

內觀雜誌第 64 期【2009 年 1 月】

內觀雜誌第 64 期

【本期重點】：泰國禪修老師參訪記：A 甘澎禪師、B 帕巴冉法師、C 巴拉摩禪師。

第 64 期內容文摘：

泰國禪修老師參訪記：

A 甘澎禪師談禪修

B 帕巴冉法師談禪修

C 巴拉摩禪師談禪修



甘澎老師談禪修

林崇安

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灑汪府的貧民窟，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

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

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再法師。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、帕巴再法師和巴拉摩禪師，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。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

