

康懇長老談禪修

林崇安

(靈山現代佛教，310 期，pp.6-10，2009.12.01)

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(Chaiyapoom)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：不要成爲》(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：不要成爲》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。

（作者簡介：國立中央大學退休教授，目前於圓光、法光佛研所、內觀教育禪林等傳授佛學課程、止觀禪修和因明辯經，餘見網站：www.insights.org.tw）