

# 孫倫念住禪修法

善見法師譯

## 姿勢

選定一個能夠維持一段時間而不改變的禪修姿勢。不要躺在床上或斜靠椅子上。這應該是一個能夠凝聚個人所有力量的姿勢。它是用來精進用功的，而不是用來鬆懈的。一個適當的姿勢便是盤腿而坐，背部挺直，兩臂緊靠著身體，右掌放於左掌上，這有助於禪修者與稍後生起的苦受奮戰時，能緊握住拳頭，以便喚起他的力量。手指不要互相穿插交織，也不要將拇指互相抵住，讓頭稍稍地前傾，不要鬆散地坐著，選定一個坐緊的姿勢，作為身體穩固的下盤，下盤的外圍向內收，讓禪修者處在一個警覺的狀態。

選擇一個禪坐期間能夠不受干擾的地方，最好選擇一個無風的靜處，但這點並不是很重要。禪坐可以獨處或共修的方式進行，不必特別的擺飾，也不必做儀式。

不用假定禪修的時間，時間應該以適合禪修者的方便來安排。但是他應該確保禪修的一、兩小時的間間，不會挪用做別的事。西方的書籍建議，初學者可以一天兩、三分鐘的禪坐開始練習，再逐漸地逐延長時間。而孫倫禪師的經驗是，開始以一小時的時間禪坐，可以帶來更有利的成果。平常的禪坐不應該少於一、二小時，密集禪修的人則甚至整天或徹夜地禪坐。

一旦選定了姿勢，就無論如何都不要變動，必須保持不動直到禪坐結束。孫倫禪師說：「如果緊繃，不要動；如果癢，不要抓；如果疲倦，不要休息。」

## 呼吸

由吸氣開始。你會注意到氣息碰觸到鼻端或上嘴唇，敏銳地念住於氣息的接觸。在警覺地念住下，維持強烈、猛重而快速的呼吸。強猛快的呼吸可以抵擋外面的噪音，有助於控制心，能快速排除蓋障，迅速地建立專注力，而讓禪修者能夠應付稍後所生起的苦受。

強猛快的呼吸會增強氣息與鼻端、上唇或這個範圍的某位部位的摩擦。要念住於氣息的接觸。

「當氣息接觸到鼻端或上唇時，你會醒覺到它，要念住於這種感覺。」孫倫禪師這麼說。不要毫無警覺地讓任何一個氣息的接觸溜過。醒覺於每一個接觸。

「要嚴密地念住於接觸的醒覺。」

孫倫禪師這樣說。念住應該要嚴密，不應該鬆懈。這意即要很精進，禪修者應該懇切而熱誠地精進。

不要覺知整個氣息，不要去注意氣息的進出，不要數它的入和出，不要在心中默念、標記氣息接觸的範圍是在鼻端或上唇，只醒覺於氣息的觸感，只念住於觸感。

專注而充分地吸入空氣，就好像用注射筒去吸水一樣。急速地呼氣。充分而用力地吸氣有助於快速地建立專注，它有助於感覺的生起，它提供與即將到來的苦受奮戰的力量。由於大多數的人有較強的呼氣，因此必須把更多的注意力集中在吸氣上，以便讓出入息達成平衡。當兩這者平衡時，接觸便能持續，就好像經典中鋸子與木頭持續接觸的比喻一樣。當它們平衡時，禪修者就可以達到平穩、不費力、自發性、有節奏呼吸。

呼吸時不要搖動頭和身體，這樣將很快得到專注。如果有人做這種呼吸的練習，是為了改善身體健康而不是為了修內觀，那麼他可以用搖動頭和身的方式來呼吸。

在開始做強、猛、快的呼吸不久之後，可能會感到疲勞。但是，禪修者不應該因此停止或減弱呼吸的強度和速度。「疲勞時不要休息。」孫倫禪師這麼說。之所以會疲勞可能由於吸氣的強度不足或是過度的呼氣，其補救的方法就是加強吸氣的強度。當吸氣和呼氣的強度達到一個高層次的平衡時，疲勞的現象就會消失。這時注意力才能完全集中在念住於呼吸的接觸上。有三個層次的呼吸：高（很強、很猛、很快的呼吸）、中（強、猛、快的呼吸）、低（弱、柔、慢或平常的呼吸）。由於人不是機器，他有時也會疲乏和動搖。因此禪修者必須盡早達到高層次的呼吸，以便稍後在步調慢下來時，可以達到平穩的、中層次的呼吸，並且能夠保持它。

不要預先設定呼吸時間的長短。在穩定、快速的呼吸期間，苦受將會生起。這些苦受可能會是疼痛、緊繃、酸痛、麻痺、冷熱等等的感覺。繼續呼吸，直到生起了足夠強度的苦受，以作為下個階段修習念住的所緣，便可停止強穩的呼吸。這種方式，是以感覺的強度來設定呼吸時間的長短。另一種方式是：禪修者可以事先設定呼吸的時

間，譬如說四十五分或一小時，之後便進行第二部份的禪修。但第一種方式會比較好。

疲倦時不要改變姿勢，癢時不要抓。此時同樣地，以更強、更穩、更快速的入息和平衡的出息來對治它。

要念住於鼻端或上唇這個部位氣息的接觸。不要去注意整個呼吸的進出，也不要將心念住於頭頂上、鼻尖或是腹部丹田的地方。

快要停止強穩的呼吸時，禪修者應該再做大約五十到一百次的呼吸此時要盡全力的呼吸。同時，要毫不放鬆地念住於氣息的接觸。然後，呼吸應該在入息時，突然地停止，並聚精會神地向內觀察整個身體。

## 感受

呼吸應在入息時完全突然地停止，身體應該靜止不動，聚精會神，嚴密地觀照整個身體。疲痛、緊繃、酸痛、麻木或冷熱的感覺會在身體內生起。念住於最顯著的感覺上，不要放過它，不要將注意力轉移到肚臍、太陽神經叢（丹田）或任何其它部位。最顯著的感覺自然會引起禪修者的注意。將注意力轉移到其它不是最顯著感覺的部位，會使我們掌握不到當下。

「如果感覺微弱，就知道它是微弱的；如果感覺強烈，就知道它是強烈的。」孫倫禪師這麼說。

知道的不多也不少，只是如實地知道它。不管生起了什麼實相，只是如實地知道它的生起。當它生起時，純粹只是知道它生起的事實。只是念住於它，不要摻雜「我」或「我的」這些概念。不要起心動念去分別這是自己的手、腳或身體。不要去思考「這是身、這是心」，也不要去思惟：「這是無常，這是苦，這是無我。」所有的念頭、思考、思惟都只是觀念，並不是內觀。

孫倫禪修法是直接而立即地觸及實相。它不必把時間和精力浪費在，先建立構想概念的橋樑以通達實相。搜尋大象時，用不著先跟隨大象的足跡後退，然後再尋回那頭大象。當痛生起時，立即掌握痛的事實，不用先製造「痛、痛」的概念，然後再去觀察痛的事實。因此這個方法要求禪修者：「避免稱名、標記；不要將實相概念。」

只專注於一個感覺上，是很重要的。譬如，在頭上、手臂、身體和腳上都有感覺同時生起時，禪修者會慌忙地追逐這些感覺，而無法

當下念住於它們，這樣就不是修內觀了。這樣做唯一的結果只是個人苦惱與痛苦。要避免這種慌亂的情況出現，只需要念住於最顯著的感覺。要嚴密地醒覺於這個最顯著的感覺，並以念住警覺地捍衛著這種醒覺。禪修者應該要深入於這個感覺以體驗它的本性，這需要一番的精進。可以用釘子釘入木頭來比喻這件事，感覺即是木頭，心是釘子，直直地握住釘子的手指是念住，鐵鎚譬喻作精進。

既不要超越了感覺，也不要落後於它。要在感覺生起或滅去的當下，念住於它。在與極為劇烈的苦受奮戰時，禪修者應注意，不要超越了這個感覺。這也就是說，所發揮的精進力不要超過，維持穩定的注意力所需要的力量。精進力過多的情形，好比禪修者在苦受未生起之前，就先用上精進力。結果，注意力反而不再專注於感覺本身，而所殘留在禪修者心中的只是一股暴力。這種暴力不外乎是瞋恚，而瞋恚即是促成輪迴的力量之一。

另一方面，禪修者應該留意，不可落後於感覺之後。這是說，禪修者所發揮的精進力，不應少於維持穩定的注意力所需的力量。當精進力不足時，禪修者便會落入昏沈，或是被劇烈的苦受所擊潰。強烈的苦受生起時，禪修者要是無法念住於它，便會生起恐懼、焦慮、瞋恚，這些都是構成推動輪迴的力量。昏沈是愚痴的根本，而愚痴即是構成輪迴的另一股力量。

因此禪修者必須十分小心，不要超越了感覺，不要超越了感覺，也不要落後於感覺。他必須發揮培養念住和智慧（定慧）所需的，強大而警覺的注意力。注意力必須與感覺同時生起。如果注意力比感覺還早生起，它就超越了感覺。如果注意比感覺較慢生起，它就落後於感覺。注意力比感覺早生起時，沒有感覺可以讓它觀照。注意力比感覺晚生起時，就變成太慢去觀照它，這樣就會錯過了實相。此時，注意力可能會變成，對所生起的感覺的一種反應。由於太慢去觀照感覺才會變成一種反應，否則注意力應當是一種獨立自主的行動。因此，注意力之於感覺的時間，不應是未來或過去，而是當下。要達到這種階段，禪修者不可消極地注意過去感覺的生起及其未來的滅去，而要積極地去注意感覺所生起的每一個當下。

心深入感覺之後，禪修者就不再分別他的手、腳或是身體的形狀；他不再感覺有一個「我」在受苦。這些「我」的概念，被一個對感覺清楚觀照的醒覺所取代。由於有一個「我」在受苦的觀念已經被消除，禪修者將不再感覺到苦受的不舒服。幾分鐘前，禪修者所感受

到的疼痛或灼熱感，現在純粹只是一個強烈的感覺，不再令人痛苦難熬了。

三種感覺：苦、樂、中性（不苦不樂）當中，最後一種最微細，對一般人而言，通當不適合當作培養念住的初始所緣。當它在禪修稍後較為進展的階段生起時，禪修者就必須在它生起的當下，如實地觀照。

在樂受當中隱藏著貪愛。當禪修者經驗到樂受時，他喜歡沈浸於其中。因為無始以來，他一直都喜歡樂受。因此，他無法對當下的樂受，如實地保持醒覺。潛藏他的貪愛會出身來制伏他。由於他無法如實地觀照樂受，會由此樂受而引發更大的貪愛。

在苦受當中潛藏著瞋恨。當禪修者遭遇到苦受時，他不會喜歡它。因為無始以來，他從不喜歡苦受。但是，因為以苦受為禪修的所緣時，必須更加努力才能念住於它，因此禪修者會更加熱誠地嘗試著念住於當下所生起的苦受。

這就好比一個人在激流當中游泳，要他去抓取終點標竿上的花束。假如他是順流游泳，伸手抓取花束卻失手的話，他將被激流沖走帶離這支標竿。假使他逆流游泳，伸手抓取花束時失誤的話，他將仍在標竿下方，因此仍有機會再嘗試。順流而下的泳者，就像以樂受修行的禪修者，假如他無法念住於樂受，他將被自己的貪欲沖走而遠離禪修的所緣。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禪修者，假如他無法念住於苦受，他仍將知覺它，而能再振作精神，提起正念來完成他的任務。

樂受像一個潛伏的敵人，它出其不意地逮捕禪修者；苦受像一個顯著的對手，禪修者能辨認它並採取正確的行動，讓潛藏在苦受背後的瞋恚沒有機會生起。禪修者安住於苦受，並不會有像念住於樂受的那種危險。以這種不喜歡苦受的本性和建立念住的熱切努力，禪修者既不會沈溺在苦受當中，也不會從中退縮。他將完全不會對苦受產生絲毫的執取，又能安住於苦受當中去觀照它，而不對它生起任何妄念。苦受對於習慣胡思亂想的心，可以作為一支穩固的栓子。苦受從不欺騙禪修者，它的真實特性苦。

利根的人並不一定要用觀照苦受的方式修行。但是，現代的人去佛日遙，根器大都很遲鈍，無可避免地要用苦受來修行。而且，如果禪修者在禪修時，遭遇到苦受而無法克服它的話，那麼他的修行會很不順利，或者被苦受整得像過街老鼠一樣地狼狽。苦受是內觀修行道

路上最大的障礙。唯有當禪修者能克服這個障礙，才能夠繼續地向前邁進，而獲得超越苦受之後的成果。

要完全地克服苦受是可能的。因為苦受亦離不開無常的法則，所以必定會在一段時間之後止息的。它的止息可以有好幾種方式。它劇烈的程度會減緩，但這並不是真正的止息，仍會殘留某種程度的苦受。禪修者真正克服的時候應當是，禪修者能安住於苦受，觀照苦受而不對它生起絲毫的妄想。這時，它耗盡了、終止了、拉斷了、擺脫了或熄滅了。所謂的耗盡是說，它逐漸消退，直到沒有任何的殘留；所謂的終止是指禪修者跟隨著它，直到它不存在為止，像是一條路已走到了盡頭，像是從頭到尾去感覺一條繩子，直到它的盡頭；所謂的拉斷，是指它突然斷掉，正如一條繩子突然扯斷了一樣；所謂的擺脫，就像蛇脫皮一樣；所謂的熄滅，就像一盞燈耗盡了它的油和燈芯。

疼痛是不愉快的、酸痛是不愉悅的、冷熱是不愉快的，在這些不愉快當中，存有不舒服的成份。一切因緣和合的事物，皆存有這種不舒服的成分。禪修者感覺肢體疲倦而想改變姿勢，或是心侷限在狹隘的觸受，而希望能自由地享受感官的所緣。他渴望從不適的姿勢和侷限的心當中脫離出來。但是一個人怎麼可能經由追求感官的喜悅和舒適而獲得覺悟，並脫離輪迴呢？「不舒服實在是正常的；舒服的事物會使我們漂流於生死輪迴的苦海中。」孫倫禪師這樣說。他所指的是，以苦克服苦的功效。

禪修者要如何念住於苦受才能耗盡它、終止它、拉斷它、擺脫它、熄滅它呢？唯一的答案是，禪修者應當在苦受生起的當下，嚴密地念住於苦受。但是禪修者如何在面對苦受時，保持堅定的心而不再畏縮呢？他如何在苦受生起的當下，如實地掌握它呢？他如何成功地完成念住於當下的苦受呢？禪修者知道他該做什麼；但是他如何能面對不舒服、不喜歡的苦受來完成它呢？這些都是重要的問題，修行能成功與否，就決定在這些問題的答案上。

通常我們只告訴禪修者，他應該是什麼，而不告訴他如何才能做到它。我們通常給他最後發展圓滿的一幅畫，而不告訴他應該做什麼、怎麼開始做，才能達到這樣的結果。例如，我們告訴，他要去除「我」的概念、要不執著。但是如果他對於要怎麼做都還不清不白的，要怎麼去我執呢？這種只告訴他結果的做法，令禪修者顯得更悲哀，而對方法則搞不清楚。我們不了解，只有述結果本身是不夠的，應該

也要提供到達結果的方法。孫倫禪修法對這個問題提供了解決之道，就是它提供了一個準確方法，這是最能鼓舞一般禪修者的。

保持身心靜止不動，聚精會神地念住於苦受，屏息地觀照苦受。在你平常能力所及的時間內，停止呼吸。這不是一種閉氣的練習。它只是在有效地完成一般日常工作時，我們所經常做一種動作。當我們非常專注地做一件事時，很自然地會屏息。例如，把線穿針孔時，我們通常會習慣性地停止呼吸，直到工作完成為止。同樣地，禪修者應該屏息來觀照苦受，這樣能讓他發揮更強的醒覺和更嚴密的念住。

如果苦受太強烈了，屏息仍然無法專注地觀照它。禪修者應該打緊自己來對抗它。他收緊整個身體來對抗苦受，以便支持心的運作，他的手臂緊貼著身體的兩側，緊握拳頭，收緊脖子，咬緊牙根，使盡全力。就好像他與頑強的敵人，在做一場肉搏戰一樣。他一直都保持嚴密地念住於苦受。

假如苦受太劇烈了，屏息和收緊身體的努力仍然無法克服，禪修者應繫緊他的心再度來對抗它。就像呼吸時，他用強烈、穩定的力量來呼吸一樣，在用心面對苦受時，他也應該強穩有力地來對抗它。

如果用盡了這些技巧，禪修者仍然無法嚴密地念住於苦受，直到它耗盡、終止、拉斷、擺脫、熄滅。那麼，他應讓激發呼吸、身體和心的所有力量來對抗苦受。以屏息、拉緊身體和鞏固心的方式，他將能施加壓力去對抗苦受的壓力，直到他能夠深入它、安住於它、毫不起心動念地觀照它，直到最後苦受得以完全地耗盡或終止。

我們會發現這種方法的重要成分是強度。禪修者應當發揮永不退縮的力量，他應該熱誠地努力精進。他應當具足佛陀要求弟子所必須俱備的修行態度。解脫生死輪迴是無法經由思思量量、輕輕鬆鬆的努力而成就的。唯有投入一個人身心所能發揮的最強大的力量，才能達成這個目標。孫倫禪修法所需要的正是這一點。

雖然在觀照心受（情緒，cetasikavedana）時，禪修者也必須發揮熱誠地精進，以保持堅毅不斷的念住力。但是卻不需要激發體力去對抗，才能念住於它。禪修者在經過觀照苦受的訓練後，已能幫助他培養必要的修行素質，那麼心受的念住修習，對他而言，將不困難。而且，由於身體上的苦受往往伴隨著心受而來，禪修者也可以將注意力轉移到身體的苦受上，因而透過克服身體的苦受來克服心受。

超越感覺、當禪修者完全地安住於感覺，不對它生起絲毫妄念地觀照它，直到感覺突然中斷或徹底熄滅時，禪修者的心會變得清淨、洗

鍊、堅定而有用。他會對一切眾生充滿慈悲，以慈悲來涵容一切眾生。這種慈悲不再只是字句的覆誦而已，而是沒有貪愛和我執，不會去分別所愛、所恨和與己無關的差別。

以這種淨化、洗鍊、堅定而有用的心來觀照，禪修者便能依心而觀心。當心有貪時，他知道心有貪；當心無貪時，他知道心無貪；當心有瞋時，他知道心有瞋；當心無瞋時，他知道心無瞋。他知道要在貪、瞋生起時，對它們保持念住，如此就不會再更進一步地產生更多的貪、瞋，而引發生滅輪迴的因果循環（十二因緣）。這就是在果中滅因。當他接觸到一個可以引起貪、瞋的所緣時，他嚴密地念住於它，因此貪、瞋便不能生起。這就是在因中滅因。

有了這種因中滅因的念住力，他便是圓滿地修習經典上所教導的：「應當看就只是看；聽就只是聽；知就只是知；想就只是想」。他能夠做到這點，是因為他經由熱心地念住苦受，而淨化了他的心，使它變得堅定而有用。對於一般心性遲鈍的禪修者，如果一開始就要修習「看就只是看」是極為困難的。這是由於心是一個微細的禪修所緣，無法以染污、脆弱、未調伏的心去掌握它。但是當禪修者的心，經過了念住於苦受的強化時，他就能夠做到「看就只是看；聽就只是聽；想只是想。」

有人建議，如果禪修時妄想產生了，心應該注意到這些妄想，並提醒自己：心起了妄想。理論上，對每一個妄想，都能注意到它，以念住來掌握它，是有可能的。但是，在實修上，要以散亂心去念住於令它分心的所緣，是極其困難的。假使已經有強大的專注力，則心絕對不會從它原來的禪修所緣上跑掉。而且，更危險的，禪修者通常會誤以為他正念住於妄念，而事實上他卻是被妄念拖著走。因此最安全、最有效的方法是更加熱誠地念住於禪修的初始所緣——接觸或感覺。

關於觀照意根的所緣（法），這是比心更微細的所緣。法念住（以意根的所緣來培養念住）的禪修者，是無法直接掌握它們的。法念住可以說是，在熱誠地修過受念住之後，所接著修習的一種方法。精進地念住於苦受時，心的五蓋可能會生起、然後滅去。當苦受耗盡或終止時，心中的七覺支可能會生起。當它們生起、滅去時，禪修者必須去念住於這些法。假使瞋恚的蓋障產生時，禪修者不要在心中標記、默念「瞋恚」，他只要去醒覺瞋恚的事實。假使捨覺支生起時，禪修者應該去醒覺捨覺支的生起。同樣地，在此禪修者能妥善完成他的任



務，這也是由於他從受念住的修習當中，培養出強大的專注力和清晰、穩定的心的成果。

事實上，四念住——身、受、心、法，並不是個別生起的。它們是一起生起的。當禪修者念住於接觸的醒覺時，身、受、心、法四個念住都包含在內了。對其中之一保持念住時，同時也念住於其它三個念處了。就好像一杯飲料當中有水、檸檬、糖、鹽四種成分。當中一種成分較重時，我們就稱之為多水的、酸的、甜的、鹹的等等。當感覺佔優勢時，我們就稱之為受念住；當心佔優勢時，我們就稱之為心念住等等。

當四念住修持圓滿時，禪修者就能圓滿地開展七覺支，當七覺支圓滿地開展時，禪修者就得到證悟。但這是未來的成果，在簡單介紹孫倫禪修法中，不需要對它做進一步的說明。如果有人播下芒果的種子，則將會長出芒果樹。一個人應該將他所有的注意力集中在，如何種好他所獲得的、最好的芒果種子。這樣，結果就會自然而然地成就的。

## 結論

孫倫念住禪修法是給精進的出家或在家人日夜修持的。對於較不精進修者，禪修中心提供一天五到七次的禪坐時段，每個時段持續一至三個小時。一個太忙於世俗工作或事務的人，應當要能夠一天修習兩次。同時，在禪坐與禪坐之間的時段，心不應該任其遊盪，不加以把持。禪修者應努力持續地保持念住，他應該持續地念住於接觸的感覺。一天當中，他的身體時時刻刻都與其它東西接觸。當禪修者坐著時，他的身體接觸到椅子；躺著時，他的頭接觸到枕頭；走路時，他的每個腳步都觸到地面；拿一件工具或物品時，他的手指接觸到它。禪修者應當念住於身體與椅子的接觸；頭部與枕頭的接觸；腳板與地面的接觸；手指與工具的接觸。假使可能的話，他應該住於所視物與眼睛的接觸；聲與耳、味與舌、香與鼻的接觸。孫倫禪師這樣說：「嚴密地念住於接觸的醒覺。」