

## 巴拉摩〔帕默〕禪師談禪修

林崇安

（內觀雜誌，64期，pp.11-15，2009.01）

### 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（帕默禪師）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。

（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、止觀禪修和因明辯經，餘見網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)）

