

---

# 宣隆禅法资料汇总及共修须知

宣隆禅法由缅甸宣隆大师传给大众，中国人学习宣隆禅法大多在缅甸仰光宣隆寺，寺庙住持从维纳耶大师、华纳大师，传到现在的 U Pyin Nyar 西亚多。每个人必须自己仔细看资料，以法为皈依，强烈建议去缅甸或香港接受宣隆禅大师的亲自指导。

共修点是大家一起打坐、平等交流、互相促进的一种措施。华纳师父对共修提出了一些要求：**每次共修打坐，必须有一人作为全程看护（可由老师兄暂代），提醒共修者呼吸和打坐的注意事项，共修的时间不能少于 90 分钟（45 分钟呼吸，45 分钟观苦受）。**打坐和日常修行（包括行禅，生活禅），都必须严格按照宣隆（也音译为孙伦）内观禅修法的要求来。

## 目录

一、	禅修营等信息汇总，大师联系方式.....	2
1.	仰光宣隆寺地址、电话、网站.....	2
2.	中国 QQ/微信群、公众号、网站（不完整列表）.....	2
二、	文字、视频录音等资料汇总下载.....	3
1.	宣隆圣者的开示和问答视频及录音.....	3
2.	公开的宣隆内观文字资料.....	3
3.	李飞师兄在宣隆寺一年整理的录音（2014-2015 年为主）.....	3
4.	其它佛法资料.....	4
三、	南传网站公开的宣隆禅法问答（文字）.....	4
1.	梅多医生, 天天医生与李苏芳居士在维那耶大师指导下的问答（梁国雄居士译）..	4
2.	《宣隆禅修法释疑解惑》中的问答.....	13
3.	《当代南传佛教大师》第六章 孙伦西亚多，问答部分（JACK KORNFIELD 著）.....	15
四、	中国禅修者与华纳大师的问答（共 8 个开示）.....	18
五、	2019 年 12 月加巴当国际宣隆禅修营，华纳大师（共 33 个开示）.....	27
六、	2021 年，华纳大师，16 个日常开示.....	57

---

## 一、 禅修营等信息汇总，大师联系方式

缅甸仰光宣隆寺，已故华纳大师（Sayadaw U Wara），常住缅甸仰光宣隆寺（即 Kaba Aye Sun Lun Monastery，负责宣隆禅修法的国际传播，目前经常有香港/大陆师兄，常住寺内）。现任住持是 Sayadaw U Pyin Nyar。一般而言，只要经过大师同意，随时可以前往缅甸仰光宣隆寺修行。另外，

（一）每年 11 月前后，香港和重庆的师兄，都会组织集体 2 次前往宣隆寺进行密集禅修，为期通常是 1~3 个月。

（二）以前每年 5~7 月份，大师都会前往香港，指导为期 7 天的密集禅修。2012 年华纳大师也曾应邀到重庆指导过一次 7 天的密集禅修。

（三）目前全国各地有比较固定时间的共修点的城市：香港，重庆，绵阳，成都，合肥，北京，辽宁，广东河源，福建长汀佛祖寺等。

### 1. 仰光宣隆寺地址、电话、网站

Sayadaw U Pyin Nyar

Kaba Aye Sun Lun Monastery,  
7th Mile, Thanlarwaddy Road,  
U Lun Maung Street,  
7 – Ward, Mayangone Township,  
Yangon, Myanmar.  
Tel:+95-1-660860

电子邮件地址： [slmc-ka@mptmail.net.mm](mailto:slmc-ka@mptmail.net.mm) 或 [slmcvg@sunlun-meditation.net](mailto:slmcvg@sunlun-meditation.net)

（师父只懂一点中文，幸好长期有中国师兄在仰光宣隆寺，可帮助交流，现在缅甸语翻译也还方便）

仰光宣隆寺的网站：<http://www.sunlun-meditation.net/>

### 2. 中国 QQ/微信群、公众号、网站（不完整列表）

✓ QQ 群：

中国宣隆内观禅普及群：102082361；孙伦禅法实修讨论群：65436107；成都孙伦共修群：129155604；绵阳宣隆内观实修群：317410423；宣隆北京：230095056；杭州宣隆内观禅修：183251751；广东宣隆内观群：424208878；、、、

✓ 微信群：

中国宣隆（孙伦）内观禅法普及群；重庆宣隆实修群；长汀森林佛祖寺宣隆密集禅修群；孙伦禅法网络共修系列微信群（旧生群、新生群、打卡群）。

✓ 微信公众号：

宣隆内观禅法（微信号：gh\_3803347374ea）

✓ 网站：

香港师兄制作的宣隆网站：<http://www.sunlun.com/>

北京师兄制作的宣隆网站：<http://sunlunfan.net> 、 <http://sunlunfan.com>

有比较多宣隆资料的南传佛法网站：<http://nav.sutta.org/>，  
<http://dhamma.top/bbs/>

## 二、 文字、视频录音等资料汇总下载

（下面是具体下载地址，包括大部分，虽不齐全，但已够用。为便于部分英文不好的师兄阅读，这里收集了一部分文字形式的资料，放在后面的第三、四、五、六章节，根据视频/录音翻译整理的，建议大家尽量自己看视频/听录音。如果链接失效，可私聊我微信传递）

### 1. 宣隆圣者的开示和问答视频及录音

**链接：**<https://pan.baidu.com/s/1rXD0Vm4LdZnMRKIOGbjWOg>

**提取码：**1234

其中包含：1994 年（维那耶大师问答），2012—2014 年的每年夏季在香港，以及年底在仰光及加巴当的开示和问答，由静心、高炳涛、赖小江等师兄提供。

新增视频录音：2014、2015、2018、2021 的华纳大师开示及问答。

### 2. 公开的宣隆内观文字资料

**链接：**<https://pan.baidu.com/s/1aErKBfP2FEhobRObMG6GFg>

**提取码：**1234

### 3. 李飞师兄在宣隆寺一年整理的录音（2014-2015 年为主）

**<http://share.weiyun.com/b859c9cc8ce712d597af8b27de8db2c2>**

---

## 4. 其它佛法资料

链接: <https://pan.baidu.com/s/1ybXqAhdojdzrgFNCYN9U0Q>

提取码: 1234

## 三、南传网站公开的宣隆禅法问答（文字）

### 1. 梅多医生，天天医生与李苏芳居士在维那耶大师指导下的问答 （梁国雄居士译）

梅多医生，天天医生与李苏芳居士在维那耶大师指导下的问答 梁国雄居士译

**问 1** 宣隆禅法要强烈呼吸，请问究竟平均每分钟要呼吸多少次才算是强烈的呼吸？

**答 1** 对初学者来说，在开始时，可快速、强烈而平均地大约每分钟呼吸 50 至 70 次，同时要专注着每次呼吸时在鼻孔末端附近与空气的接触，之后不久，若能熟练地达致韵律时，大约每分钟呼吸 100 至 200 次，对一般的宣隆禅行者而言是件平常的事。

呼吸快速和奋力专注，可有效减少分心及昏沉。要点是要奋力专注到空气（与鼻孔末端）的接触，这样做会不断提升完美无瑕的定力。只有在你建立起坚强的内心定力后，才可在禅修的第二阶段中有能力应付到在身内生起的强烈感觉。

**问 2** 呼吸一段时间之后，就要骤然停止，然后屏气凝神，专注着最明显的感觉；跟着应怎么做？要不断重复闭气来继续专注感觉吗？要专注多久？

**答 2** 以吸气停止呼吸后，你要闭气几秒钟，大约 5 至 7 秒吧，然后把注意力由鼻孔末端转移到身内最明显的感觉，屏息静气片刻的目的，是要增强心志，好让定力有更好的强度与支持。

跟着，你要进行专注着那感觉，要观察着那感觉，其间不可思维或对那感觉起任何反应。你可平静地跟随着那感觉片刻，不久之后，那感觉会加强，到时，你（的心）未必能留在原处不动，你的身体想移动、改变位置、显得烦躁不定，心内则有思想进入，你会开始因受挫、激动、怀疑 ... 等情绪而生起反应。

因此，你需要一面奋力保持身心寂然不动，一面重新屏息静气来加强心力，继续专注着最明显的感觉，直至那感觉完全消耗（枯萎）、脱落、熄

---

灭、突然折断、完结、逐渐减小等，无论那感觉依那种过程来终止，你都要强烈地专注着它，直至它完全消散为止。

这是感觉的一个完整周期，你若能如是地走完这整个周期，你一定会更深入地体验到无常这一特性：你会了知，无论感觉有多么巨大，它也会终止的；无论是好的、坏的、或是中性的，没有什么是常住不变的。

**问 3** 在第一阶段的快速呼吸时，可以张开口来呼吸吗？当然，那是指在专注着鼻孔末端的空气接触时说。当我张开口来呼吸时，有时我的口会干涸、有时口水会流下来、有时喉咙会积聚着很多口水，到时，我可以暂时停止快速呼吸，然后湿润口舌、揩干口水、或是清理喉咙吗？

**答 3** 闭着口来呼吸是较可取的方法，原因正如你所说的，就是避免口干、流口水、或是在喉咙积聚口水。而且，无论什么原因令你停止快速且专注的呼吸，你的定力发展过程必将受到打扰。

**问 4** 我宁愿张开口来呼吸，因为，它令我可快些到达松弛的状态。我张开口的形状重要吗？我觉察到一个开口的笑容和鱼口的形状。

**答 4** 宣隆内观禅法的目的不是要达到一松弛状态，而是要（借着专注的呼吸来）达致一高纯度的定力，然后用该定心去通过专注身体的感觉来成就内观智慧。若能闭上嘴巴，用心去专注着呼吸时的接触，那嘴形将会毫不相关。总之，无论什么思维，你都不应该有。

**问 5** 当专注（最强）感觉时，我是否要随着感觉的召唤而跳来跳去，抑或要保持专注着某一感觉？如果要保持专注着某一感觉，那么，我何时可以转移焦点？

**答 5** 理想地说，你要保持专注着某一感觉，不可随便转移感觉，可是，有些时候，身体某部分的感觉会比你正专注着的感觉强很多，令你自然地转移专注到它那里，就好像一只蚁和一只牛同时出现在你的前面时，你会很自动地专注那个较为明显的目标——牛一样。

另外，有些时候，身体充满各式各样的强烈感觉，令你措手不及，不知如何去专注它们为好，

此时此境，你一面要保持身心完全寂然不动，一面要屏气凝神、加强、提升你的身心力量，机敏地专注着某一感觉，同时把其它的感觉也拉进此感

---

觉去，最后你会发觉，所有感觉都会融合为一，你不觉有「我」或「我所」，换言之，「我」的幻觉全然消失。

**问 6** 如果想参加密集禅修，请问可以到哪里去？费用需要若干？人数限额多少？

**答 6** 每年十一月在缅甸仰光 Kaba-Aye 的宣隆寺，都有为外地人士举行的密集禅修，以 2004 年为例，密集禅修开始于十一月十二日，有些人去一个星期，有些去两个星期，更有少数去一个月，去的以香港人数最多，因为那里有一个宣隆内观禅修会，一般每年会有三十至四十人。那里的主持是九十一岁（2004 时）的维那耶大师，寺院不收费，但一般去密集禅修的人都会捐献大约每星期一百美元，此非必须。寺院每天会提供早餐与午餐的素食，每天有三次坐禅，每次最少一个半钟头。（除特殊情况外，禅修者于每次禅修皆须出席，精进的禅修者亦可继续禅坐长一点时间。）

地址： Kaba-Aye Sunlun Meditation Monastery

7 Mile, Pyay Road, U Lun Maung Street

Mayangone Township, Yangon

Myanmar

联络人： Venerable Sayadaw U Wara ( Assistant Abbot )

联络电话： 缅甸 95-1 – 660 860

电邮： [slmc-ka@mail.net.mm](mailto:slmc-ka@mail.net.mm)

**问 7** 我觉得自己最大的挑战是无法坚持定时禅坐，除了决心之外，你有其它的忠告吗，例如：每天定时禅坐、意志力之类？

**答 7** 要能每天定时禅坐，你要有坚强的意志和决心，你要形成一个习惯，就如每天早上要擦牙洗脸一样。一旦养成习惯，就像每天要沐浴一样，若在某天没有禅坐，你会觉得若有所失一样。你每天沐浴，洗净身体，人们肯定会注意身体卫生，可是，心理卫生又如何？你整天受贪、瞋和痴等污染，内心受各式各样的负面情绪搅得迷糊不清，每天的坐禅就如心灵上的一次沐浴，令你内心清晰无垢。

这是我们导师维那耶大师所说的有关令坐禅成为习惯的道理：「开始时，你要承诺自己，在往后一星期内，每天要禅坐一次，一星期完毕后，你再为未来的一个星期与自己定立另外一个承诺。」这样地连续几个星期后，

---

到你无需再与自己承诺时为止。这有助加强你的意志力和决心。

至于时间，只要方便你自己即可，有些人喜欢早上，因为那时比较清新；有些人则要赶着回公司开工，比较喜欢在晚间禅坐。

**问 8** 我要成为佛教徒才可学习宣隆内观禅修法吗？

**答 8** 不需要！你不是佛教徒也可以学习宣隆内观禅修法的，事实上，不少其他信仰的人已经学过并且继续修持，他/她们并没有发现与其信仰有冲突的地方。

**问 9** 我们可以无师自学宣隆内观禅修法吗？

**答 9** 不可以！无良师指导是不可以自学的，因为：

第一：你需要良师教导你正当的宣隆内观禅法的实际技巧，如果你不幸学到错误的宣隆禅法技巧，无论是坐姿、呼吸或是其它与实践有关方面，就算日后有幸遇到良师指导，也要导师用较长的时间才可更正过来。

第二：在学习过程中，你自会生起一些疑问，一位良师会给你正当的实时解答。

第三：良师会建议你参加本地或缅甸仰光 Kaba-Aye 宣隆寺的密集禅修，在那里你可以得到具体详明的指引、教导与支持。

**问 10** 我怎么确知自己有能力学习此禅修法？

**答 10** 去找一位良师吧！他/她必会让你知道是否有能力学习此禅修法的。

**问 11** 是否有些人是不适宜参加学习此禅修法的？

**答 11** 除了病情严重的人、有高传染病的病人外，任何人都可以参加修习的，如果他/她已病愈，亦一样可以前来修习。

---

问 12 修习内观禅可以治愈身心的病患吗？

答 12 修习内观禅是有可能治愈或减轻身心病患的，但是，亦要视乎以下的因素而定：（一）禅修者过去的业（karma）；（二）禅修者所患的疾病种类、严重情度与范围；（三）禅修者的禅修质量与成就。一般而言，导师都会建议他/她一面寻求现世的适当治疗，一面进行禅修。

问 13 如果患上如抑郁症的情绪失调又怎样？内观禅可以治愈它吗？

答 13 内观禅是有可能治愈或减轻如抑郁症症状之情绪失调的。但是，一般都会极力建议那禅修者一面进行禅修，一面接受认真和正当的治疗。

问 14 内观禅修会令人心理不平衡吗？

答 14 内观禅修一般是不会令人心理不平衡的。虽然如是，禅修时有良师在场作正当指导是十分重要的。

问 15 我不能盘腿而坐，可不可以学习禅修？

答 15 可以！，有些人，特别是西方人，由于他们生活上不惯盘腿而坐，初学禅修时会遇到很多困难，随着时间进展，他们的肌腱开始适应这种坐姿后，他们就可以盘腿而坐了。在你禅修之前，若能做些瑜伽练习，是可以令下肢的肌腱放松一些的。采用盘腿而坐的目的是因为这姿势是一个可久坐不动的最适当姿势。

问 16 怀孕的妇女也可以禅修吗？

答 16 可以！怀孕的妇女是可以修习内观禅的。事实上，很多怀孕的妇女在其子女出世前，仍继续回仰光 Kaba-Aye 的宣隆寺来禅修，专注性的呼吸（anapana）对母亲及她子宫内的婴儿的循环系统实有帮助。



---

问 17 我正修习其它方式的禅修法，有必要停止它们来改学宣隆内观禅法吗？

答 17 是的，你应完全停止修习其它禅修法，好让你在学习正当的宣隆内观禅法时，不会受到它们的困惑与干扰。

问 18 为什么要快而强的呼吸，不用轻柔和按自己的步伐方式来呼吸？

答 18 修习宣隆内观禅需要快而强的呼吸来加强专注（气息与鼻孔末端附近的触觉），快而强的呼吸可有效地遮挡外来的声音、帮助调控自心、迅速消除思想杂念、很快建立定力、以及令禅修者可运用身心力量去应付随后会出现的不适感觉。如果按自己的步伐来轻柔呼吸，我们很快便会昏昏欲睡而不能保持专注、呆滞而不能保持警觉、思想杂念也就很易闯进来妨害你的专注。

问 19 我可以快速而轻柔地呼吸吗？

答 19 你要呼吸快速，若呼吸轻柔，恐怕（气息与鼻孔末端附近的）触觉不够强度，令你无法专注到。有些禅修者，特别是男士，他们有强劲的肌肉系统，倾向用快速、有力而强烈的呼吸；至于女士，她们的肌肉系统较为柔弱，会倾向用快速、轻柔、声音微弱但一心一意的呼吸，要知重点在专心致志，若能呼吸快速而又一心一意（心无旁骛），则专心致志便可不断加强及维持了。

问 20 我们怎样可知自己在第一阶段时呼吸良好呢？

答 20 呼吸要快速和一心一意（心无旁骛），更重要的是，要专注到鼻孔末端附近的触觉，呼吸要平均而无倦意、顺畅而不费力、自动而有韵律（节奏感），气息与鼻孔的接触点宜连续不断，有如锯木时的锯不断与木保持着接触一样。禅修导师会评估你在第一阶段时的呼吸表现的，练习多了，你也会自己懂得评估。

---

问 21 禅修时我让身体放松但保持脊骨正直，这样做可以吗？

答 21 放松的身体姿势，对内心的警觉和处理往后生起的强烈不适感觉并无多大帮助，你应采取一个能令你聚集所有身心资源的姿势。一个适当的姿势是要盘腿而坐，脊骨正直，手臂紧贴身体两侧，左手手掌握住右拳；这会方便你紧握拳头去提取身心资源，克服在禅修第二阶段里会生起的不适感觉。这姿势提供一个坚实的基坐，令肢体相连，十分有利禅修者的警觉、聚集和运用自身的资源。

问 22 在呼吸时若流鼻水应怎样做？可以停下来清理好鼻水后再开始吗？

答 22 在第一阶段流鼻水时，最好不要理它，让鼻水流着，无需用手巾或纸巾去清理，因为，你会很快习以为常，在流鼻水时，久不久就要去清理及擤鼻子，这会干扰你顺畅的快速呼吸，以及打扰你对气息与鼻孔末端触觉的专注。如果流出来的鼻水太多，在场的导师或监察员或会帮你清理鼻水和擤鼻子，这样做其实也会影响你的定力的；你也可在你的大腿上放一块大布或即用即弃的大纸巾来接收滴下来的鼻水。

问 23 为什么在禅修的第一阶段要以吸气来结束？要屏息多久？

答 23 我们在第一阶段以吸气来结束，是要在转移专注至最强烈或最明显的感觉之前，想进一步凝聚和提升定力和精进力，好像要穿线入针孔时，我们一般都会为做好此工作而屏息集中一样。如果我们以呼气来停止第一阶段，在转至第二阶段开始专注最强烈或最明显的感觉时，身心就会松散和定力减弱。你只须闭气数秒左右来结束第一阶段的强快呼吸，它的目的不是测试你能闭气多久，而是令你可最大程度地来凝聚身心与定力，然后刻意地把专注的焦点转移至最强或明显的身体感觉上去，之后你可让身子慢慢地、自然地把气息呼出来。

问 24 如果在第二阶段时感受不到任何感觉，我应怎么做？

答 如果在第二阶段时你感受不到任何感觉，你要努力去专注身体的接触，

---

24 例如：臀部或小腿与地面的接触。

问 25 在第二阶段时，如果有超过一个相同强度的感觉时我应怎么做？

答 25 在第二阶段时，如果有超过一个相同强度的感觉时，首先，你应选择其中之一来集中观察，此时集中力有需要进一步加强；但是，如果你支持不住（，因为其它相同强度的不适感觉正在干扰和使你分心），那么，你就要把所有感觉凝聚起来，集中为一来观察。无论有一个或多个极难忍受的的感觉出现在第二阶段，你都要聚集身心资源来克服它们。你要收敛身心，尽量保持寂然不动，你把当刻的所有感觉融为一体，然后鼓起你的所有力量来应付。

1. 你可深吸闭气来提升你的专注力。如果这样仍然不足以应付那剧烈感受，
2. 你可绷紧、竖直身子来支持心意的专注，同时对整体感受保持奋力的专注。如果这样仍然无效，
3. 你要振奋精神来抗争，即是说，你要勇猛地、坚定地用心志来抵挡住那极难忍受的感觉。假使以上三法都无法取胜，
4. 你要竭尽所有气息、身和心的力量资源去抵挡住它，即同时屏气凝神、绷紧和竖直身体、振奋心志，挤出力量去抵抗住这难受的感觉，直至你（的心）能进入它，安住其中，观察着它，远离它的影响，没有任何思想杂念，只保持身心寂然不动（一心一意），直至这感觉完全消磨灭尽或停息为止。

问 26 在第二阶段时，我怎么知道自己做得好？

答 26 如果你能静坐不动，完全一心一意、心无旁骛地观察着感觉，你算是在第二阶段时坐得好了，如果仍有疑问，可找导师与你讨论。

问 27 我们怎么知道我们的修习正在进步、改善或有效果？

答 对于你的修习是否有进步、改善或有效果，你的良师自会作出评估。如

---

27 果由自己评估，你可留意自己日常生活的感受与情绪，看看负面情绪如：贪、瞋、恶意、敌意、自高自大（我慢）、残暴、自私自利、挫败感、失意等有否减弱和减弱到甚么程度，再看看正面情绪如：耐性、容忍、舍心（不受顺逆之境所动之安祥心）、慈心、悲心、慷慨、同情心、宽恕等有否加强和加强到甚么程度。

问 甚么时候我们可以独自修习而不用导师监督？  
28

答 你的良师会告诉你甚么时候你可单独修习而不用导师监督，他/她亦会鼓励你要不时回来讨论有关你独自修习的进展和问题，好让他/她可进一步给你指引和忠告。

问 当我修习宣隆内观禅修法时，总无法超过三十分钟。由于双腿的麻木与疼痛，最多三十分钟后便要停止。如果我不理会那些麻木与疼痛，继续禅修会有损健康吗？其实我的主要问题是：双腿麻木与疼痛，请问如何才可以克服过来？  
29

答 多谢您对宣隆内观禅修法修习的兴趣与询问。

无论感觉多么强烈，它都是无常的，它可以是不愉快的（不可意的），也可以是中性的或愉快的（可意的）。重要的是要全神贯注地专注着它，不可有任何评判、依恋执着、嫌恶（瞋心）、卷标（标记）与概念。请如实地在当下观察着它，不可把它执着为自身的感受。当麻木或不愉快的感觉出现在肢体时，肢体是不会感到麻木的，其实是自心的解释（认为它是麻木或不愉快的），并经常为自己（自我）而悲伤。应以超然的态度，像透过显微镜观看事物那般去观察感觉，要觉察到它的无常，以及放下您的嫌恶（瞋心）、依恋执着与评判。

我们共修时，一般每坐要一个半小时，最初（第一部分）以四十五分钟进行强烈而快速的呼吸，同时专注着气息在鼻孔末端或唇上的触觉；然后（第二部分）以剩余的四十五分钟来专注着我们体内生起的最强烈感觉。您有看过维那耶大师等所著的《宣隆内观禅修法》吗？此禅法的修习方式在那里有详细的描述，因此，在这里我不打算细说了。

如果在（第一部分）出现麻木或不愉快的感觉时，您可以呼吸强烈一些，好让您能持续地专注于气息在鼻孔末端或唇上的触觉。如果麻木或不愉快的感觉在（第二部分）时变得很强烈，您可以深吸一口气，聚集定力与体

---

力，双手紧靠身体侧部，尝试穿透感觉，直至感觉突然消失为止。读上述书籍时，您也可以找到有关的更为详细的描述。您最好在三十分钟后仍能继续禅修，直至麻木或不愉快的感觉消失为止；然后，您可以选择专注另一个最强烈的感觉，或是停止，然后慢慢地、专注地伸展出坐，再站起来。一般而言，禅修是不会造成身体上的损伤的，除非您的肢体及盘骨关节僵硬，而您又强屈肢体作半跏趺坐或全跏趺坐，或者在双腿仍然麻木时站起来，又或者您身体上已有损伤。若身体上已有损伤，您就要坐在椅子上面，腿部与椅面成九十度角，背部不可靠贴着椅背。我相信您会运用常识与觉察力来保护自己的健康的。

宣隆内观禅修法须要好奇心、决心、纪律、承担与努力。您可以体验到感觉的无常、心意如猿猴般的不停跃动、无我、空、依恋执着、嫌恶（瞋心）、...等等，从而促进对身心实相的了解与发展内观智慧。请您尽量做到最好，不可放弃，您有能力突破时限，达至四十五分钟或更长一些时间的。

**【事后增补】**您要怀着信念勇猛精进，重要的是要坚守宣隆大师的法语：保持身心不动，提高警觉，要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动；苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。若仍未能突破每坐一个半小时的时限，请尝试降低至一个小时，然后逐步增加至一个半小时或以上。除了独自的勤奋修习外，参加有导师指导的共修班，对学习、得到鼓励与支持，也是十分有益的。】

## 2. 《宣隆禅修法释疑解惑》中的问答

宣隆禅修法是四念住的一种修习，是由缅甸宣隆古创寺的迦韦大师于 1920 年成就阿罗汉后所开创，并由其再传弟子—现今仰光宣隆禅修中心住持—维那耶大师（Sayadaw Vinaya）整理后介绍给现代的都市学佛人士。

「宣隆禅修法」由采取盘腿的坐姿开始，肩垂背直，不用靠垫，双手互迭，使身体构成坚定的基座，坐好之后，闭上双目，内心保持警觉，身体无论如何也不稍动，直至禅修结束为止。

禅修过程分成两部份：第一部份是通过强而有力且快速的呼吸开始，意念专注于快速呼吸过程中，空气接触到鼻孔末端时所产生的触觉，并须奋力专注于对这触觉的觉察，务使呼吸达致平均及有节奏，同时对触觉又能清楚了知。在特定的时间结束时，禅修者须继续加强数十次快速呼吸，跟着放慢，然后在深吸一口气后骤然停住。

这时禅修进入第二部份，身体保持寂然不动，屏息静观整个身体，并将意念审视着身体内最强的感觉，如：疼痛、痉挛、麻痹等，把不适意感觉作为观照对象，对觉受的变化念念分明。禅者在苦受的当下坚持全心全意的观察，当心念透彻知道觉受时，禅修者将会明白到无常、苦、无我的自然法则，正念亦由此而得以发展。

---

宣隆禅修法有如下的特点：

- （一）直接穿透实相，达致正解脱。
- （二）克服对苦受的抗拒及乐受的执取。
- （三）导致身心强健，增长精进力。
- （四）能摒除干扰，迅速建立专注力。
- （五）毋须堆砌知识概念。
- （六）可与日常生活及工作结合。

---

### 释疑解惑

维那耶大师的上首弟子华那大师（Sayadaw U Wara）曾应邀来港教授宣隆内观禅法，并解答弟子们的疑惑：

问：宣隆师尊是否教导弟子分两部份修习禅法？抑或教导弟子只是观照呼吸？

答：当有求学者来学习禅修法时，宣隆师尊都会教导他们首先如何从大力呼吸中观察触觉，然后观察觉受。

问：有些禅修者在整段禅修时间自始至终只是观快速呼吸，这是否适当？

答：内观是智慧，要得内观智，必须要百分之百的觉察着感受。如果只是观呼吸，虽也是内观，但只足以让你觉察到触，那只能达致最初级的观智，只有你能完全专注觉察着感受，才可从中洞察到生灭的实相，证得全部的观智。所以一定要停止快速呼吸，改而观察觉受。

问：第一部份的「快速呼吸」与第二部份的「专注感觉」，何者较为重要？

答：第二部份远比第一部份重要。我们藉快速呼吸时观察触觉，即以内观来培养专注力，有了足够的专注力，才能深入感受。内观是了知身心实相的智慧。因为心念变动太快，难于觉察，得从观察觉受来了知生灭，故此我们必须进入觉受，修习受念住，否则无法证知观智。

问：有些禅修者在修习第一部份时只做十分钟的快速呼吸，请问这样可以吗？

答：在仰光禅修中心，我们订下 45 分钟观呼吸，然后最少 45 分钟观察觉受的禅修时间。通常快速呼吸开始后约 10 至 15 分钟，才可以调顺呼吸的节奏，禅修这时才开始有进展，所以观呼吸最好能维持 45 分钟。

问：如果感受强烈得难以忍受时，我们应怎么办？

答：世尊曾说：苦的实相只是经由不断的更换姿势所盖掩。我们不知道苦圣谛，皆因我们遇到不适便转换姿势来躲避。所以即使痛楚难耐，我们也要安忍不动，坚持不懈，继续奋力专注地觉察着这个觉受。强烈的感觉也是无常，也会止息的。

3. 《当代南传佛教大师》第六章 孙伦西亚多，这里主要保留其问答部分  
(Jack Kornfield 著)

<p>当代南传佛教 大师</p>	<p>第六章 孙伦西亚多，仅保留其问答部分</p>	<p>杰克·康菲尔德 Jack Kornfield</p>
<p>第六章 孙伦西亚多 SUNLUN SAYADAW</p> <p>严格地正念于接触的警觉。 我们应该严格地、热诚地、强度地正念。 疲倦时不要休息，痒时不要抓，抽筋时不要动。 我们应该保持身心绝对地静止，奋力直到结束。 不舒服真的是基准；舒服将使我们漂流于迷惑之流。 我们应该穿透苦受；祇有穿透苦受才会如实进步。</p> <p>孙伦西亚多 (Sunlun Sayadaw 1878~1952) 、 、 、 、 、</p> <p>行者与内观禅修孙伦西亚多的教法</p> <p>下面这篇文章是孙伦西亚多的主要弟子，好几年前，在仰光所讲的一篇谈话、 、 、 、 、 、 、</p> <p><b>姿势</b></p> <p>选定一个能够保持一段时间而不改变的禅修姿势、 、 、 、 、 、 、</p> <p><b>呼吸</b></p> <p>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、 、 、 、 、 、 、 、</p>		

## 感受

、 、 、 、 、 、 、

## 感受之外

当行者完美地留住感受，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、 、 、 、 、 、 、

## 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、 、 、 、 、 、 、

## 问答

问：为什么当我们开始深度呼吸的前几分钟会感觉非常的累，然后当我们呼吸较久些，就不再感觉累？

答：当我们呼吸不平衡时，我们感觉累；通常是呼气比吸气强烈。吸气应该增加，一旦我们建立适当的呼吸平衡，一旦我们的呼吸有节奏，我们就不再感觉累，而且事实上我们能够（强烈地）呼吸一段长时间。

问：为什么我们在一个吸气后停止呼吸？

答：这样我们能够凝聚自己来把握感受，假使我们在呼气时停止呼吸，我们容易松懈，这对正念并不好。

问：当我们静坐在某种位置，我们感觉强烈的感受，像抽筋。我们是否坐到这感受消失，及这样的感受持续多久？

答：是的，我们将让所有的感受消失。时间的长短随个人不同，某些人可能祇有短时间，另外的人可能几小时。任何感受的生起是自然的，而我们不应该害怕，但是应该正念分明和忍耐。我们应该坐着不动，应该保持我们的感受的正念分明直至它们完全消失。

问：有时最显著的感受减少之后，祇残留一些麻木，不妨说在腿上，我们应该继续观到这个也消失吗？

答：是的，你应该继续直到所有感受消失，你也许需要坐一段长时间让所有感受消失，但是这是必须的，当然，假使你能够建立严格和强度的正念，不用花很长的时间，一心一意是重要的。

问：但是假使我们没有这么长的时间静坐，我们能否在麻木整个消失之前停止？



答：你可以，虽然并不好；你的身体可能感觉很粗重及你的心没有完全地净化。假使你没有足够的时间，你开始时不需要呼吸太久，你的感受可能就不会太显著，而且你可能不需要长坐到所有感觉都消失，但是你不是真的做到你应该做的，而且可能生起对修习或对你自己不满足的感觉。

问：我已发现到我能够使我的感受消逝，例如说简单地伸展我的双腿，为什么我须要坐到感受消失？

答：禅修的精要是把握感受并且克服它们。我们当然能够使我们的感受消失，用简单的移动我们的双腿，我们的双臂，或我们的身体，但是这么做，我们不是在把握我们的感受，我们试着逃脱它们，这样做时，我们变成在抗拒新的感受，我们必须知道我们不能从任何感受逃脱，我们不能从我们的肉体的固有痛苦逃脱，并且祇有一条唯一的道路是面对它战胜它而得到内观，获得解脱。

问：正念的意义是什么？譬如说，它是否在使我们生起感受的因上禅修？

答：当然不是，正念是留心警觉并且严格把持这警觉，而没有任何概念的想法，一点也没有任何思想。

问：奢摩他禅定和毗婆舍那禅定有何不同？

答：奢摩他禅定是专注在对象、观念和意象，毗婆舍那禅定主要是使用专注的力量在身体内的感觉。奢摩他使心有力量，而毗婆舍那使心净化而有能力得到内观。一个人如果有纯净的专注，举例来说，他将在辩论上很有说服力，每个人都受他影响，但是通常反应稍迟些；而具有毗婆舍那就不同，一个人具有毗婆舍那是如此清楚充满内观和知识，别人都将倾听他说法，无任何疑惑显现于当前及未来。

问：一个人是否可能修习毗婆舍那，但却进入奢摩他？

答：奢摩他使用专注当做它主要的支持，而毗婆舍那使用专注和感受的两只脚。一个人修习专注时能够没有毗婆舍那，但是他修习毗婆舍那时，使用专注至某种程度，去获得即刻的专注，及训练专注于感受上，祇要你继续在这道上，你不会走入纯粹的专注。但是假使你整个倚靠在专注的脚上，你会走入奢摩他的道上，你可能看到色彩、影像等等，而散乱了。困扰的是那些步入奢摩他的人可能以为他们已经成就了，然而，事实上他们的经验趋向于变成障碍真实解脱之道。对一个在奢摩他修行得很好的人而言，要提升至毗婆舍那是困难的。唯有一条道路能帮助这样的人是教他同等地倚靠正念的脚。

问：假使承受太强烈的感受，我们应该怎么做？

答：忍耐，再忍耐。这是具备勇于面对无论怎么强烈的感受及克服它们的品质。正念分明，感受将消逝，甚至最强的感受。克服愈强烈的感受，愈能产生更清晰的心。

问：假使对身体的感受保持稳定的注意，亦即假使我们能够保持对感受

警觉而没有心的涉入，我们的心如何受益？

答：这不是心涉入的问题，而是心运作的方式。心应经由警觉的运作而连续运作，它的思想功能将不干涉；不得对感受有思想。假使我们正念于任何的感受，当感受消逝，心将变成清晰与稳定，并生出慈悲与宁静，此外，感受不祇是身体的感受，同样还有精神的感受，但是这些最好留给较后阶段处理。

问：我们如何在我们的日常生活中保持正念？

答：当我们走路，我们的脚接触地面，正念于接触；当我们握住东西，在手上有接触；当我们看到东西，在眼睛有接触；当我们听到声音，在耳朵有接触；当我们嗅到味道，在鼻端有接触；当我们吃，在舌尖有接触；我们能够在这类事物及很多其它东西上保持正念，但是最好是在身体的任何部分的接触都能保持正念，这些较容易抓取与把握。

问：这个形式的禅修能够有什么利益？

答：这个形式的禅修能净化自己，克服忧悲苦恼，达到正道，获得涅槃。经由净化的意义是清净心灵及强化道德观念，心因为清除五盖：昏沉、贪欲、瞋恚、散乱和疑虑而静止下来，心是净化了贪、瞋和无明——至少维持一段时间。道德观念是强化了，非经由接受社会的约束，而是对一个人在不道德时候的作为有更大的警觉。忧悲苦恼有生理及心理的两种形式，生理的忧苦在身体生病或不能适当地运作，悲恼在心受干扰时生起，这个形式的禅修帮助身体适当地运作（我在此祇提有许多个案由于禅修而治疗身体的失调和疾病，但是这些祇是获得真实解脱成果的小的副产品）。这个形式的禅修帮助人获得心灵的和平。一个和平的心是这个人既不会生起黏着，也不会生起厌恶，并且不受忧、乐、恼、瞋的影响，此心杜绝认同任何情绪，因此不涉入周边的苦乐。达到正道是具备是非的辨别力，人永远不会真的知晓这个道理，直到他自己体证实相，涅槃祇能由深度的勇气和高度的努力才能获得。

#### 四、 中国禅修者与华纳大师的问答（共 8 个开示）

为便于部分英文不好的师兄阅读，本文档收集了一部分根据视频/录音翻译整理的文字，放在文档的第四、五部分，建议师兄们还是尽量自己看视频/听录音。

##### 1. 新人自学者与华纳大师的问答（2011 年 10 月）

1) 中午因为条件限制，是坐在凉亭的石凳上，靠着柱子打坐，姿势不正规。

或者在办公室坐着沙发打坐，呼吸不能太强烈，因为中午办公室有很多人休息。请问这 2 种做法是否可以？

2) 孙伦禅修的前提条件是否只有 2 个：正确的方法 + 持戒。

---

而不需要发心，发愿等等？

3) 经过 2 个月的打坐后，我感觉所谓的自我意识（自主选择）其实只是心的多个习惯性反应的竞争结果，不知道是否正确？

4) 打坐的时候，我发现其实如果能听到声音或者感觉到多个系列的疼痛，其实都是心不够专注的表现，真正的专注，应该是只有 2 个东西：某一串疼痛 和 对这疼痛的觉察。那么当，那一串疼痛渐渐停止或者突然消失的时候，相应的觉知，也将消失，这时候，就是涅槃的到来。

不知道是否正确？

#### 下面是大师亲自答复的原文及 翻译（翻译仅供参考）

(1). You can meditate in any position. Especially four positions or postures. That is, sitting, standing, walking and sleeping (lying down) positions. What ever you do, try to be mindful on the "touch" or "sensation" and that is Vipassana meditation. Buddha said you have to be mindful on whatever you do, even going to the toilet you must be mindful on the touch.

你可以用任何姿势禅修，特别是坐，站，行，卧等 4 种姿势。不管做什么，都努力去正念于“接触”或“感觉”，这就是内观禅修。佛陀说，不管你做什么，都要保持正念，即使上厕所。

(2). The correct method is important. The most important thing is Mindfulness (Sati). All the preachings of the Buddha and His last word emphasised on one thing "Mindfulness (Sati)". There are no other pre-requisites than the Mindfulness.

正确的方法很重要，最重要的则是正念。佛陀的所有教导及他最后的叮嘱，都是强调一件事情即正念。没有其他前提条件比正念更重要。

(3). Mind can only know one thing at a time. If your mindfulness on the tip of the nose is, hundred percent on the touch while breathing, you will not be aware of the sound. If your mindfulness is only 50% on the touch, then the other 50% of your mind will go to the sound.

---

心在一个时间点只能知道一件事情。如果你对于鼻子呼吸时接触的正念是 100%，你将意识不到声音。如果你对接触的正念只有 50%，剩下的 50%就会跑去声音那里。

(4)

If you can follow the sensation from the beginning until that sequence of sensation end, then maybe if you have Parami (Perfection) you can get Magga-nana (you know the Dhamma).

如果你能从开始到一串感觉的彻底结束，都跟随着感觉，那么如果你有足够的巴拉密（完美），也许你会证得圣果（见法）。

It is better to explain to you face to face rather than by mail. Maybe you come to Myanmar on your free time or come to Hong Kong annual meditation retreat so that I can explain to you in detail, whatever you wanted to know about Vipassana meditation.

当面和你解释比邮件更好，也许你可以在空闲时间来缅甸或香港，我将详细和你解释你想知道的任何关于内观禅的事情。

## 2. 华纳大师关于五力与四念住的开示

佛陀说，禅修时，需要五力，第一是信念，不是普通的信，是非常强力的信念，这是必须的，不然当觉受非常强烈时，便会想放弃禅修，第二是非常强的精进力，第三是非常强的正念力，第四是非常强的定力，和第五的非常强力的内观智能，除了第三的正念，其他四项都会过强或不足，但正念则永不过强，只有不足，所以当正念稍一松懈，精进力减弱，其他力都会跟着下降，所以正念永不会过强，最强最高的精进力，也只达到中度的正念罢了，所以身和心都不可松懈，身和心是相关连的，除了身体有觉受外，心也有觉受，正如那种心绷紧的感觉，但心的觉受是很难观的，因习性，我们很容易随心溜走去打妄念，便不能觉知当下，最容易的是观察身的觉受，有时当身的觉受稍微弱，可能同时也有心的觉受，但这是很难观的，若试图观心，我们通常都跟着妄念溜，所以最好只紧跟着身的觉受，同时升起的心绷紧会融合于身觉受内，这样会比较容易观，若身心稍松，那身和心的觉受都会走失，在四念住中，心和法念住是很微细的，是很难观的，很多同修都以为自己在观心，其实都在想，当中分

---

别是很难分辨的，百分之九十九都是去了想，所以还是身与受两念住较容易保持正念，虽然解释四念住是四样分开来说，其实当觉察到(身)触时，受心法念住也同在，当觉察到觉受时，身心法念住也同在，以前也有其他同修较人放松，随心游走，那只会去了想，那里才停止？但有些人喜欢这样，因为不用观察身体痛的觉受，这样就像在一直发梦一样，进度是零，即完全没有进度，不要跟那些轻松容易之道，这些都去不了涅槃！佛陀说想证初果，一定要身心全力以赴，若是那么容易，那人人都可涅槃，人人都证阿罗汉了！只可惜大部份人却喜欢容易法门，不愿面对真谛，所以有些禅修中心只需三十分钟呼吸，三十分钟观觉受，也有人提意若师父把 50/50 缩短至 30/30，禅堂一定满座，但师父要忠于宣隆大师，只会教授真真正正的宣隆内观禅法，而不是为了要收很多的弟子，或为了捐献，师父自己修习的是真正的宣隆禅法，教授的也是这真正的禅法！

若打坐四小时只有二小时专注，那便只在量而没有质素，质素是更重要的，当然量也重要，因宣隆大师说要观觉受一直至其完结，因觉受完结时有机会证初果的，但不是每个完结都可证果，但证果时都是在觉受的其中一个完结，所以我们一直紧盯着觉受，坐三，四小时不是为着时间，而是想看完完结觉受，坐十二或廿四小时但在打妄念是不好的，要清楚想坐长些时间的目的，师父提意你坐得紧密些，行住坐卧保持正念，用硬枕睡觉，这样不停练习正念，那打坐时便不会游走于妄念中，慢慢能专注的时间便会增加，所以正念是永远不够的！

### 3. 关于宣隆第二阶段（观苦受）的练习方法

想向您请教一个问题：下面是我在宣隆第二阶段（观苦受）的体会，不知道我的练习方法是否正确？谢谢您的阅读和答复。

1) 在能觉知一串疼痛的细微变化的基础上，经常提醒自己要更专注，提高觉知的频率和持续时间（专注力会不停的被打断，想要思考，想要注意其它事情，想要懈怠，这些就是无明的力量（贪嗔痴），导致缘起、轮回）

2) 这时能感觉到疼痛似乎变成一个比较坚固的东西，这时则经常提醒自己要奋力钻到感觉里面去

3) 然后发现这个比较坚固的东西里面，似乎分解为多个细微痛点，找到其中

---

最明显的，对它保持专注，经常提醒自己，要提高觉知的频率和持续时间

4) 这时整个打坐都可以变得比较专注，而且专注的持续时间比较长，整个打坐走神的时间变得很少、很短。此时。要继续经常提醒自己，继续延长专注的持续时间

已把您的视觉受体会告知华纳大师， 以下是他的答复：

1) 在家中禅修是困难的，因为很多各样的打扰，如遇电话铃声等，谁会帮我接听电话？心会制造诸多借口去终止禅修，所以最好在禅修中心的禅堂内修习。在禅堂修习，您的心会较静定，如遇外间声音打扰，您的心可能会跑掉，但身体可以不必。我们每个人多生多世的习气，心都是不停地游走，我们正是要利用禅修，来把这习气断除。如文献上形容，我们的心像年轻的公牛或猴子，永远向外，要猴子乖乖坐定是很难的。所以您要跟自己的心搏斗，当您不断地努力修习，您是可以控制您的心的。初学时尤其喜爱在第一阶段打妄想，快速呼吸时稍一松懈，无意识下心便跑去打妄念，初学的甚至不知道自己在打妄想，所以禅堂监督会提醒要把心带回当下空气与鼻端的接触，只要不断努力的练习，呼吸一两分钟心跑了，马上把心带回鼻端的接触，呼吸三四分钟心又跑了，再次把心带回当下接触。

2) 在观察觉受时，只需要如实观，觉受是怎么样便怎么样，不需要进入或推进入觉受里面，只是解说心好像进入了觉受，但很多都误会以为要强行把进入觉受，其实只要完全专注贴紧觉受，直到有足够浓度的定力，好像把整个觉受都抓牢固，这时您不会知道身体哪部份有觉受，而只是纯然觉知觉受。当您能百份百完全专注于觉受，便能纯然觉知觉受，但若您只有百份之五十在觉受，其余的在身体痛的部位，那您便会知道这觉受在身体那里，例如我的膝盖在痛。当您继续努力保持正念专注于当下觉受，您只知道痛，痛的意思是痛的实相/现象，而不是念着痛。如您念着痛痛痛，那这心念着的是一件事，尝试要知道是另一件事。只有痛/觉受的实相，才是观禅，而不是知道它是痛。只要不停地专注专注，直至把觉受抓牢，如又能百份百把念力专注觉受，您不会知道膝盖，不会知道痛，而只知道痛的实相/现象。

3) 把念力专注在觉受上，都被误会为进入觉受，其实心并不是进入觉受。譬如当我们看着一杯茶，您只看到黄色茶色，当您再仔细看，您会看到细小的茶叶，但您的心，眼睛并没有走进茶里面，但在开示解说时我们会说若您更加专注，您看得到更加仔细觉受，正如您用一百倍的放大镜看，您看到一些，但若把放大镜倍数加大至三百倍，那您看到的会越放越大，也越仔细，但一看的范围也会越来越缩小。也如用相机镜头把远距离影像拉近，您看到的范围越来越小，但影像却会越来越大，也更仔细。我们把念力专注在觉受上也一样，若专注力不够强，看到的范围会比较大，但当您继续努力专注，保持正念觉察，身体完全静定，无论觉受百多

---

痛，仍然保持不移动，不改变姿势，只把念力专注于觉受上，正如把放大镜的倍数越增越大，而您专注观察的范围则越缩越小，只纯然知道觉受，也不要喜欢某种觉受，只是如实观察，当发现坚固东西，里面分解成多个细微痛点，您的心其实只有一半有正念地专注，另一半已在想东西，在概念化地标签，我们要把这种标签去除。如您是百份百专注，您只知觉受的实相，所以才会说这涅槃之道是非常直接，但也同时非常狭窄，而且我们以前从未走过这条路，所以老是在这窄路上滑下来。

4) 您更不断和自己说话，不停地提醒自己要怎样，所以**宣隆大师曾说明，并刻在石碑上，打坐时不要和自己说话**。这样您只有百分之四十在专注，百分之六十在想。正如香港有一同修，打坐是会问究竟自己是左还是右鼻孔呼吸，那接触在鼻孔内还是外，其实都不重要，那便又陷入了和自己说话和想。您老是提醒自己要专注，要这要那，这会成了习惯，这想自然又会出现，打坐时不要随意由思想出现，要断绝这些想和说话，我们小便被教导去想，唯有保持正念，把念力专注于当下，才能不想!

缅甸暂时上网不太容易，沟通较不方便，请见谅!

另，如师兄不介意，未知可否把以上师父答复的翻译，上载到微信宣隆羣与同修分享，他们也可能有同样问题，也会得益?

#### 4. 如果不能調整心，那麼如何理解宣隆資料中的下面 3 段話呢？

第一段：若想一面保持專注禪修對象，一面仍能加強精進，禪修者首先就要確定，自己的心已專注在禪修對象上。當禪修者能夠完全地覺察著禪修對象，而又能夠以專注守護著這覺察時，他才可以加強精進。當他以這種方式進行時，他會發現：精進可以更加令心專注在禪修對象上，而不會令心（注意力）轉移到精進本身上來。此外，如此地令精進力增強，心也會變得更加專心致志（Intentness）了。

**答 1：**禪修對象是覺受，當要提高心的念力時，是需要加強精進力的，但不要把心念離開所緣而轉移至精進力上。如當覺受太強烈，而定力又不足，不能忍受痛楚時，便要把正念提高，但要提高正念，是需要精進力的，可吸口氣繼續覺察，但不是深吸入，只是像吸入半口氣，心念也不要轉移到呼吸上，不然對所緣的覺察便有所紛擾，並可能會失去本來的覺受。當精進力提高時，正念也會提高的。

第二段：觀察感覺，既不要超過其前，也不要落在其後，要在感覺生起或消失時立即覺察到它。它是現在的、當下的。不適意的感覺有時候會變得極之強勁和猛烈，禪修者在奮力應付它時，應保持適當而堅定的專注力。如果用力過度，便是專注力超前了感覺，那麼禪修者的注意力將會滑離了不適意的感覺，在他的意識裡便

---

祇有一股過猛的蠻勁。這股蠻勁祇不過是瞋心的表現而已。

**答 2：**覺受是怎樣便怎樣，如實觀照，不要想或心說這覺受很弱（當覺受強時）或很強很痛（當覺受弱時）等，因這樣會引來喜歡或不喜歡，不要心溜走到想，只是如實觀。

第三段：如果痛苦實在是太無法抵抗了，那麼，如前面所教的技巧，他應用心專注在這苦受上。努力的程度應該配合疼痛的程度。那麼，疼痛就不再影響到心了。同時要注意，努力的程度也不可以超過疼痛的程度。正確的方法是：在疼痛還沒有完全消失之前，心力要稍微強過疼痛。這樣，心便可以很有效地專注在疼痛上，漸漸地禪修者祇覺知到身體的苦諦（Dukkha Thissa）—— 苦的實相，而不會想著是身體那個部位疼痛了。

**答 3：**最重要是正念(sati)，正念會把過高或過低的努力調至適度，當痛楚強烈想放棄或覺受微弱時，只要有正念，便可平衡精進力與信念力等至中道，正念是永不足夠，永遠需要的。

## 5. 何时开始需要在身根门之外的 5 根门保持正念？

A few days ago, Li Fei transfered your dhamma talk about meditation of mindful on the 6 doors. And I am wondering that as a normal yogi, how shall we judge our meditation progress, i.e. when shall we start the mindful on the touch of other 5 doors beside body?

**回答：** Sun Lun Sayadaw Gyi said we should be mindful on whatever we do. That is we have to be mindful on all six door. But the only body door is more easy to be mindful we emphazied on the body door. We also need to be mindful as much as we can on the remaing five doors.

翻译：

问：几天前，李飞传达了您关于正念于 6 根门的开示，我有一个疑惑：作为普通的禅修者，我们如何判断自己的禅修进度，也就是说，何时开始需要在身根门之外的 5 根门保持正念？

答：孙伦西亚多曾说，我们应该正念于所做的任何事情，那就是说，我们要在 6 根门保持正念。仅仅因为身根门的正念更容易，所以我们强调它。我们也尽力的在其它 5 根门保持正念。



---

## 6. 关于切换正念目标的问题

In the sitting meditation, we should try to be mindful on one sequence of sensation. And if my mind is attracted by other sensation, I should pulled it back. But in the daily life, we should try to be mindful on all 6 doors. It seems there is a confliction between these, because that my mind have to change from one object to another in order to be mindful on all 6 doors. How should I understand these two things?

翻译：在打坐中，我们应当努力对某一串感受保持正念，如果我的心被其它感觉吸引过去，则需要拉回来。但是在日常生活中，我们又要对6根门保持正念，那么看起来有些矛盾。因为，我的注意力需要从一个目标切换到另一个目标，才能对6根门保持正念。这两者应当如何理解？

**回答：**

首先，在日常生活中，我们不可能长时间坐禅，无法对一个固定的对象保持觉知，我们得接受这个事实。我们只有尽可能地去工作，如果需要交谈，我们应该有正念地与人交谈；如果有什么事发生，而需要注意时，同样的，我们要对这被注意的事务保持如实觉知，如果其中有错误发生，我们应该去阻止，但是不要生气。

日常生活中，其实我们很难如实觉知，孙伦大师传中，孙伦大师讲，只有比库可以远离俗务，专心修行。

在日常生活中，我们需要尽己所能在六根门保持正念，不要让喜欢和不喜欢左右我们的心。

除了成正等觉的佛陀，即使是佛陀左右手的上首弟子：舍利弗和目犍连，即使是辟支佛，他们的觉知尤有间隙。只要有间隙，魔罗就可以侵入并造成干扰，只有佛陀是“百毒不侵”的，因为他的正念不会中断。

作为凡夫，我们的正念做不到百分百，但是我们仍应该尽自己最大努力去保持觉知，以减少贪嗔痴对心的攻击。

## 7. 如何把所有感觉当做一个整体？

In the questions and answers between Sayadaw Vinaya and doctor Myo Thaw & Thynn Thynn, the question & answer 5 said, when there are many kinds of sensation in the body, we can be mindful on one of the sensation and pull others sensation into it, then all sensation will become a whole one. And I found that it is easy to keep mindful in this way in the daily life, while it is difficult to keep mindful if I am mindful on only one sensation of my body. Shall I always do like this (take all sensation as a whole one) in the sitting mediation?

翻译：

---

问：在维那耶大师和梅多医生的问答 5 当中提到，当身体有多个感觉的时候，我们可以正念与其中一个，同时把其他感觉拉入此感觉中，那么所有的感觉就变成一个整体。而且，我发现，在日常生活中，把所有的感觉当作整体会比较容易保持正念；而如果仅正念于某一个感觉，则比较难保持正念。那么，我应该在打坐和日常生活中都一直这么做（即把所有感觉当做一个整体）吗？

**回答：**

维那耶大师说的那个方法是给见法（已证果）的禅修者用的，只有见法的人可以做到，普通的禅修者这么做只会丧失正念。梅多医生亦尚未见法（截止 2015 年 3 月 24 日）。

心在同一时间只能专注一个对象，其实这是最简单的方法，将感受组合起来其实非常困难，我们以为自己有能力组合它们，其实我们组合出来的只是某种图象而非事实，它是被制造出来的假象。

圣者可以做到，凡夫很难。我们应该只专注一个感受，这是最简单的做法，我们需要练习这简单而正确的方法。

## 8. 华纳师父对 QQ 群友关于呼吸的问答？

同修 1 问：我看见有缅甸的师兄第一部分呼吸时这样很用力，（学了一下，头部吸气时候使劲往后），这种方法对吗？

**华纳师父答：**这是错的。猛烈呼吸时头部必须不动，身体也不动，只用鼻子呼吸，也不能用嘴呼吸。一旦身体或头前后乱动，定力就无法产生。第一段呼吸的强弱的重点在于知道空气和鼻尖触。如果你呼吸得太弱无法觉知空气和鼻尖触，那就不对，相反如果你呼吸得太用力也无法觉知到触的话，也就是错误的。鼻尖是物质，呼吸的气体是物质，在两项物质相碰撞的一刹那心觉知它，就是心在物质上，即为毗婆舍那内观禅修法。

同修 2 问：我第一段呼吸时的速度有时快，有时慢，都可以觉知到触，但这个速度快慢有讲究吗？

**华纳师父答：**速度的快慢，如果你保持正念的话，呼吸速度它会自行调节。有时你呼吸速度慢了，但只要保持正念关注触，速度就会慢慢加快，有时呼吸太快了，但只要正念，速度就会慢下来。这是因为五力的作用关系，五力是：定力，精进力，信力，慧力，以及正念。在此五力中，正念是个平衡器，其它四个力都可能处于过多或过少的状态，但只有正念是不会太多的。这也是为何孙伦禅师用了“极大的正念”这个词的原因。只要努力保持极大的正念，其它四根会因此自然平衡。

---

## 五、2019年12月加巴当国际宣隆禅修营，华纳大师（共33个开示与问答，笨笨师姐翻译，静杰师姐分享）

### 1. 加巴当第一天开示 1（根据听写笔记整理，可能并不是百分百正确，下同）

华纳师父先讲解了孙伦禅修方法。禅修的第一部分需要正念于呼吸，第二部分需要正念于感受。第一部分的呼吸要短促，急速，以及用力。要点是要“知道触”。呼吸与呼吸之间的间隔太大的话，心就会跑到其它地方去，因此要进行短促，急速的呼吸。这样心就不会有时间跑到外面去。

禅修的第一部分我们进行50分钟的猛烈呼吸，有些禅修方法第一部分进行10，15分钟的呼吸，这样是不对的。如果第一部分呼吸的时间太短的话，当禅修第二部分感受升起的时候，我们就无法有足够的定力可以正念于这个感受，当比如说疼痛的感受升起就无法正念于这一类的感受。

对于初学者来说，我们需要在业余的时间也进行练习，找到合适的韵律，学习正念于触。空气是一种物质，鼻子也是一种物质，当空气和鼻子接触的这一瞬间，我们了知这一瞬间的触时，就是在修毗婆舍那内观禅。此时请不要思考，因为一旦思考，就会产生“喜欢”或者“不喜欢”，只要知道触，正念于触，就是在修毗婆舍那内观禅法。

### 2. 加巴当第一天开示 2

第一部分不要慢速以及漫长地呼吸，而是要短促，急速，大力地呼吸，这样才能很快地建立起足够的定力，以进行第二部分的对于感受的观察。

人世间有六种行者，贪行者（贪婪），嗔行者（脾气不好很容易生气），痴行者（对很多时候都不清楚以及会忽视），信行者（很有信心），寻行者（做很多的衡量判断），觉行者。

世间也有很多的修行方法，而安那般那是其中快速的一种方法，很多人因修此而得到道智成为阿罗汉。我们都不知道自己的寿命有多长，也不知道什么时候会离世，所以修习快速的方法是我们的选择。

贪行者有时会修不净观观尸体，但观这些的时候有例子会看见比如说死尸在自己的床上，会看见这样的幻相。贪行者修不净观是通过看死尸的变化，看死人不再活着，思考自己也会如此。行者在看见幻相后会不知道该怎么办，被吓到。50，60年前禅修开始流行的时候，很多人自修，由于修得不对。有些人修疯了。而安那般那是一种迅速而安全的方法。不要修不净观，这种苦不需要去吃，修安那般那只需要观呼吸就可以了。

---

### 3. 加巴当第一天开示 3

禅修的第二部分是正念于感受。第一部分我们努力正念于鼻尖的触，努力得到越多越好的定力，以便于第二部分观照最强烈的感受。对于感受的“知道”，要如其所是，不多也不少。第一部分结束时。我们停止呼吸，屏住呼吸，让心寻找到最强烈的感受。然后正念于此。在观察感受的过程中，不要改变姿势，不要移动，只正念于感受本身。这样我们会了解到感受并不是稳定的，它在不停变化，这是无常的体现。平日这无常被思维的到处乱跑所掩盖，但如果我们可以保持不动进行观照，就会明白所有的事物都是无常的。当我们坐着不动而观照时，就会慢慢明白，“身体在不停改变”的这个无常现象。

而且，我们也会慢慢了知苦，了知身体充满了苦。为何我们平时不知道呢？因为平时我们在不停地改变姿势。过比如说 10-15 分钟，我们一个姿势下身体产生苦受的时候，就会改变姿势，而这种变换姿势便会遮盖了身体“苦”的这个事实。孙伦禅修法让我们知道真相，而想要知道真相就要保持不动，就会发现感受的生生灭灭，起起伏伏。

一开始所有的禅修者几乎都不喜欢疼痛的感受，都希望疼痛赶紧走开，但这是由疼痛自己决定的，完全无法被我们控制的一件事。禅修者要坚持不动，观感受直到感受完全消失，在这一瞬间如果我们有足够的波罗蜜，就可以证到 1、2、3、4 果。感受可能持续很长时间，1、2、3、4 个小时，或者 1、2、3、4 天。在佛陀时期，有位比丘坐了整整七天，他所观的这个感受才消失。禅修时要有耐心，有耐心观至感受结束，禅修者不可能在一两天内做到，要持续一两个月的修习有可能会做到。

大多数禅修者在观照跟随一个感受的时候，会发现过了一段时间另一个感受在身体另一处升起了，比如左边或者右边膝盖。但其实心每一瞬间只能知道一个点。当你 70% 的心在右膝盖，30% 的心在左膝盖的时候，由于心的移动速度非常快，会产生“同时觉知两种感受”的错觉，但其实不是，这只是因为心变换速度快而已。当我们可以 100% 保持正念的时候，就只会知道一个点的感受，也要努力只知道一个点。以及不要经常改变观照对象，因为不停地更换所观照的感受，就无法把一个感受观到其完全消失。所以当你 100% 地正念于第一个比如说右膝盖的感受的时候，你会完全不知道左膝盖的感受。

### 4. 加巴当第一天开示 4

“禅修是需要整日保持的一件事，行者要在行，坐，立，卧四威仪中持续地保持禅修。行走时，知道脚底和地面接触的每一个触，躺下时，不要立刻就睡，而是观照整个身体。身体里的感受会像沸水一样，升降起伏，观这些感受，在入睡前可以观其中一个感受，直到入睡。这是 24 小时的禅修。

站立时，行者要觉知自己在站立，有时站立长时间后会有痛感，可以观痛。站立观照会比较难，坐姿观照较容易。在躺着的时候观察感受的起起伏伏，感受会越来越弱，直到睡着。如果睡觉前保持正念观照而入睡的话，就不会有太多梦，梦是

---

因为人处于一个半醒的状态。

在佛陀时代，有行者走路时候观照知道每一步的触，因此证了 1234 果的。行者所需要做的是对任何威仪都保持觉知，努力知道任何一个触。

在结束禅修下座的时候，也不要就立刻松下来。而是要保持正念地离开禅堂，保持正念地回宿舍躺下，（如果要躺下的话），不要让心散漫。而是在做任何事情的时候，都要努力保持正念。”

## 5. 加巴当第一天开示 5

关于感受结束时候的现象，各有不同，维那耶师父曾经说过有几种：

1) 你跟随着感受，跟着跟着，就突然没有任何可以跟随的感受了，结束了。

2) 如同拉紧的橡皮筋一样，紧着紧着突然在某一个点断了。

3) 当你正念于感受的时候，感觉像蛇蜕皮一样，感受从头到脚地蜕去了，或者从头出去了。

4) 像烛火一样熄灭了，像油灯一样突然灭了，光消失，结束了。

禅修者要努力跟随感受，直到没有任何感受为止。有时感受越来越弱，禅修者会以为是感受结束了，但并不是。禅修者只需要跟随感受，等感受真的结束的时候，你自然会知道。

有些禅修者由于过去世的波罗蜜，可以在感受结束的时候证到果位，观一个感受结束就可以，但如果过去世没有足够的波罗蜜的话，就可能需要 4-5 次观感受直到结束，才会得到道智。

孙伦禅修法的观智分类是十观智，第一观智是三法印智。第二观智是生灭随观智，可以看见观察对象的生灭。第三观智是坏随观智，观察对象的“坏”的部分比较明显，第四观智是怖畏现起智，由于看见无常而产生恐惧害怕的心，第五观智是过患随观智，等等。当人在第 1-9 级观智时，很容易放弃，因为这阶段心还不够稳定，只有到第十观智时，心才会稳定，可以稳定地正念于感受，无论这感受是多么痛。在随顺智的时候，心会柔软。最后会得到道智。

禅修者不要总是去想我得到了哪个观智，是第 2? 第 3? 第 4? 而是应该把精力集中于因，在因上努力，即就是努力地了知感受，正念于感受，而不要想着果，不要想着可以得到什么。

## 6. 加巴当第二天开示 1

当禅修者觉知感觉的时候，要如其所是，不需要拿出什么或者加进去什么，你只需要观看它，以及知道它。只需要知道它。当你呼吸时，当你只知道触的时候，

---

其它任何事都不需要知道。有时你根本不知道你自己是不是坐着，面对着东南西北哪个方向，只知道触，才是对的。

在第二部分时，你只需要如其所是地知道感受，你不需要知道你在觉知还是没在觉知，不需要去想你“是否有觉知”这样的事，你所做的只是保持对感觉的觉知，如其所是地观感受。只要你开始想我是不是在觉知呢？这就是思考了，这就不是在毗婆舍那内观禅修的路上了。毗婆舍那内观禅的路，是如其所是地观的道路。你要正念于感受本身，看着感受的起起伏伏，起起伏伏，正念于此。你不应当知道你是否“知道感受的起伏”，如果当你想着我到底知道不知道感受的起伏呢？这个时候就是思考了。你只需要如其所是地观感受，而没有内心的对话。

在极端的情况下，阿罗汉们可以进入很深的禅修，我们称其为深禅定（samapatti）。此时他们只如其所是地知道感受，在这时候，没有人可以杀害他们。有一次一些宫殿仆人想烧火，她们在小树丛里烧起了一堆火，火灭了她们才发现烧火的树丛里有一群比丘，正在进入很深的禅修，他们正在如其所是地观感受。在这时候，没有火焰可以伤害他们。只需要如实地知道感受，这个就是深禅定 samapatti。

你只需要如实地知道感受，不需要知道得多一点或少一点。不要装着有比实际更多或更少的疼痛。只需要如其所是地知道。有疼痛，就如实地知道它就可以了。不要思考。如果膝盖这里有疼痛，那就正念于此，有耐心地持续观照，正念于此，就会看见感觉的升起灭去，起起伏伏，持续不断，当疼痛变强烈的时候，你知道它变强烈了，当疼痛弱下去的时候，你知道它弱下去了。

有时你看着感受的时候，这有点像灯照着，当你集中精力，集中精力，有时你的心会可以感受本身，你只会知道感受的生生灭灭，起起伏伏。如果你从上面，从远处观的话，有时你的心就会跑开，这是为何我们深呼吸，屏住呼吸，努力知道感受。有时你的心可以进入感受，有时不能。反正如果不能进入感受，那就不能进入感受地观照，如果可以进入感受，那就进入感受观照。

## 7. 加巴当第二天开示 2

心一瞬间只能知道一个点。当你停止呼吸，深吸一口气，屏住呼吸，观照全身，心会自动扑向最强烈的感受。如果这个感受不是很疼痛，那你就只需要知道这个感受不是很疼痛，你不能远距离观照，如果你从很远的距离进行观照，一会儿你的心就会飘走了。只需要努力如其所是地观照感受。有时感受非常疼痛，有时不痛，这个依赖于你自己，有时非常痛，有时不痛，不管发生什么，只需要知道感受。不要远距离观照，努力离疼痛的感受越近越好地观照，知道它。不要管是不是疼痛，只需要知道。不需要去描述感受，痛还是不痛，这是比较。只需要如其所是地知道感受。如果有比较的话，思考就来了。只需要如其所是地知道感受，不过不要太远距离地观照。如果距离太远，心就很容易跑出去。努力尽可能近距离地观照感受。

心在一瞬间只可能知道一个点。当你跟随感受的时候，有时感受看上去没有

---

了，但其实这时候感受并不是完全消失，当你不再观照它的时候，有可能它就又升起了。当感受真的完全结束以及消失时，你会自己知道。当感受是剧烈疼痛时，试着知道这个剧烈疼痛的感受。当你的定力强大时，你会知道这感受，如果感受是强烈的那么它就是强烈的，如果感受是一般强烈的，那么它就是一般强烈的，如果这个感受变弱，那么你就要知道它是弱感受，而不是消失了。此时你知道另一个感受，这是因为你的心并不是百分百地正念于这个感受。你的心 50% 在第一个感受上，另外 50% 处于身体另一处，因此会发现另一处疼痛升起了。你的心非常快，你的心知道第一个感受，然后知道第二个感受，然后再知道第一个感受。。。有些禅修者觉得自己同时知道两处感受，实际上则是心一瞬间只知道一处。但心的速度太快了，因此看上去好像是同时知道两处，实际上则是心一瞬间只知道一处。努力集中精力于第一个感受，第二个感受会消失，你就会只知道第一个感受了。

### （关于心到处乱跑）

第一部分当你呼吸的时候，要猛烈用力，让你的心停留在一个地方，而不是跑开出去。第二部分当你跟随感受的时候，深呼吸，把心注意力集中于感受，努力知道感受的细节。如果你观照感受的时候心距离太远，那么心就很习惯地跑出去了。有时候你根本不知道你自己在想，但你确实是在想在思考，而不是知道感受。这就是你必须把你所有的注意力集中于疼痛感受，正念于它的起伏变化，正念于感受的细节。

定和毗婆舍那内观的一个区别是，定是从远处观感受，而内观则是努力穿透感受了知感受的细节，希望明白到底在发生什么。而定则是从远处观感受，而这时你的心就很容易去思考。

定是知道感受观感受，而不进入感受。只有当你进入感受以及正念于此的时候，你才会发现你的身体是无常的（不恒常），苦，以及无我的（我们无法控制它）。只有通过毗婆舍那内观修习你才会了知无常，苦和无我。定，只是从远处知道感受，而不会由此知道无常，苦，和无我。

## 8. 加巴当第二天开示 3

### （关于变换观察对象）

你要努力紧跟着第一个感受。因为你的精神不够集中，定力不足，所以并不是在 100% 地觉察第一个感受，你可能只有 50%的觉察力是在第一个感受上，另 50%则在另外的感受上。由于心一次只可能知道一点，心不可能同时知道两点。很多人觉得自己正在同时正念于两个感受，左边膝盖一个，右边膝盖一个，实际上心则是从左边膝盖感受跑到右边膝盖感受，非常迅速，所以看上去好像是同时知道。但真实情况是心一瞬间只能知道一个点。这是佛陀说的，心一瞬间只能知道一件事，不可能同时知道两件事。心的速度是非常快的，在一弹指间，一万五乘以百万次的粒子生生灭灭在发生，并不是一两百万次，而是一万五个百万次，非常非常迅速。我们觉得自己同时知道两个点，但其实只是知道一个。所以当你集中精力于第一个感受，努力如其所是地知道这个感受时，第二个感受会消失，你就不会知道它

---

了。

（关于第二感受强于第一感受）

华纳师父建议还是要正念于第一个感受。因为一旦你变换观察对象去观察第二个感受，这个感受一开始看起来好像是很强烈，很疼痛，但一旦你换成观照它，这个第二感受会渐渐变弱。它会越来越弱，越来越弱，当这个感受变弱到于第一感受之前同一强弱度的时候，你会感觉到又有一个新感受在比如说膝盖另一部位升起了。那么你就不停地变来变去，而无法跟随一个感受观照直到它消失。对我们来说，重要的是观一个感受直到它完全结束，因为在感受结束时，我们有可能得到道智。如果我们不断变换观察对象，那么我们就无法观感受直到结束，如果我们可以跟着一个感受，那么有可能需要一天，两天，三天，四天。。。这需要时间。所以不停变换，就无法观感受至结束。对于我们来说，正念于一个感受直到其完全消失是必要的，在感受完全消失的瞬间，有可能证到须陀桓果位。因为当你观感受时，十个观智就可能一级一级被达到，从生灭随观智，坏随观智，畏怖现起智，等等，一路到第十观智，第十观智后可跨越得到道智，证一果。要证一果就要跟随感受直到它结束。只有当你可以跟随感受直到它结束时，你可以得到一果须陀桓。要得到须陀桓果位必须把一个感受从头观到结束。如果这是非常巨大的苦受，也要把这个苦受观到其完全结束为止。这很难，因为练习毗婆舍那内观法，就如同在河里逆流游泳，你必须挣扎向上。

**感受结束时的表现有很多种：**

- 有时就像火一样，越来越弱，看上去像灭了，不在了。你跟随着感受，突然在某一点，似乎不在了。感受没有了。

- 有时就像跟着一条河，在结束处没有河可以被跟着了。这是一种。

- 另一种是如果你拉紧橡皮筋，橡皮筋就会越来越紧越来越紧，然后崩断了。当你跟随感受的时候，也是越来越紧，越来越紧，越来越疼越来越疼，你试着忍受它，忍受它，正念于它，正念于它，在某一点，感觉崩断了，再没有任何感受了，这时你得到了道智。

- 有时感受就像蛇蜕皮一样。有时感受从头部升起，你跟着跟着，慢慢地慢慢地它往下走，往下走，然后从你的足部跑出去了。有时当你正念于足部时，感受往上走，往上走，到达你的头部，然后从头上出去了。然后没有任何感受了。

感受的结束有很多种状况。无论是哪一种状况，你都要跟随它直到它完全结束。

## 9. 加巴当第二天开示 4

佛陀的侍者阿难尊者，他持续不断地进行禅修超过一个月，那时僧团的集结大会即将到来，1000 个阿罗汉会出席这次僧团集结，阿难尊者当时只证了一果，其他人是阿罗汉，所以阿难尊者更加努力，站立时，行走时，坐着时都坚持禅修，夜



---

不倒单地整夜不睡觉禅修。然后他非常疲倦，想休息一下，躺一下。当他往下躺，头还没碰到枕头的这一瞬间，在这样一个姿势，他成为了阿罗汉。所以任何一种姿势，都可以证阿罗汉果位，可以得到道智。你所需要做的只是正念于感受，跟随着感受观照如其所是，直到它完全消失。你不知道感受什么时候会消失，你只能正念于感受直到其完全消失。

（关于感受很晚才升起）

我们管这个叫“无我”。感受可以在任何时候升起，这就是我们经常不得不越坐时间越长。我们坐长时间的目的是为了“要坐很长时间”，而是为了“努力跟随感受”。有时候在铃响后，痛感才开始强烈。感受就像波浪一样，非常疼，再往下减弱，再往上增强，有时会有一个波浪，两个波浪，三个波浪，你都要跟随它。有时我们跟随三个波浪起伏，那么我们得坐俩仨小时，有时我们跟随四五个波浪起伏，这都有可能。有时会突然觉知很疼痛的感受，有时感受就变得非常疼痛，这就是我们无法控制它，这个现象取决于感受它本身，我们不得不坐得长时间以便于跟随感受，跟随得越多越好，正念于感受直到其完全消失。事实上，当你用极大的正念跟随感受，然后当你听到铃响的时候，就放松了，无意识地放松了，而只要你一放松，感受就升起了。

## 10. 加巴当第二天开示 5

（关于平日观照是观照座上最痛的点，还是当时最强的感受。）

当你走路时，你先正念于左脚的触，正念于第一个，再正念于第二个，一开始你的心会比较慢，你正念于第一个触的时候，第二个触已经将要发生了。当你走路的时候，正念于触，正念于触，慢慢地你就可以正念于每一个触了。这是走路时候的禅修。

在躺着睡觉的威仪下，你可以关注呼吸的触，如果你不想关注这个，可以深吸一口气，观照整个身体，心会自动跑向最强烈的感受，正念于这个感受，直到入睡。不要管是不是睡着，只需要正念于感受，当感受消退的时候，在某一点你会睡着了。在你睡醒前，在你完全醒来之前，你可以正念于你身体上的某一个感受，跟随它，然后再醒来。这就是我们如何在卧姿的时候修习。你必须正念于出现于你身体内的任何现象。

所以最好是睡硬枕头，木枕头是好的。当你躺下去睡在硬枕头上时，你的身体就会像沸水一样，所有的感受涌现，你正念于它。慢慢地，慢慢地，也许一小时，两小时，三小时，你会入睡。你不会知道自己入睡了，只需要正念于感受，然后入睡。然后在你醒来以及完全睡醒前，正念于身体内的一个感受。

硬枕头会让你的感受更尖锐及强烈，会比较容易让我们正念于感受。如果你睡软枕头上，会比较容易睡着，就不容易保持正念于感受。

我以前刚开始在睡姿观察感受时就用木枕头，在夜晚，半夜过后，我自己都不知道的情况下，就自己换了软枕头。所以我必须把软枕头锁到房间里，只留下硬枕

---

头，然后我就可以跟随感受了。否则无意识时你就会换软枕头。

（关于是否可以在日常禅中只知道动作，不观照触）

在一些其他禅法中，比如马哈希禅法中，禅修者走路时观照的是脚的抬起，移动，放下；抬起，移动，放下。孙伦禅师说，不要默念，如果你要默念“抬起，移动，放下，抬起，移动，放下”，你必须走得非常慢。你的心 50% 跑向默念，50% 跑向正念于感受。孙伦禅法只需要正念于触，就好了，不需要默念。马哈希禅法心 50%跑向默念“抬起移动放下”，“抬起移动放下”，孙伦禅法则只需要知道触，触，触。这也是为何马哈希禅法修习者行禅时，走得极慢极慢，一～步，一～步。孙伦禅法修习者只需要正念于触，因此可以正常速度行走。

（关于疼痛时候紧张或放松身体）

禅修开始时，你必须要身体绷紧地坐。因为只有用绷紧身体的坐姿，可以让你的心保持在感受上方。而如果你放松地坐，当感受来临时，感受就占在了你的上面，你在下面了，这样非常容易放弃。这就是为何要绷紧地坐，如果非常疼痛，深吸一口气，然后正念于感受。试着不要动，保持持续地正念于感受。不要放弃。对每个人来说放弃都是很容易的，我们坐紧，我们的正念就会在感受上面，那你就可以跟随感受。在禅修开始的时候，禅修者要坐紧，在感受来临时，就可以正念于感受上面。如果他松弛地坐着，感受来的时候，他就无法控制自己，感受占了他的上方。这就是为何新禅修者不要太放松地坐，要坐紧，才可以保持在感受的上方，才可以跟随感受。

为了能在感受的上方，你必须要一开始绷紧身体，以忍受疼痛的感受。如果你很放松，一旦疼痛来临，你就会放弃。为了不放弃，第一步就是绷紧我们的身体，跟随感受。

（关于什么是“极大的正念”）

极大的正念就是你用更多的正念去知道触，去忍受疼痛的正念，不只是普通的正念。如果你如其所是地知道感受，这个是普通的正念。当你深呼吸一口，跟随感受，这是极大的正念，用更大的努力，这是极大的正念。

## 11. 加巴当第三天开示 1

孙伦禅师说：你要跟随身体内的感受，把心放入身体，跟随感受。不要让心跑出身体外。如果你的心跑出身体外，心就会充满贪嗔痴。为了清除心的所有杂染，我们必须把心保持在身体内，以及正念观照感受。

我会告诉你们，正念于感受是如何帮助我们的日常生活，以及特别是当你面对

---

死亡时。去年十二月过后，一月四日我们去眉缪，亨利，丽萨以及一些中国禅修者也和我们一起去，去参加眉缪的寺院的落成典礼。但路上，六号时，我突然无法清晰地说话，我们必须回仰光。不过当时我们没买到机票，只能乘汽车回仰光。一整天我都必须乘汽车旅行。一路上我没吃午餐，晚餐，没有食物，我只是跟随观照感受。我看见了孙伦大师的脸容，我祈祷，佛法僧，孙伦大师，请照看我，我必须到达仰光进行治疗。我当时跟随感受，没有吃午餐，但不饿。

我当时并没有想着我是不是会死，我只是想着正念于感受。如果我并没有禅修过，那么我会思考是不是会死，所有这种思绪就会乱飞，而当时我只是试着正念于每一个触，这就是，怎么说，由于正念，由于正念于触，当时甚至亨利，丽萨都不觉得我的健康问题有多么严重，只是觉得我可能有些心脏问题需要回仰光。当我晚上到达仰光时，我的家庭医生给我做了注射，然后晚上八点把我送进医院，邦来医院。在医院我想得起来的事就是第二天清晨了，但只要我一起床，我就试着正念于每一个触，那时我小便，尿液里都是血。一整天尿都是黑色的。当他们检验后，发现在我的膀胱里有一个小的恶性肿瘤，他们得检测膀胱。

我知道我自己膀胱里有个肿瘤是在 2001 年，我去泰国进行医疗检查，那时我知道膀胱里有个小肿瘤。不过我只是说，没关系，这个很小，没有穿透性，我以后会被治好的。2018 年当尿里出现血的时候，我去医生那里去检测以及治疗癌症，但当时我到的时候，这医生得出国进修，他不能手术。然后我就回寺院，那之后没再出现血尿，那我就维持那样。

2019 一月，这个问题第二次出现了，我小便时又出现血尿，我又去看医生，医生说我膀胱里有个恶性肿瘤。他要给我两个疗程的化疗。一个疗程持续 3 次，然后医生问我是选择去曼谷还是新加坡进行放射治疗，我说不，我只想在缅甸进行治疗，不想出国。医生要进行 32 次的放射性治疗，每周五次，就是说得治疗一个半月多。我说我如果去国外，就会被当作普通患者被对待，而如果我在缅甸医院，他们则知道我是一位年长的比丘，他们会更小心谨慎，更照顾我，会把我当成尊者照顾。所以我倾向于在缅甸进行放射性治疗。

幸运的是，在邦来医院，他们刚进口了新的放射治疗仪，比泰国的还先进，是最新的仪器。每一次我要接受 1.8 光量，总共 52 光量，不过我可以忍耐这样的放射量。但对我来说，我只是跟随感受，不知道我会不会死，我只是努力跟随感受。这是跟随感受的益处，这也是为何孙伦大师说，无论在你的身体里发生了什么，努力正念于它。不要思考它，只是正念于感受，如其所是。当你想着我会不会死啊，很多很多问题就会出现。在那时，我只知道感受，起起伏伏，起起伏伏，而不去想我是不是要死了。在 20 次放射治疗后，在我膀胱里的癌细胞停止活动了，在 32 次治疗后，在 CT 扫描检查后，我的膀胱里没有癌细胞了。上个月我进行了另一次检测，去看看癌细胞是不是都清除了，他们取了一些样本送去曼谷检测是否还存在癌细胞，结果是没了。这是跟随感受的益处。这也是为何孙伦大师建议，以及我也提醒每一个禅修者，也许非常疼痛，但不要改变姿势，不要移动，只正念于感受

---

如其所是，因为我们都会死的，在我们临死的时候，疼痛会来临，如果你习惯于跟随感受观照，在临死的时候，感受出现时，你只需要跟随感受，起起伏伏，起起伏伏，起起伏伏，在某一时刻，某一点，感受不复存在了，你过世了。

因为你在跟随感受，你的心没有被贪嗔痴所占据，你的心是清静的，你将会投生天界。你将会先知道成为天界众生，早于你知道自己作为人界众生已经死了。你不需要害怕死亡，每个人都不知道我们什么时候会死，怎么死，每个人都有这个问题。只有禅修，正念于感受，你可以克服，不需要害怕死亡，只需要跟随感受直到它完全结束。你死了，如果你跟随观照感受，你不会知道你会死或不死，这是面对死亡时最好的武器，因为每个人都必须面对死亡。每个人都会死，没有人可以永生。在死亡的一刻，我们跟随感受，正念于感受，以及我们不害怕感受。我们以跟随感受的状态死去，将转生于好的世界：四天王天，忉利天，夜摩天，兜率天，化乐天或者他化自在天。我们就不会去地狱，变成畜牲，饿鬼，修罗。

因为没有人可以说得上你会投生何处，只有佛陀可以知道。因为执着，我们一次又一次地再次出生。怎样可以停止执着呢？我们只需要正念于感受，如其所是，不需要知道得比其所是多一点或少一点。只需要如其所是地知道感受，这会帮助你面对死亡，以及转世成为天界众生，或者证涅槃。

## 12. 加巴当第三天开示 2

当我去医院的时候，艾蒙和其它佛教徒都来支持我，但当我进入治疗室的时候，我必须得独自进去，他们只能等在外面。没有其他人可以进入治疗室，我不得不独自面对。我们独自出生于这个世界，独自生活，在死亡的时候，我们也要独自面对死亡。跟随感受是面对死亡时最好的武器，你不需要害怕死亡。

在 18 年 8 月 19 日，我左眼进行了一次手术。我左眼得了青光眼，当时看不见了，我进医院进行手术。手术后我试着跟随感受，我不需要吃止痛片，那里有一点疼痛，当这点疼痛来临时，我只是跟随它，跟随它，跟随它，大概跟了 2, 3, 或者 5 分钟，疼痛消失了，那之后我不再觉察眼里有任何疼痛了。通常患者都需要服止痛药来减少疼痛，但我跟随感受，就不需要服止痛药了。我康复得挺好，没有发炎，所有事情都挺好。医生们很惊讶，我告诉他们，我跟随感受，疼痛来的时候，跟随感受，四五分钟后，疼痛消失了，而且是永远消失了，没再回来。这就是禅修，跟随感受，以及跟随感受如其所是，是如何帮助我们的日常生活的。

这就是为何我要求禅修者，保持不动，尝试保持不动，忍耐疼痛的感受，克服它。一旦有一次你可以克服它了，你就可以在任何时候克服它。你不需要害怕疼痛，正念，正念于身体，正念于身体中出现的任何现象，会帮助你恐惧任何事，即使是死亡。我们不需要害怕它，因为每个人都终有一死，我们都有一死，我们用正念于感受来面对死亡，这个真的有帮助。这是为何孙伦大师说，孙伦大师，维那耶大师，也鼓励任何人，任何禅修者，尝试保持静止，不要移动，不要改变姿势，如果你改变姿势或者移动，你就总是想动，那你就无法忍耐痛苦，如果你忍耐痛苦，然后了知它，你可以克服它，你可以赢过疼痛感受。

---

即使亨利，丽萨都不知道我病得很严重，我得了癌症，他们只是最近才知道我得了膀胱癌。如果我不能像那样跟随感受的话，我现在就无法在此回答你们所有的问题了。我现在没有癌症了，就可以回答所有提问，给你们的禅修提出建议了。

### 13. 加巴当第三天开示 3

（关于禅修是一直重复过程，一直尝试一直失败，整个过程中可能失去耐心，想放弃，如何鼓励自己禅修，面对困难不放弃）

禅修后，你会慢慢理解。禅修几天后，你会知道自己在了知方面取得了哪些进展。之前你不知道无常，苦，无我。你不知道无常，你不明白什么是无常，你不明白什么是苦，你不知道什么是无我。但现在，佛陀，孙伦大师说，每样事物都是无常的，总是在变化，变化，变化。你开始理解所有事物都是苦，充满痛苦，以及所有事物都是无我的，你无法控制它。这些你开始知道了，开始进步了，慢慢地，慢慢地。

你得把禅修前的你和禅修后的你进行比较，看看你得到了哪些知识。得到智慧，或者说知识的过程可能很慢，但禅修一两个月后，禅修前的你和禅修后的你会有不同。就如同父亲和老虎搏斗的故事那样，绝大多数时候，老虎把父亲叼走了，父亲过世了。但终有一次，父亲习惯了如何搏斗，赢了一次战斗。这就是我们试着正念，正念，正念，有时我们失败了，有时我们不得不放弃了，通过耐心，坚持不懈，忍耐，我们试着克服这些。如果你可以持续正念，忍耐，你的智慧水平会逐渐提高，持续地，不过不要去看观智，它自动会提高。因为一旦你开始关注观智水平，我应该是到了这个观智？第四观智？第五观智？还是第六观智？那么你的心就不再在感受本身了，无论发生什么，都只需要正念于感受，观智水平会自动自己提高。

慢慢地，慢慢地你会知道。禅修前，如果有人告诉你一些不好的事，你会生气而且争斗起来。在禅修一段时间后，愤怒还是会你心中升起，你会愤怒说出愤怒的话，但在你采取身体行动前，你可以发觉，这是愤怒，我必须控制。你可以控制的第一件事是你的身体行动，然后是口的行动，然后是意的行动。身业，口业，最后是意业。这就是你可以自测你有多少进步的方法。

### 14. 加巴当第三天开示 4

丽萨你们组，我希望给你们一些怎样禅修的建议。坐得紧一些，不要松散地坐着。因为如果你松散地坐着，一旦疼痛的感受来临，保持正念会比较难。那么你就会想改变姿势，想移动。改变姿势和移动是相当容易的，如果坐姿不够紧的话。这就是为何我们试着坐得紧一些。

正念于感受，以及呼吸要猛烈。这是因为如果我们呼吸慢的话，心就习惯于跑出去了。我们甚至都不知道自己的心跑出去了，因为心速度是非常快的，以及心习惯于到处乱跑。为了知道每一个触，你必须猛烈地呼吸，那才能知道每一个触。

---

这里，我们设置的第一阶段的呼吸时间是 50 分钟，有一些禅修者只呼吸 15，30 分钟，但这是不够的。如果感受变得非常强烈，你必须要忍受它，你必须要面对它。有一些禅修者跟随感受不是很快，你不要高估或者低估感受，而是要如其所是地正念于感受。你必须要忍受它。要保持知道它，这就是问题所在。我们并不想知道感受，这就是为何在禅修前，如果感受升起了，我们习惯于改变姿势，自动地。但是孙伦大师告诉说，不要改姿势，不要移动，尝试着耐心地正念于它，这样你就可以克服痛苦感受。当你保持静止，不改姿势，不移动，正念于感受，你的心的层次会自行提高，你不需要去知道这是在第四观智？第五观智？六？七？八？像这样。你只需要正念于感受，你的心会自动提高。

你看见感受，这是三法印智，当你正念于感受，你知道感受生生灭灭，生生灭灭，这是生灭随观智。当你近距离跟随感受，你知道其生起，灭去，而灭去的现象明显容易理解的话，这是坏随观智。你知道你的身体和心并不稳定，总是在变化，然后你会很恐惧，这就是所谓的怖畏现起智。如果你正念于感受，你的心的层次会提高，提高、提高，直到第十观智。当你试着保持静止，在第十观智后，你可以得到道智。

但是在你得到道智前，你必须和你自己的心抗争，一半你的心想放弃，想改变姿势，想停止正念于感受，你想放弃；另一半你的心则说我保持静止，不移动，不改变姿势，我必须忍受疼痛的感受，以便得到道智。你必须要和你自己的心抗争。只有当你到达第九观智，行舍智时，你的心才会足够强大，可以忍受非常剧烈的疼痛，或者非常细微的感受，你可以了知并正念于它。只有当你了知以及正念于感受，到达第十观智，然后越过，入流得到须陀桓果位，但你必须挣扎才得到须陀桓果位。这就是如何一步一步得到须陀桓果位，这也是我们这个项目的目标。

在得到须陀桓果位后，如果你死了，会再生于天界上层。你不会投生为畜牲，不会在地狱受苦，也不会成为饿鬼或修罗。下四道业被清理了，这也是相比较在地狱受几百年的苦，我们禅修的苦是非常非常轻微的了，以及非常短了。这就是为何我们要忍受疼痛，以及了知这些疼痛，了知无常，苦，无我，你对自己的执着也会越来越少，越来越少，我们最爱的人是我们自己，我们非常爱自己，这也是我们的执着所在。因为这些执着的缘故，我们一次又一次地再次出生，经过了无数次的世的存在。当你知道无常，苦，无我时，你对你自己身体的执着会越来越少，越来越少，越来越少，而当你达到第四阶阿罗汉果位时，就没有任何执着了。

在你达到第四阶果位后，当你过世时，就不会再次出生，这就是涅槃。但在有些文学中会把涅槃描述为一座金子造的城池，但真实的情况是，涅槃中是没有身和心的，不复存在，这是涅槃。如果你不复存在，就不再有老，病，死，或者再次出生。不复存在，这是禅修的目标，即到达涅槃。

---

## 15. 加巴当第三天开示 5

有四种主要的宗教，佛教，基督教，伊斯兰教及印度教。所有的宗教都鼓励人们做善事。大多印度教，（以及佛教又分为大乘佛教和上座部佛教），及大乘佛教主要是转世，在印度教最高境界就是转世成为大梵天，可以很多很多年，几千几千年地活在天界上层的梵天。但如果你的善业消耗尽了，你又会堕下来。

在释迦牟尼佛时代，在雅佳格里，有一天佛陀四处行走乞食中，当他看见一头母猪的时候，曾经微笑了。他的侍者，阿难尊者问，佛陀为何微笑？佛陀说：“你看见那头母猪了吗？”阿难尊者答：“是的我看见了。”

“这头母猪曾经是一个人，死后这人转世成为一只母鸡。这只母鸡曾经在佛寺旁觅食，它听见一些比丘在唱诵佛法布道，它听着布道。在它听布道时，一只鹰飞下来，叼走它，它的头被咬下来了，它往生了。因为它当时正在听着好的佛法，它成为了一个人类，一个女人。在那时它成为了一个女性出家人，在另一个佛教的分支，并不是佛陀的分支。她修习禅修，达到了初禅。她达到初禅以及修习了很长时间，在她过世后，她成为了一位梵天。

经过了拘留孙佛时代，拘那含牟尼佛时代，迦叶佛时代，在释迦牟尼佛时代，她的善业都被消耗尽了，她坠落成为了一个畜牲。这就是为何释迦牟尼佛微笑说：即使是梵天众，她的身体曾经闪闪发光，现在也成为了猪，生活在泥潭中。但释迦牟尼佛发散他的慈心，在这一生过去后，她重新成为了人类。

她的最后一世是斯里兰卡的一位部长夫人。有一位大和尚巡回看望他的跟随者，他看着这位夫人，曾经是一头母猪，现在是一个人类。当她听说这些，她可以回想起自己的前七世了。她有回想自己前七世的能力，她看见自己在释迦牟尼佛时代曾是一头猪。她变得非常害怕，询问她丈夫的允许成为了女性出家人，进行四念处禅修，成为了阿罗汉。在她入灭前，和尚们邀请她复述自己的自传，她在自传中说了所有这些：曾经是一头母猪，现在是人类，因为修习禅定，她成为梵天众，度过无数年，经历两位佛陀，她当时都在梵天世界，在释迦牟尼佛时代，她的善业都被消耗殆尽，她降落到人类世界成为了一头猪。

这是定和观的区别，定让你强大，但不能保证你是否还会成为畜牲受苦，你可能还会在地狱受苦，变成饿鬼，修罗，但在上座部佛教，如果你禅修，达到初果，你就不需要再堕落去下四道了。你或者会成为天人，每一世你一阶阶往上，直到成为阿罗汉，入无余涅槃，不复存在。这是宗教的区别。所有宗教都鼓励你建议你做善事，但这不是最好的方法。最好的方法是修习毗婆舍那内观禅修，只有毗婆舍那内观法能让你到达涅槃，其它的宗教，极致是到达天界的最高处，梵天界，最高是成为梵天，修习定你不能达到涅槃，只有修习毗婆舍那内观才能够达至涅槃。

什么是毗婆舍那内观？毗婆舍那内观是心在物质上。当你正念呼吸时，鼻子是物质，空气是物质，俩物质接触，心知道触，这就是心在物质上，就被术语称作

---

“毗婆舍那内观”。当你行走时，你知道触，每一个触，当你知道触，腿是物质，地面是物质，俩物质接触，当你的心知道它，这就是心在物质上。你这时没有在思考，如果你在思考，喜欢或者不喜欢就会出现，这就是为何佛陀，孙伦大师建议：不要思考，只是正念于感受如其所是。最简单以及最迅捷的方法就是正念于每一个触。这就是其它宗教与上座部佛教的区别。上座部佛教相信：只有毗婆舍那内观法可以带领你到达涅槃，其它你都只能轮转轮转轮转于轮回中。

在藏传佛教中他们相信转世，如果你成为大喇嘛，在你过世后，他们会试着找出你的转世。如果喇嘛转世后，他们会到处寻找，这人投生哪里了呢？他们会把这个孩子带走，教育他再次成为喇嘛。他们不得不轮转轮转轮转。他们被困于这个出生死亡、出生死亡的圆圈。但用毗婆舍那内观我们试着切断存在，不再有存在，达至涅槃。这是上座部佛教的最高点。

## 16. 加巴当第四天开示 1

一位中国来的出家尼请求在孙伦寺再多待一段时间学习。

华纳师父说他一般不接受中国的出家尼来寺院禅修，因为以前有过不好的经验，她们经常不服从寺院的规则。但这一次允许这位出家尼在寺院多待几天，条件是必须服从孙伦寺的规则以及必须每天禅修三次。

关于忏悔，华纳师父讲了一个故事，佛陀时期有一位盲人比丘在行禅时由于看不见踩死了很多昆虫。有人就去告诉佛陀说，佛陀啊，他杀了很多昆虫呢。佛陀于是去问这位比丘，你为什么要杀昆虫啊？瞎眼比丘回答：“佛陀，我并不是故意的，我因为眼瞎，没注意到这些昆虫，我本意并不是要杀它们的。”佛陀说，“哦，那这并不是罪过，因为你并没有起杀害它们的心，没有故意杀害的心而造成的这件杀昆虫事，就不是罪，只不过是眼瞎而已。”

佛陀一开始并不想让女子出家成为比丘尼。但他的继母非常执着地请求佛陀。最终佛陀答应了，但说比丘尼传承只会持续 1000 年，之后这一教授衣钵会断绝。佛陀时期要成为比丘尼需要先让比丘们经过一些会议仪式等通过，然后再由比丘尼们经过一些会议仪式通过。但如今很多出家尼被当作比丘一样被尊敬，但华纳师父并不接受这个看法，并不认为这些出家尼是真正的比丘尼。华纳师父认为，这些出家尼属于持戒女，在缅甸穿粉色衣服，在斯里兰卡穿白色衣服，在中国大陆大乘佛教穿灰色衣服。真正的比丘尼传承在佛陀过后 1000 年后已经断绝。

以前有过台湾的戒女在孙伦寺，她一定要觉得自己是比丘尼。华纳师父说比丘戒律有两百多条，真正的比丘尼戒律基本翻倍，有五百多条，而现存的戒女，所持的戒一般是八戒，九戒，十戒。

## 17. 加巴当第四天开示 2

第二部分观的所谓感受，并不只是指疼痛，其它比如说瘙痒，冷热，麻木，僵硬等等都是感受。我们需要在众多感受中正念跟随观其中一个，直到它完全消失。



---

一开始屏住呼吸时，心可能会看见全身的各种感受，而当正念提高时，看见的感受会越来越小，慢慢集中在一个点上。当禅修者的注意力不断提高时，最终只会观照到一个点的感受。

感受分几种，有强烈的痛，不强烈的痛等等。无论是哪种感受升起，禅修者只需要集中精神，正念于它。当停止猛烈呼吸时，深吸气屏住呼吸，正念于全身，心会关注的范围越来越小，集中于其中一个感受，跟随着这个感受观照，跟随观照，跟随观照，直到集中于此感受的一点。

从任何疼痛来说，其实身体是不知道疼痛的，只有心知道。心，才是那个决定者，决定我们“不想坐了”，身体不知道。

至于身体哪里出现疼痛，其实是“无我”的一种表现，即这是我们无法控制的。大多数禅修者都是腿部先出现疼痛，也有一些是背部，头部先出现疼痛。

华纳师父说他年轻时候喜欢玩弹弓射击，射鸟，这一业力他也需要偿还。有一次他在禅修的时候，突然觉得自己的手指被一根一根地折断，从一个手指到十个手指全断，当时他就明白这是他曾经射击杀生的果报。这是无我的一种：感受无法被控制。

我们所做的所有的恶事，只可能由修习毗婆舍那内观禅法被消除。为何要修习毗婆舍那内观禅呢？因为，布施，持戒（不杀，不淫，不撒谎，不偷盗等等），修定，只能让恶事果报的发生放缓一些，只有毗婆舍那内观禅可以清除掉心的污垢，清除掉这些恶果。所以我们在座上必须不改变姿势，不移动，正念于任何出现的感受，享受它！只有如此我们才可能偿还我们所做的恶事的债，不只是此生所做的，而且是很多前世所做的。

每个人都需要偿还所做的恶事，佛陀也不例外。佛陀最后一生的时候经常背痛，这是因为有一世他是摔角力士，在一次比赛中恶意摔断了对手的脊椎骨，因此这一世需要偿还。

佛陀涅槃前得腹泻也是因为有一世他是治疗士，在治好了一位富人的腹泻后富人不愿意付钱。富人假说自己的腹泻并没被治好，治疗士很生气觉得既然你说自己没好就给了他腹泻的药，让他再次腹泻。因此此生佛陀也得到了此恶事的腹泻的果报。

## 18. 加巴当第四天开示 3

如果感受越来越弱，也要努力跟随它，正念于它。至于观心跳，有些传承教授观心跳，但有个问题是，一旦心进入心脏的时候，人就会翻跟斗。然后这个传承一开始说，你观到翻跟斗就是证到了道智，但问题是，有些禅修者翻了二三十次跟斗，然后这就有点不好自圆其说了，于是此传承还是把翻跟斗和证果位分开了，说翻跟斗就是翻跟斗，证果位就是证果位，不是一回事。

---

佛陀教授四念处禅修方法：

1) 身念处。就是在做任何事情的时候，观照身体。比如说在吃饭进食时，观照手伸向食物，拿起食物，放入口中，咀嚼，咽下的等等触，就是身念处的一种。

2) 受念处。就是观身体内所产生的各种感受，直到这个感受的结束。

3) 心念处。就是观心，但这个修法非常难，因为人习惯于开始思考想事情，而不是观照。

4) 法念处。观“无常，苦，无我”。

身念处和受念处修起来比较简单，心念处和法念处修起来比较难。曾经华纳师父在香港见过一位教授心念处的老师，就询问了一下他们的教授。华纳师父认为他们所做的不过是让心随意飘来飘去，想来想去，而不是正念于心的心念处。

关于分享功德，死后很多众生会在饿鬼道，修罗道，地狱道，天人道的众生很少。修习毗婆舍那内观禅修法，是积累最大功德的方法。在修习后，当我们想把这些功德分享出去时，要先礼敬世尊佛陀，礼敬法，礼敬僧，愿以此真实语，把福德分享给所有与我们有关的人，所有希望被拯救的众生，希望他们出离痛苦。这样一些希望接受功德的众生就会过来说萨度，萨度，萨度，就得到了你所分享的功德。但可能也有一些众生正忙于享受自己的生活并没有过来，那就得不到所分享的功德。

## 19. 加巴当第六天开示 1（第 5 天无开示）

（关于德因古禅修法和孙伦禅修法的区别）

德因古成为一位比丘，修习了孙伦禅修法，但实际上并不是完全一样的孙伦禅修法。他先呼吸，但当感觉升起，非常疼痛的时候，他又开始呼吸了，而不是正念于感受。并不是 100% 的孙伦禅修方法。很多人在说他是阿罗汉，但这是相当存疑的，因为他呼吸，当感受变得非常疼痛时，在他的方法里，他又开始呼吸了，以逃避疼痛感受。在真的孙伦禅修法里，如果感受升起，你必须正念于它直到其完全结束。他的教授和孙伦大师的教授是有矛盾的。

这也是为何在释迦牟尼佛时代，他的助手舍利佛问佛陀，“许多比丘来像释迦牟尼佛致敬，讲述自己的经验，他们觉得自己成为了阿罗汉，所有的他们都成为阿罗汉了吗？”释迦牟尼佛说，他们有一些是阿罗汉，有一些不是。他们说自己是阿罗汉，但并没到达第四阶果位。

他们不是如其所是地正念。他们正念于感受，然后开始思考，思考思考思考。他们没意识到自己在思考，以为自己在跟随疼痛感受。然后他们觉得自己得到了道智。一些是真的阿罗汉，一些不是。现在也是如此。在缅甸有很多的“阿罗汉”，因为追随者习惯认为他们的老师是阿罗汉，但一些是，一些不是。

---

而且如果你看德因古禅法，看上去好像和孙伦禅法一样，但如果你跟随他们的教授，当非常疼痛的感受升起时，他们的老师要求他们重新开始呼吸，以逃避疼痛感受，而不是克服疼痛感受。这是逃避疼痛感受，并没有跟随它直到它结束。

## 20. 加巴当第六天开示 2

（关于堕胎）

堕胎是尝试杀人，佛陀禁止杀生，劝所有人不要杀生。即使把他叫做胚胎，这也是一个孩子，所有形成孩子的部分都在那里了。以前中国只允许有一个孩子，如果是女性，如果他们觉得是女性，就会杀了她，直到得到男性胎儿，男人。因为他们是故意杀的，唯一区别是，当你要杀成年人时，你必须得在杀人时候花更大精力，而杀胎儿时，你不需要尽所有努力，只需要吃一些药比如说。但这是杀生。实际上，最终这还是杀戮。这不好。

如果丈夫同意堕胎，那么他也是同谋。因为如果医学院学生，在成为医生之前，他们得杀青蛙，杀蟑螂之类的。这些他们所杀的青蛙蟑螂，得再次受苦。他们拯救患者，这些是善业，但杀蟑螂杀青蛙则也是他们的恶业。这是完全分开的两件事。

在善业恶业里，有三种行为：身的行为，口的行为，意的行为。丈夫和妻子中，妻子必须得自己去去做这件恶事，而丈夫不反对，他的恶业就是意的行为，没有身的行为和口的行为，只有意的行为。区别就是，女士比男士做了更多的恶，因为她不得不自己去去做这件事。

你必须禅修，来擦除这些所做恶业。如果你禅修，你修四念处禅法，在某一点，如果你曾经杀过人，就如同你被杀一样的疼痛感受就会来临，像这样，如被杀一样同样的感受。用毗婆舍那内观禅修可以擦除这些恶业，否则你必须偿还：如果你杀了胎儿，那么你也会在没生出来前就被杀。但用毗婆舍那内观禅修法，你可能可以偿还这个杀业于一座、两座、三座中，像这样。这也是我为何要求禅修者，就像孙伦大师说的，不要动，不要改变姿势，如果你在受苦受痛，那是那些你曾经所做的恶业，身口意的恶业都在来要求你偿还。如果你用毗婆舍那内观偿还，你可以用一座两座偿还清，但如果你得下地狱偿还，或者变成畜牲，饿鬼，修罗偿还，你得要偿还很长时间。

## 21. 加巴当第六天开示 3

（关于人看见的人或事物是真实存在的还是其个人头脑里的想象）

有很多种众生，或者叫名法和色法。我们是人类，由于善业我们成为人类，成为人类并不容易，如果你从最高的梵天界放一根针，另一根针放在地上，这两者相碰的机会等同于成为人类的机会。我们是人类，它们是动物，这是真实的。如果有身和心，就是真实的。而你的幻想并不是真实的，如果你闭上眼睛，看见一些东

---

西，那么这是想象。

当你跟随感受时，在你身体内发生的是真实的，其它的东西可能会是想象。我们得跟随真实，当你坐着时，疼痛升起，疼痛是在你身上发生的，而不是在身体之外，如果你跟随着身体外的疼痛，则这是想象，那你就在跟随想象。在你身体内发生的是真实的。

因为你有身和心，那么这就是真实的。如果他在想这事，如果他曾经看见了什么，比如说天人什么的，那么这可能是真实的也可能不是。你不能确认是否看见，这可能是真的也可能不是。因为你有身和心，这是真实的，所以你是人类，你也存在着。

（关于三果圣者是否有菩提心）

菩提心，是想成为佛陀的人有的心。三果圣者是阿那含圣者，这有很大区别。菩提心是将成为佛陀的人，许一个愿，他愿意圆满善业成为一位佛陀。这是菩提心。达到三果果位的人我们称之为阿那含圣者，在人类的这次生命结束后，他成为阿罗汉，如果他不继续禅修，则在梵天世界成为阿罗汉。有些阿那含在梵天界度过完整的一世，有些度过半世就入无余涅槃了，在那世最后一段时间成为阿罗汉，而一位菩提心拥有者则是希望成为一位佛陀的人。

阿那含圣者可以是在家人或者出家人。但一旦你达到了第四阶成为了阿罗汉，你则必须成为出家人，才能作为人类存在。你必须成为出家人。如果你不想成为出家人，那么一天之内，你就必须无余涅槃。你不可能作为普通的人类存在于这个世界上超过一天。只有当你成为比丘，一个出家人的话，你才可以存留在此。

## 22. 加巴当第六天开示 4

（关于感受和类似脉搏跳动同时存在，观哪一个的问题）

跟随感受。当他知道脉搏跳动时，当他在跟随感受的同时知道脉搏跳动时，他的心并没有百分百地在感受上，只有 50% 在感受上，另 50% 知道跳动，心脏跳动的神经流动。

如果他跟随跳动感受的话，得跟随很长一段时间，我们不知道这何时会停止。只有跟随感受才会有结束时，只有在感受结束时，你可能得到道智。否则跟随跳动，跟着跟着，他觉得他在跟随跳动，但其实他在思考，他的心飘走了。这是问题所在。只有感受，你可以跟随它直到其结束，得到道智。这也是为何，四念处中受念处意味着正念于感受。这很重要。在经典中，并没有正念于心跳，只有跟随感受。佛陀和孙伦大师都建议，受念处是正念于感受，直到它结束。

四念处禅修，身念处，受念处，心念处，法念处，是适合每一个人的禅修法。有些禅修法，只适合贪行者，或者嗔行者，或者痴行者。即使是佛陀的右手弟子，舍利佛尊者，都不能决定适合的业处方法。

---

有一次佛陀右手弟子舍利弗尊者让一位年轻和尚做不净观，观死尸。由于这位和尚之前连续 500 世都是一位金匠，他喜欢看艺术品，当他必须看着死尸时，他的最内在的心完全不愿意去看着死尸。所以他禅修了三个月，没有得到一丁点儿佛法。第二天他跑去佛陀那里，打算还俗，他说因为我看着这个死尸看了三个月，还是没能知道任何佛法。然后佛陀变出一朵金莲花，说你只需要盯着，看着这朵金莲花。由于年轻和尚曾经连续 500 世都是金匠，所以当他看见变出的这朵金莲花时，他很满足。他看着它看着它，慢慢地，慢慢地，佛陀让这朵金莲花的花瓣凋零。当年轻和尚看见这个时，说：啊，这朵金莲花也是无常的，我的身体也是无常的。然后佛陀告诉这位比丘，是的，金莲花是无常的，你的身体也是无常的。在那时，这位比丘得到了道智，成为了一位阿罗汉。

四念处禅修法是适合每一个人的。当你练习时，某个禅修法可能不适合你，比如慈心禅是适合嗔行者的，而适合贪行者的看死尸的不净观则是不适合的。但四念处禅修法是适合每个人的，所有六种类型人的。

## 23. 加巴当第六天开示 6

（关于是否应该参考阿毗达磨里的 89 心的分类，分析自己的心）

佛陀和孙伦大师建议每一个禅修者正念于触，以及跟随感受，即使你在睡觉。在你睡觉时，躺下睡觉时，跟随感受，起起伏伏，起起伏伏，当感受减弱时，你会入睡。当你苏醒时，在你完全清醒前，你正念于身体内的一个感受点。如果你有时间去思考，这是心念处啊，什么什么的，那么你就是在思考，那么你就不是百分百地在修习四念处。

最好的方法是修习身念处受念处，这是比较确定的路。而你试着练习的，是不太确定的事，是思考。没人可以提醒你你在思考，你觉得自己正在正念于感受，实际上则是在思考，那么你就没有修习任何四念处。如果你跟随着感受，感受升起，减弱，那么有时你可以做到正念于心，知道自己正在思考，哦，我可以正念于心。只有那时你才能正念于心。你正念于心时甚至不知道自己正在正念于心，当你知道自己正在正念于心时，思考就开始了。这对你来说太难了。

Citta 的意思是“可知者”，苦是发生在身体上的，但身体自己不知道，Citta 心知道。Citta 的意思是心，心知道，心知道疼痛。如果你知道疼痛，那则是你的心在觉知疼痛。你知道得多一点或少一点，都是心在知道。疼痛是发生在身体上的，但身体本身不知道这疼痛是在膝盖上，还是在脚踝这等等，疼痛发生在身体上，但身体不知道，只有心知道。Citta 的意思就是心。只有心知道这非常疼痛，或不很疼痛，我可以忍受，这样。这就是 Citta，心知道。

Dukka 意味着苦，疼痛感受。苦也意味着，比如说得不到你想要的也是苦，与你所爱的人分离也是苦，与你不喜欢的人必须在一起也是苦，这些也是苦。苦有很

---

多很多的类别，但这些苦，都是只有心知道，身体不知道。

有一位印度禅修教师教授他的跟随者心念处。我问他，你们怎么禅修的？他说，我们放开自己的心，让它飘走。我问他，那心停在哪儿呢？他说：不停，我们的心就这么到处跑来跑去，这样。

所以他们只能坐禅大概一小时，一小时后，如果不动的话，疼痛感受就会升起了。他们就需要面对疼痛感受了。但当他们让自己的心飘走时，此时他们的心在哪里呢？他们不知道，他们自己也不知道。而心念处的意思是正念于心，它会自动出现，只修习心念处是非常艰难的。你必须有强大的精神集中的心力，以及非常强大的波罗蜜。我们不知道自己有多少波罗蜜，但修习心念处会耗费更长更长时间，因为你被卷入淹没，在受念处的疼痛感受里面转来转去。

在我们这里，我们试着修习身念处受念处。感受是在你身体内部发生的，心也在你身体内，但实在很难被正念观照。心总是放松的，会飘走的，飘出身体外，飘走，是很难被正念观照的。正念于身念处，即正念于无论在做的任何事，正念于吃，正念于手伸向食物，正念于拿食物，正念于把食物拿向口，正念于把食物放入口中，正念于咀嚼，正念于吞咽。无论你正在做什么动作，都正念于它。这是身念处。

受念处意味着正念于感受，即使是跟随感受时，最开始我们的心也并不是百分百地正念于感受，我们的心喜欢飘走，正念于一个点是很困难的。我们得尝试着把心安住于一点，以知道感受。你的身体内发生了什么？感受是什么？它在持续地升起灭去，升起灭去吗？是在增加还是减少？正念于心是很难的。

在孙伦大师时代，在寺院中的一位比丘练习不净观，观尸体。每天早上孙伦大师都会建议，所有和尚都练习四念处禅修吧，身念处受念处都没有修习的危险，其它的禅修方法，如果你无法控制你的心，你可能会疯掉，所以尝试着修四念处禅修吧。但这位和尚不听，还是习惯于观尸体。在寺院边上有一片墓地。

但有一天当他回到自己的房间时，当他打开他房门时，他看见自己床上有一具死尸。实际上他去墓地去观尸体，以获得尸体的想象相，当他看到自己床上的尸体时，他应该想，我的身体也会如此，有一天我也会死，也会成为这样一具死尸。我的心和身都不是恒常的，是无常的，也是充满苦的，而且也无法被控制，是无我的，他应该这样想。但他则是被吓了一大跳，大叫起来。孙伦大师说你过来过来，来扫一下灰，以此来转移他的心的注意力。

然后过了一段时间后，孙伦大师说，观死尸，如果你无法控制自己的心，你可能会疯。当你看见死尸时，你得要试着想象你自己的身体也会像死尸一样，有一天你死了，你也会像这死尸一样。这死尸就和你一样，是无常的，非恒常的，苦的，

---

充满苦的，无我的，无法被我们控制的。

这也是为何有些禅修法在文本中被记载，比如说正念于心，这个在文本上有记载的，但修习起来则很难，很难做到。只有那些有极其强大定力的人，才可以正念于心。最好的还是修习身念处和受念处，这些修习都没有危险，不需要去墓地，不需要试着找一具尸体。只要有空气和鼻子，就可以禅修了，在呼吸时禅修，这是没危险的。

## 24. 加巴当第七天开示 1

（关于什么是正念，正念和专注的区别）

当你专注时，你就会知道。举例来说，当你专注于右膝盖的时候，那么你就会知道右膝盖里的疼痛。这种知道就是正念。举例来说，你现在在呼吸，并没有正念于空气和鼻尖的接触，而当你把心放在鼻尖这里呼吸时，你知道空气和鼻尖的触，这就是正念呼吸。

（关于为何可以在第一呼吸阶段得到定力）

因为我们只在现在禅修，总的来说一天有 24 小时，你只禅修一小时，其它 23 小时，你放开你的心，让它跑来跑去，想各种事。跟在心后面就会发现，心习惯于经常跑去不好的事，而不是好事。有一年在香港有位禅修者问我，西亚多，当我禅修时，我试着理解为何我在想非常多不好的事。而其实想不好的事是一件极普通的事，只是他不知道自己在想这些不好的事。当他正念呼吸时，才开始觉察自己在想着不好的事。这就是正念呼吸的区别。如果放开让心乱跑，心经常会去到一些不好的事上。

（关于定储存在身体的哪个部分）

定不会被储存。只有心是可以知道的，而当你知道，用正念跟随的时候，这就是定。心必须停留在一个地方，你必须通过让心停留在一个地方以得到定，否则心会习惯跑来跑去。如果你让你的心停留在鼻尖上，它很想跑出去，但你必须强迫它停留在一个地方：鼻尖，或者正念于感受。心总是在思考的，一般来说总在想不好的事，这就是为何我举例，毗婆舍那内观就像是逆流而上地游泳，逆流而行，如果你放开心，心就会顺流而下。

拿遵守五戒来举例。你不杀生，不偷盗，不奸淫，不撒谎，不喝酒。很容易。你必须得有强大的力量，抵抗这些诱惑。我们倾向于向邪恶的事妥协，你必须得挣扎，必须努力不杀生，甚至一只苍蝇蚊子也不能杀，必须得持戒。有时，你看见地上有钱，对我们来说去拿这些钱很容易，但对你来说把这钱还给它的主人则很难。犯这些错很简单，这些戒律看着简单，但遵守这五戒就像逆流而上游泳一样，得逆流而行。

---

## 25. 加巴当第七天开示 2

（关于是否应该在禅修之余念佛念经）

念经的作用是你的心稳定，但它不能让心在每一方面都稳定下来。最能让心稳定下来的方法是禅修。布施，持戒，定，毗婆舍那内观。布施是你试着做善事，持戒的意思是遵守五戒，八戒，九戒。持戒比布施强大更多。定是让心有力量，但它无法净化心，心达不到能至涅槃的清静。只有毗婆舍那内观可以导向涅槃。你的目标是到达涅槃。如果你念经，你就需要花时间。你用可以禅修的时间去念经，这样虽然可以得到善业功德，但念经这不是最好的方法。最好的方法是禅修毗婆舍那内观。毗婆舍那内观是到达涅槃的最好方法，能越快到达越好。念经是善业，但此善不足以达到涅槃。

当你诵经时，你的眼睛在书上，你的嘴在念诵，但实际上你的心也许在经上，也许在思考其它事情。你无法控制你的心。但当你修习毗婆舍那内观时，你试着知道每一个触，你试着正念于感受，如果你的心跑出去了，我们试着阻止它，把它带回来，正念于一处。这就是为何毗婆舍那内观比诵经威力更强大。

那么如果你只有几天可以活，你只能要么诵经，要么跟随感受，修习毗婆舍那内观。每个人都说我选择练习毗婆舍那内观，更容易地达到涅槃。如果你选择诵经，你会得到善业，但这不足以让你达到涅槃。

这也是为何一个娘乌的比丘，他曾经问了孙伦大师很多问题，然后回到自己的寺院，查验了孙伦大师的答案和经典里的答案，发现都是对的。所以他自己也开始禅修，大约一个月后，他写信给孙伦大师说，我试着呼吸了，但还是不明白任何佛法，请过来照看我。孙伦大师去娘乌，问他，你是怎样禅修的呢？他答，我吸气的时候念阿罗汉，呼气的时候念佛陀，阿罗汉，佛陀，这样。这里的“阿罗汉”指的是佛陀的一种品质。这样做是好的，但这种好不足以到达涅槃。所以孙伦大师说：你的方法错了，你不需要念诵，你只需要知道触，呼吸时只知道触就可以了，只关注鼻尖的触，以及正念于每一个触，你不需要念诵“阿罗汉，佛陀”，因为当你边呼吸边念诵阿罗汉，佛陀时，一半的心跑向念诵，另一半的心努力想知道触，所以无法快速进步。在只努力知道触后，这位比丘证到了三果果位，成为阿那含尊者。

我们不知道自己何时会死。只有我们活着的时候我们才可以修习，我们不知道何时会死，这就是为何我们得修习一种最快可以达至涅槃的方法。如果你打算在轮回中沉浮，那么你可以犹豫一下选哪种方法。这就无所谓了。但如果你想快速地得到道智，快速地证到涅槃，那么你就要把你所有的精力放在禅修上。最快可以得到道智的方法是修习四念处禅法。这是到涅槃最快的方法。

在释迦牟尼佛时代，有一个和尚，当他开始禅修时，皮肤上出现一些红点，他接着禅修，大约一个月后，变成了脓疮，里面有很多脓水流出。又过了一个月，更严重了，他全身骨头都断了，无法移动，只能躺着，也无法自己换衣服。其它比丘得帮他换衣服，但因为味道非常难闻，没人可以接近他。他躺在他的临终床上，满身肮脏。佛陀看见了这位比丘，去那里照看他。其它比丘也来了，说佛陀我们会照



---

看他，他们给他洗了澡，换上了新的黄色袈裟。换好新袈裟后，佛陀问他，你健康情况怎么样了？是好转了，还是恶化了？比丘说，我健康恶化了，我要死了。

佛陀说：“无论发生什么事，只要正念于感受，跟随感受如其所是。”

比丘在佛陀呆一会离开后，跟随感受，过世了。他达到了四果果位，成为了一位阿罗汉，然后入灭的。

一些比丘问，为何这位比丘得受这些苦呢？佛陀解释，他前世的某一世，是猎人。捕捉了很多鸟，拿到市场去卖。他在森林里捕鸟，再去市场贩卖。但有时他无法把所有鸟都卖了，假如他杀掉这些鸟，那么鸟肉会腐烂，所以他只把鸟们杀个半死，而当有人要买鸟的时候，他再继续杀死它们。他做了 55 年猎人，因为这些恶业，他身上红点变大，溃烂流脓，身上所有的骨头都断了。

但在当了 55 年猎人后，有一天他想吃点好的，他给自己烧了一顿丰盛大餐，但当他想吃的时候，看见一位阿罗汉过来乞食，他把自己所有的食物都布施给了阿罗汉，许了一个愿：“我希望明白你所知道的佛法，你所练习的佛法。”因此善业，他在此生成为了阿罗汉，但因杀很多鸟的恶业，折断鸟翅膀和腿不让其飞走的恶业，他身上所有的骨头都断了。这就是你善业的果报，以及你必须偿还恶业。

善业和恶业的果报在每个人身上都会呈现，他得忍受杀很多鸟的恶果报，以及折断很多鸟翅膀以及腿的恶果报，这是因为他所做恶业。他成为阿罗汉，是因为布施膳食给阿罗汉，以及许愿希望成为阿罗汉。这是善业和恶业的果报。

## 26. 加巴当第七天开示 3

（关于心有没有对疼痛做一些功，因为一旦禅修感觉疼痛似乎去得快，或者还是因为心适应了疼痛）

这就是佛陀以及孙伦大师说的无我。感受可以在任何时候来临。或者不来。有时你能感受到，有时不能，感受可以任何时候到来，它是无我的，我们无法控制它。有时你跟随它时，不知道它是疼痛的。它是无我的，它高兴的时候就来，高兴的时候就消失，我们是无法控制它的。这是无我的。

（关于如何帮助临终人士）

对于那些曾经禅修过的临终人士，你得提醒他们正念于感受。当他们正念于感受时，他们不会恐惧死亡。对于那些没有禅修过的临终人士，最好的办法是念诵经文，让他们听经文念诵。他们的心就不会飘走，也不会嗔恨，只听着经文，然后往生。

## 27. 加巴当第八天开示 1

（关于努力禅修一年后没有得到任何特别感受，没有得到定，还是很多杂念，很失望，是否需要继续）

---

我们的心总是跑去思考，有时都不知道在思考，当你试着呼吸以及知道触，你才会发觉正念于触是十分艰难的。大多数时间你的心都会飘走跑去思考。

一位香港禅修者问我，尊者，在禅修前我不知道我的心跑去思考不善的事了，当我开始呼吸时，所有不善的主意都在脑海里冒出来了。他说是不是因为禅修所以才会出现这些不善的想法。我说：不是的，你的想法很多时候都是不善的，只不过你不知道，你自己没有觉察这些想法。只有当你努力稳定你的心，试着让心只知道一点的时候，你才觉察了这些：你的心总在想不善的事。实际上每个人的心都总在思考不善的事，但我们不知道我们在思考不善的事，只有当你正念于它时，我们才会知道我们在思考不善事。

但练习后你可以控制：身的行动，口的行动，意的行动。首先你可以控制身的行动了，举例来说，如果有人过来对你说一些事，嗔恨在你身内心内升起，你变得很愤怒，开始回嘴。但在你采取身体行动前，你会想这不好，这是恶业，我绝对不能这么做。他只可以控制自己身的行动，但无法控制自己口的行动和意的行动。

过了一段时间后，在持续禅修两三个月后，有人过来说一些不好的事，他或者她习惯了回嘴，被说就会回嘴。但有一次在他/她要回嘴前，会想，哦，这是口业，我必须得控制好自己，要无视这些，然后他/她就可以控制口的行动了。

而意的行动，只有在你达到三果时候，阿那含果位时，那时你才能够控制意的行动。当证到第三果果位时，在他/她的身内心内没有贪或嗔了，但还有一些极小的执着。他或她会过着法的生活，直到成为阿罗汉。他或她还有极小的执着。只有当你到达第四果位时，心才是完全清净的，才能够身口意的行动都极为清净。

（关于女性禅修者容易被感情困扰，在感情过程中顺利修行）

正念是主要的，你必须保持正念，只有正念能让你达到涅槃。从所有类似谈话或者恋爱的坏习惯离开都是一样的，因为我们通常都很享受谈话。当你谈话时，你会谈论很多很多事情你的心飘走了，那你就不在修习毗婆舍那内观。修习毗婆舍那内观你必须正念于每一个触，必须觉知你在做的任何事，你必须正念于它。用正念你可以把在你心内的所有邪恶的事情都赶走。

（关于究竟是什么东西在轮回）

我们从一生到另一生，这样，是因为两件事，贪和无明。“贪”意味着想要，“无明”意味着错误理解。比如说，你的身事实上是无常的，但每个人都觉得我们的身和心是恒常的，充满愉悦，以及我们可以控制它。这是错误的观点。因为错误的观点以及贪，我们从一生到另一生，从一生到另一生，这就是我们所称作的轮回。

当你禅修后，你会知道真相，即我们的身和心都是无常的，所有人的身和心都是无常的，以及在宇宙里的所有事物都是无常的，无常。都是苦的，充满苦。所有的存在都是苦：生是苦，老是苦，病是苦，死也是苦，这是这个世界的真相。但你不知道真相，我们以为我们可以控制它，它是充满愉悦的，我们的身和心都是恒常

---

的。因为这些错误的观念，我们在轮回中轮转轮转再轮转，因为我们不知道真相。

## 28. 加巴当第八天开示 2

（关于第二阶段太痛怎么办）

太痛？那就用极大的正念呼吸以得到定力。如果你的定力足够，那么你就可以忍受疼痛。但你必须得挣扎着在面对疼痛感受时不移动不改变姿势。因为在日常生活中，一旦疼痛感受升起，我们自动就会改变姿势。这就是为何释迦牟尼佛说，苦的真相被改变姿势所掩盖。我们总在改变姿势，不停地从一个姿势变换到另一个，以逃避疼痛。但我们无法长时间保持一个姿势。举例来说，当我盘腿坐着时，当疼痛升起时，我就会习惯散开腿。但我用散开腿姿坐一段时间后，疼痛又升起了，我又要改变姿势，以逃避疼痛。这就是苦的真相被改变姿势所掩盖。

这就是为何，当你坐着时，当疼痛升起时，只要正念于疼痛感受，有时你知道你的膝盖在疼，当你知道你的膝盖在疼：“啊，我的膝盖疼啊，我在受疼痛的苦啊。”那你就想要改变姿势。

而当你十分专注，尝试如其所是地知道感受，那么你就不会知道你的身体是不是在盘腿坐着，也不知道面对着东方还是西方，北方还是南方。你只如其所是地知道感受。你不会知道“我的膝盖在疼”，“我踝骨在疼”，“我的身在疼”。这就是为何我们要百分百地专注于一个点，如其所是地知道感受。那就不需要改变姿势了。

（关于感受结束时的现象：如同蛇蜕皮，以及感受从头到脚消失或者从脚到头消失是否是同一种现象）

这是同一种。疼痛感受有时会从头上出去消失，有时会从下身出去消失，像蛇蜕皮一样。

在孙伦大师时代，一位男性来孙伦大师身边禅修了很长时间。一天他儿子来了：“啊，请回家来收割黑莓果米。”这是他们信仰的宗教里的传统就是老人家得最先收割稻米。这是他们的传统。

所以他去向孙伦大师申请：“我儿子邀请我去收割黑莓果米，我会回去一两天，然后就回来禅修。”

但孙伦大师却说：“不不，你回去一个月就好，然后回来。”

他说：“不不，孙伦大师，我就呆一或两天，就会再回来。”

“不要紧。你就呆一个月吧。”孙伦大师说，“不过无论在你身上发生什么，都正念于它。正念于感受，不要让你的心从感受上离开。”大师提醒他。

第二天，这老人回到了自己的村庄。在清晨他醒来后，去田野，去收割黑莓果米。他想越早回敏建越好。当他把腿踩入稻田去收割时，一条毒蛇，眼镜蛇攻击了

---

他，咬了他，就像闪电劈了他一样。他知道自己被一种毒蛇咬了，当他查看时，发现毒蛇牙咬出两个洞。他跟随着跟随着感受，跟随了很长时间，大概十到十五分钟，他听见一些声音。当他看时，发现很多很多很多的众生，鬼道众生试着接近他。但他把他的正念置于感受上，这些众生就无法接近他。由于他禅修的定力，他们无法接近他。千万千万的鬼道众生试着接近他，但他努力正念正念，在半小时四十五分钟后，感受趋于平缓了。当他查看伤口时，所有的毒液都从蛇咬的两个齿洞里流出来了。

然后他儿子从家来了，看见父亲躺在地上，“怎么了，怎么了？”他问。“我被蛇咬了。”他们杀死了蛇，把父亲带回了家。他们不太肯定，试着拜访了很多医生进行治疗，终于在一个月后，他才能回到孙伦大师身边。孙伦大师早就知道他不能在一个月内返回，但提醒他：“无论在你身体内发生什么，都要尝试着正念于感受。”这是孙伦大师的建议。在这个建议下，他正念于感受，所有毒液就从咬洞里流出来了。这就是禅修如何照看你的故事。

只跟随感受，这会照看你。这就是为何如果很疼痛，不要移动，不要改变姿势，只是试着忍受它，这样当你养成了克服疼痛感受的习惯后，这是面对死亡的利器。面对死亡时，如果你没有禅修，就会想的是啊，我是不是快死了？会害怕死亡。而当你练习禅修，以及跟随感受，你就不会去想你会不会死，这不重要，而是你会试着跟随感受，只是跟随感受。

## 29. 加巴当第八天开示 3

我的与死亡有关的毗婆舍那内观的经验，是在我成为和尚五年时。一天一位年轻医生来我这儿说：“啊，尊者，我想要给你注射一下，我听说你发烧了。”

“啊，那是大概十天前的事了，现在我已经完全好了。”我告诉他。

“但请给我一个机会给您用药吧。”

所以我同意了让他给我进行静脉注射。那时是早上十点。早上十点半我们必须得吃饭了。实际上注射的是复合维生素 B，我们必须得把药放进大瓶子，然后一滴一滴地慢慢滴进静脉。但我们没时间，所以他给我做了静脉注射，用了 20ml。他给我注射了药，大概十分钟就结束了，我就去和尊者吃午饭。

在吃饭大概十分钟后，一种冷颤从我后盆骨这里开始升起，啊，很严重，我无法控制自己，整个身体都在颤抖，颤栗从我后盆骨升起，所以我停止吃饭，告诉尊者，我要回自己房间，去喝一点热水，因为我不舒服。然后我回到自己的宿舍，然后想着是不是应该关门。如果我晕倒了，没人能够打开门，没人可以打开。如果我晕倒，那他们得破门而入，所以我关上门然后坐下。我不能喝水，整个身体都在颤抖。我就试着正念于感受，这个感受非常非常强烈，在那时我只集中于正念于我身体内颤栗的某一点。这颤栗升高升高升高，我试着保持正念，把心置于颤栗之顶。这颤栗升高升高升高，碰触到我的心。在一段时间后，然后颤栗再减弱下去，然后再次升高。我试着正念于这个颤抖的姿势，然后在大约十五分钟后，它又减弱下

---

去。然后第三次时，它不再升得像第一次和第二次那么高了，所以我知道我可以控制这颤栗了，我不会失败了。

我正念着开了门，我叫阿玛姬和其他一些和尚，请给我拿来一点热水，我得用热水吃药。他们来了，阿玛姬看着我的脸说：“啊，你快要死了啊，因为你的脸都是蓝色的。”

“这是错误药的后果，我必须控制，不不，我不会死的，我可以跟随感受。”我再次坐下，跟随颤栗，但它不再升高了。慢慢地，慢慢地，它减弱了，减弱了，减弱了。

这就是我如何面对死亡，以及正念如何可以忍受那种颤栗，克服死亡的故事。当我面对死亡时，如果我没有禅修，就会想着：啊，请帮帮我啊之类的。如果他们把我送进医院，那这就会成为大件事。但我跟随感受，直到我可以控制，可以克服这个颤栗，不放弃，而这个颤栗在一天之后完全消失了。

平常的肌肉注射是完全不危险的，但静脉注射是蛮危险的，这可能会杀了你。不过无论发生什么，我试着保持正念以及克服死亡。这是我成为和尚五年时，怎样用正念克服死亡的事。

甚至上个月，当从眉谿回来的时候，一整天我没有吃任何东西，只是跟随感受，感受，从大早上七点离开曼德勒，到达仰光时晚上五点半，然后进医院。我两天都在跟随感受，感受，没吃东西，什么都没吃，也没去厕所，我只是跟随感受，这就是面对死亡时，我可以靠跟随感受克服它。只是跟随感受，这是你可以依靠的方法。

### 30. 加巴当第九天开示 1

（关于家人反对禅修）

禅修并不是宗教。我们试着改善我们的心，你可以忍受身体疼痛以及心的疼痛。而且你会得到定，这定可以帮助你日常生活。

有一位泰国禅修者曾向我抱怨说她父母并不赞同她禅修以及信仰上座部佛教。因为她父母是大乘佛教徒。但她还是坚持禅修。我告诉她，禅修并不是宗教性的。禅修可以改善你的心，从每一个方面。

实际上禅修会净化你的心。你的心会被每天的生活刻上印记。有时的非常快乐的时刻，非常悲伤的时刻，都会印刻在你心里。这就是为何在禅修中有两类感受：身的感受和心理感受。有时你的身体并不疼痛，但你想哭，你有心理感受。对于心理感受，你必须要跟随身的感受，你跟随身体感受，就同时也跟随了心理感受。

有时当你练习时，身体感受的出现变成了心理感受的出现，有时你会想笑，你会想哭，那些被刻在你心里的东西流露出来了。孙伦大师说禅修净化你的心。所有事物，那些喜欢或不喜欢的事物，都被刻在了你的心里，它们都会出来。在此世，

---

在过去世，我们有许多许多的快乐时刻和哀伤时刻，平常的时候这些不会出来，在你禅修一段时间后，当你克服了身体感受后，心理感受会出来。当心理感受出来时，你有时会想笑，有时会想哭。无论出来的是什么，要尝试控制心。不要放任自己哭泣，你的心应该被定力所掌控。

（关于心会不会真的接受轮回）

轮回是真的。因为在你的心里有喜欢和不喜欢，只有喜欢或者不喜欢，你不能平等地对待它，你有喜欢，你有不喜欢。因为这些执着，我们把这些叫做执着，当你死亡后，你无法去天界，去梵天界或去涅槃。在你心里有执着，所以无法去到涅槃。

我们最爱的人是我们自己。我们非常爱自己，然后我们爱父母，兄弟姐妹，但最爱的人是我们自己。这个是事实。因为这些执着，如果有人过来问你，杀了你能让你过上更好的生活的话，没人愿意死，因为执着于自己。我们最爱的人是我们自己，我们执着自我。因为这些执着，我们无法达至涅槃。当我们死时，因为这些执着，我们再次出生，再次出生，再次出生。这就是我们所称的轮回。

我们已经如此轮转了无数无数无数百万百万百万年，但我们无法脱离这个生和死的轮转，因为我们无法切断。我们最爱的人是我们自己，我们得切断这个。因为这个对自己的执着，我们不得不再次出生。

只有当你成为阿罗汉时，你就没有了执着。没有对儿子，女儿，父亲，母亲的区分，对每个人都一样。但日常生活中，我们有父母兄弟姐妹等等，我们执着于每一个人。

有些人对财富有执着。这就是为何当他们死亡时，由于对财富的执着，他们会再次出生于财富附近，循环成为最低等的饿鬼道众生，因为执着。

在释迦牟尼佛时代，有位拘舍罗国王有很多王后，但其中一位和他最亲近。一天这位王后过世了，国王很伤心，没有焚化王后，而是就这样保存着她的遗体。佛陀去看望国王，问：“为何你不火葬你的王后呢？”

“啊，我很爱我的王后，所以不火葬她。”

佛陀就给国王看了一只昆虫，王后死后投胎变成了这只昆虫，佛陀问这只昆虫，“你爱谁呢，是拘舍罗国王还是你的昆虫丈夫呢？”

雌昆虫说：“我很爱我的昆虫丈夫，我不再爱拘舍罗国王了。”

国王之后就允许他的保镖火葬了王后的遗体。

这就是，我们每一生执着于那一生的人和事，忘记了其他世。因为这些执着，我们再次出生，再次出生，再次出生。

---

## 31. 加巴当第九天开示 2

（关于禅那和毗婆舍那内观是否可以共存）

禅那，怎么说呢，是你喜欢它，你喜欢这个感受。或者说，这个愉悦感受。你喜欢它。而毗婆舍那内观则没有喜欢或不喜欢，只是知道感受。如果你如其所是地知道感受，这个是毗婆舍那内观。如果你有一点点微小喜欢它，这是禅那。

如果你觉得自己的心倾向禅那了，就需要把它拉回至感受上，正念于它。细微感受，也只是知道这是细微感受，你正念于细微感受，这会是毗婆舍那内观。禅那只是时间流逝，你无法因此达到涅槃。

（关于细微感受持续很长时间）

在释迦牟尼佛时代，有比丘坐了七天，他可以不吃不喝七天。不要去想时间，只是正念于感受。在释迦牟尼佛时代，他们禅修七天，在第七天成为阿罗汉。只有当他们成为阿罗汉后，才起身下座，从坐姿下座。

（关于禅修中没有疼痛感受，只有细微感受）

感受可以是任何一种：疼痛，麻木，瘙痒，热，冷，这些都是感受，不必要是疼痛。可能很细微，只要当你知道那里有一些感受，那么它就是感受。你跟随它，无论它是不是细微。感受的意思不一定指的是疼痛。

像我现在手碰到椅子扶手，这就是感受，当你知道触，你知道感受。这不疼，不必要是疼痛。你知道，你觉知这个触的感受，手臂和椅扶手的触。

（关于我们如何可以看见细微的生灭，如同佛陀一样一瞬间看见五万次乘以百万次生灭）

五万次生灭，那是佛陀的心才可以看见的。佛陀的心非常迅速，他可以数出 5 万次生灭。对于普通人来说只能觉察到起起伏伏，起起伏伏，起起伏伏。我们做不到数五万次。因为佛陀的心是非常迅捷的。他的心可以在 1/10 秒中数五千万次的生灭。

（关于如何知道自己是看见了真的生灭，做不到佛陀那么快，但也许可以看见一百万次？）

我们知道感受的起起伏伏，起起伏伏，起起伏伏，你不需要去数它。佛陀说五万乘以百万次，只是为了让人理解，而不是说你必须得去数。

## 32. 加巴当第九天开示 3

（关于结束一座后没有观完感受下座，下座后是否可以修习慈心禅）

如果他在座上没有跟随完感受的话，那么他可以在他房间躺下，继续跟随。如果他修慈心禅的话，就是把慈心发散给所有人，宇宙中所有众生的话，那就会太广

---

泛了。

“另外，我认识的有个人”，佛陀说：“说：“对了，我要抓这池塘里的鱼，然后他试着用一张很大的网去抓鱼，整个池塘都被这网给罩住了，但网里还是一条鱼也没有，因为鱼在他的网下，但他一条也控制不了抓不到，因为网太广了。”

同样，当你修习毗婆舍那内观，要试着跟随感受。如果你无法用坐姿把这感受观下去，那么你就应该试着在行走时保持正念，或者试着躺下去跟随感受直到其结束。不要去修慈心禅，否则你就是从一个跳到另一个这样，然后哪个方法都没掌握。

因为你试着修慈心禅，但这并不是修慈心禅，慈心禅的修习你必须得整天进行的，整日整夜地修习慈心禅。慈心禅只能让你获得禅那，而不是涅槃。真正的那个是修习毗婆舍那内观禅，以便尽快地得到道智。其它的禅法会需要很长时间。你不知道你何时会死，比如说你只有 15 天可以活了。你修习慈心禅的话，需要 16, 17 年才能见法，在你知道佛法前，就已经死了。

你必须得修习毗婆舍那内观，以得到道智。目标是得到道智。只有当你得到道智时，就像，每一个人都在轮回中漂浮，如果你得到了初果，那么你的脚就踏实踩在地上，不再漂浮了。初果者如果不修习，还会投生七次。如果你禅修至须陀桓果位，你还会再活七世，如果你继续禅修得到二果果位，另外的五世就被清除了，你只需要再活两世。一世在上天界，另一世是作为一位梵天存在。

当你继续禅修得到三果果位，阿那含果，那么你只需要再活一世，作为梵天存在。你不会下地狱，不会成为畜牲，不会成为饿鬼或修罗。如果你继续禅修，得到道智成为阿罗汉，那就不会再转世了。在你死后，会入无余涅槃。这是最快的方法。

### 33. 加巴当第九天开示 4

(关于女性能否出家，能否证涅槃)

女性只能成为出家尼，即女性出家人。

女性可以证涅槃，但无论你是男性或女性，如果你作为人类成为了阿罗汉，那么在一天内，你必须出家成为比丘或比丘尼。但比丘尼传承已经不存在了，所以如果女性禅修者成为阿罗汉后，她必然不得不在一天内过世入灭，因为证到第四果后的阿罗汉无法作为普通非出家人活超过一天。

(关于向孙伦大师全身舍利致敬)

后天我们会去敏建，去向孙伦大师致敬。你可以自己亲眼看见。

他在 1952 年 5 月 17 日入无余涅槃，67 年前他圆寂，到现在他的遗体还是完整的。你可以看见干的眼球还在那儿，普通的死者三四个月后眼球这里就会是空心的了，空心的眼眶，没有眼球。但孙伦大师有干眼球。他的身体没有分解，我们可



---

以碰它，可以闻它，有一种甜的气味。他用阿罗汉的神力，把他的遗体保留完整，不分解。但这不会是永久的，可能 100 年或 150 年，他的遗体就会完全消失。在那之前，现在我必须得照看孙伦大师的遗体，那里的老比丘已经很老了，他无法再管理所有管理事务了，所以我作为佛陀的受托人，要照看孙伦大师的遗体。那位年轻点的和尚，因为我照看他，他可以成为一位负责人比丘。

如果你们去，当你们碰触孙伦大师的遗体时，请小心翼翼地，不要太过份摩擦它。只是用手碰触，然后请求它给你力量：“孙伦大师，请给我力量，修习毗婆舍那内观禅的力量，让我比较容易地得到道智。”你可以随意对此生许愿。

在我六岁时，孙伦大师圆寂入无余涅槃前的一个半月前，我看见他，在三月的一个下午，3 月 27 日，下午大概两点时，我看见他站在太阳里。太阳在闪耀，我可以看见一位阿罗汉形象站在太阳里，我知道，每个人都知道那是孙伦大师。他当时在旅行，在那一个半月后，他入无余涅槃。

在到达敏建后。他病了大约两周时间，在他痊愈后，他录了一段他的布道颂词，这就是我每天早上重复播放的那段孙伦大师的颂词。

无论你想许的愿是什么，你的愿望都会实现。但要做一个许愿，许愿自己可以证涅槃，这是最重要的一个愿望。

我要求所有外国禅修者给孙伦大师献黄袈裟。这个献礼并不是对我有益，而是对禅修者有益。因为从现在到他们入无余涅槃，无论你投生在哪儿，你都会有衣服穿。

我要求他们给孙伦大师献雨伞，雨伞的伞篷象征庇护，这个给孙伦大师献上雨伞的善业的善果，会帮助你平日每天的生活，直到你达到涅槃。

我要求他们给孙伦大师献鞋子，因为这会让你远离生活中的所有危险以及荆棘，在你达到涅槃前。你会因此远离所有危险以及在达至涅槃的轮回路上减少荆棘。

这是为了你们的利益我要求以及提醒你们给孙伦大师献袈裟，雨伞，和鞋子。这不是为了我的利益，而是你们的。这些善业会照看你们。

## **六、 2021 年，华纳大师，16 个日常开示（Chaoben 师兄翻译，不一定百分百准确）**

### **1. 华纳师父 2021 年 3 月 7 日开示（Chaoben 翻译）**

你们现在所修习的是四念处：身念处，受念处，心念处和法念处。这是通往涅槃的唯一道路。

从前，在斯里兰卡，在撒撒那时代，在一个洞穴中，有 500 只蝙蝠生活在那

---

儿。有时会有一些僧侣去洞穴背诵巴利语的四念处经，蝙蝠们虽然听不懂巴利语的四念处经，但他们认为这应该是一种佛法，所以专心聆听。

由于这些听经的福德，蝙蝠们在来世成为人类。以及机缘巧合他们成为了和尚。为了修习四念处，他们去了那个洞穴里。

一段时间后，有些和尚觉得洞穴里的蝙蝠粪便太臭了，就说：“在这里修习我做不到啊。”一位年长的和尚告诉他们：“你是前世生活在此洞穴中的蝙蝠。我们曾是 500 只蝙蝠，那时生活在这个洞穴里。而由于听闻四念处的福德，我们成为了人类。所以我们不要再投生成蝙蝠了，我们不知道自己什么时候才能安全。能成为人类并实践四念处禅修的我们是幸运的，而这里则是我们前世不得不住留的洞穴。”

而其他僧侣都明白了，他们因此勤奋修习四念处以及达到了涅槃。这些前世的蝙蝠们，即使他们听不懂四念处而只是听闻四念处的诵唱，都可以凭借此功德在来世成为阿罗汉。

你正在练习四念处禅修，这是由孙伦禅师所教授的方法，它是来源于释迦牟尼佛所传授的四念处修法，而四念处是到达涅槃的唯一路径。

因此，你可以通过短而快速急促的猛烈呼吸，以极大的正念进行禅修。觉知每一个触，然后跟随感受，直到感受完全消失，这样就可以得到道智。

## 2. 华纳师父 2021 年 3 月 13 日开示 (Chaoben 翻译)

在释迦牟尼佛时代，佛陀右首弟子舍利佛尊者，左首弟子目键连尊者以及阿那律尊者，都住在王舍城附近的小村庄里。

有一天，当舍利佛尊者乞食时，他在行路中看见他的前方有个影子。他抬起头，问：“你是谁？”即使舍利佛尊者已经是阿罗汉了，但他如果不看向事物，也不会看见这些。只有当心转向无论是啥的这个东西时，他才会“看见”。这是因为他走路的时候只知道自己的脚和地面的触，他的心只在触上面，并不在身体外面。他只觉知着脚与地面的触。

所以，当他看见影子的时候问：“你是谁？”影子说：“在四世之前，我是你母亲。我现在穷苦潦倒，已经 30 多年没有吃过食物了。因此一些鬼道众生对我说，你可以去求助于舍利佛尊者，因为他是你某世的儿子，也许他会帮你。这就是我为何来这里以及坐在你面前向你求助的原因。我已经三十多年没有饭吃了，而且我还没有衣服穿，所以只能坐在地上。”舍利佛尊者说，好吧，我会去乞食以及把得到的食物供养给僧团，然后再把这些功德分享给你。

然后，舍利佛尊者接着乞食，他得到了一些食物，把这些食物供养给包括目键连尊者，阿那律尊者在内的僧团，说：“我把这些食物供养给你们，以我母亲的名义，她是我三或四世前的母亲，她已经三十多年没有吃到过食物了，这就是我为何

---

供养给你们的原因。请拿取这些食物然后把福德分享给我的母亲。”

舍利佛尊者还有一件僧袍，他把这件僧袍也供养给了僧团：“我供养这件僧袍，以我前世母亲的名义供养黄色的僧袍。”他把供养僧团食物和衣服的功德分享给了他母亲。

第二天，当舍利佛尊者乞食时，他看见天空中有一个闪闪发光的物体。他又问：“你是谁？”这位天人说：“我是你母亲。昨天我十分贫穷，无衣无食，但因为你的供养功德以及分享给我的功德，我现在有丰富的食物以及衣着。我来这里感谢你为我供养的所有一切，我来此就想说谢谢你。”

这就是释迦牟尼佛所说，当我们祝愿的时候，当我们做了善行的时候，要把功德分享给所有众生。那么，你所有前世的父母亲，兄弟姐妹，也许他们没有食物，没有衣服，或者在恶道受苦，都可以接受你的分享。所以，要记得分享福德。

然后，你们都是幸运儿，因为你们在修习孙伦禅师教授的四念处修法，而四念处修法是由释迦牟尼佛所开示的。

我们只能在佛陀出世的 5000 年内修习四念处。佛入灭 5000 后，没有人会修习四念处了。那时没有人可以教授或开示你四念处修法。我们只能等无数万年直到再有佛陀出世，只有当有佛陀再出世的时候，才会有四念处的教授，以及人们可以再听闻以及修习四念处。所以现在还是修习四念处的好时机，因为四念处禅修法适合每一个众生，无论是贪心重的人，嗔心重的人，还是痴心重的人。所有这些人都是可以修习四念处以及证到须陀洹果位，斯托含果位，阿那含果位以及阿罗汉果位。

那么，努力修习由孙伦禅师以及我们所教授的四念处禅修吧。

### 3. 2021 年 3 月 14 日 (Chaoben 翻译)

从前，大约 30 位比丘，包括大目键连尊者等等大约 20 位阿罗汉居住在王舍城附近的灵鹫山。

有一天，特刹尊者出门乞食，他手托着黑色的钵，他去化缘一些食物。路上，他看见一些影像浮现，他抬起头，看见是一位鬼道众生躺着向他行礼致敬。

“你是谁？”他问道。

“我是一个乞丐。我是你的兄弟。在这一世我是你的兄弟，在我死后成为了饿鬼，与我的父母，以及所有的亲戚就居住在此王舍城下。我来这里向你求助，我们已经 30 多年没有吃到食物了，很饿。一些鬼道众生就说你能够帮助我们。请给我们一些食物吧，我们三十几年没有吃到任何东西了。”

尊者说：“好的，请等一下。我现在去乞食，在我得到一些食物后，我会把它们供养给僧团，然后把供养的功德分享给你和所有亲眷们。”然后他四处乞食，

---

得到了一些食物。尊者把这些食物供养给大目犍连尊者以及其他阿罗汉们说：“我为我的亲眷供养这些食物，他们已经饿了 30 多年，没有吃到任何食物了。我愿把此供养功德分享给他们。”他分享功德说：“萨度，萨度。萨度。”

第二天，他看见他的兄弟来了站在那里。他的兄弟说：“啊。我们因你所分享给我们的供养功德吃得很饱了。我们有了充足的食物。但是，我们没有任何衣服可穿。我们需要一些衣服。”尊者说：“好的。我会供养一些衣服给僧团，然后把这些功德分享给你们。”

尊者接着去乞食，当他回转时，他供养了一些黄色袈裟阿罗汉们，再把这些功德分享给他的在灵鹫山的亲眷们：“我愿把这些供养僧团黄色僧袍的功德分享给我的在灵鹫山的亲眷们。”

第二天，他的兄弟来了，说：“我们有了足够的衣服。我们有了那么多的衣服，穿都穿不完。我们有了食物和衣服，但是却没有地方可以住。我们需要一个住所。我们现在无处可以住宿睡觉。”

于是尊者说：“好的，我会安排一些住宿用品供养给僧团”。当他四处乞食回来时，他乞求来了一个小小的小屋供养给了僧团。他的朋友们帮他造了一座小屋，然后他把这座小屋供养给了僧团。并说：“愿以我供养此小屋给僧团的功德，使得我的所有亲眷有住处。”

第二天，他的兄弟说：“啊，我的兄弟，因为你供养给僧团的那座小屋，我们现在有很多的住处了。由于那个功德，我们得到了住所。但我们还没有水，既没有任何可以喝的水，也没有可以洗漱的水。所以，请你安排一下让我们有一些水可以饮用和清洁吧。”

尊者说：“好的，我会去供养。”然后他乞到了一些水，拿回供养给僧团：“我为了我的那些没有水可以喝以及没有水可以洗漱的亲眷们，供养这些水。”然后他分享了这个功德。

第二天，他的兄弟说：“我们有了足够的水，我们可以想喝多少就喝多少，以及我们可以想洗多少澡就洗多少澡。但是我们还没有鞋子，没有拖鞋。因为没有鞋子，在我们行走时，路上的石子会被踩到而弄伤我们的脚，这非常痛啊。我们没有鞋穿，请为我们安排一下吧。”

尊者说：“好的。”当他四处乞食完毕回转后，他给僧团供养了一双拖鞋。说道：“我把这双拖鞋供养给僧团，请让我的亲眷们得到这个供养的功德吧。”然后他分享了这个功德。

第二天，他的所有亲眷们都来到他面前，坐在马车里或者骑着马，穿着拖鞋，有很多的拖鞋可以穿。他们对他礼敬行礼并说：“我们有了可吃的食物，可穿的衣服，可以居住的住所，可喝的水，可以洗澡的水，可穿的鞋子，以及可以载着我们去往四处的马车。感谢你供养并且把供养的功德分享给我们。我们是来和你告别的，你把我们照顾得很好，以及，非常感谢你对我们的照顾。”然后，他们回去

---

了。

这就是为什么我们要供养黄色袈裟，食物，以及住宿处给比丘们居住使用，然后把这些功德分享给那些亲眷们，以便使得他们有食物可吃，有衣服可穿，有屋可居。

这也是为何在每年的凉季，在结束加巴当十天的密集禅修后，我们都会去拜访孙伦师尊。我会要求所有禅修者们：“请给孙伦师尊供养黄色袈裟，请给孙伦师尊供养雨伞，请给孙伦师尊供养拖鞋，请给孙伦师尊供养食物。”

这些供养的善行会在我们达到涅槃之前起作用。只要我们还在轮回中流转，还没有达到涅槃，我们此间就不会挨饿，不会没有衣服穿。我们会有足够的住所以及足够的可喝的水以及洗漱的水。这就是我要求禅修者们供养黄色袈裟，雨伞，鞋子以及食物给孙伦师尊的原因。这不是为了我，是为了你们。

你们无法入涅槃，那么下一世就不得不在轮回中流转。在此轮回中流转的过程中，你们不会挨饿，你们不会赤身裸体，你们会有衣服穿，会有住所，会有水喝，会有水洗澡，这就是为何我要求所有的禅修者：“请把这些供养给孙伦师尊。”

#### 4. 2021年3月27日 (Chaoben 翻译)

在释迦摩尼佛年代，在王舍城附近有位牧民，他习惯于让牛驮他的货物。一天，他的某头公牛变得非常年老，无法再扛非常重的货物了。在路上，这头公牛倒地不起，无法再站起来。牧民因此把这头病牛留下随它死去，自己找了一头健康的公牛驮货。

当这头老牛在弥留之际时，一个皮匠经过，他看见这头牛，就想着要一块牛皮，于是他在这头牛还活着的时候从牛身上剥下来一块皮，为了给自己做个行李箱。

然后另一个人路过，他是位音乐者，当他看见弥留的公牛时，想要这头牛的牛筋做一段绳子，于是他就在这头牛还活着的时候抽出了牛的一根筋，然后，他离开了。

然后，一位阿罗汉经过了。当他看见这头牛在承受着巨大痛苦时，他让他的侍者僧人给牛喂一点水。然后阿罗汉对牛散发慈心，以及给牛授予五戒。他背诵五戒，授予给牛，但牛在他未结束背诵五戒时就过世了。

一段时间后，来了一位从天而降的闪闪发光的天人，阿罗汉看见后问他：“你是谁？”天人答：“我就是那头您给了一些水喝的牛啊。您还授予我五戒，即便我并未被完全授予完五戒，我也因此善功德，成为了兜率天的天人。”

然后，阿罗汉就继续授予成为天人的他五戒，完成之前未完的五戒授予。此天人接受了五戒，以及聆听了阿罗汉的佛法讲法，证到了须陀洹果位。

---

因为领受了五戒，以及聆听了由阿罗汉宣讲的四念处佛法，他就以天人身证到了须陀洹果位。

你们现在正在练习的是由孙伦师尊教授的四念处禅修法，孙伦师尊从释迦牟尼佛那里得到了这个法的传承，然后他再宣讲这个四念处法。他教授于人这个法，使得禅修者学会如何禅修，并因此可以至少获得须陀洹果位，以及解脱于生与死的循环，从此不再堕于四恶道：畜生道，饿鬼道，修罗道，或者去地狱受苦。这是修习四念处禅修法的利益之一。

那么，你们现在正在练习四念处禅修法，你要竭尽全力努力觉知呼吸中的触。当你呼吸时，把注意力集中于鼻尖，然后以极大的正念呼吸，以觉知触。当你可以觉知触时，空气是物质，鼻子是物质，俩物质接触时，心知道这一接触，即“心在物质上”，这就是我们称之为的“毗婆舍那内观禅修法”。

而当你正念于感受时，要只正念于自己身体内升起的感受。不要思考，不要让你的心漂浮开去，而只是“如其所是地知道感受”，直到感受消失，以获得道智。

## 5. 2021年3月28日 (Chaoben 翻译)

在佛陀时期，佛陀的左首大弟子目键连尊者，有时习惯于在午餐后去地狱道，去问一问那里的众生是因何恶行而入地狱的。然后他会回转来人道，把这些地狱里的故事说给人听。而有时他则会去天道，询问天人们是因何善行而进入天道，然后再回转人道述说这些故事。

有一天，他去天人世界看一位有着一座闪闪发光，从一千多英里之外就可以被看见的建筑的主人那里。因为缅甸计量单位一个于匹那相当于四英里，所以大概是从1200英里开外，人们都可以看见这座闪亮的建筑。

然后，他询问这座建筑的主人：“你是做了什么善行才可以住在这样的一座建筑里的呢？”

这位天人告诉圣僧说：“我什么也没做呀，就只因说了萨度，萨度，萨度（随喜），而从丽萨卡那里得到了她所做的善功德。”

丽萨卡是释迦牟尼佛时期的一位富有的女士，她为佛陀建造了一座寺院。这位富有的人士许愿要为佛陀建造寺院，她也确实为佛陀建造好了一座寺院。

在三个月的建筑期后，她把这座寺院供养给了佛陀和僧团。丽萨卡非常高兴，她把她的善业功德分享给众生，而那时此天人正是丽萨卡的女友之一，她接受了丽萨卡此功德的分享，非常高兴地说了：“萨度，萨度，萨度。”很多次。因这个口说“萨度”的善功德，她就作为天人得到了一座非常闪亮的建筑。她本人并没有做任何善行，只是对于丽萨卡所做的善行说了“萨度”。

圣僧说：“这是多么让人惊讶的事啊，一个人只是说了“萨度”就得到了如

---

此的一座建筑。”

丽萨卡之后转世成为了在化乐天的女王，成为了那一处天人们的领头的女王。那之后，她选择了去他化自在天投生，以及再后来去了梵天。从梵天处她进入了无余涅槃，而这一切都因为她在人世的时候证得了初果。而当她在人世证至初果后，她就不会再转世去地狱在那里受苦，或成为牲畜，或成为饿鬼，修行了。她只可能要么投生为人，要么成为天人，以及她最终将会由梵天处证入涅槃，这是很确定的一件事。

这就是为什么你们现在要修习四念处禅法，这个由孙伦师尊教授的禅法，是孙伦师尊从释迦牟尼佛那里学来的。

只有证悟的佛陀才能够宣讲以及教授四念处法。佛灭 5000 年后，就没有人知晓该如何宣讲“如何进行四念处禅修”了。你们能够修习以及听闻由释迦牟尼佛传授的四念处，是足够幸运的了。

佛入灭 5000 年后，将没有人能够宣讲这个四念处了，也没有人可以证到须陀洹，斯陀含，阿那含以及阿罗汉果位了。

你们将要等非常非常非常多的百万年，直到下一位弥勒佛出世。只有当下一位弥勒佛出世的时候，他才会再次宣讲四念处法，而只有那之后，我们才有可能证得须陀洹，斯陀含，阿那含以及阿罗汉果位。

这就是为什么，四念处禅法消失前的现在，就是最好的禅修时间，我们要竭尽全力取得至少须陀洹果位。如果你证到了须陀洹果位，你将不再会投生于地狱，成为牲畜，饿鬼，或者修罗。你只会成为人类或者天人。这就是得到须陀洹果位的利益所在。

那么，竭尽全力在此生证得须陀洹果位吧。在你此生的死亡来到之前，你要尽你所能地去禅修以得到须陀洹果位。

## 6. 2021 年 4 月 3 日 (Chaoben 翻译)

当孙伦师尊是阿罗汉的这件事被广为人知的时候，许多人就想去检验一下他不是真的阿罗汉。一些和尚，男人或女人们都会试着用一些困难和棘手的问题去测试他是否是一位真的阿罗汉。而孙伦师尊可以毫无困难地回答所有这些困难而棘手的问题。

但也会有一些人，男人和女人，他们则试着用巫术来检验孙伦师尊是否是一位真正的阿罗汉。

比如某些人就打发了一位肩头扛着一只巨斧的鬼道众生，走去靠近孙伦师尊。

当孙伦师尊看见这位鬼道众生时，他用手指向它并说：“滴滴滴滴”，这位鬼

---

道众生就倒下栽倒在了篱笆墙边上。这些鬼道众生无法进入篱笆墙，孙伦师尊则发现这位恐怖的“鬼道众生”，实际上只是用稻草和几只从头上拔下的巨大牙齿所扎成的。这些人想用这方法来测试他是否是位真正的阿罗汉。

有一天，一位女巫送来一条巨蛇，孙伦师尊看见巨蛇向他游来，用手指指向它说道：“滴滴滴。”这条蛇就倒在了篱笆墙边上。孙伦师尊发现这条蛇是一条绳子，上面嵌了两只虎牙。这就是人们如何用巫术测试他是否是一位真正阿罗汉的故事。

寺中和尚中的一位，孙伦师尊的侍者僧人之一，乌·莫尼噶拉尊者，他也是一位阿罗汉。他是一位村长的儿子以及曾经非常淘气，他曾有四位夫人。但有一天他遇见了孙伦师尊，就成为了和尚以及禅修了非常艰苦的七天。

在进行了非常艰苦的七天禅修后，他成为了阿罗汉。有些人为了测试孙伦师尊是否是阿罗汉，把一些巫术护身符藏到师尊的床下。这位侍者不得不去把这些护身符都捡起来，它们是如此之多以至于一个大篮子都装不下。

有一天，这位乌·莫尼噶拉侍者接受了苏巴头人的邀请去掸邦，从那里他发来一封电报：“应该有一尊倒着的佛陀影像，就在孙伦师尊经常洗脸的地方。”而孙伦师尊已经知道那里有一尊倒着的佛陀像，因此换到别的地方去洗脸了。其他的侍者收到这封电报，就去那里挖掘，果然看见了一尊倒着的佛陀像。这就是很多和尚，男人，女人尝试测试孙伦师尊的故事。

然后有一次，这位乌·莫尼噶拉尊者被强盗抓住了，强盗想要杀死他，在他嘴里塞了一块超过一英尺长的布，让他发不出任何声音。尊者进入深禅，向孙伦师尊请求说：“西亚多尊者，请救救我，很多坏人在试着杀死我。”这些强盗在围绕尊者的火把上浇煤油，点燃火把，而尊者则在火焰燃烧他身体的时候进入深禅，火熄灭了。

而孙伦师尊也听到了尊者传来的声音：“西亚多尊者，请救救我，很多坏人在试着杀死我。”孙伦师尊把手杖往地上击去，说道：“嗨！嗨！”他的声音在那些坏人的耳中是如此之大，以至于他们都被吓跑了。

孙伦师尊的侍者不得不去给乌·莫尼噶拉尊者松绑，尊者有七天无法进食，因为硬塞在他嘴里的布损伤了他的咽喉。所以他七天无法吃东西。

然后有一天，乌·莫尼噶拉尊者对寺庙里的人说：“你们会听到一些新闻，其中一件就是我将要入无余涅槃了。”然后尊者就出去四处乞食，在某一处，他坐下，用坐姿圆寂了。

一些人跑来对孙伦师尊说：“孙伦寺的某位尊者，在市场的正中间圆寂了，就那么坐着，你们得派一些人把他运回来啊。”

这就是在孙伦师尊成为阿罗汉后，被很多和尚，男人，女人测试的故事。



---

## 7. 2021年4月4日（Chaoben 翻译）

在孙伦师尊的时代，有一位和尚，伊噶玛尊者，他从唐纳乡游方而来。唐纳乡是很靠近敏建附近的乡，所以他们在一天早上，相会于一个法会上。这位来自唐纳的尊者说：“请您给我们一些指导，讲一些佛法吧。”

所以，孙伦师尊开示了佛法：“试着正念于触，当你呼吸时，试着正念于触，试着觉知每一个触，用极大的正念使得你可以觉知触。”

有些人说：安那般那是“定”，但不是的，因为它其中有“知道”存在。当我们“知道”“触”的时候，空气是物质，鼻子是物质，两种物质接触，而你“知道”，当心“知道”的时候，这就是“心在物质上”，这就是我们称之为的“毗婆舍那内观禅”。

如果你只是呼吸，如果你在呼吸的时候并不“知道”它，那么它就是“定”，但，因为其中有了“知道”，你“知道”“触”，那就是“心在物质上”，那你就在修习“毗婆舍那内观禅”。

然后，这位唐纳尊者变得对孙伦师尊的讲道非常有兴趣，他说：“请您写一封信吧。短时间可以到达涅槃的禅修法更好一些，一些其他的禅修法持续时间太长了，非常不容易达到涅槃，需要很长时间才会达到涅槃，但孙伦禅师的方法很短且直接，人们可以在今生就证到涅槃。所以，请把这个短的四念处修法写给我吧。”孙伦师尊于是给唐纳尊者写了一封关于孙伦禅修法的信。

在这封信中，他写道：“你要用极大的正念把你的心放在鼻尖上，然后用极大的正念呼吸，以便能够觉知每一个触。空气是物质，鼻子是物质，两种物质接触时的这一瞬间心“知道”它，此即“心在物质上”，即“毗婆舍那内观禅”。

当你在呼吸大约一小时后，要开始跟随感受时，你要停止呼吸，然后正念于身体的感受。你的心会自动跑向最突出的那个感受，你正念于它，不管它是痒或痛，无论是什么样的感受升起，正念于此感受。

那个感受在你的身体内发生，你的心知道它，这就是“心在物质上”，那么你就在修习毗婆舍那内观禅。

你要跟随着观这个感受直到它完全消失，因为在感受消失的这一瞬间，你可能会得到须陀洹果位，斯陀含果位，阿那含果位或者阿罗汉果位。这就是我们为何要跟随着观感受。

当你行走时，要正念于脚和地面的接触，正念于每一个触。

你做任何事情的时候，都要试着保持正念。当你吃东西的时候，正念于你的手是如何伸向食物的，是如何抓取食物的，是如何把食物放入口中的，是如何咀嚼的，是如何吞咽的。

无论你在做什么，都要保持正念。即使是在你上厕所的时候，也要正念于你的

---

任何所做所为。” 这就是孙伦师尊的建议。

然后，唐纳尊者对于他能遇见这个禅法非常高兴，他把这个禅法教授给了他的弟子们，使得他们可以修习这个四念处禅法，以及得到道智。

而你们现在正在修习孙伦师尊的禅法，即“正念于触，正念于感受”，而这是到达涅槃的最快和最短的道路。

能够修习这个禅法的你们是很幸运的。所以你们要努力在此生中修习得越多越好，因为我们无法确定下一世你们会转世成什么。

你们会转世成为人类吗？即使你们转世成为了人类，你们会是佛教徒吗？你们会理解四念处以及能够禅修吗？否则比如说你转世成了穆斯林妇女，或基督徒之类的，那么你就没有机会成为佛教徒或进行禅修了。

这就是为什么对你们来说，现在就是最好的禅修时刻。所以，竭尽全力以至少获得须陀洹果位吧，然后，继续尽量多地禅修。

## 8. 2021 年 4 月 10 日（Chaoben 翻译）

有人说：“正念呼吸是定”，我说：“不是的，因为有“知道”。正念是“心在物质上”，所以我们称之为毗婆舍那内观禅。这就是为何知道每一个触是非常重要的。”

用极大的正念呼吸，使得空气碰触鼻尖，然后我们“知道”这个触，这就是“心在物质上”，空气是物质，鼻子是物质，俩物质碰触，心觉知触，就是心在物质上，这就是我们所说的：毗婆舍那内观禅。

我们要呼吸大约 45 分钟，以获得足够的定力。我们要小心地呼吸，我们要充分地吸气使得我们肺里充满足够的空气，这样才能不间断地持续呼吸。

有些人呼吸得非常弱，然后呼吸个两三分钟就停下来。然后再呼吸个两三分钟又停下来。这是不对的。你必须要不间断地呼吸 45 分钟，以便能够得到正确的及完全的注意力的集中，即定力，这样才能在第二段禅修中忍受疼痛的感受。

当谬悟尊者从孙伦师尊那里学会了禅修法后，他回去自己的寺院，禅修了三个月，但也没有见到任何无常，苦和无我。他就对这个禅修法有所疑惑，因此写信给孙伦师尊说：“请您过来吧，我需要您的建议。” 孙伦师尊所以就去了眉谬，问尊者说：“尊者，你是怎么呼吸的呢？”

谬悟尊者说我是这样呼吸的：“吸一口气，说阿罗汉，呼一口气，说佛陀，吸气，阿罗汉，呼气，佛陀。我在忆念佛陀的境界，他是那么有智慧所以才可以达到无余涅槃，或得到果位的啊。”

孙伦师尊说：“不，不，尊者啊，你这样做只是在背诵佛陀的教授啊。 你只

---

需要觉知触就好。只有当你觉知触的时候，空气是物质，鼻子是物质，俩物质碰触，而心知道触，这样你才是在修习毗婆舍那内观禅，这样修习你就可以得到道智。”

谬悟尊者就开始如此这般禅修，他说“哦，我看见了。我看见我的肉体正在腐烂，瓦解，像这样啊。”如此，他证到了三果，成为了阿那含圣者，而后他继续按照孙伦师尊所展示的方法进行禅修。

孙伦师尊说过：“当你呼吸时，正念于触，当你在第二部分则正念于感受。当感受升起时，只需要正念于它。”

我曾经去莫谷教授禅修。在第二部分时，有位比丘会不停地摇晃脑袋。我问他：“你的头为啥动来动去的？”他回答道：“我请求五位阿罗汉，憍陈如圣者，跋提圣者，所有的五位阿罗汉都来站在我的脑袋上，以便让我可以尽快地得到道智。”

我则说：“不对啊，你这是在想着五位阿罗汉。这是思考，而不是毗婆舍那内观。你只需要正念于触，只需要正念于鼻尖的触，对每一个触都保持正念，这才是毗婆舍那内观。而只有如此，你才有可能得到道智。你必须如此练习，而且要在感受升起时正念于感受。即使当你的感受是剧烈的疼痛时，你也要试着保持正念，怀有耐心，试着忍受疼痛直到这个疼痛彻底消失。”

有时候，禅修者在感受消退时，会以为是“感受消失了”。不是的，这不过是感受消退，过一段时间，它会再次增涨。所以，你要保持正念。感受就像浪潮一样，一浪又一浪，升起，直到顶点，然后回落，然后再一次升起。我们要正念于像浪潮一样的感受，直到它彻底消失。只有在它彻底消失后，你才可能得到道智。

有时感受会变得非常紧绷，如果你拉紧一段橡皮筋，它就会变得非常紧绷，非常紧绷，直到到达一个点，它就会绷断。感受也可以绷断，这就是为何尽管可能是非常剧烈的疼痛，你也必须要用正念跟随它，跟随它，跟随它，直到感受绷断。只有在它绷断的这一刻，你才可能得到道智。

有时，感受则像蛇蜕皮一样蜕去。有时感受从头顶开始，慢慢地，慢慢地，蜕下来直到从腿部完全消失出去。有时，感受则从腿部开始，然后从头部彻底完全地消失出去。

不管是哪种情况，我们都要保持正念直到感受彻底消失。只有在感受真正消失的时候，你才可能得到道智。所以，你可能会被错误的想法所迷惑，觉得自己禅修到了感受消失时刻，但实际上那只是感受的消退，还没有到达完全消失的终点，它还会再次升起。

因此，你必须长时间地保持不动，也许一小时，两小时，三小时，四小时。。。持续一天，两天，三天，直到感受彻底消失，你就会得到道智。所以，你要竭尽全力地跟随感受，不要移动，不要改变姿势，跟随感受直到它完全消失以证得道智。

---

## 9. 2021年4月11日（Chaoben 翻译）

每个人都会死的，只要出生了就一定会死。所以，没有人可以逃脱死亡。我也会死的，每个人都会在某一天死去。

因此，在我们不得不面对死亡时，我们可以使用怎样的武器面对死亡呢？孙伦师尊说：“只要正念于感受，如其所是。”以及所有的佛也都这样说：“正念于感受，如其所是。”

在释迦牟尼佛时代，一些和尚们，即使当他们生病时，也会持续地练习禅修。他们正念于感受，用极大的正念跟随感受，而在一段时间后，他们不会知道自己已经死去。在这一刻，感受结束了，这是一种非常特别的经验，我并未经历过如此的感受。

然后，这位和尚继续正念于感受，即使他已经成为了一位天人。因为修习毗婆舍那内观禅的缘故，因为修习佛法的缘故，当他死去时，他不会变成恶鬼，修罗，或畜生，也不会去地狱，他会上升成为天人。

他继续正念于感受，而他的天人仆人们则想着：“我们的主人没有睁开眼睛还在继续禅修啊，他不知道他自己已经死去了啊。”因此他们搬来了一面大镜子放在他面前，向他证明他不再是和尚了，他已经成为了一位天人。

当这个人意识到他已经不是和尚而成为天人的时候，他非常震惊，于是他下到佛陀面前，对佛陀行礼示敬说：“佛啊，我修习着想成为阿罗汉，但我不知道自己已经死去了，我只是跟随着感受，然后我的天人仆人就出现在面前，给我带来镜子，告诉我我已经不再是和尚，而是一位天人了。我不知道我为什么成为了天人，我想的是要达到无余涅槃的啊。”

因此，释迦牟尼佛不得不宣讲一些佛法，以便让他掌握，使得他可以成为阿罗汉，死亡而入无余涅槃。这就是为何跟随观感受是最重要的事。

无论你身上发生了什么样的事，不要让你的心跑出你的感受，跑出你的身体，你只需要正念于感受。无论怎样的事发生，正念于感受，这会让你转世成为一位好的天人或者入无余涅槃。

这就是我们如何避免转世去地狱，避免转世成为畜生，恶鬼，修罗，以及可以转世成为天人的方法。这就是为何“正念于感受”，是对于我们来说最重要的事。

孙伦师尊也建议说：“无论发生什么事，不要让你的心跑出去，只要正念于感受，如其所是。”这就是他的建议。所以，要跟从孙伦师尊的建议：“无论发生什么事，都要试着正念于感受。”

---

## 10. 2021 年 4 月 17 日 (Chaoben 翻译)

当释迦牟尼佛居住在王舍城祇树给孤独园时，一天午夜，有位闪闪发光的天人来到此地，对佛陀致敬以及问了一个问题：“世尊，我们可否以双足行走至涅槃之地吗？就用普通双足这样走到？”

世尊说：“不能够的，你无法只用普通双足行走到涅槃之地的。你必须禅修以得到道智，证到阿罗汉才行。”

这位天人说：“这真是非常正确啊，世尊。因为我的前世，是位缅甸的外道出家人，我当时有神通，可在空中行。我行走的速度是如此之快，半秒钟内可以到达一个僧羯逻摩开外，一个僧羯逻摩就是一个小世界的意思，我可以在半秒的时间内跑过一个小世界。我试着穿越整个世界，除了吃饭，喝水，上厕所，我只进行短暂的休息。其它时间我都在行走，试着用双足走到整个世界的尽头。”

在我那整个一生中，我的那一生是 100 年，我行走着穿过整个世界，试着找到整个世界的尽头。但我在试着到达世界尽头的穿越过程中就死了，成为了天人。”

佛陀说道：“你是不可能用你的双脚走到世界的尽头的，世界尽头用普通的行走是走不到的。只有当你修习毗婆舍那内观禅时，才有可能。“生住灭，生住灭”。”

在孙伦师尊时代，一位谬悟尊者问：“您能和我们说一下什么是涅槃吗？”

孙伦师尊回答：“要说什么是什么的话，我可能只能坐而不语，因为我无法形容“涅槃是什么”。”

谬悟尊者说：“请您试着为我们解释一下涅槃那个彼世界吧。”

“如果你想知道涅槃是什么，那么就努力到达“灭”之尽头吧。”

积聚，暂时停驻，然后崩塌，积聚，崩塌，积聚，崩塌，积聚，所有的事物都是如此升起，回落，升起，回落，升起，回落，升起，回落，升起，回落的。

生：意味着升起。

住：意味着暂时地存在着。

灭：意味着回落或者说崩解。

“生住灭，生住灭。”

你要试着禅修直至“灭的尽头”，那时你就会明白你身体的尽头，以及你自己的“生住灭，生住灭”。在“灭”存在之后，所有的一切即“停止了”存在，这就是为何你无法只用双脚走到涅槃，你必须要靠禅修到涅槃。

你只需要在呼吸时，试着正念于触，然后试着正念于感受。而当你正念于感受的时候，你会发现感受的升起，短暂存在，以及崩解。

---

“生住灭，生住灭，生住灭”，对于阿罗汉来说，在他此生的最后一瞬间的“生住灭”之后，就没有了下一个“生”，这就是涅槃。

你只有在懂得“生住灭”的存在后才可能到达涅槃，然后试着到达“灭”的尽头，即到达“涅槃”。

所以，你要竭尽所能地正念于感受，正念于升起，回落，升起，回落，升起，回落，直到你明白了所有感受的尽头处，即“灭”，然后证入涅槃。

## 11. 2021年4月24日 (Chaoben 翻译)

一天，释迦牟尼佛住在王舍城的祇树给孤独园，他用心感知，知道了地狱的王，即地狱看守者的想法。

这位地狱看守者在想：“每天，我都要给这些在地狱受苦的众生施以惩罚，我真想变成人类啊。在未来，我希望自己成为人类。在未来，我希望自己成为人类，是因为人类世界是在中道上的。

上界的天道众生，他们忙着享受各种好东西，而会忘记行善事，他们只顾享受。而那些在四恶道的众生，地狱众生，饿鬼，修罗，畜生，则有太多的痛苦要承受以致于无法行善事。人道则处在这中间，所以我们可以行善事。

所以，在未来我要做一个人类。当我愿当成为人类的时候，人类世间还有一位佛陀驻世。我愿可以对佛陀致敬，成为他的跟从者之一，我愿可以聆听佛陀的佛法宣讲，我愿可以理解所有的佛法宣讲以及证悟涅槃。”这就是这位地狱守护者的心愿。

他遇见过在地狱受苦的无数众生，所以变得忍无可忍了，而希望成为人类，以行善积累足够的波罗蜜，以得到道智。

这就是为何作为人类的一生是无比宝贵的原因。你现在是人类，就要努力尽可能地禅修，修习四念住，在此生证得道智。因为我们不知道自己下一生会成为什么，还会不会再投生为人？或者会在地狱受苦？或者成为畜生？修罗？饿鬼？

绝大多数的人在死后不得不去四恶道，所有的佛陀都说过：“对于人类来说，在死后再转世成为人类或者去天道的可能性是极其小的。绝大多数的人，在死后，都会去四恶道。”

这就是为何作为人类的这一生是非常珍贵的，珍贵在何处？在于可以禅修，可以进行四念处禅修。只有在作为人的一生中，当我们还在释迦牟尼佛的正法驻世的年代里时，在这 5000 年里时，我们还可以成为须陀洹，斯陀含，阿那含以及阿罗汉，以及证得道智。而且我们也还可以做善事。这就是为何作为一个人类，我们要努力尽可能多地禅修，使得我们可以证入涅槃。

---

## 12. 2021 年 4 月 25 日 (Chaoben 翻译)

要进行猛烈以及短暂的呼吸。如果你这样呼吸的话，空气就会触到你的鼻尖，空气是物质，鼻子是物质，俩物质碰触，而心知道这个触，这就是我们称之为的“心在物质上”。毗婆舍那内观禅修法的定义之一就是“心在物质上”，所以，当你用极大的正念进行呼吸，而且知道每一个触的话，就是在修习毗婆舍那内观法。

举例来说，如果你猛烈呼吸十次，而其中有六次你没有觉知这个触，那么这就是“止禅”。止禅是只在呼吸而并没有觉知触，这就是我们说的止禅。而其他的四次你觉知了这个触，这就是毗婆舍那内观禅了。

当你这样猛烈呼吸时，你要么在修习观禅，要么在修习止禅。而当你缓慢呼吸，你的心跑出身体，开始思考或者梦想的时候，这时你就既不在修习止禅，也不在修习内观禅。所以，你必须十分小心地呼吸，以便觉知每一个触，这样你就行走在毗婆舍那内观禅的正确轨道上了。

在第二部份时，当你要修习正念于感受时，要在你停止猛烈呼吸前，先大力呼吸 40-50 次，然后深深地吸一口气，吸满一口气憋住，同时让你的心观照整个身体。你的心会自动跑向最强烈的那个感受，试着正念于那个感受。

你知道你的身体是充满着痛苦的感受的。随着你观的感受的升起回落，升起回落，只要你跟随着感受，你会知道这个，你会知道这个感受是升起回落，升起回落，升起回落的。这个感受在你的身体内，而你的心觉知它，这也是“心在物质上”，即我们所说的毗婆舍那内观禅。因此，只要你觉知这个感受，你就在修习毗婆舍那内观禅修法。

我们需要保持正念多长时间于感受呢？要直至其完全结束。这可能需要一小时，两小时，三小时，四小时，非常长的时间。我们要坐禅很长时间，但其目的并不只是为了要“坐很长时间”，而是我们在跟随感受，试着跟随这个感受直到其完全结束。而在感受结束的一瞬间，我们有可能获得道智。这就是为何即使这个感受非常强烈，我们也要试着保持不动，跟随感受直到它完全消逝。

有些人可能会以为在你身体里的感受会持续到永远，它们不会结束，但是，只要有开始，就会有结束。这就是为何我们必须试着跟随这个感受的升起回落，升起回落，升起回落，直到其结束。

升起，回落。生住灭，灭。“生”的意思是生起，“住”的意思是暂时地停留，“灭”的意思是“回落，灭亡”。生住灭，生住灭。

孙伦师尊曾说：“如果你想要了解涅槃，你就要跟随感受直到它结束。”这就是为何我们试着跟随着感受，生住灭，生住灭，在一个“灭”之后，再也没有“生”出现，这就是涅槃。

所以，你要试着通过禅修知晓涅槃，通过跟随着感受直到其完全结束，则你至少可以得到须陀洹果位。

---

### 13. 2021年5月1日 (Chaoben 翻译)

释迦牟尼佛说过：“世界上有三件事是我们无法阻止其发生的。”

直到你获得阿罗汉果位，这之前所有人都不得不再次投生，没有人愿意再次投生，但所有人都必须再次投生。这就是“生”。没有人愿意再次投生。

“老”是没有人愿意衰老，但所有人都不得不衰老。我们从生到死的这个过程中，我们会衰老。没有人愿意衰老，但每个人都会衰老。

没有人愿意死去，但没有人可以永远活着。即使是梵天王，他们可以活一个不可思议那么长的年份，但在这个不可思议之后，如果他们无法拥有道智，他们就必须回到人类世界，甚至入地狱，或变成饿鬼，修罗，或者成为畜生。

所以，没有人可以逃开变老，逃开死亡或再生。这是每个人都必须面对的三件事。

所以，我们要修习四念处以获得道智，来超越这三件事：生，老，死。

如果你成为阿罗汉，那么你就不会有必须再转世的下一世了。不会再有下一世了。生住灭，生住灭，“生”意味着开始发生，“住”意味着暂时存在，“灭”意味着回落或者崩解。

每个人都在生住灭，生住灭，生住灭，只有当阿罗汉死亡时，那里有“生，住，灭”，然后，就再没有下一个“生”了。这就是涅槃。

这就是缪悟尊者问孙伦师尊的事：“请告诉我们什么是涅槃吧。”

“如果你想知道涅槃，试着去看见灭的尽头，即你的心和身的消散处。如果你看得见‘灭’，那么你会知道“这不会再次发生了”。那里没有“生”，而其他众生的身体则都是生，住，灭，生，住，灭的。”

所以，你要尽你所能在此生证到须陀洹果位，这让你减少衰老的苦，死亡的苦，以及再生的苦：即轮回和再次化身的苦。

### 14. 2021年5月8日 (Chaoben 翻译)

释迦牟尼佛曾住在舍卫城的祇树给孤独园。

他曾对僧人们说：“和尚，我要告诉你们一件事。在日常生活中，在人类世界中，有一种说法：如果在村里着大火了，所有人都要为了逃命避开大火，那么，母亲可能会与其子女分开，他们可能以后会不能再相见，但也有可能还会重逢。

然后另一件事是大洪水，由于下暴雨的缘故，有可能会发生大洪水，整个村庄



---

被水冲走。因为大洪水的缘故，母亲与子女分开，不能相见，但同样也有可能有一天他们会重逢。

还有就是盗贼。在大村庄里，盗贼拿走了所有物品还杀人。所以，每个人都必须逃命。母亲可能被迫与子女分开，不能再相见，但她们也许有一日也可以重逢。

但在世间中，有三件事则是无人可以逃避的。

第一件是，没人愿意衰老，但每个人都会衰老。母亲的儿子会说：“不要让我的母亲衰老啊”，但她还是会衰老，无人可以阻止此事，母亲会衰老，儿女也会衰老。

另一件事是，母亲会生病，无人可以阻止他们的母亲生病。人们会说：“不要让我的母亲生病啊，我愿意代替她生病”，但无人可以让自己生病的方式帮助母亲，母亲还是会生病。

再一件事就是母亲会死亡。无人可以代替她去死。儿女会说：“让我的母亲一直活着吧，我我们愿意为了母亲去死。”但我们无法这样分担死亡，母亲还是会死。

我们无法逃离这三件事。”

所有的圣者都说了这个日常世界的普遍真理。大多数的人并没有意识到衰老，疾病以及死亡。只有圣者们知道衰老，疾病和死亡，以及在逃离衰老，疾病和死亡。

我们必须修习四念处。如果你修习四念处，以及获得了道智，我们就可以永远地逃离衰老，疾病和死亡。这是佛陀所宣讲的。

所以，每个人都会遇见衰老，疾病和死亡。用修习毗婆舍那内观法来为这些做准备，以及让你的心做好准备以使其能够对抗衰老，疾病和死亡。

## 15. 2021年5月9日（Chaoben 翻译）

当你修习毗婆舍那内观法时，你需要用四正勤来辅助此修习。

第一种是：你必须要远离行恶行，比如说杀生，偷窃，撒谎等等。你必须要避免做这些你还没有做的恶行。

第二点是：你必须要控制以及消除那些你已经做了的恶行。如果你曾经杀生过，那么停止杀生。这就是戒止恶行。

另一点则是做善行。施舍钱财或物品，或者比如说遵守五戒，八戒，九戒，十戒，以及进行禅修，这些就是四正勤中的做善行。

第四点则是：努力维持着你已经做了的善行。

---

你必须要用此四正勤来禅修以证涅槃。

在日常生活中，当你禅修时，你要尽可能多地在呼吸时努力觉知触，而不要让任何病态的思维出现，不要想着杀任何生灵，避免做这些恶事，试着阻止你的心去做这些恶事。相反则应该鼓励你的心去做善事：施舍钱财或物品，守持五戒，八戒，九戒，十戒等等。以及维护你已做的善行。这就是为了证到涅槃你所应该做的四正勤。

如果你修习积累福德的四正勤，那么在某一刻，你会证至涅槃。所以你要竭尽全力地去修习毗婆舍那内观法，以及实行此四正勤，以证得涅槃。

## 16. 2021年5月15日（Chaoben 翻译）

释迦牟尼佛为许许多多沙门讲法 45 年。总结这些法，你所能得到的只有两个词，那就是：念和正念。

正念是最重要的。无论你在做什么，你都要保持正念，只有具有正念，你才可能得到道智，以及证到阿罗汉圣果和达到涅槃。

在“正念”以及“没有觉知”两者间只有非常细的区别。举例来说，如果你在猛烈呼吸的时候没有正念，那么你至多可以得到的只是“定”，心一境性，而并不是毗婆舍那内观。

只有当你用正念呼吸的时候，你才会得到毗婆舍那内观。空气是物质，鼻子是物质，当你呼吸时，俩物质接触而你的心知晓这个触，这就是“心在物质上”。只有当“心在物质上”，而且你觉知它时，你才在修习毗婆舍那内观禅法。

毗婆舍那内观禅法是非常简单的，同时又是非常困难的。这就是为何当你在猛烈呼吸时，如果你并没有正念于此，你的心会漫游开去，跑去思考，会变得昏沉，那么你就偏离了通向涅槃的这条小道。

所以，要用极大的正念猛烈呼吸，努力觉知每一个触，去确保你还在这条毗婆舍那内观的小路上，修习毗婆舍那内观以及籍此比较容易地得到道智。

这就是为何孙伦师尊建议我们记住三个词：“触，正念和觉知”。只有当你保持觉知，你才会知道在鼻尖的和空气的触。你必须正念于觉知这个触。“触，觉知，正念。”这就是孙伦师尊的座右铭，即他对于行走毗婆舍那内观道路旅程的简短介绍。

你要试着觉知每一个触，即使不是在猛烈呼吸时。在走路时，试着觉知踩在地上的每一脚步，要觉知踩在地上的每一脚步。脚是物质，土地是物质，俩物质相触，而心知道它，这就是“心在物质上”，你就在修习毗婆舍那内观法。

---

这个看上去十分简单，但实际上是非常难的，因为我们的心的心已经习惯于非常疾速地跑出身体外，习惯于跑去思考或者做白日梦了。这就是为何你必须要正念于每一个触的原因。

当你吃饭时，试着正念于你的手：伸向食物，碰触食物，抓取食物，把食物送至嘴边，把食物放入嘴中，咀嚼食物、、、你必须要知晓这通往涅槃路上的每一个触。

当你睡觉时，不要躺倒就睡，而是用正念躺下，然后试着正念于整个身体。你的身体就像是沸水一样：所有的细胞都在运动。试着正念于这些沸水般的活动，渐渐地，这些活动会慢慢平息，平息，平息，然后你就睡着了。

在你完全醒来之前，你可以正念于你的身体的活动。这就是如何以正念睡眠。当我们熟睡时，我们是无法保持觉知或者正念的，但只要我们清醒时，就要试着保持正念，

这就是我们修习毗婆舍那内观禅的方式。我们要在坐，行，立，卧四威仪中保持修习毗婆舍那内观禅。如果你可以如此这般地修习，那么你将会容易地以及迅速地证得道智。