

在这个年代，欲望和嫌恶的对象以更大的力量及种种变化侵犯感官，使得感官的满足有较大的怂恿和机会，加速生活的步调和增加的压力，创造紧张而导致焦虑和精神官能症，城市的生活变成较吵杂，而噪音是专注的刺。同时，人们没有足够的休闲时间来做长时和持续正念的练习，结果是注意力更会转移和精神力更分散，甚至愈来愈少有时间来从事具有修正功能的行为。更有甚者，当代出生的人距离佛陀时代很遥远，迟钝的人多于敏锐的人，因此有迫切需要一种正念的方法，考量能够因应到满足感官的渴求和商品愈来愈多，更多的噪音和散乱，缺少时间，和行者自我的迟钝直觉。

孙伦西亚多的正念方法提供一个快速克服昏沉和感官欲望的方法，它为行者建立更高的门槛，使得会干扰行者注意力的噪音和散乱必须跨越该门槛才能干扰行者。对钝觉的人来说，它提供令人讶异的确实、快速的方法来完全完美地建立四念处。它不是一般书籍的时髦观念，而是经过对抗自我爱和无知的经历中所凝聚出来的方法。孙伦西亚多几乎是个文盲，也因此未受到苍白思想的毒害。由于热情、勇气、坚持，他于一九二〇年得到解脱，这技巧现在都市人也能得到，他们没有孙伦西亚多过人的勇气和坚持。接下来是对该方法很简明的介绍。

姿势

选定一个能够保持一段时间而不改变的禅修姿势。不躺在床上，也不斜倚在椅子。该姿势应该能让行者聚集和采取个人的所有资源。该姿势应是一个设计来努力用功的，而不是来松懈用的。一个适当的姿势是盘腿而坐，背部要打直，两臂应紧靠身体，右掌应该放左掌上，这有助于行者稍后与可能生起的苦受争斗时紧扣住手掌以便召唤他的力量。手的指头不要呈筛网状，也不要轻率地以大拇指抵住其它手指头，让头轻轻地点下，不要松弛地坐着，选定一个紧的姿势，作为身体坚实的基底，它的周围封闭而行者警觉着。

选择一处静坐期间能够不受干扰的地方，最好选择一无风的静处，但那不是顶重要的，禅修可以个人或集体进行，不必尽心准备静坐的处所，也不必做仪式。

不用设定禅修的时间，时间应该被安排适合行者的方便，但是他应该禅修一或两小时，而不去做别的事，西方的书籍建议初学者可以开始一天两三分的禅坐，这时段逐渐延长，而孙伦的经验是一个密集的大约一小时开头的禅坐，这能产生较大利益的成果，一个正常的禅坐不应该少于一、二小时，修习密集禅坐的人则整天或整夜的禅坐。

姿势选定并且假定它无论如何都不将改变或变样之后，必须保持着直至禅坐结束，孙伦西亚多说：「如果抽筋，不要动；如果痒，不要抓；如果疲倦，不要休息。」

呼吸

由吸气开始。呼吸触及鼻端或上唇应被注意到，敏锐地觉察呼吸的触。保持着正念警觉，同时强烈、平稳和快速呼吸。强、猛、快呼吸避免外面的噪音，有助控制心，快速排除盖障，快速建立专注，使行者能够应付稍后可能生起的苦受。

强、猛、快呼吸会增强鼻孔的尖端、上唇或在那区域的其它身体的部分与吸呼的触的摩擦。

「当呼吸触及鼻端或上唇，你要警觉它，正念于那个警觉。」孙伦西亚多这样说。不要无警觉地让任一个接触通过。警觉每一个接触，正念应该要严格的，不应该松懈的，这意思是要精进，行者应该热心和热诚的。

不要警觉于呼吸声，不要跟随它进出身体，不要数它的入和出，不要注意呼吸触及的区域是鼻端或上唇，祇警觉呼吸的触感，正念祇在触感。

十足注意地吸入空气，就像水被吸入注射器。急速地呼气。十足和猛力吸引呼吸有助于快速建立专注，它有助于感受生起，它提供与未来可能生起的苦受的挣扎力量。因为大多数的人有较强的呼气，所以必须以较大的注意力在吸气来达到吸气和呼气的平衡，当这两者平衡，接触将持续，当它们平衡时，行者已达到平稳、不用出力、自发性、有节奏的呼吸阶段。呼吸时不可摇动头和身体，这样将很快地得到专注。

疲倦可能在强、猛、快呼吸的早期就出现，但是行者不应该停止或减弱呼吸的强度和速度。「当疲倦时不要休息。」孙伦西亚多这么说。疲倦可能由于不充份的吸气强度或过度呼气，补救方法是增加吸气的强度。当吸气和呼气的强度达到一个高水平的平衡，疲倦会消失。然后行者将破除呼吸的困难而进行呼吸的平稳，不出力、自发性、有节奏的呼吸，然后注意才能完整地导引至正念于呼吸的接触。有三个阶段的呼吸：高（很强、很猛、很快呼吸）、中

（强、猛、快的呼吸）、低（弱、柔、慢，或普通的呼吸），因为人不是机器，他有时候会如旗般摇晃。初期达到高阶呼吸是必须的，有助于当后来步调慢下来时，行者可以达到平衡、中阶呼吸并能够保持它。

不要事先设定呼吸的时间。在稳定、快速的呼吸期间，苦受将会生起，这些苦受可能是痛、抽筋、痒、麻、热或冷，或其它感受的形式。继续呼吸直到有充足的感受可以停止强呼吸，这里说的感受是用来定呼吸时段的定时器。另有一种方法：行者可以事先设定呼吸时间，譬如说三刻或一小时，一旦过了这段时间，他将进行禅修的第二部分。但这不比第一个方法好。

当停止强呼吸的时间快到了时，约做五十或一百个的呼吸——而且要尽行者所有力量呼吸，同时，应毫不放松地正念于呼吸的接触，然后应该吸气时，突然停止呼吸，并聚精会神，内视整个身体。

感受

呼吸应完全地和突然地停在吸气上，身体应该不动，聚精会神，严格地注视。痛、抽筋、痒、麻木，或热或冷的感受将在身体内生起，正念于最显著的感受，不要让它走，不要转移注意到肚脐、太阳神经丛或其它任何区域，最显著的感受会自然地引起行者的注意，转移到不是最显著感受的其它区域，使人失去抓取当下。

「假使感受是微弱的，知道它是微弱的；假使感受是强的，知道感受是强的事实。」孙伦西亚多这么说。知道不多也不少，祇是如实知道，不管什么生起如实知道其生起，当它生起时，知道它生起的赤裸裸的事实。正念在正是这个上。不让「我」或「我的」干涉，不想这是某人的脚或某人的身体或某人的手，不要深思：「这是身和心。」不要考虑：「这是无常的，这是苦，这是无我。」所有思想、深思和考虑都是概念的，它们不是内观练习。

孙伦的修习法直接、立即触及真实。它不提供时间和必需的努力先建构概念的桥以达真实。面临想要搜寻象时，不要先跟随象的脚步后退，然后再顺回来的步子到象那里。当痛生起，立即捕捉痛的事实，不要先形成「痛、痛」的概念，然后回到痛的事实，所以它告诉行者：「避免命名；不要概念化真相。」

既不向前追求感受，也不从后面追求感受，正念于感受在它生起或消失的当下，即现在的时刻，当前。在与可能具有极大狂怒和恶意的苦受奋斗时，行者应注意要不偏离感受之外。这是说所作的努力不要超过保持稳定注意力的需要。当有过量的活力，它好象行者在苦受生起之前就先努力，结果反而没有注意到感受本身，所留下来的是他的努力的暴力，这暴力就是瞋恚，瞋恚是使人轮回的力量之一。

另一方面，行者应该留意，不可缺少感受。这是说所作的努力不应少于保持平稳注意力的需要。当努力不适当时，行者滑落入昏沉或被苦受压制。未以正念观照的强烈苦受，会造成恐惧、焦虑、瞋恚，这些构成一股推动轮回的力量。昏沉是无明的根本，而无明是再生和迷惑的另一股力量。

因此行者必须十分小心，不要超越感受之外，也不要缺乏感受。他必须努力产生强而有力的警觉所需的知识和正念。这意思是对感受的注意，不应在未来或过去，而应该在简单、立即的现在。要达到这种程度，行者不可消极地注意感受的生起和其未来的分解，而要积极觉知感受生起的当下。

当处理很多同时生起的感受，譬如在头、手臂、身体、脚，未受导引的行者的心会慌张失措，而不会当下生起正念。结果是个人的苦恼和痛苦，若要避免这样，必须祇正念于最显著的感受。对感受严格的察觉应生起，并以正念护卫这种察觉，行者应该能够穿透感受以体验它的本性，这需要一番努力。有个譬喻是把钉子钉入木头的说法，木头譬喻作感受，钉子是心，直直地拿着钉子的手指是正念，铁锤是努力。

当心穿透感受，行者将不再感觉他的脚、手、身体的形式；他将不再感觉「我」在受苦。这些概念化的思想将单独被对感受简单、清晰的警觉所取代，因为感觉苦的「我」的意念被消除，行者不会感觉苦受的不舒服，几分钟前行者所感受到的痛或灼烧感，现在祇是一个没有痛苦成分的强烈感受。

三种感受：苦、乐和中性——最后一个是最微细的，通常不适合一般人当做正念建立的初始对象。当它在修行的后来生起时，行者必须当下如实正念于它。而且当它生起时，行者必须已经开展捕捉微细的中性感受的力量。

我们已经注意到，苦受是在毗婆舍那道上的最大障碍，祇有当行者能够克服那个障碍，才

能够往前锻炼，以得到苦受之外的报偿，完全克服苦受并从中学习是可能的。因为苦受无法脱离无常律，所以必定会在某个时刻终止。它的终止可以多种方式发生。它的强度能够退去；但是这并不是真的终止，某些苦受的份量仍会留下。行者真正克服苦受时候是当行者停留在感受，注视感受而没有任何与感受有关连的思想，它被耗尽了，它终止了，它拉断了，它摆脱了或熄灭了。所谓耗尽是说它逐渐消退，直到没有任何保留；说它终止是说当行者跟随它直到它不再存在，像一条走到路底的道路，像从头到尾感觉一条绳子的尽头；说它拉断是说它突然断掉，正如一条拉紧的绳子拉断；它摆脱像蛇脱皮一样。它熄灭就像一盏灯耗尽它的油和灯芯。

痛是苦的、痒是苦的、热是苦的、冷是苦的，在这些苦之内有不舒服的成分，这种不舒服的成分，是我们所有经验的基本，感觉肢体疲倦而希望改变姿势，或心局限在狭窄的触而希望能自由享受官能的对象的行者，渴望从他的姿势和局限的心的不舒服脱离出来，但是一个人怎么可能经由渴望感官的喜悦和舒服得到觉悟，并脱离身心过程的痛苦？「不舒服真的是基准；舒服会使我们漂流于轮回中。」孙伦西亚多这样说。他说的是以苦克服苦的功効。

行者如何正念于苦感以耗尽它、终止它、拉断它、摆脱它、熄灭它？唯一的答案是行者此时此刻应严格地正念于苦感，当它生起时，知道它生起。但是行者如何在面对苦受时，保持坚定心而不再畏缩？他如何在生起的即刻，如实捕捉苦感？

首先，正念于苦受，并凝聚身心，保持两者完美地静止，屏息注视苦受。在你能容易做到的范围内停止呼吸，这不是停止呼吸的练习，它祇是在实现一种能有效执行的正常修习。无论何时做极须专注的工作时，很自然地会屏息，例如穿线入针孔，操作者通常抑制他呼吸直到工作完成，同样的态度，行者将以屏息注视苦受，这使他能练习较大的警觉和更严格的正念。

假使以屏息的适当专注无法处理强烈的苦受，行者应再拉紧自己来对抗苦受，他拉紧他的全身对抗感受以支撑心的作业，他扣紧他的手臂在身体的两侧，他握住他的拳头，他拉紧他的脖子，咬紧他的牙齿，他挤出能量就好象他的肉体在抗拒强敌，所有的时间他都保持严格地正念于感受。

假如苦受过于苦恼，而不能由屏息的努力和拉紧身体来克服，行者应系紧他的心再度抗拒它。就像在呼吸，他强烈稳定的呼吸，他也应如此应用他的心于苦受，他应使用他的呼吸、他的身体、他的心的资源以对抗感受。以屏息、拉紧身体和坚固心，他应尽力对抗感受的压力直至他能够穿透它、住在它、注视它，不思考任何与它有关连的思想，直到最后感受完全被耗尽或终止。

我们发现这种技巧的重要成份是坚决。行者应有不畏缩的活力，他应该热心的、热诚的、认真的和精力充沛的。佛陀要求他的徒众具有的美德，他都应该拥有。从迷惑中脱离并不是经由深思、熟虑、懈怠而成就的，成就唯有经由行者掌握的最有力及持续发挥的所有身心能力。孙伦的修法需要的正是这个。

虽然禅修的精神对象需要坚决，但在激发生理力量以正念于情感感受中，坚决却不一定需要。不管怎样，它仍然是需要的，要激发不间断正念的热情和认真。行者苦受的训练若已经帮助他开发那些品质，那么情感的感受的正念练习并不困难，还有，因为情感的感受通常随伴着苦的肉体感受，行者可能转移他的注意至那些肉体的感受，如此经由对苦的肉体感受的征服来克服情感的黏着。

感受之外

当行者完美地留住在感受，注视感受而不思考任何与感受有关连的思想，感受拉断或熄灭时，行者的心成为清静、涤清、坚定和有用的。他对所有众生充满慈悲并能够真的以慈悲对待他们，慈悲不仅是字句的背诵，而是没有贪欲和自我认同，以及待人没有行者所瞋、爱和冷漠的差异。

带着净化、涤清、坚定和有用的心，他在心注视心，当心有贪时他知道心有贪；当心无贪时，他知道心无贪；当心有瞋时，他知道心有瞋；当心无瞋时，他知道心无瞋。他知道何时贪和瞋生起，并保持正念于它们，如此就不会产生更多的贪和瞋因，而再度轮回。这是在果上灭因的力量。当他接触到一个可以激发贪或瞋的对象时，他保持严格地正念于它，因此贪或瞋不能生起。这是在因上灭因。

用这个最后的正念行动，他完美地修习经典所教导的：

在被见到的应祇是被见到；被听到的祇是被听到；被觉知的祇是被觉知；被思想的只是被思想。他能够这样做是因为他经由热心于苦受的正念，已净化他的心使心稳定和有用的。普通迟钝的行者，假使初练习正念就试图修习「见祇是见」等是极困难的，这是因为心是一个微细的注视

对象，不容易以不净、脆弱和未调伏的心去捕捉或把握，但是当行者的心经过苦受的正念强化，他能够把握见祇是见，听祇是听，想祇是想。

前面已经建议说，假使在练习正念期间散乱生起，心应跟随它们、注意它们，理论上跟随每一个散乱并以正念抓住它是可能的，可是，在练习上，要散乱的心正念于使其散乱的事物是极困难的。假使已经有强大力量的专注，则将绝对不会从它原先选定的禅修对象散乱掉，还有，注意到散乱时，行者通常会误以为他正念于散乱，然而事实上他祇是被散乱拖着走，因此最安全的和最有效的方法是产生额外的热情，能够更正念在禅修的初始对象——接触或感受。

关于精神成分的注视，还有比心更微细的东西。精神成分的注视可以说是从对感受的热心正念所产生的一种练习。在活力充沛的正念于感受期间，五盖（注：参见佛学常用术语）的精神成分可能产生。当感受已耗尽或终止，七觉支（注：参见第一章）可能出现，当它们产生和消失时，行者必需正念于这些成分。假使瞋恚的盖障产生，行者不要在精神上注记它是「瞋恚」；他仅仅保持警觉地注意瞋恚的事实，假使觉悟的离执因素生起，行者保持警觉地注意离执的事实，在这里行者将能妥善完成他的任务，因为他从感受的正念练习已开展一个有力的专注、清楚及稳定的心。

事实上，四念处——身体、感受、心和精神成分并不各自单独产生，它们是结合在一起产生，当行者正念于接触的警觉，其中也含有身体、感受、心和精神成分。当正念于一处时，行者也正念于所有其它处，它像一杯冰果汁中有水、柠檬、糖、盐四种成分结合在一起，当一个元素占优势时，冰果汁分别被称为水的、酸的、甜的、咸的。当感受占优势时，被称为正念于感觉；当心占优势时，被称为正念于心等等。

当正念于四个处所是完全完美时，行者完全开展七觉支，当七觉支是完全完美开展，行者得到觉悟，但这是未来的结果，在简单介绍孙伦西亚多的正念修法中不需要对它做进一步的说明。简短构造的，假使芒果种子播种下去，一棵芒果树会发芽，一个人应该付出所有他的注意，在播种他能得到的最好的芒果种子，结果自然会出现。

结论

孙伦的正念修法是给热心的和尚或在家人从白天到晚上所练习的，对较不热心的行者，中心提供一天之内五到七次静坐时段，每个时段持续一至三个小时。一个太忙于世俗的工作或事务的人应能练习一天两次，同时，在静坐与静坐之间的数小时，内心不应该离开，毫无防备，行者应努力于继续正念，他成就正念于触感。在整天中他的身体无时无刻接触对象。假使他坐着，他的身体触及椅子；假如他躺着，他的头接触枕头；假如他走路他每个脚步都接触地面；假使他拿一件工具或东西，他的手指接触到它。行者将正念于身体触及椅子，头部触及枕头，脚触及地，手指触及工具或东西，假使可能的话，他应该正念于视物触及眼睛，声音触及耳朵，味道触及舌头，气味触及鼻子。孙伦西亚多这样说：「严格地正念于接触的警觉。」

孙伦禅法是一个简单的系统，它是如此的简单像画一条线或写一个○，甚至孩子初次试着用纸和铅笔时就画线或圆圈，但是要画得完美的直线和完美的圆圈是极困难的。但当行者以充份的热心和热诚练习它，将很快地得到成果。大部分其它方法是难于描述的，虽然容易实践，成果却来得慢，孙伦修法是容易描述，几乎没有说明孙伦修法的文字，在缅甸祇有一小册子描述方法和一小本书写孙伦西亚多的生平，因为他的方法很容易描述而且祇有少许理论，所以介绍这种方法的书籍也没有多大的用处。孙伦禅法难于实践，这并不意味着它的修习次第是复杂的，它们是简单的，这祇是意味着它不是松懈的、舒服的方法，它需要勇气面对强烈呼吸和苦受的不舒服，用热情来通过它们，用不间断的正念来完成目的，但是一旦如此做到，它能够被做到，成果可以快速获得，因为孙伦禅修法是立即直接接触真相，并且也激发行者的热情，以帮助他用密集的步伐更向前修行。

对当今祇有一点点时间花在任何事情的懒人而言，他的概念、逻辑和理性使他愈来愈远离实相和知识的根源，孙伦提供的东西很多，使他抛开他的思想体系而直接和立即捕捉万物的真实。它拉紧、机动、使用他巨大的身心储藏能量，给他方法和力量去对抗生命的盛衰变化。它正中要害地打击欺诈的、自我爱的「我的」思想，这种「我的」思想是所有忧愁和不能满足的原因。

孙伦禅法是一个密集、毅然、热诚建立四念处的方法，四念处是为了「净化众生，克服忧悲苦恼，达到正道，获得涅槃」。

「严格地正念于接触的警觉。」