

甘澎老師談禪修

林崇安

（內觀雜誌，64 期，pp.2-6，2009.01）

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。

（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）

