

安嘉利老師談禪修

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，308期，pp.7-9，2008.10.01）

一、緣起

今（2008）年初，起了一個念頭：「到泰國禪修去。」接著幾個月慢慢成形，也轉變為到泰國參訪禪修老師，並順便參觀寺院和名勝古蹟。結果，一行十五人於八月二十日出發，二十五日回來。雖是短短幾天，卻也參訪了曼谷的安嘉利老師和大威瓦老師、佛統府的康懇長老、甘澎老師和帕巴冉法師，以及芭達雅附近的阿姜巴拉摩，一共參訪了六位禪修老師，也附帶參觀了佛統的大佛塔、泰國蠟像博物館、大佛公園（內有巴利經碑）；大城的古蹟、挽芭茵夏宮；芭達雅的七珍佛山、東芭樂園；曼谷的四面佛、大皇宮、玉佛寺、臥佛寺以及湄南河景。上述六位禪修老師中，前面四位都是動中禪的著名老師，傳承自隆波田禪師（1911 - 1988）。帕巴冉法師是傳承自泰國寺院教學系統的巴宇陀大師（1938-）。阿姜巴拉摩則傳承自森林禪修系統的阿姜曼尊者（1870 - 1949）。下面就順著這次參訪的次第，介紹這些老師的禪法和教學特色。

二、安嘉利老師的禪修簡歷

阿姜安嘉利·泰雅儂（1945-）是隆波田晚年時最突出的在家女弟子，畢業於法國 *Universite de Grenoble*。她先依據書本資料研習動中禪，1985年10月在南來寺第一次接受隆波田的指導，練習一小時就直接體證名色，這是動中禪第一個重要的階段。接著，隆波田向她指導達到滅苦的整個路徑，要她回家在日常生活中自修。安嘉利老師在自修時，記下體驗向隆波田請教，隆波田只是點頭，要她繼續修下去。她在曼谷的日常繁忙的生活中，經過四個月的實踐後，體會了「生盡」的自然現象。安嘉利老師的第一次法談，是在1986年。隆波田告訴她，從她自己的經驗講起。從那時起，她開始在 *Mahidol* 大學、世界佛教徒友誼會，對一群群的外國人和泰國人教導隆波田的動態禪修（動中禪），也在她的家裡作個別指導。隆波田入滅後，安嘉利老師傳承了隆波田的教法，在曼谷專心傳授動中禪。外國人有來自新加坡、澳洲、美國、英國和台灣。美國佛教會於1995年重印她的小冊子《逆流而上》，作為禪修的課本。2004年，安嘉利老師獲得聯合國所頒贈的佛教傑出女性獎（當年共十五人）。

三、參訪安嘉利老師

二十日下午三時半到安嘉利老師的曼谷住處，坐在寬敞的客廳後，我們就直接向她請問動中禪的修習要點。安嘉利老師說：

「動中禪修時，要張開眼睛，眼睛看著遠方，整個對象好似模糊，眼睛不要抓住所觸到的對象，不要聚焦，不要釘住對象。放輕鬆。不要『用』心 (Don't use your mind.)。腦中要清除一切，放下一切，不要想什麼。手部慢慢移動；不要擔心手部動作的對或錯。不要移動太快，太快時覺知會跟不上。感覺到手部的『動和停』。手部移動時，要即刻覺知手部的移動，手部停止時要即刻覺知手部的停止。不要默唸。不要想：『我在動、在停』，放下這一切。覺知手動，而不要『用』心，否則會變成專注。你將覺察到覺性是輕而不是重的。」

隆波田曾對安嘉利老師說：「覺性是輕盈的，專注則是沈重的。知道名色後才看念頭。」大家接著請問安嘉利老師的禪修經驗，安嘉利老師說：

「我不太想提我的經驗，因為我是一個例外，我只練了一小時就看到名色。之前我沒有其他經驗，像一張白紙，在面見隆波田的一年半前，我看到隆波田的書，對他所說的句子，我用筆畫線，完全同意他的說法，同意隆波田所說的『念頭使我苦』。後來覺得要練得正確，應找隆波田指導。我找到隆波田後，對隆波田的教導沒有懷疑，練了半小時就覺得內心穩定（已經進入三摩地），身動而心不動，一小時後隆波田檢驗我的狀況。他認可我的回答。接著隆波田叫我停止，為我解說『觀障』，所以我免除了『觀障』這一障礙。隆波田要我回去繼續練習，開始看念頭，第二天在家練習就身心改變，再做兩次手部動作就不用再做了，此後行住坐臥的動作都一直結合著覺性。睡時念頭出現，我（以覺性）看夢就像看電影一樣清楚。」

大家接著請安嘉利老師作動中禪的移動手部和經行的示範。她注重每一個「動和停」，都要輕鬆並有覺性的伴隨，並強調不要「用」心。

告別安嘉利老師前，她給了一本《WFB 評論》(2003)，此中有她的動中禪文章，並交代其中有幾個錯字要改正。她非常注重細節和正確的教導，這是她的特色。

四、一些觀點

安嘉利老師非常強調一開始就要技巧正確，認為如果這技巧沒有拿捏得正確，反而會偏離了隆波田的教導。她在《WFB 評論》有二篇重要的文章，一是〈逆念頭之流而上〉，一是〈何處是涅槃？〉，另外一篇是翻譯隆波田的教導：〈寂止和內觀〉。在〈逆念頭之流而上〉中，安嘉利老師說：

(a) 請瞭解：覺性意指「覺得或知道」，不要多過這個，不要增加其他。你不要覺察到「你正在走、在入息、在出息」。這是錯誤的練習。只要覺知它。這就夠了。這是一切。覺知身和心的動。當念頭生起，知道它；當身體移動，覺知它。

(b) 請瞭解：當任何東西生起，覺知它，知道它。讓它通過。你不用知道「它是貪心或是生氣」。這是不需要的。你只需覺知它，並讓它走。例如，當風吹過，就覺知這感覺。你不用知道它的名字。知道「它是風」是過多的了。只要覺知「從沒有風（到有風）的改變」。這就夠了。你不用給名字，否則你將混淆。

安嘉利老師又說：

- (1) 你必須自己發展覺性，一直到知道它、看到它、瞭解它，並且在你的身和心中發現它。
- (2) 必須是正確的技巧和正確的瞭解。
- (3) 不要靜止不動，你必須時時動。
- (4) 用這技巧密集地練習而不要有任何的要求和期待。「結果」自然會來。

五、結語

離開安嘉利老師的住處時，已經是晚上七點多，一行人到曼谷的素食餐廳用完晚餐後，住到舊機場旁的旅館，以便於明日往佛統府的參訪。到旅館時，夜已晚了，也可以不必「用」心了。

（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）