

# 《逆流》

【泰】隆波田

隆波田基金會 譯

引言：這是一份南傳修禪的資料。《法雲》雖然提倡大乘止觀修學，但是，我們也很願意介紹不同立場的修禪法門，一方面可以打開視野，一方面也是他山之石可以攻錯，希望藉此利益讀者。

隆波田（Luangpor Teean，1911-1988）是泰北重要禪師，他所教授的「動中禪法」（Dynamic Meditation）在國內外流傳。在他弘法的三十年中，指出人人都具有潛藏的、認識真理的能力，不論國籍、宗教、性別、年齡，如果修持正確，行者就能發現、認識，進而明瞭真理。其方法是從培養覺知入手，通過規律的手部動作及有恆的練習，智慧將升起，直到煩惱止息。

隆波田出生泰北農家，未受正式教育。曾學習並探究不同的禪法。近四十六歲時，他決心尋求真正的法。他離開家，到一間寺院練習一種簡單的肢體動作。但是他沒有跟著在心中默念：「動-停」，只是覺知身心的活動。幾天裡，他對於這樣修習禪法有了極深刻的體悟，後來，他現出家相，傳法直至生命終止。目前傳承隆波田禪法的是其得法弟子阿姜通。阿姜通稟承師志，至力於動中禪的弘化。隆波田的著作包括《逆流》、《自覺手冊》、《致覺知者》等。

世間教師們所傳授之法，繁若森林茂葉，其中可資藥用者，卻寥寥無幾。因此，在你學習禪觀時，應僅擇取那不令煩惱衍生於心、能竭煩惱之源、殲除無明之法，採取教中菁華，所謂法之核心，亦即此法能令你覺知自我，使心寧定、令智慧圓滿者；念起

時，應見念起、知念起。不論念以何種方式出現，應對其瞭然分明，且知如何不受其欺瞞。在佛陀的教示中，有不少滅苦之道，你應於其中選擇一關涉正念與智慧者。

修學佛法，應明「禪定」，若誤解，則將空延歲月，取證無由。禪定有二途：

一、奢摩他，華譯為「止」，乃制心一處，集中注意，若不具解慧，則為癡定。

二、毘鉢舍那，華譯為「正觀」、「慧觀」，乃明確、清楚、如實地覺知。

動中禪可於工作中、坐著時、飲食間.....等日常生活裡修此禪觀。不求靜止不動，但須覺知身心每一動況，身動時，感受它；心動時，知道它。心動為念，念起時，應立刻覺、知、透脫。如是持續地修習，直到覺知圓滿，你將親見、親知、親自明覺解脫慧。所謂正確的修行，指你親自如實地見、知、明，那是不由他悟的智慧。當修行正確時，無明滅，解慧起；愚闇失，智慧開；黑暗與不幸消逝，光明與禪定起而代之。

讓我們修習增長覺知，直到其圓滿為止，則貪、瞋、癡將息滅。修行者，不論是出家或在家，將可正常地生活、工作、吃飯、行、住、坐、臥，如凡夫常人一般，仍有受、想、行、識之活動，卻不受其苦。

人人皆具清淨、妙明而寧靜的心，問題端看是否肯修習至離卻執著為止，而離執的唯一途徑，則在培養增長覺識，若能肯心自許，將能由貪、瞋、癡、習染、欲、執及所有業行中解脫自在。

## 第一項修行方法

修行，必涉事、理。

事，指規律的動作，摩擦手指，來回踱步等方法。有一個方法是設計來使身體不靜止不動，而得以持續不斷且清楚地在身體的活動中培養覺知。

至於理，首先應明白，「覺知」乃僅指感受，或察覺動況而已，不可踰越於此。你不需注意是「在走路」、「在呼」、「在吸」，那是錯的，只要感受動況便是，覺知身心的動況：念起時，察覺它；身動時，感受它。其次，應瞭解在任何狀況發生時，但感受、察覺它升起，便任其過往，不須分辨其內涵是貪或瞋。例如風吹時，但覺有風便可，不必知道這叫「風吹」，其至連知道是「風」，尚嫌多餘，只要感受它與常態無風時不同，便綽綽有餘，不須再加名相，否則徒增迷惑。

以規律的動作來培養覺知，不應「太」注意你的感受。放鬆！別太勉強。然修行方法之事、理的瞭解則是非常必要的，如果僅知事相而誤解了這方法的原理，便不會有結果；若對原理瞭如指掌，而不會事相竅門，亦不能成功。故欲修習培養覺知，定須理、事雙全，有技巧，也徹底瞭解其原理。

總而言之：一、你一定要自己親身培養覺知，直到你知道它、見到它、明白它，在你的身心中內證它。二、一定得有方法和理解。三、不要靜止，應不停地動。（編按：念住於身受心法上，任何波動，心馬上警覺、敏感）四、精進地依法修行而不勉強，成果自會顯現。

規律的動作步驟：

- 一、將兩手平放於兩膝上。
- 二、以小指邊為緣，翻右掌（覺，稍停）。
- 三、提右前臂（覺，稍停）。
- 四、放右掌，使平貼於小腹部（覺，稍停）。
- 五、以小指邊為緣，翻左掌（覺，稍停）。
- 六、提左前臂（覺，稍停）。
- 七、放左掌，使平貼於小腹上之右掌背上（覺，稍停）。
- 八、抽右掌，平貼前胸（覺，稍停）。
- 九、外伸右前臂（覺，稍停）。
- 十、以小指邊為緣，垂直置右掌於右腿上（覺，稍停）。
- 十一、平放右掌於右腿上（覺，稍停）。
- 十二、提左掌，平貼前胸（覺，稍停）。
- 十三、外伸左前臂（覺，

稍停)。十四、以小指邊為緣，垂直置左掌於左腿上（覺，稍停）。十五、平放左掌於左腿上（覺，稍停）。

一再地重覆上述動作步驟的週期。

## 第二項培養覺知所成慧

你應該修習增長覺知（ Sati ），直到它越來越強，禪定（ Samadhi ）越來越深，則解脫慧（ paññā ）顯現，你將自內證真，不假外求。

一、首先，你知道自己即是身與心（ rūpa nāma ），心覺受，知道身體之動態；知道身業及意業，身業如行、住、坐、臥，意業如思想、感受等；知道身病及心病，身病指頭痛、胃痛等，心病則是念頭，如意、不如意等。

在了知身心之後，你將知道、明白苦（ Dukka ）、無常（ Aniccam ）、無我（ Anatta ）。Dukka ，苦，是對身而言，指不堪忍受之蘊聚，指不動不變之不堪忍； Aniccam ，是無常、不定； Anatta ，是無主、無我。它一直是如此的。

接著，你將了解俗諦（ Summuti ），徹底地了解了假名虛妄的一切，例如，你將明白金錢原來僅是一種被認為是有價值的金屬或紙張，而這種了解便是覺、正定及解慧。

Sacca 中文是「諦」，是「真」之意。

若是虛妄俗諦（ Summuti ）有的，你知道；若是意觸真諦（ Paramattha ）有的，你也知道。鬼、神、地獄、天堂、罪、福（功德）、皆是虛妄俗諦有的，也是意觸真實有的。

接著，你知道了宗教非指廟宇，而是一種皈依。佛，是由無明中覺而具解脫智慧者，因此，皈依佛，則是指 皈依於自覺、正定、解慧、心清淨、妙明、寂靜等人人本具的覺性，它是智慧的豐碩皈依。

假若你只研讀經論，而不事修習培養覺知，則只是憶念邊事，而非真知實見。當你徹底地知道、見到、明了 這虛妄的世間，便對俗諦的一切不再執著，這種由培養覺知而得之智，則是「真」，或觀慧。

二、接著你將了知名色（ Nāmarūpa ），心知念起。繼續培養覺知，當念起時，你應覺照它起，知道它、明了它，但是別注意關懷它，也別任由它干擾了覺知的培養。當你覺照念頭時，念頭將越來越 短。

在這個層次裡，你知道了境、觸與流轉（ Uatthu-Paramattha-Āk ā ra ）。Uatthu 指所見的事、物，包括心境與物境； Paramattha 指現前當下意觸所見；Ākāra 則是流 轉、遷移。知道了境、觸與流轉，意指你意觸那流轉不息的所見境。

一旦你清楚地了悟境、觸、流轉時，你將見、知、明和觸知貪、瞋、癡，因為那便是境、觸、流轉。

三、在領悟此時，心將非常地歡愉，亦可覺知離苦的受、想、行、識（亦即是離垢無染的生命），樂受（ Piti ）現前，心地的不同，真知起時，無明頓失。繼續修行，切莫對樂受產生執著，真智現前時，覺知（ Sati ）隨減而不若以前的層次中完滿，但所現之真智則永不復失。

四、繼續地修行，將對身心動況更形清楚，解脫慧將自然顯現，你將知道、見到、明了、習染、欲望、執著 及業行，如實地真知、實見，而習染、欲望、執著及業行將減少或消失。當解脫慧現前時，你將對自己所悟產生自信。在了悟這些時，將有樂受再

起，慎勿執著，應繼續修行，你將了知戒（ S ī la ）、戒器（ S ī lakhandha ）、定器（ Samadhikhandha ）、慧器（ Paññākhandha ）。

S ī la ， 戒，指離一切過非之正常身、語、意，是無記性。 khandha 是「器」、「種」之意。

S ī lakhandha ，是承受正常身語意之器。

Samadhikhandha ，是承受寂靜心之器。

Paññākhandha ，是承受解脫慧之器。

戒，是在粗惑如貪、瞋、癡、習染、欲求、執著、業行竭盡時，自然發生的，因此，我們說：「戒使我們正 常」，並不指戒相條文。

定，是用以除中惑的工具，執著於奢摩他止是 kāmāsava ，為執著所制， Bhavasava ，為有或煩惱所制， Avijjāsava ，為無明所制。

智慧則是除細惑無明的工具。

在領悟戒、戒器、定器、慧器之後，你將了解有二種靜慮或禪定。

一、奢摩他（止），集中注意，這是不含解脫慧的定。

二、毘鉢舍那（正觀），是一種清楚地知道、真實地知道、清楚地見到及真實地見到的定，由於培養覺知，定將自然顯現，由於它已經在那兒，不須去造作它，是一種由貪、瞋、癡中解脫的定。任何事發生在你的身心時，覺知立現。因為覺知、寧定的心及解脫慧業已在那兒，所以貪、瞋、癡不起，假若你不增長你的覺知使其顯現，則雖然它業已在那兒，你卻不能擁有它。

接著，你將知道、瞭解罪與福（功德），如果真有地獄，你將知道每種身、口、意及三者共的惡業，將墮何 地獄。對於善業，你將知道它為何是福，假設真有天堂，你將知道因為每一個身、口、意或三者共的善業，你會去那個天堂。

五、當你達到這培養覺知的方法之最後層次時，你將離苦（不堪忍受、煩惱），你將知道、見到、了解而不再有任何疑惑，心將經歷最後的改變，只有一清淨、妙明、安寧的、平等的心，也將終其生與圓覺及解脫慧在一起，因為無明業已不存在了。但是，他仍有不染煩惱（苦）的受、想、行、識，清楚地知道，真正地知道，明白地見到，實在地見到「真如」。

編按：「動中禪」主張正知自己的動作，念念分明，由持續不斷地修習，能親見、親知、親自明覺解脫 慧。在這個時代為了遷就眾生，提倡簡易的法門，有接引初機修行的作用，但修一法就有成就的人，是非常少的。《八大人覺經》中說：「菩薩常念廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂」，佛弟子不應得少為足，才不會因執此一法而忽略其它經論中的法門。

摘自法雲網<http://fayun.org/>