糖是否甜」的問題，隆波田對這些問題給了相同方式的回答。

接著阿姜潘又問：「在黑色之中，何種較黑？」

隆波田回答：「黑色就是黑色，沒有黑色能超越黑色。白色就是白色，沒有白色能超越白色。紅色以及其他東西也是如此——沒有任何東西能超越它自己。」

阿姜潘沈默了一段長時間後，他再問：「假設這裡是一片森林，有一個人來看我而後走回去。這人回去時帶著槍，途中碰到一隻老虎，他開槍射擊。這隻老虎受了傷，變得非常兇暴。如果我已告訴這人要你來這裡看我，你會來嗎？」阿姜潘用故事提出一個深義的問題。

隆波田回答：「會的，我會來。您要我來，我就會來。如果我不來，就對您不恭敬。」

「但是你若來，這隻老虎會咬你。」

「哦，我沒有看到這隻老虎。」

阿姜潘問：「你將走大路還是走捷徑（穿過森林）？」

隆波田回答：「我不會走捷徑，我會走大路。我走大路時，這隻老虎一來，我就看到牠並能避開牠。如果我不走大路，老虎來時我看不見牠，因而不能避開牠。」

此後阿姜潘就沒有說什麼了。

隆波田繼續停留到十月底禪修結束後才回家。回家後開始於雷府的羌堪市教導親友動中禪。他的太太經過三年的練習，有一天早上在菜園摘菜，突然覺得整個身體都失掉「味道」，就像醃牛肉的收縮（It shrank like beef being salted!）。隆波田叫她不用管它，放下它，不久她告訴隆波田她內心不再有苦了。

1959年，隆波田回到老家雷府的布洪鎮，公開舉辦第一次十日的禪修課程，有三四十人參加，隆波田提供食住。不久在當地成立了二個禪修中心。

1960年2月3日，隆波田48歲，他在家鄉的吉祥昆芒寺（Sri khun

muang) 出家受比丘戒，依止戒師(勝利法師)一年。

1962 年到 1963 年，隆波田到寮國傳動中禪。

1964 年，隆波田指導摩訶布阿通學習動中禪。

1966 年，隆波田在雷府蓋建佛禪寺(Paphutthayan)，成為動中禪的一個主要中心。早期的大弟子，如摩訶布阿通、布曇長老(Boomtam)、康懇長老(1936 生)、隆波通(1939 生)等來此學習動中禪。

1971 年，隆波田在泰國東北部孔敬府(Khonkaen)蓋建解脫森林寺(Mokkhavanaram)，為動中禪的另一主要中心。

1973 年，重要弟子阿姜達(1951 生)來解脫森林寺學習動中禪(阿姜達三年後滅苦，後來常在此寺教導動中禪)。

1974 年，隆波田到寮國首都萬象(永珍)傳動中禪。

1975 年，隆波田受邀到泰國中部鄰近曼谷的暖塔武里府(Nonthaburi)的 Chonlaprathan 寺，指導禪修，遇到學問僧歌維法師(Kovit Khemananda)。歌維法師發覺了動中禪的奧妙，經由他的推介，隆波田的動中禪引起各界的注意和廣泛學習。

1976 年，隆波田在曼谷近郊蓋建南來寺(Sanamnai)，為動中禪的另一中心。(此寺於 1985 年起由隆波通作住持)

1982 年，隆波田到新加坡二次，傳授動中禪，此期間隆波田出現胃癌的症狀。隆波田繼續於泰國孔敬府解脫森林寺指導禪修，此時大威瓦(1950 生)、尼羅多法師、甲仁長老(1928 生)都來此學習。

1983 年到 1986 年，隆波田在家鄉雷市蓋建佛法島(Ko Phutthatham) 踏明欸寺(Thap mingkhan)，為動中禪另一重要中心。

1985 年，隆波田於南來寺，指導安嘉利老師(1945 生)於家中修習動中禪。

1988 年，隆波田 9 月 9 日回到雷市的「佛法島」，於 9 月 13 日下午仍做著手部的移動，這是他「最後的教導」，隆波田於 6 時 15 分入滅，享年 78 歲。

三、隆波田禪法的特色

(一) 動中禪的要點

1 如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、

臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。這就是培養自己的覺性的方法。

2 在完全領悟「名色（身心）目標」之後，應該繼續觀察念頭。將規律的手部動作或走動的速度加快。不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。

3 當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智」的生起。

4 「觀障」和「喜障」要以調整方法來解決，可是要稍微複習所緣（目標），另外，名色要明顯。至於「顛倒障」，我們一定要複習「內觀目標」。輕鬆地練，目標明顯時，壓力會馬上減少。任由念頭生起，不要阻止它們，但是它知道、它看到、它瞭解，它成為「是」，它成為「有」。當你練習時，必須自己照顧自己，不要期待別人來照顧你。任何不正常的情形發生時，你一定要立刻停止練習。那反常的境界就會自行漸漸消失。

5 隆波田說：

我們必須自我學習。我們必須自我教導。

我們必須看自己。我們必須知道自己。

我們必須瞭解自己。我們必須自己做。

所以，您不應對其他感興趣。

只要多做移動的練習。做它好像沒什麼特別的。

做它，不要倉促，不要懷疑，不要猜想。

做它，不要期望結果。

要簡單，只要移動。一次一個移動，並且要知道。

當您不知道時，讓它通過。當您知道時，讓它通過。

有時您知道，有時您不知道，如此讓它通過，但要知道。

當身體動時，知道它。當內心動時，知道它。

這是一個一天 24 小時的實踐。

下決心真正地實踐，并且舒適地實踐。

6 隆波田說：

如果您正確地開發正念，最長實踐時間是不超過三年、中等時間是一年和最快時間是一天到九十天。

（二）總結修習次第

整個動中禪的修道次第可以歸結如下：

0 培養正念正知。

（身念住為基礎）

1 體驗名色：

初見心性，明白身心相關而性質截然不同。

（接著訓練受念住、心念住、法念住）

2 破除觀障

（以法念住為主）

3 體驗勝義：

破除粗品我見、疑、戒禁取見→證得初果。

4 貪瞋癡薄→證得二果。

5 滅除欲貪（屬喜障）、瞋→證得三果。

6 體證「生盡」：

滅除色貪、無色貪（屬喜障）、掉舉、慢，滅除根本無明（細品我見，屬顛倒障）→證得四果。

四、結語

隆波田是在泰國各地建立動中禪禪修中心的主要大師，他一生積極推行動中禪。隆波田的重要貢獻是，在佛滅二千五百年後，具體找出培養正念正知的有效方法。隆波田「最後的教導」，不是言語的開示，而是默默的手部移動，在臨終前，他仍以慈悲心提醒弟子們，要不斷地以肢體來培養覺性。每人整天的動作也不外是動、停的組合；我們若能踏實地覺知一動一停，那麼時時就是在禪修。能夠清楚於覺知當下的一動一停，便是培養正念正知；將這覺知一個個延續，便能

培養出定和慧。所以，這一動一停中含著很深的道理。最重要的是，這一方法確實能達成滅苦的目標，隆波田和他的大弟子們，如康懇長老等，都能給我們作保證。

安嘉利老師談禪修

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，308 期，2008）

一、緣起

今（2008）年初，起了一個念頭：到泰國禪修去。接著幾個月慢慢成形，也轉變為到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。結果，一行十五人於八月二十日出發，二十五日回來。雖是短短幾天，卻也參訪了曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師、佛統府的康懇長老、甘澎老師和帕巴冉法師，以及芭達雅附近的阿姜巴拉摩，一共參訪了六位禪修老師，也附帶參觀了佛統的大佛塔、泰國蠟像博物館、大佛公園（內有巴利經碑）；大城的古蹟、挽芭茵夏宮；芭達雅的七珍佛山、東芭樂園；曼谷的四面佛、大皇宮、玉佛寺、臥佛寺以及湄南河景。

上述六位禪修老師中，前面四位都是動中禪的著名老師，傳承自隆波田禪師（1911 - 1988）。帕巴冉法師是傳承自泰國寺院教學系統的巴宇陀大師（1938-）。阿姜巴拉摩則傳承自森林禪修系統的阿姜曼尊者（1870 - 1949）。下面就順著這次參訪的次第，介紹這些老師的禪法和教學特色。

二、安嘉利老師的禪修簡歷

阿姜安嘉利·泰雅儂（1945-）是隆波田晚年時最突出的在家女弟子，畢業於法國 **Universite de Grenoble**。她先依據書本資料研習動中禪，1985 年 10 月在南來寺第一次接受隆波田的指導，練習一小時就直接體證名色，這是動中禪第一個重要的階段。接著，隆波田向她指導達到滅苦的整個路徑，要她回家在日常生活中自修。安嘉利老師在自修時，記下體驗向隆波田請教，隆波田只是點頭，要她繼續修下去。她在曼谷的日常繁忙的生活中，經過四個月的實踐後，體會了「生盡」的自然現象。安嘉利老師的第一次法談，是在 1986 年。隆波田告訴她，從她自己的經驗講起。從那時起，她開始在 **Mahidol** 大學、

世界佛教徒友誼會，對一群群的外國人和泰國人教導隆波田的動態禪修（動中禪），也在她的家裡作個別指導。隆波田入滅後，安嘉利老師傳承了隆波田的教法，在曼谷專心傳授動中禪。外國人有來自新加坡、澳洲、美國、英國和台灣。美國佛教會於 1995 年重印她的小冊子《逆流而上》，作為禪修的課本。2004 年，安嘉利老師獲得聯合國所頒贈的佛教傑出女性獎（當年共十五人）。

三、參訪安嘉利老師

二十日下午三時半到安嘉利老師的曼谷住處，坐在寬敞的客廳後，我們就直接向她請問動中禪的修習要點。安嘉利老師說：

「動中禪修時，要張開眼睛，眼睛看著遠方，整個對象好似模糊，眼睛不要抓住所觸到的對象，不要聚焦，不要釘住對象。放輕鬆。不要『用』心（Don't use your mind.）。腦中要清除一切，放下一切，不要想什麼。手部慢慢移動；不要擔心手部動作的對或錯。不要移動太快，太快時覺知會跟不上。感覺到手部的『動和停』。手部移動時，要即刻覺知手部的移動，手部停止時要即刻覺知手部的停止。不要默唸。不要想：『我在動、在停』，放下這一切。覺知手動，而不要『用』心，否則會變成專注。你將覺察到覺性是輕而不是重的。」

隆波田曾對安嘉利老師說：「覺性是輕盈的，專注則是沈重的。知道名色後才看念頭。」大家接著請問安嘉利老師的禪修經驗，安嘉利老師說：

「我不太想提我的經驗，因為我是一個例外，我只練了一小時就看到名色。之前我沒有其他經驗，像一張白紙，在面見隆波田的一年半前，我看到隆波田的書，對他所說的句子，我用筆畫線，完全同意他的說法，同意隆波田所說的『念頭使我苦』。後來覺得要練得正確，應找隆波田指導。我找到隆波田後，對隆波田的教導沒有懷疑，練了半小時就覺得內心穩定（已經進入三摩地），身動而心不動，一小時後隆波田檢驗我的狀況。他認可我的回答。接著隆波田叫我停止，為我解說『觀障』，所以我免除了『觀

障』這一障礙。隆波田要我回去繼續練習，開始看念頭，第二天在家練習就身心改變，再做兩次手部動作就不用再做了，此後行住坐臥的動作都一直結合著覺性。睡時念頭出現，我（以覺性）看夢就像看電影一樣清楚。」

大家接著請安嘉利老師作動中禪的移動手部和經行的示範。她注重每一個「動和停」，都要輕鬆並有覺性的伴隨，並強調不要「用心」。

告別安嘉利老師前，她給了一本《WFB 評論》（2003），其中有她的動中禪文章，並交代其中有幾個錯字要改正。她非常注重細節和正確的教導，這是她的特色。

四、一些要點

安嘉利老師非常強調一開始就要技巧正確，認為如果這技巧沒有拿捏得正確，反而會偏離了隆波田的教導。她在《WFB 評論》有二篇重要的文章，一是〈逆念頭之流而上〉，一是〈何處是涅槃？〉，另外一篇是翻譯隆波田的教導：〈寂止和內觀〉。在〈逆念頭之流而上〉中，安嘉利老師說：

（a）請瞭解：覺性意指「覺得或知道」，不要多過這個，不要增加其他。你不要覺察到「你正在走、在入息、在出息」。這是錯誤的練習。只要覺知它。這就夠了。這是一切。覺知身和心的動。當念頭生起，知道它；當身體移動，覺知它。

（b）請瞭解：當任何東西生起，覺知它，知道它。讓它通過。你不用知道「它是貪心或是生氣」。這是不需要的。你只需覺知它，並讓它走。例如，當風吹過，就覺知這感覺。你不用知道它的名字。知道「它是風」是過多的了。只要覺知「從沒有風（到有風）的改變」。這就夠了。你不用給名字，否則你將混淆。

安嘉利老師又說：

（1）你必須自己發展覺性，一直到知道它、看到它、瞭解它，並且在你的身和心中發現它。

- (2) 必須是正確的技巧和正確的瞭解。
- (3) 不要靜止不動，你必須時時動。
- (4) 用這技巧密集地練習而不要有任何的要求和期待。「結果」自然會來。

五、結語

離開安嘉利老師的住處時，已經是晚上七點多，一行人到曼谷的素食餐廳用完晚餐後，住到舊機場旁的旅館，以便於明日往佛統府的參訪。到旅館時，夜已晚了，也可以不必「用」心了。

大威瓦老師談禪修

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，309 期，2008）

一、前言

（2008 年）8 月 20 日下午，我們一行十五人在安嘉利老師的曼谷住處訪談時，大威瓦老師於六時匆匆趕來，他剛剛才從 Mahidol 大學上完課。他也是我們這次到泰國所要參訪的老師之一。大威瓦老師（1950-）畢業於泰國的 Thammasat 大學經濟系，而後於夏威夷大學獲得哲學碩士，再於美國 Temple University 大學獲得宗教學博士學位。目前是泰國佛統府 Mahidol 大學的人文學系教授，教導宗教學和社會倫理的課程，他也是曼谷世界佛教大學（The World Buddhist University）研究發展所的所長。大威瓦老師並兼任世界佛教徒友誼會（**The World Fellowship of Buddhists**）的定期刊物《WFB 評論》的主編。2003 年的《WFB 評論》，專門評介動中禪，其中大威瓦老師對隆波田的禪法有詳細的分析，他的著作有：短文〈隆波田：一位泰國禪師的動態訓練〉和長文《給感覺者》。他是隆波田晚年時最有名的在家男弟子。

二、大威瓦老師的禪修簡歷

大威瓦老師的全名稱是：阿姜大威瓦·彭大理威瓦（Tavivat Puntarigvivat），1950 年生，於 1970 年代曾向山田禪師（Yamada Koun Zenshin，簡稱 Yamada Roshi；1907-1989）學習日本禪。山田禪師在美國長期傳受臨濟禪的「無門關」，並有相關的著作，是國際有名的禪師。大威瓦也學習過泰國的不同禪修方法。1980 年時，短期出家的大威瓦和尼羅多（Nirodho）法師二人於泰國東北部孔敬府（Khonkaen）的解脫森林寺（Mokkhavanaram）向隆波田（1911-1988）學習動中禪，此後就以動中禪作為修行的方法。尼羅多法師是澳大利亞人。後來，大威瓦老師和尼羅多法師共同翻譯出隆波田的重要開示：《給感覺者》。隆波田入滅後，大威瓦老師常和安嘉利老師共同在曼谷指導動

中禪，他也曾受邀到美國密蘇里州的大聖路易斯佛寺教導動中禪。

三、參訪大威瓦老師

坐在寬敞的客廳中，我們請大威瓦老師分享他所體會的隆波田禪法的特色。大威瓦老師說：

我於1980年短期出家四個月，見到隆波田，向他學習動中禪，發現他的禪法是獨特的。我也曾參訪泰國的其他禪修中心，發現幾乎都是專注式的寂止禪修法，只有隆波田的方法是純粹的內觀禪修法，二者有顯著的不同。

1970年代，我於夏威夷大學修哲學的碩士學位時，曾經向日本的山田禪師學習日本的禪宗。於1982年，新加坡的一個佛教團體同時邀請到泰國的隆波田和日本的山田禪師來指導禪修。這二位大師在新加坡會面時，我（和 Chusri Rungrotchanarak）是翻譯員。

我個人感覺到，日本的禪是專注式的禪法，而隆波田的是覺知式的禪法，很像中國惠能在壇經所說的方式，壇經不贊成寂止的修法。隆波田的生平和惠能的傳記也有相似之處，二位都是在家時期開悟，後來都是出家傳法。惠能把禪法在中國振興起來。相似地，隆波田把培養覺性的方法在泰國振興起來，他的方法不同於傳統上座部的修行方式，他的方法只教導以培養覺性為主的內觀法門而不相同於寂止的方式。他不強調形式上的戒律。隆波田告訴我：『禪修的整個過程，開始是覺性，中間是覺性，最後也是覺性。』他只強調覺性，而不是專注。

在大威瓦老師的文章〈隆波田：一位泰國禪師的動態訓練〉中，詳細地記述著當年隆波田和山田禪師的會面情形：

1982年，隆波田被新加坡的一個佛教團體邀請去那裡兩次。他的第一次訪問新加坡，是6月8日到24日。有一個顯著的歷史事件是他遇見了日本的禪宗大師山田老師。這次會談二位老師提出了什麼是真正地「頓悟」，和以什麼方法導致那個「頓悟」。

山田禪師強調「專注」和「參公案」，而隆波田則強調肢體動作的「覺性」和看念頭（不用專注和參公案）。山田禪師引導他的學生通過「無門關」所記錄的一系列的公案獲得一步步的「突悟」（satori）。在這傳統，如果一個人在這一世不能完成所有的公案，他們在下一世可以繼續用功，直到獲得最後的「突悟」。另一方面，隆波田則是通過「禪修目標」，一步步地引導他的學生，不用提到任何經典或歷史紀錄。他堅持，人們應該努力地開發「覺性」，直到他們在這一世體會「生盡」狀態，這是最後的頓悟。不同於佛教各種傳統的許多老師，他不提任何這一世以後的事情。專注和「參公案」的方法，不同於以肢體動作開發覺性的方法。一系列公案的內容，也不同於動中禪修的「禪修目標」的內容。隆波田的第二次訪問新加坡，是10月16日到31日，他對那兒感興趣的人教導和指導動態禪修。

由上可知，隆波田所重視的是正法的即時性、現世的效果和當下的親自體證，這也就是《雜阿含 215 經》中所說的：

「世尊說現（見）法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。」

四、隆波田開悟時的「禪式」對答

大威瓦老師在〈隆波田：一位泰國禪師的動態訓練〉中記述著隆波田開悟後，接受阿姜潘老師的檢驗，問答如下：

阿姜潘問他：「鹽是否鹹？」

隆波田回答：「鹽不是鹹。」

「為什麼？」

「鹽不在我的舌頭上，所以如何會是鹹？」

接著阿姜潘問「胡椒是否辣」，和「糖是否甜」的問題，隆波田對這些問題給了相同方式的回答。

接著阿姜潘又問：「在黑色之中，何種較黑？」

隆波田回答：「黑色就是黑色，沒有黑色能超越黑色。白色就是白色，沒有白色能超越白色。紅色以及其他東西也是如此——沒

有任何東西能超越它自己。」

阿姜潘沈默了一段長時間後，他再問：「假設這裡是一片森林，有一個人來看我而後走回去。這人回去時帶著槍，途中碰到一隻老虎，他開槍射擊，這隻老虎受了傷，變得非常兇暴。如果我已告訴這人要你來這裡看我，你會來嗎？」阿姜潘用故事提出一個深義的問題。

隆波田回答：「會的，我會來。您要我來，我就會來。如果我不來，就對您不恭敬。」

「但是你若來，這隻老虎會咬你。」

「哦，我沒有看到這隻老虎。」

阿姜潘問：「你將走大路還是走捷徑（穿過森林）？」

隆波田回答：「我不會走捷徑，我會走大路。我走大路時，這隻老虎一來，我就看到牠並能避開牠。如果我不走大路，老虎來時我看不見牠，因而不能避開牠。」

大威瓦老師認為這一問答，是有關「念頭」和當下「覺性」的問題。鹽只有在舌頭嚐到的當下，才是鹹的；否則只是概念（念頭）而已。在老虎的謎題，隆波田選擇走在覺性的大路，因而老虎（代表念頭）一來，他能夠立刻看到牠，而不受到傷害。

這種「禪式」的問答，是南傳上座系統的小參方式之一。

五、隆波田的「禪式」指點舉例

甲輪長老（Jarun,1928-2005）是隆波田晚期的重要出家弟子。依據甲輪長老在〈不待時節〉一書中的記述，隆波田喜歡用禪式的語句來點醒弟子，以下舉一實例。甲仁長老說：

當我跟他（隆波田）在南來寺夏安居的時候，我住在一小屋，隔壁住的是隆波剖。

（有一天）隆波田告訴他（隆波剖）：「拿起刀子，切斷屋前無花果的根！」

隆波剖立刻開始找刀子。隆波田多數時間是用禪的方式來指點。這次，我看到隆波剖拿著刀子，我說：「嘿，隆波剖你手上拿著刀子要去哪裡？」

隆波剖說：「隆波田要我切斷無花果的根。」
我即時阻止他，說：「這不是隆波田的意思。」真正的意思是，
由於隆波剖在經行時邊走邊想，捲在妄念之中，所以隆波田要他以覺性切斷妄念。

（我解說完後，）隆波田走開了，並給我們一個開心的微笑。

以上這一記述，足以補充瞭解隆波田的教學特色。

六、結語

從大威瓦老師的觀察，隆波田禪法的特色是，一方面透過「覺知動作」使禪修者培養出強而穩定的覺性，一方面透過「禪式指點」使禪修者不受束於思維。覺性或正念正知是一種必須培養出的能力，這種能力不同於一般的思考能力，二者不應混淆。透過禪的方式來指點，也意味著覺性是一種直感，在禪修的密集訓練時，禪修者不要捲入習性的思考中。培養出強而穩定的覺性後，在覺性的觀照下，禪修者也將擁有「正思維」，而不再有「妄想」的存在了。

康懇長老談禪修

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，310 期，2009）

一、前言

今（2008）年八月，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。於二十日參訪了曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師後，隔日一早就去參訪佛統府的康懇長老和甘澎老師。康懇長老平常是住在泰國東北部猜雅彭府（Chaiapoom）的禪修中心，離曼谷有很長的一段距離，他最近剛好接受曼谷地區弟子的迎請，來到佛統府（Nakhon Pathom）佛教城的聖法中心（Ariya dhamma sathan），一方面指導動中禪，一方面養病；這使我們的參訪行程省去來回一千公里的奔波。

以下先介紹一下泰國中部的佛統府。佛統府的面積約二千平方公里，行政上劃分為七個縣市：

- 1.佛統市（Muang Nakhon Pathom）、2.佛教城（Buddha monthon）、3.Sam Phran 縣、4.那空猜席縣（Nakhon Chaisi）、5.Bang Len 縣、6.Kamphaeng Saen 縣、7.Don Toom 縣。

此中的 1.佛統市：有世界最高的大佛塔，高 127 公尺，是泰國佛教創始之處，此塔傳說是阿育王所建，後由第四世泰皇增蓋而成。2.佛教城：有世界最高的「行走之佛」聳立在大佛公園的中央，高 16 公尺；公園內還有巴利三藏館，共 1418 個大理石碑。3.Sam Phran 縣：有泰國近期最德高望重的巴宇陀長老的智舍森林寺。4.那空猜席縣：有泰國蠟像博物館。以上這些景點都是值得觀賞。

二、康懇長老的禪修經歷

1936 年，康懇長老生於泰國東北部的孔敬府。10 歲時全家搬到猜雅彭府。15 歲時出家當沙彌，二年後還俗種田，並學習當地的咒法

和禪修，能驅鬼治病。22 歲時結婚，他以唸「佛－陀」的方式來禪修，得到身心輕安，如此有十年的經歷，但是知道內心仍有煩惱未斷除。

1966 年，康懇長老 30 歲，聽到隆波田在雷府的佛禪寺教導動中禪，能使人滅苦，他便去學習，練習將近一個月，在經行時體會到了名色，得到初步的效果，知道了佛法的核心，他放棄咒法和迷信並決定再出家，追隨隆波田專心練習。

在佛禪寺經過三年的用功，1969 年康懇長老 33 歲時，有一天在午餐時間，生起最後的證悟，內心不再有苦和煩惱了。此後康懇長老成為動中禪的老師，積極幫助隆波田推動動中禪。

1976 年起，康懇長老回到猜雅彭府的 Sugato 森林寺弘法，並積極幫助隆波田蓋建南來寺等。

1994 年，康懇長老受邀到美國紐約莊嚴寺和台灣教導動中禪。後來也受邀到美國密蘇里州的大聖路易斯佛寺教導動中禪。

康懇長老也積極參與森林保育工作。他現在是猜雅彭府 Golden Mount 寺的住持，並照顧 Mahawan 寺。他的著作有《觀看：不要成為》（Watching: not being）。

三、參訪康懇長老談動中禪

康懇長老和甘澎老師最近才在聖法中心指導完一期動中禪。聖法中心的地點就在佛統府的佛教城這一區域，環境幽雅。我們敬禮佛陀和法師後，請康懇長老說法。康懇長老說：

在十多年前（1994）我曾經到過台灣一次，看到許多認真學習的學員，問到修行的實際問題。現在我沒有什麼東西招待大家，只有「法」來招待大家。法是什麼？法就是正念正知（覺性）。法，沒有泰國人、台灣人或其他人的分別。任何一個人，當下沒有「覺」，就是「迷」。身心在一起就是覺。

現在作一下動中禪的手部動作：將手放在膝蓋上後，開始翻轉，一、二、三、四…共有十四個手部動作，約十四秒，一次一個自覺，共有十四個自覺。注意：這是一段一段的自覺，不是沒有分段，共有十四個自覺。是心「看」著動作，而不是心「黏」在動作上。是由「見」而悟，不是由「想」而悟。我們由「見」而悟，

就可以解答自己的問題。

只有迷和悟二種。悟就是自覺。迷就是打妄想。一旦有妄想，就把心拉回到動作上，回到自覺。悟時不迷，迷時不悟。我們只管努力地去悟、去自覺，這才是修行。

要檢查自己一天下來，迷和悟有多少，這是自知的。當我們有自覺，妄想就不見。我們不斷把妄想轉成自覺、轉成悟。這個法門，使我們不斷自覺。

有人問：「如何面對緊張、生氣？」康懇長老回答：

當緊張生起，就要（以覺性）去看「緊張」，看清緊張不是我。當苦生起，就要去看「苦」，看不清就會成為「受苦者」。當生氣生起，就要（以覺性）去看「生氣」，看清生氣不是我，如果沒有看清，自己就會變成「生氣者」。就像一條蛇出現，你只要看著牠，牠就經過而後消失，但是你若黏住牠，也就是你若去抓牠，牠就會咬你。同樣的，如果念頭生起，只要看著它，它就消失，但是你若黏住它，也就是你捲在念頭裡，你就會受苦。「看著生氣」和「成為生氣者」二者是不同的，不要成為生氣者。自覺又像房間的主人，煩惱只是暫時的過客。當然，不是手動時才有自覺，念頭一起也要有自覺。生氣變成不再生氣，這不是用「想」而是要用「修」得到的，經由「修」就會知道不同。

接著大家請長老示範。康懇長老先指出重點，他說：

要如何培養覺性？要用「業處」，手部的移動就是「業處」，一個動作一個自覺，這樣不斷地培養出覺性。

接著示範手部移動的十四個動作，並強調要輕鬆地做好每一個動作。而後甘澎老師出來講他的學習心得。最後康懇長老結論說：

雖有生氣我不生氣，雖有苦我不苦，這就是修行。
修行不是只祈求佛陀的加持和保佑。
迷一百次就悟一百次。（經過訓練，迷就不斷減少）
迷使我們覺悟。

不是迷了就傷心，悟了就快樂。

迷也知道它，悟也知道它。

苦也知道它，樂也知道它，

苦樂是世間，我們要超越苦樂。用覺性來超越。

自己的覺性就是道，就是去看。

道不是記住，道是去做。

正道是中道。不把生命放在苦，不把生命放在樂，這是中道，就能離苦。

不是別人使我苦，不是別人使我樂，苦是來自念頭。

有二種念頭，一種自己冒出來，一種能作主。

我們看到無常，不是把無常變成苦；

我們看到無常，是把無常變成悟。

我們不是把苦變成苦，是把苦變成悟。

凡夫把苦變成更苦，聖人把苦變成悟。

沒有苦，就不需要法。有苦，就需要法。

法使苦變成不苦，法使生氣變成不生氣。

只要好好的覺知動作——「唯作」——當下就不是苦。

接著大家請長老來台灣傳法，康懇長老說：

我曾經到台灣傳法，但現有老了，耳朵聽不清楚，又有癌症，雖然現在經由調養變好，但並不是把「生是苦、老是苦、病是苦」變沒了。我們就此結束吧。

最後在唱誦和合照後，結束這次難得的參訪，並請回二本動中禪的英文書：一為甲輪長老的《不待時節》，一為甘澎老師的《殘障身中明亮心》。

四、康懇長老的一些觀點

在《觀看：不要成為》一書中，康懇長老說：

(1)〔純淨的覺知〕

除了開發「覺性」之外，不要被其他任何東西綁住：

要覺知——純淨的覺知。

用直截和直接的方式覺知，用直截和直接的「正念」。

直接感覺身體，用一個直截的方式。

充分地覺知：不要讓任何東西遮在前面或後邊。

這叫真正的自我教導。

讓覺性各處移動：

讓它與「身體」同在，與「色」同在。

并且讓覺性看到心。

當有念頭時，不防止也不去阻礙什麼，授予覺性充分的機會去[看]。

關於身體：直接地和直截地去知道，純粹地知道。

使用并且搜尋任何方式使您對您的身體之內有覺知。

讓它直接地和直截地知道，立刻知道。

(2)〔實修時不要推理、想和專注〕

當你下手去實修時，就不要推理和想「什麼是對或錯」，不要如此。

要直接去知，用所有的方法使你覺知「身或心」。

不要專注。

在你體會「對或錯」之前，不要想「對或錯」；

在你實際體會「如是或看見」之前，不要想「如是或看見」。

(3)〔擇法的生起〕

當你經過長長的一段時間覺知你的「身和心」，自動就會生起「看見」；這不叫做「想」，這叫做「擇法」，這叫做「如理作意」，會產生辨別，智慧會自動生起。

這稱作「直截的實修」，例如，我們抬手或翻掌：只是直接知道，感覺到手臂正在動、手掌正在動，感覺到移動。

(4)〔自動增長〕

直截地、直接地覺知和接觸到「身體」，是一種藝術。

用不到推理，只用單純的方式去知道！

用清醒、明白的方式去知道。

當你真正地以感覺接觸到，這是藝術，你將熟練於此並且透徹地知道。

真正地接觸和感覺到身體，這不是一般的知道，它會自動增長。

五、結語

康愨長老強調手部的每一個動作（一動一停）都要有正念正知，這是修行的關鍵所在。一開始能掌握正確的覺知後，剩下的是耐心的練習和累積。就像磚塊蓋建的樓房，每一磚塊疊得正確，自然穩固而美觀。推而廣之，每人整天的動作也不外是動、停的組合；我們若能踏實地覺知一動一停，那麼時時就是在禪修。能夠清楚於覺知當下的一動一停，便是培養一個正念正知；將這覺知一個個延續，便是培養定和慧。所以，這一動一停中含著很深的道理。最重要的是，這一方法確實能達成滅苦的目標，隆波田和康愨長老都能給我們作保證。

甘澎老師談禪修

林崇安

（內觀雜誌第 64 期.2009）

一、前言

今（2008）年八月，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。於二十一日早上參訪了在佛統府佛教城的聖法中心（Ariya dhamma sathan）的康懇長老和甘澎老師。甘澎老師（Kampon Thongbunnum）是康懇長老晚年所指導出的最有名氣的在家弟子，以下先介紹一下甘澎老師戲劇性的生平。

二、甘澎老師的生平和禪修經歷

1955 年，甘澎老師生於泰國北部那空瀾汪府的貧民窟，整天生活在船上，陸上沒有房子，他的父母靠船運載維生，有五個孩子，甘澎老師排在第二。他的父親知道教育的重要，雖然生活貧困，仍然鼓勵子女上學讀書。7 歲時甘澎老師開始上小學，13 歲時讀初中，喜愛體育課程。16 歲時考上 Chan kasem 師專（畢業後可教小學），18 歲時考上 Mahasarakham 體育師專（畢業後可教中學），20 歲時他以成績優異直接進入曼谷的 Sri Nakharinwirot 體育大學讀書。

1977 年，甘澎老師 22 歲，從體育大學畢業，並順利地被錄取為 Ang thong 體專的公職老師，從此擁有一個鐵飯碗，並開始任教。以上甘澎老師的求學和就業過程，對泰國貧民窟的家庭而言是一大奇蹟。

1979 年，甘澎老師 24 歲，已經任教三年，彷彿生活在天堂中。但是好景不長，4 月 3 日晚上他在跳水時，第三次卻出了差錯，他直接撞到游泳池底，一瞬間全身癱瘓。經由曼谷中央醫院的檢查，甘澎老師的第五脊椎斷裂，頸部以下沒有感覺，只能直躺，從此終生殘障。父母帶他到處就醫，但病情沒有改善。這一意外，使甘澎老師猶如從天堂掉到地獄。

此後，他的父親開始到寺院聽聞佛法，並帶回佛法的書本和錄音帶給甘澎老師聽聞，結果甘澎老師的房間充滿這些佛書。

1982 年，甘澎老師的父親到曼谷近郊的南來寺從隆波田學習動中禪並帶回資料，甘澎老師在家雖有練習，由於不得要領，不了了之。

1995 年，甘澎老師 40 歲，他父親決定將船賣掉，回到那空灑汪府種田並參與佛法研習會。甘澎老師經由佛法研習會的莫維芭小姐（Monvipa）的鼓勵，寫信給康懇長老請求指導動中禪並請收為弟子。12 天後，甘澎老師接到回函，並開始接受康懇長老的指導。甘澎老師此時只能利用翻動右手來培養覺性，他每天從早上四點到晚上九點練習動中禪，約經一個月的練習，終於有一天內心改變，體會到了「名色」。其後繼續不斷用功三年，他面對修行的各種障礙並一一克服它們，因而有很深的證悟。

1999 年，甘澎老師搬到康懇長老的 Sugato 森林寺院裡繼續禪修，並對其他的禪修者分享他的經驗。

其後甘澎老師成為動中禪的重要老師。他所開示的佛法甚具吸引力，被編輯成書，流通各處。例如《殘障身中明亮心》就有英文、日文的翻譯本。

三、參訪甘澎老師談禪修

康懇長老和甘澎老師最近在聖法中心才指導完一期動中禪。聖法中心的地點就在佛統府的佛教城這一區域，環境幽雅。我們請康懇長老說法完後，接著請甘澎老師分享身心轉變的經驗。坐在輪椅上的甘澎老師說：

以前我的身體很好。發生意外以後，我的身也苦，心也苦。苦是苦在念頭。

我想要找出使自己能夠快樂的方法，後來康懇長老指導我動中禪的修法。我不能在行走、站住、坐著修，我只能躺臥著修。

一般的手部動作有十四個步驟，有十四個覺知；我只能躺著做手部動作，但是只有二個動作，翻起和翻下，二個覺知，這和十四個步驟沒有差別。雖然只有二個步驟，但是我的覺知的品質比較好。

以前我睡覺時都是一直胡思亂想，睡不著覺；現在開始將覺知擺

在動作上，妄念就逐漸減少，結果就睡得好。我在一個房間裡面練習，沒有去到其他地方，這樣練習了一個月，心中生起了變化，內心開始不苦了。

甘澎老師說：

有二種殘障：一種是身的殘障，一種是心的殘障；一般的人沒有身的殘障，但是有心的殘障，所謂心的殘障是指心中有苦。

有二條生命的道路：一條是懶惰、放逸而不培養覺性，這是苦的道路；一條是認真培養覺性，這是離苦的道路。

甘澎老師又說：

當我開始修時，過份認真，將心黏在手部的動作上，想要減苦。其實這也是貪。後來，放下這些期待來修，像玩遊戲一樣開心地做動作，心很放鬆，但要常常地做，結果就出現了效果。

有人問甘澎老師為何選擇康懇長老作老師，甘澎老師說：

- (1) 康懇長老的體驗不是從記憶而來，他的體驗對我有吸引力。
- (2) 他叫我去「作」，而不是叫我去「想」。
- (3) 他作我的榜樣。
- (4) 他從不生氣，有些事情讓我覺得生氣，但是他不生氣；靠近長老時我內心感覺很清涼。

四、甘澎老師的禪修心得分享

在《殘障身中明亮心》中，甘澎老師說：

(1)

活在苦中，沒有看到苦，
將自己浸泡在其內，就會變成「苦的人」。
將自己脫出，成為「看苦的人」，
苦將立刻止息。

(89)

活在當下，使我能夠看清痛苦，以及妄念或不請自來的念頭的危險。
我們對這些不請自來的念頭不用做什麼，只要觀察它們並放下它們，
因為它們是痛苦的因。

我已經學到這課程。

現在我知道我所要做的，就是持續保持正念和看念頭。

(94)

過去我聽到老師們說：「無苦是在痛苦之處」；

我對此感到困惑，懷疑一個人如何能夠此時此地止息痛苦，卻又在它的中間。

我懷疑它如何可能。

但我練習到這一階段，我自己找到了答案。

這答案是，我們受苦是因為我們把自己放置在「受苦者」的位置上。
當我們固定在純粹的觀察，看著「苦」而不將自己認同為「受苦者」，
這苦將立刻止息。

我自己能對此給出回答。

所以，要想免於痛苦，必須作純粹的觀察。

(109)

修心時，禪修者常抱怨念頭的干擾。

對此仔細地反省，提出一個問題：誰是真正的干擾者？

事實上，是我們去干擾念頭。

念頭自然地生起，因為那是它們運作的方式，

我們不能阻止它們。

我們不能只有自己喜歡的快樂念頭，也不能只免於不快樂的。

我們不能告訴自己不要有念頭，因為念頭不是在我們的指揮下。

死人才是完全沒有念頭的。

我們所要作的是，覺知自己身體的移動而不去瞪視念頭，

就像我們開車，開在和念頭不相同的路上，相互不交叉。

如果我們想止住念頭或者捲入念頭，實際上就像是干擾了雙方的交通。

這就是我們為何受苦的原因。

(113)

培養覺性是真實可靠的，
它是一個人內心歸依的創生處，
是使人回到原本平等心的法藥。
何時生活有問題或痛苦，我就轉向研究並訓練這一顆心，
使它成為我的整個存在。
經由順著自然的法則來生活，生活可以由壞變好。

(123)

殘障只是不方便，而不是疾病，
它只是身體的不方便，對此我們無從選擇；
但是，對心我們可以選擇，
甚至在痛苦的環境，我們可以選擇快樂，經由內觀發掘出快樂。

(124)

培養覺性可以轉變自己，從「受苦者」變成觀看「苦」的狀態。
這是因為覺性的純粹狀態不是一般的存在：
它不是男人也不是女人；
它不是對、不是錯；
也不是快樂、不是不快樂；
它不是二元對立，
它超越一切事物，
它是無分別智的純粹單一狀態，
任何世俗所要作的事，用這顆平衡無苦的心去作。

(136)

我不尋求任何外在的快樂。
我只放下心中的苦，而快樂自然來臨。
這是內在的快樂，寧靜、安詳而實在。
一旦你經歷到這種快樂，你將不會再尋找其他外在的樂趣。
事實上，我不想稱它做「快樂」，因為一般人習慣於執著它，使用這一術語並不安全。
讓我們稱它是「從無苦的心所生起的快樂」。這樣安全些。

(141)

(培養覺性時，)最重要的是如何準備好你的心，
如果不正確，將會浪費你的時間和拖延。
但是如果你內心的態度正確，並且有足夠的練習，你將發現一容易的
捷徑。
例如，注意於手部的覺知必須正確，心要無分別而簡單地覺知，
不要想其他，必須平衡而中性。
內心要維持沒有期待，不希望和想要從練習中獲得什麼。
又如，你勤於作手部動作，這是很好，
但是你還要勤於覺知這些手部動作，使覺性增長。
如果你經常作手部動作，但是你的心卻散亂、跑掉，不是處在當下，
那麼你算是偷懶，保護不夠。
重要的是如何準備好你的心。
經常覺知當下的身和心，使覺知持續如鍊子。
這就夠了。

五、結語

離開聖法中心時，已經接近中午，我們請回二本英文書，一本是甘澎老師的《殘障身中明亮心》，另一本是甲輪長老的《不待時節》，這是二位禪修老師的寶貴經驗，值得我們好好研習。一般正常的人有「多種苦」和「多種樂」的選擇，結果在苦苦樂樂中荒廢了光陰；甘澎老師只有「苦」和「滅苦」的單一選擇，他幸運地遇到了康懇長老，指出「滅苦」的這唯一道路。在殘障的身體中，我們看到甘澎老師內心的喜悅，也看到了佛法的實效就是內心的轉變。願所有的人都能超越心理的殘障，獲得真正的自在。

帕巴冉法師談禪修

林崇安

（內觀雜誌第 64 期.2009）

一、前言

今（2008）年八月，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。於二十一日一早參訪佛統府的康懇長老和甘澎老師後，下午順道參觀了高達 127 公尺的大佛塔、泰國蠟像博物館和大佛公園。大佛公園內 16 公尺高的「行走之佛」以及具有 1418 個大理石碑的巴利三藏館，都是令人印象深刻的景點。參觀完公園已近黃昏，接著坐車前往附近的智舍森林寺（Nyanavesakavan）。此寺位於佛統府的 Sam Phran 縣內，是泰國近期最德高望重的巴宇陀大師的駐錫之處。此寺建築幽雅，是一個傳授戒、定、慧的道場，內有「戒壇」。巴宇陀大師年事已高，臥病療養中，因而我們只拜見了他的大弟子帕巴冉法師。以下先介紹巴宇陀大師的生平和禪修思想。

二、巴宇陀大師的生平和貢獻

巴宇德·巴宇陀長老（Prayudh Payutto），1938 年生於泰國中部素攀武里府，從小多病，十三歲時出家為沙彌，開始學習巴利佛經和內觀禪修，而後到曼谷的帕琵連寺繼續學習，二十三歲時完成巴利佛經的最高學業，接著由泰王護持，受戒成為比丘（最近二百年間，只有四位沙彌獲此殊榮），1962 年獲得曼谷MCU大學的佛學學士學位，接著巴宇陀長老在MCU大學工作了十年。1973 年就任帕琵連寺的代理方丈，三年後辭職，專心獻身於佛學，著作等身，內容除佛法外，廣及現代醫學倫理、科學、經濟、政治、環保等，對政府和民間甚具影響力。泰王近期贈給巴宇陀長老的封號有「法藏」（1993 年）、「梵功德莊嚴」（2004 年）。

1994 年，巴宇陀長老獲得聯合國教科文組織的「和平教育獎」。他將整個獎金捐贈給泰國教育部，成立「法藏和平教育基金會」。2005

年，泰國的世界佛教大學授予「最突出的學者」，被認為是上座佛教的宗師。到 2008 年為止，巴宇陀長老已經獲得國內外十五個榮譽博士學位。

在巴宇陀長老的一生中，以熟練巴利佛經做基礎，有效地逐字引用巴利佛經和相關的論典，成立自己的主張，駁斥並糾正所有不當的誤解。巴宇陀長老的《佛法》一書，被認為是當今佛教的權威著作，書中引經據典，第一部份釐清佛法的義理，第二部份詳述佛法的中道實踐，此中完整地教導八聖道。此書 1971 年第一版是 206 頁，1982 年第二版有 1145 頁，被選為泰國最重要的百書之一。此書的一些章節已經翻譯為英文，例如，《正念》、《善惡與超越》、《緣起》。

巴宇陀長老目前是佛統府智舍森林寺的方丈（1994 年起），帕巴冉法師是這寺院的當家。

三、帕巴冉法師談禪修

我們抵達巴宇陀大師的智舍森林寺時，已是夜幕低垂，但是依稀可以看出環境寬敞，景色幽雅。由大仁法師帶路，找到當家帕巴冉法師。在寺院的會客室，我們請帕巴冉法師簡要地開示如何修行。帕巴冉法師說：

「禪修者平時要多多聽聞佛法和思考佛法的義理。

有了這基礎後，個人修行時，內心將有五個階段的生起。

第一個階段是對法義的了知生起「歡欣」；

第二個階段是進一步的生起「喜悅」；

第三個階段是身心的粗重消失而生起「身輕安」；

第四個階段是身上生起「快樂的感受」；

第五個階段是遠離勞倦而生起「定」。

心定以後才能體證真理，如實知見四聖諦。

所以，禪修者獲得這五階段後，安住於正念和正定，進而滅除煩惱，證得涅槃。」

此處帕巴冉法師所開示的，便是依據南傳的巴利佛經，這一段落相當於北傳《集異門足論》中所說的「五解脫處」中的第四解脫處：

「五解脫處者，云何為五？（1）具壽當知！若諸苾芻、苾芻尼等，或有大師為說法要，或有隨一尊重有智同梵行者為說法要。……（2）……能以大音聲讀誦隨曾所聞究竟法要。……（3）復……能為他廣說開示隨曾所聞究竟法要。……（4）……能獨處寂靜，思惟、籌量、觀察隨曾所聞究竟法要所有義趣。……由正了知，若法、若義，便發起「欣」，欣故生「喜」，心喜故「身輕安」，身輕安故「受樂」，受樂故「心定」，心定故「如實知見」，如實知見故生「厭」，厭故能「離」，離故得「解脫」。是諸苾芻、苾芻尼等安住此處，念未住者能住「正念」，心未定者能住「正定」，漏未盡者「能盡諸漏」……（5）……能善取隨一定相，於彼定相能善思惟，又善了知，復善通達。……」

依據此論的解說，禪修者為了獲得解脫，要先了知「法」和「義」，因而內心發起「欣」，達到上品的欣時，轉稱為「喜」。心喜之後，斷除身心的粗重，身心有堪能，身心細滑，身心輕軟，身心離蓋，身心無疲倦，得到「身輕安」；進而身樂、心受妙喜，稱做「受樂」。由於受樂而遠離勞倦，因而心住、等住、近住、一趣，得三摩地，稱做「心定」。心定之後，如實知見苦、集、滅、道，稱做「如實知見」。如實知見後，於身心五蘊便生厭毀、違逆而住，稱做「厭」。而後於貪瞋癡三不善根，令漸缺減，稱做「離」。最後便於貪瞋癡等，心得解脫，稱做「解脫」。

可以看出，整個修行是由了知「法」和「義」開始，經過中間「欣」、「喜」、「身輕安」、「受樂」、「心定」的五個階段，而後才能達成「厭」、「離」、「解脫」的結果。整個修行次第，條理分明，依此次第，念未住者能住「正念」，心未定者能住「正定」，漏未盡者「能盡諸漏」。這是帕巴冉法師所要闡述的。於禪修中注重「正念」，這也是傳承自巴宇陀大師的教導，在《正念》一書中，巴宇陀大師指出「正念」在「寂止」和「內觀」分別執行重要的任務，他說：

在「寂止」時，正念使心緊固在心的對象，或者使心抓著對象，簡單地為了使心集中於對象，堅定不移，並牢固地抓著它，完全不動地平靜，避免分心和浮動。一旦心能夠在某種程度上牢固地、堅定在對象，變成不間斷地和對象成為一個，這個狀態稱為「三摩地」，並且顯示達成「寂止」。

在「內觀」時，正念以相似的方式，注意於對象並把它握在心中，或者將心維持在對象上。然而，在這情況下，其目的是把對象放在心上，以慧根來檢驗和審查。你握住對象是為了讓智慧調查和分析它，是使用穩固和穩定的心作為實驗室。

「寂止」的實踐，是像用繩索栓一頭年青的野公牛到一根柱子。牠所能做的是繞著所綁的柱子旋轉，最終牠的野性消退了，牠溫順地躺在柱腳下。這裡，心可以比作「年青的野公牛」，禪修的對象比作「柱子」，正念比作「繩索」。

「內觀」的實踐，可以比作將一個標本固定在一平面上，為了使隨後的檢驗順利地精確進行。這裡，將標本固定的手段可以比作「正念」，標本可以比作「禪修的對象」，平面可以比作「穩定的心」，檢驗可以比作「智慧」。

上面的論述，詳細分出「正念」在寂止和內觀中的功用和區別，釐清這些差異便是正規寺院教學的特色。

四、結語

在智舍森林寺的會客室，我們聽完帕巴冉法師簡短而重要的修行開示後，可以感覺到，巴宇陀大師和帕巴冉法師所傳授的便是寺院式的正規修行次第，講究義理和實踐的漸次深入，這是傳統教學的特色，所修的要以巴利經文做依據。由於時間已晚，我們接著請回十幾本巴宇陀大師的英文書《生活法規》（A Constitution for Living），便向帕巴冉法師告辭，離開智舍森林寺，坐車往市區用晚齋，而後回到舊機場附近的旅館過夜，圓滿結束這一天的參訪。

巴拉摩禪師談禪修

林崇安

（內觀雜誌第 64 期.2009）

一、前言

今（2008）年 8 月 23 日到 25 日，我們一行十五人到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。20 日傍晚參訪曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師，隔日早上參訪佛統府聖法中心的康懇長老和甘澎老師，傍晚參訪智舍森林寺的帕巴冉法師。22 日一路觀光，早上參觀大城古蹟、挽芭茵夏宮；下午坐車往南三小時，途經芭達雅海邊，晚上住在芭達雅市區的旅館，附近有泰國古式按摩，可以抒解一下長途坐車的疲勞。23 日早上，我們於旅館用完早齋後，七點出發，坐車去參訪巴拉摩禪師的「平安法園」（Suan-santitham），約八時十分抵達。平安法園位於春武里府（Chonburi）的斯里羅恰縣（Sri-ra-cha）。此園雖位處郊外，但廣場上此時已經停滿私家轎車，有三百位在家信眾更早就到來，大都由曼谷一早出發來此聽法，此時他們正在用早齋。平安法園的中間有一大法堂，堂前有隆波敦（Dun Atulo）的站立塑像，廣場上還豎起一根繪有法輪的高柱子，象徵著弘揚佛法。以下先介紹先巴拉摩禪師的禪修簡歷。

二、巴拉摩禪師的禪修簡歷

阿姜巴拉摩（Phra Arjarn Pramote Pramoch）是泰國近期非常有名的禪師。1952 年，他出生於泰國中部的大城府（Ayuttaya）。30 歲時，讀到隆波敦的《心的聖諦》一書，便開始觀察自己的心，其後他向隆波敦、Thate Desaransi長老、Budh Thaniyo長老、Suwat Suvaco長老等著名禪師學習禪修，這些禪師都是遵循阿姜曼的森林禪修系統，以發展覺性為修行的核心。巴拉摩任職於政府的治安單位十七年後，在 2001 年出家。

巴拉摩禪師在家時期就有很深的禪修體悟，目前才出家七年，在

弘法上保持低調，他固定在平安法園早上傳法，對大眾回答佛法和禪修的問題，有時舉辦禪修營，不少歐美人士來此參訪。每天上午 8-9am 早齋，9am-10am 問答問題。他的網站有很多佛法的開示，已經翻譯成英文的著作有：《解脫之道》(Vimutti Magga)、《覺醒之道 1》、《覺醒之道 2》。巴拉摩禪師的教學特色，是觀察發問者的心理，直接解除疑惑並指導修行方向。

三、參訪巴拉摩禪師

平安法園的四周，視野良好，景色宜人。我們坐在大法堂的右後方，堂內寬敞，可以容納三百多人。平時每天早上 9am-10am 是巴拉摩禪師回答問題的時間，也許今天人多，巴拉摩禪師提前 15 分鐘就開始回答問題，由發問者舉手，而後傳遞麥克風提問。一開始，先由坐在前面的泰人發問，禪師一一回答，簡明扼要，笑聲時起，氣氛融洽。半小時後，我們有五人依次提出問題，請大仁法師翻譯。

問一：我是一個很忙碌的老師，我沒有辦法決定，應該在一般忙碌的生活裡面修行呢？還是早日退休以比較完整的時間來修行？

答：人在那裡就在那裡修行，環境不是修行的障礙。不管我們在什麼樣的環境，如果我們的心不排斥，我們的心就不會苦。現在苦，是因為心不接受現在的狀況、不接受當自己的身分。比方說，現在不接受，離開之後到那邊去修行，假設遇到那邊的狀況，還是不接受，苦又會再來。要活在當下，不要想未來的事。任何事情不要執著，要活在當下。

問二：面對生活時，有些事該管，有些事不該管，這個應該怎麼決定？

答：最重要的是，我們的責任首先是要減苦，然後才能幫助別人。比方說，我們先會游泳，才可以幫助落水的人。如果有機會幫忙就幫忙；沒有機會的話，我們先要自利。

問三：請問師父，如何突破「自我」，不被外境迷惑？

答：其實「自我」不曾存在過。要覺知自己的身和心，身體動時，要覺知；心動時，要一直覺知。我們可以發現身心都沒有「自我」。「自我」是從妄念而來。如果有自覺，沒有迷惑，就沒有「自我」。如果打妄想，就離開了覺知自己的身和心。

問四：為何我靜坐觀呼吸可坐久些，作動中禪的手部移動只有十分鐘，就覺得過很久了？

答：最重要的是，要有正念正知。我們不要斷了心的覺知，比方說，心有妄想就要及時知道，心無妄想也要及時知道，都要以正念來覺知。覺知手的移動和覺知呼吸二者並沒有差別。重要的是要及時知道自己的心。

問五：我在靜坐時觀察身上感受的無常變化，那要如何體驗是苦呢？

答：首先心要定下來，看到身是一邊，心是一邊；也看到心是在一邊，感受是在一邊。然後就可以看出身、心、受（都是苦），都不是我的。

接著，其他泰人繼續發問，禪師一一回答，到十時整，剛好完畢，在家眾散場離去。接著 10am-10:30am 是巴拉摩禪師回答出家眾的問題（小參），此時大仁法師和其他法師們圍坐在大法堂的左前方。小參完後，大仁法師對禪師的小參很感滿意，並向我們交待一些禪師的指點。我們在堂內後方請回幾本巴拉摩禪師的泰文著作後離去，此次的參訪到此完滿結束。

四、巴拉摩禪師對止觀的看法

巴拉摩禪師的《解脫之道》一書中，扼要地分析如何修習戒學、定學、慧學等三學；此中有許多修行的重要心得，他說：

我認為在寂止實踐和內觀實踐中，正念、定心和智慧執行不同的作用。定心在寂止實踐中，導致細看「對象」；在內觀實踐中，導致洞察「對象的特徵」（註：特徵是無常、苦、無我）。

1、正念

- (1)在寂止禪修中，正念必須連續集中在一個「心識的對象」上，藉由熟視、標記或者注視，使心舒適地移到黏在心識的對象上；其條件是這心識的對象要適合禪修者的氣質。心要輕鬆。如果心緊迫，它表示這心識的對象不適合禪修者的氣質。因此，心不會平靜。一旦心連續地和舒適地熟視單一個對象，心本身將靜止下來。
- (2)在內觀發展的實踐上，心一定是平靜地正念於當前的「身和心」。禪修者應該像一個局外人正念於「身和心」，就像一個人從足球場的外邊觀看足球賽，或於劇場前觀看表演一樣；且這正念一定是無為的、不刻意或者不出力的。正念能自然地出現，因為它對「身和心」具有強的知覺作用。它不是像寂止禪修的實踐那樣，從專心注視或心理標記而出現。

2、定心

- (1)寂止禪修的定，是使心牢固地集中在一個心識的對象的一種狀態，它凝聚、投入到一個心識的對象而不偏離。例如，當正念於呼吸，心將集中在呼吸。當正念於腹部的運動，將緊緊黏住腹部。當正念於一隻手或腳，它將緊緊黏住手或腳。當正念於感覺，它將緊緊黏住感覺。當正念於心識，它將緊緊黏住心識的空虛；且在修定的準備階段，重複字詞時，它緊緊黏住重覆字詞。
- (2)內觀實踐的定，是使心牢固地集中在正念於「身和心」的一種狀態。心和「心識的對象」是獨立的，並且分離，好像在他們之間有一空間。心類似於一個人在劇場前觀看表演一樣，或從足球場的外邊觀看足球賽，或一個人在河邊觀看一個東西順流而下。心平靜地正念於「身和心」，並且對當前「身和心」的特徵獲得內觀的洞見。也就是說，當看一個色法的對象（色身），它只是看見「色身」，此時心看見它，並且從它分離。當正念於「感受」，它只簡單地「感受」，此時心感覺它，並且從它分離。當正念於「心識」，它簡單地只是「心識」，並且「另一心識」回憶前面剛消失片刻的「心識」。當正念於一「情況」（念頭、法處），心識簡單地領會它是一情況，並且正念於情況的這心識是分離於該「情況」。

3、智慧

(1)起因於寂止實踐的智慧，有以下重要的特徵：

(a)它（寂止的智慧）的出現是從思維、涉及思維或思所成慧。雖然所思維的是一種真理，但它只是世俗的真理。例如，「佛陀是真正地慈善」，但這知識浮現在腦海是通過沉思和反省。在反省以後，心是平靜的。「身體是不淨的」，這是真實的，但是我們獲取這知識，是經由時時沉思和反省。反省以後，心是平靜的。「死亡是一真相」，但我們經由時時沉思和反省知道它。「這生活、這個身體和這個心確實有三個特徵」，但我們的理解是經由思維，並比較過去的「身、心」和現在的「身、心」，注意到它們是不同的。反省以後，心是平靜的；

(b)它是經由明智、善巧心識的智慧，運用一些戰略去除五蓋，五蓋是使心寧靜的敵人。例如，當感官快樂的貪愛出現時，心要明智地審察身體的不淨，暫時地抑制貪愛。當惡意浮現在腦海時，心要明智地審察善意或慈愛，暫時地抑制惡意。當心識散亂，它要明智地練習正念於呼吸，暫時地抑制散亂心。

(2)內觀智慧心理發展有以下重要的特徵：

(a)它（內觀的智慧）的開發是經由正念或修所成慧，而不介入思維。內觀洞察的出現是一而再地以正定（平靜地正念於心識的對象：身和心），正念於當前「身和心」的情況；

(b)它洞察身和心的真相：它們具有存在的三個特徵，這樣心對「身和心」變得中立，放棄它們，和最後體會涅槃：苦的滅除。

五、結語

23日上午參訪巴拉摩禪師後，我們剩下的行程便是觀光。當日下午參觀芭達雅的七珍佛山和東芭樂園，黃昏時有藥草的按摩，最後夜宿芭達雅市區的旅館。24日一早，我們坐車回曼谷參觀場地窄小而擁擠的四面佛，午餐後參觀景色輝煌的大皇宮、玉佛寺和臥佛寺，黃昏坐船遊湄南河並用晚餐，隔日搭機回台，一切順利。回想這一趟泰國行，8月20日出發，25日回來，短短幾天參訪了安嘉利老師、大威瓦老師、康懇長老、甘澎老師、帕巴冉法師和巴拉摩禪師，聆聽他們精要的開示，卻也聽得出泰國的禪修已經走向自己特有的風格，強調日常生活中的覺性（正念正知），並以看念頭作為禪修的重點所在。

雖然此次去回匆匆，但是腦中所留下的泰國寺院的不同景觀，以及這些禪修老師們的重要教誨，可能長久都不會忘記；同時也理解到，泰國「本土」的禪修法門已經成熟，並有真正證悟的禪師能善巧地指導學習者，不像前一世紀的拓荒階段，需從緬甸、寮國等處傳入不同的禪修法門。

《泰國禪修老師參訪記》

林崇安著作--[桃園縣]中壢市：內觀教育基金會，
民 98

面：29x21 公分 --（佛法教學系列：H7）

1. 禪修

《泰國禪修老師參訪記》

著作：林崇安教授

出版：[桃園縣]中壢市內觀教育基金會

助印郵撥：19155446 財團法人內觀教育基金會

通訊：320 中壢郵政 9-110 信箱。或：

桃園縣大溪鎮頭寮福安里十鄰 12 之 3（大溪內觀教育禪林）

電話和手機：(03)485-2962；0937-126-660

傳真：(03)425-807

基金會網站：<http://www.insights.org.tw>

佛法教材網站：<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html>

初版：【內觀教育版】2009.05