

15 個規律的手部動作

有些學員曾參加過別的老師教導的動中禪，學習的是 14 個動作，若是 14 個動作，是沒有完全地跟隨隆波田，沒有完全傳承隆波田的教導。因為隆波田尊者特別地標明總共是 15 個動作，他們沒有純正地把 15 個動作傳承。我們動中禪注重的是正念，同時我們在修學的時候也要提起自己的正念，這樣才有分辨的能力。

我遵照隆波田尊者教導教 15 個動作。隆波田尊者他教導 15 個動作。因為起式這個動作實際上很重要，在整個連環過程中，銜接到這個（第 2 個）動作時，我們可以防止整個動作滑過去。所以，在這個動作（起式）時我們可以同時覺知到兩個手，它是起均衡地覺知（作用），避免了我們在做的過程中滑過去陷入到沒有覺知的狀態。

隆波田尊者是按照這種方法來標記動中禪的動作的。如同我們的手有十個指頭，若少了一個環節，就像少了一個指頭一樣。又如我們有兩個眼睛，若少了一個眼睛，我們就有缺陷。在家裡我們都有父母，只要父母健在，我們要孝順父母；父母去了，父母好的教導我們要傳承。如果我們是學生，對師長的教導我們要遵守，對師長要

尊敬。所謂尊敬，就是按照師長的教導去做。

動中禪的傳承也是要按照原汁原味去教導，不要讓它在傳承的過程中發生一些改變。對於佛陀的言教，也是這樣。在整個佛陀言教的傳承過程中，同樣有的地區也是發生一些改變，這些改變會讓後來人產生誤解，包括泰國也有類似情況，比如在一個大的石頭上發現有些痕跡像是腳印，他們說那是佛陀的腳印，說是能帶來好運的聖跡，結果很多老百姓就去崇拜，實際上這個就遠離了佛陀的教導。所以，我們也要觀察我們自己的老師，他引導我們的道路是不是一條直接的道路。我這樣講，不是要大家跟著我所講的就去執行，沒有限制任何人，只是把這個實際的情況告訴大家。在我這邊，我傳承隆波田的 15 個動作的方法；如果有其他老師，有跟隨隆波田，（卻）有其他的提法，那麼那是他個人的見解。正如我們有十個指頭，我們不能（漏）掉哪個指頭。

我個人主張完全遵照隆波田的教導。如果我們從第 2 個動作去數的話，確實是 14 個動作，事實上是把第 2 個動作算成了第 1 個動作。如果我們個人有些偏差，有些缺少，那這樣在往下傳承的時候，那學習的人又有其他偏差，那麼可能就會越走越遠。對於正念的強調，我們都是一致的，不管我們在行住坐臥中都要保持正念，乃至

我們眨眨眼睛都要保持覺知。對於這一套培養我們正念的 15 個動作的技巧，我們要把它純正地傳承下去。