

# 禅修者与内观

缅甸孙伦内观禅修法

VIPASSANA BUDDHIST MEDITATION

THE SUNLUN WAY

缅甸 孙伦 尊者

Sunlun Sayadaw

# 目录

译者序	-----
原序	-----
禅修者与内观	-----
选择正当禅修方法的准则	-----
孙伦念住禅修法	-----
一、姿势	-----
二、呼吸	-----
三、感受	-----
四、超越感受	-----
五、结论	-----
给孙伦修法初学者和进阶者的讲义	-----
问与答	-----
附录	-----

## 译者序

释迦牟尼在世时，教导众多弟子，达致悟道解脱者无数。直至佛陀入灭前，弟子们忧虑佛法将灭，于是世尊对弟子说：「若比丘能行正道，则世间不会缺少阿罗汉。」\* 佛陀入灭至今已经二千五百多年，佛教一直在世间流布并传播至世界各地，这是由于正法不断，而成就阿罗汉的大师亦相继出现的缘故。

缅甸孙伦古创寺迦韦大师 (Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi) 便是近世公认的一位阿罗汉，他在1920年证入阿罗汉果，直至1952年入灭。在这三十二年间，他不断以所证得解脱的禅法教导学生，而这套禅法因此亦被称为「孙伦内观禅修法」。孙伦大师去世后，他的禅法由其弟子们传播至缅甸其它地区，并由其再传弟子维那耶大师 (Sunlun Shin U Vinaya) 在缅甸仰光设立孙伦禅修中心，将这套禅法介绍给现代的都市学佛人士。

1985年，香港的李苏芳居士因缘际遇，得闻这套孙伦内观禅修法，于是只身前往缅甸仰光，跟随维那耶大师学习这套禅法，这是香港人士接触孙伦内观禅修法之始。随后于1987年，李君更邀请维那耶大师来港传法，并提供其舍宅作为往后之禅修聚会道场。随着愈来愈多的香港佛教弟子希望学习这套禅法，李君家中亦不敷应用，因此在维那耶大师同意下，一些资深弟子，便在本港的佛学会开设孙伦禅修法会，教授这套禅法。部份弟子则自行组织孙伦禅共修会，作每周的共修练习。于是孙伦内观禅修法逐渐在香港流传，目前本港的孙伦禅修道场，约有七、八处之多。

此外，维那耶大师亦曾于1998年4月及1999年4月两度来港，向香港的孙伦禅修学员开示，并进行禅修指导。在港期间，每天出席禅修法会的弟子达一百多人。

目前有关孙伦禅修法的文献不多，只有一本英文书籍“Vipassana Buddhist Meditation - The Sunlun Way”，其中载有维那耶大师及其弟子所着的四篇讨论孙伦禅修法的文章。香港孙伦禅修组亦于1996年将其中一篇有关基本练习方法的文章译为中文，出版了一部小册子。由于不断有同修们要求将整本英文册子译成中文，以方便研习，于是在维那耶大师授权下，由大师的居港弟子 Dr. Myo Thaw 及 Dr. Thynn Thynn 夫妇作为指导，禅修组将全书翻译并整理出版。本书的翻译以梁国雄同修为主力，陈敏仪及刘锦华两位同修从旁协助。书末附录之愿文，乃每次静坐前所诵念，我们列出了两个中文译本，以方便修习者的不同诵念习惯。

希望这本小书的出版，不仅给予修习孙伦禅法的同修们，对禅法作进一步的理解，更能利益在理论上兜圈子而尚未踏上实践之路的读者。佛陀曾经说过，他的教法只是教导「苦」和「苦的止息」，而欲达致苦的止息，必然是要亲身练习，并需精勤实践、努力不懈、不怕艰苦，才能步上解脱之路。孙伦大师亦说过：「苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。」学习这套孙伦禅修法者，更需要的是不怕苦的勇气与毅力。

谨此祝愿这套禅修法能协助那些追求正法的人们，使达致彻底解脱，得到身心自在！

香港孙伦禅修组

2000年1月

## 原序

乔达摩佛陀指出了解脱生死轮回苦之道，清除了其中的障碍，并且，他亦传授了心智培育和发展的技巧（禅修方法），以助世人达致解脱：

(1) 止禅（Samatha，奢摩他）可消除散乱，建立起心的一境性（定力或集中力）及可导致心境宁静；

(2) 内观禅（Vipassana，毗钵舍那）则能洞察诸法（现象）实相和达致解脱知见。

在缅甸，很多禅修中心正提供着不同的禅修方法与大众，它们大多采用《大念处经》（Maha Satipatthana Sutta）所陈述的修习技巧（指四念处或内观禅修法）。孙伦大师在孙伦村的洞窟寺内所习所传的禅法，由于已被验证对现代人有效和合适，现在，对它感兴趣的人亦与日俱增。此法是已故孙伦大师为达致内观禅的最高果位而在实践中锤炼出来的。它是后来才被发现与佛教内观禅修法的重要原则相符合的。

孙伦禅修法有两个特点：

(1) 采用感觉（Sensation）作为禅修对象（所缘）；

(2) 修习时要求勇猛精进和密集（Intensity of practice）。

采用感觉作为禅修对象并非是刻意的理性抉择，它祇是在实修中自然生起的一个有机组成部份，可是，现在就可明白它之所以令此禅修法有效的重要性了。原来感觉是位于心与身（物质）相交的地方，所以，它便成为最佳的对象去帮助禅修者（Yogi）建立起对身体、感觉和心意等的专注

（Mindfulness）——即身念处（Kaya-nupassana）、受念处（Vedana-nupassana）和心念处（Citta-nupassana）等，因为感觉正是上述念处的根基。它是知觉（Perception）过程中与记忆无关的部份，而且，它亦完全与习惯、记忆和过去的经验无关，所以，它是最接近内观禅修习的要求——就是避免概念的影响，而概念正是习惯、记忆和知觉（与记忆有关的部份）的基础。

孙伦禅修法在修习时要勇猛精进和密集，它要禅修者鼓起必要的热忱、热情、精力和努力去断除对「我」的妄执系缚。有一点必须要清楚明白：四念处的建立，决非用懒散、宽松和闲逸的方式可以达到的。这个时代，可能比过去更需要禅修者坚定不移的努力，以取得内观禅修持的重要成果。

这本书总共收集了四篇有关孙伦禅修法重要方面的文章。第一篇是孙伦大师的再传弟子维那耶大师（Sunlun Shin U Vinaya）在仰光的一次弘法讲词，第二和第三篇是乌荣悲（U Win Pe）的作品，而最后一篇则是巴利医生（Dr. Ba Le）的文章。乌荣悲和巴利医生两人都是维那耶大师的弟子，他们的文章都是在维那耶大师的指导下完成的。

## 禅修者与内观

曾经有过不少饱学多闻的善知识，在这个著名的大厅内，以各种不同的方式开示过内观（Vipassana）这个讲题。有的从教理方面来讨论它：内观是体证现存身心实相苦、无常、无我的一种直观的智慧。达到直观智慧的过程就是七种清净的过程，意即戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净、智见清净。也有人从佛法心理分析的角度来探讨内观。

这就必须参考《阿毘达磨》所谈到的心、心所法、非心所法这类名相的概念。甚至，我相信，也可以引用现代的几何学和拓扑学等技巧，从数理的角度来阐明内观。不过因为我本人并非专攻教理，也不是训练有素的心理学家或数学家。我只是一个实践佛陀所教导之内观的禅修者，因此并不适合越轨从以上这些角度来谈内观。我想，我最好只从实修的角度来讨论内观这个主题。

因此，今晚我打算从实修的角度和你们讨论内观。我想从禅修者的立场谈起，从他的喜好与习性，他在实修上所遇到的问题 and 困难，他微细的忧虑与执着、以及他那微妙的自欺观念。当我谈论以上这些问题时，我将引述孙伦古恭禅师（Sunlun-gukyaung Sayadaw，以下简称孙伦禅师）的内观教法来说明我的看法。

禅修者所应俱备的首要工具，即是专注的心。因为唯有专注的心才是净化了的心。而也唯有净除了贪爱、瞋恨、昏沈、散乱和疑惑（五盖）的心，才能妥善地运作，用以内观实相。

为了开始让心净化，一般而言，心都需要一个对象（所缘）来执取。这些所缘可以分为两种：一、禅修者身心外的所缘。二、禅修者的身心。禅修者身心以外的所缘属于外界环境的事物，诸如单色的圆盘、尸体，或者他每天所吃的食物。属于禅修者身心的所缘，则是他的身体和念头。这其中的任何一种所缘都可以当作禅修的对象来培养专注力。

例如，可以用单色的圆盘来作为所缘。禅修者可将它放在约三码外的适当距离，盘腿而坐，身体挺直，面对着色盘，凝视它，眼睛不要张得太大，也不要眯得太小。他热切地让心安住在色盘上，以便培养心的专注力。他继续这样练习，直到即使他闭上眼睛，也能看到色盘的影像映在脑海当中，这就是取相（uggaha-nimita）。如果他继续将注意力集中在这个影像上，便可得到一个更清晰的似相（patibhaga-nimita）。这种似相会在心非常专注的时候生起，如果他想在远处看到它，就能在远处看到它；想要近看、左看、右看、内看、外看、上看、下看，他都能随意地看到它。在得到这个似相之后，禅修者继续精进地修习，以十分虔诚的态度来护持这个似相，他会因此而变得更加熟练，在经过一段时间的修习之后，他就能得到近行定；得到近行定之后，禅定（安止定）也将随之而来。这种观想圆盘的修法，可以达到四禅。

同样地，禅修者也可以修习地遍、水遍、火遍等业处（禅定所缘）。认真修习地遍的利益之一，就是能够获得神通。他可以在水面上行走而如履平面。如果他经由修习水遍而获得神通，那么他便能招来雨水，或者让水从身体涌出。如果经修习火遍而获得神通，他便能生起烟火。但是，在今天这个时代，要证得这种神通并不容易。孙伦禅师曾说过，如今已非逢其时了。现代的人可以经由以上四遍处的修法，获得禅定。但是，要获得神通已经几乎不可能了。比如说，有人修习地遍，当他熟悉观想地的形相之后，到一个池塘边，靠近池边而坐，开始观想地遍。然后，看着池塘的水，尽力地将它转成地面，以便能在上面行走。他会发现，他最多只能将水观想成泥浆。这样，如果他想在上面行走，根本无法支撑他双脚的力量。也许，其它国家的禅修者能够做得更好。但是，我相信，一般而言，在今天这个时代，想要获得修习这些遍处的全部利益，是非常困难的。

另一种可以当作禅修所缘的事物是，某些不净的东西，诸如尸体或死亡。这种修法并不是完全没有危险性的。我们可以从孙伦禅师和一位比丘的轶

事来了解这一点。这位比丘习惯涉过寺院与墓园中间的小溪，到墓地去观尸体。一天清晨，在他外出禅修时，孙伦禅师遇到他，并笑着对他说：「修安那般那念（anapana — sati，观入出息）是不会有危险的。」

这位比丘并不在意这番话，继续去观察尸体。一天傍晚，当他回到房间，打开房门往里面看时，发出一声恐怖的尖叫。他看到一具尸体躺在他的门坎上。其实这具尸体只是，禅修所缘所形成的取相而已。当孙伦禅师听到这件事时，微笑着说：「安那般那念是不会有危险的。」

我们也可以由分析四大元素来禅修。地大的本性是硬实、坚固、粗厚、不动、安稳和支撑。水大的本性是渗漏、潮湿、流动、滴流、弥漫、增大和凝聚。火大的本性是加热、温暖、蒸发、成熟、消耗和抓取。风大的本性是支撑、冷却、进出、易动、低下和抓取。禅修者先简略地掌握这四大的特性，然后再经由思惟而更仔细地来分辨它们的本性。但是我们会发现：虽然经过仔细地去推敲这四大的重要性，还是很难在体内去分别它们的。它们难以直接的掌握，必须以间接的方式，透过不断地重复念诵，来强迫自己了解这四大的本性。我们必须先从观念上来了解它们。得到这种观念上的了解之后，禅修者往往会误以为，自己已经达到这种修法的最高境界。其实不然，真正的了解并非由我们所创造出来的观念来达成的，而是要如实地去观照它们，体验它们的本性。它们真实的本性是超越了观念和逻辑思考的。

身体的姿势也是正确地培养专注力的良好所缘。禅修者设法念住于行、住、坐、卧、伸、曲、大小便溺等动作上。这些姿势都是动态的，它们进行的过程绝不会混淆不清的。如果我们能够如实地掌握各种姿势，我们的心便能得到相当的净化。然而禅修者应该要考虑：应该把各种身体的姿势当作禅修的主要所缘呢？还是当作，在放下其它的主要所缘时，较放松的时段里所修习的次要所缘。

以上所提到的，都是禅修正确的所缘。它们全部都包括在《清净道论》的四十种业处和《大念住经》中，大部份的所缘在这两边都有记载。它们都能引导禅修者趋向或深或浅的禅定。禅修者可以适当应用它们，以获得他所需要的禅定。但是，如果禅修者能采用，可以引导他达到最终目标的方法修行，也许是一个较为理智的作法。这个目标即是内观的解脱智慧。

因此，开发心力的修行方式有两种，即禅定（Samatha）和内观（Vipassana）。禅定导致平静和轻安，而内观则能启发对实相直观的智慧，因此而达到解脱。禅定与我们为自己所创造的事物有关，而内观却与事物原本的实相有关。由于禅定所属的领域是我们为自己所创造的事物，因此能够达到禅定的修行所缘，也是我们为自己所创造的事物。色盘的观想是我们为自己所创造的；不净的观想也是我们为自己所创造的；四大的性质，都是我们为了掌握它们而创造出来的观念。

即使是在走时想到走，弯腰时想到弯腰，接触时想到接触，这些都是我们为了更容易掌握到各种姿势的实际现象，而在心中创造出来的概念。任何我们为自己所创造出来的事物，都可以作为修习禅定的所缘。任何我们所塑造出来的现象任何的想法、观念、思惟和概念，都能导向禅定。禅定本身并没有什么错，禅定的修习是正当的。甚至有很多理由，使它值得加以推荐。但是禅定是不同于内观的。因此想得到禅定成果的人，可以修习禅定；想要获得内观成果的人，就必须修习内观了。不管是先修禅定，再转入内观；或者是直接修内观，内观是迟早都要修的。到底禅修者想先修禅定，然后再转为内观，还是立即修内观，这是他自己的抉择。我身为一个内观的禅修者，并不应该太过热心地要他立即做选择。孙伦禅师曾说：「每个人应该做他想做的事。做他想做的，就不致于会给他带来困扰。」

问题是：如果我们平常就创造观念来掌握四大元素的特性；如果我们通常就制造行走、弯腰、接触的概念来帮助我们更容易了解身体的各种姿势；如果我们的内心总是倾向于创造想象和观念，我们可能如实地观照实相的种种过程吗？是否可以不必套上种种的观念来了解这些过程呢？答案是：如果一定要借助观念和思想来了解这些过程的话，那么我们就永远无法直接地掌握这些过程，那也就永远无法获得解

脱智慧而达到解脱了。但是，要直接地、如实地掌握实相的过程是有可能的。那就是内观获得直观的解脱智慧。

现在，让我们来谈谈安那般那（观呼吸）觉知入出息。这是适合所有性格的人的一种修行方式。如果一个人修习观呼吸；他可以获得平静的生活；他可以克服邪念和种种不好的状况；他的身心不会烦躁不安；他可以成就四念住和七觉支，并且体证智慧与解脱。佛陀自己也修习观呼吸。而且观呼吸本身就是一种可以达到究竟解脱的修法，并不需要再增添任何东西来使它圆满。

这种观呼吸的修法可以用来修习禅定，或者是用来内观实相。吸入呼出，气息进出时会接触到鼻端、上嘴唇或是这个范围的某个部位，将心固定在这个接触点上，数着气息进出的次数。这是第一个方法。再吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，清楚了知气息的长短。气息长时，知道是长的气息；气息短时，知道是短的气息。这是第二个方法。再次地吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，清楚地了知气息的出入，但是不要跟着气息进到腹部或是呼出到外面，只是固定在接触点上，而清楚了知整个气息进出的过程。就像锯子一样，锯齿只接触到木头上的一点，但是那个接触点却经历了整支锯子的长度，因为整支锯子都经过那一点磨锯着。这是第三个方法。要注意到：所有这三个方法，禅修者都是专注在气息的接触点上，而不在其它地方。第四个方法也是如此，吸入呼出，将心固定在气息的接触点上，去醒觉气息的接触。不要数息、不必知道气息的长短，也不用知道气息的进出。

这四个观呼吸的方法中，前三个是修习禅定的方法，第四个才是内观的修法。第一个方法要数息，而数字是一种概念。第二个方法，要去注意气息长短的形式，而形式是一种形象。第三个方法，要去注意气息的进出，这是经由创造进出的观念而达到的。概念、形象、观念都是属于我们为自己所创造的事物，因此这些都是属于禅定的修法。只有第四个方法只是去醒觉接触的实相，所以是内观的修法。但是这种修法也可能混杂成禅定的修法。如果禅修者不是直接念住于气息接触的醒觉，而是在心中默念、标记「接触的概念，那么又落入了创造概念、观念的老毛病，而变成了在修禅定，不是修内观了。」

心中的默念、标记往往比现象生起的真实过程要慢很多。因此，心无法如实地去观照这些过程，而倾向于不断地介入一些推理的概念，去重新塑造这些已逝去的过程。要跟上这些自然的过程，禅修者只需要保持念住，这是不难做到的。先决条件是醒觉：醒觉于接触或感觉。然后以念住盯牢、看紧这种醒觉。以念住守护于这种醒觉时，念头就被锁在外面而无法闯入。这样就没有机会形成各种概念、想象或观念。因此便能直接在这些过程生起的当下，如实地观照它们，而不受任何杂念的扭曲，这才是真正内观的修法。

杂念是很容易闯入心中的，种种的观念和想法正站在门坎上，准备在念住力开始减弱时闯入心中。想要跟上这些过程、念住于这些过程，唯一的方法就是要非常严密地、努力地保持警觉。这也就是为什么孙伦禅师有句座右铭说道：「严密地念住于接触的醒觉。」

在此，容许我简短地介绍一下孙伦·古恭禅师：

孙伦禅师，大家之所以这样称呼他是因为他来自中缅甸靠近敏建县（ Myingyan ）孙伦村的洞窟寺院。他生于一八七八年本名毛乔定（ Maung Kyaw Din ，注：由于在缅甸，男众皆冠称「乌」，因此以下皆称呼乌乔定）。

他曾到迴寺院的学校上过学。但是，他连学校所教的，最初级的大吉祥经（ Maha Mangla Sutta ）的偈颂都没有学会。十五岁时，他在敏建县府的办公室担任工友。他和同村的马雪宜（ Ma Shwe Yi ）小姐结婚。三十岁时辞职，回到家乡当农夫。他发现当别人收成不好时，他的收成却特别好。一九一九年，当地发生传染病，但是他的农作物却依旧丰收。缅甸的乡下人有一种迷信的观念：他们认为，如果一个人的财富突然快速增加的话，那么他很快就会死亡。因此，他很焦虑，便去找人算命，算命先生告

诉他：「有一个两只脚的众生，即将离开他家了。」这句话的意思是，他快死了。在感到非常恐惧之下，乌乔定决定做一次大布施。

他在他家门前搭起了大棚子，一连三天邀请大家来他家用餐。第三天，有位磨坊职员，名叫乌巴山（U Ba Sam）的，不请自来地参与这个盛会。他谈到有关内观的修行。乌乔定听了这些话之后，内心大为所动，那天晚上彻夜辗转难眠。他很想进行内观的修习，但是由于知道自己缺乏对于经典的认识，因此而不敢启齿。隔天，他问乌巴山，如果一个人对经典一窍不通的话，可以修内观吗？乌巴山告诉他，修习内观并不需要教理的知识，只需要深厚的兴趣和勤奋的精进。他教乌乔定修习观呼吸。从那天开始，只要一有空闲，他就注意自己的呼吸。有一天，他遇到另一位朋友乌雪娄（U Shwe Loke）告诉他，只是注意呼吸是不够的，还要注意气息与鼻端的接触。

乌乔定就这样开始修习，觉知气息的接触。随着他的修习愈来愈密集时，他不仅觉知气息的接触；割玉米穗梗时，也觉知手与手柄的接触；汲水时，觉知手与绳子的接触；走路时，觉知双脚与地面接触。做每一件事时，他都试着对接触保持醒觉。放牛时，他就坐在树下练习观呼吸。在修习当中，他开始看到有颜色的光和几何图形。虽然他不知道那是什么，但是他觉得这是他修行的成果。这项成就大大地鼓舞他，使他更精进修习，修行更加精进，苦受也就更加强烈，但这却吓阻不了他。他相信，这都是他修行的成果。如果想要有进一步的成果，就要克服苦受并超越它。所以，他更加努力，发展出更严密的念住，直到他克服了苦受，而进入更高层次的修行境界。

经过这样一番精进的修习之后，在一九二〇年年中，他证得了初果。第二个月证得二果。第三个月证得三果。这时，他要求妻子让他出家。经过多次的反对之后，他太太终于同意了。虽然如此，但仍然要求他，出家之前要帮忙她种最后一次的豌豆。然而，当乌乔定在农田播种时，却生起了强烈的心愿，想要舍离这世间的一切。于是他把牛放走，将牛轭挂在树上。然后，他到村子的寺院，请求那里的和尚，让他剃度当沙弥。受戒之后，他就到附近的山洞中精进地修行。直到一九二〇年十月，他证得了最究竟的阿罗汉果。他的成就很快地便在出家众当中传扬开来，很多比丘都来考问他。虽然他几乎不识字，但是，他的回答却令最有学问的比丘也信服。纵使他们不同意他的回答，但是将他的回答与经典比对时，却发现经典上很多文字的叙述都支持他的论点。因此，世界各地，很多有学问的比丘都来跟他学习，在他的指导之下修习念住。其中包括一位非常饱学多闻的比丘，那翁禅师（Nyaung Sayadaw）在密集的修行后，也证得了阿罗汉果。

孙伦禅师的成就传开之后，有很多重要的人士也都来拜见他。其中罗卡那法师（Venerable U Lokanatha）拜访他之后，宣称：「我到敏建去礼拜孙伦禅师，他对我许多问题的回答和教示，以及他的神情与举止都让我确信，他真的是一位，如大家所传闻的，阿罗汉。」

孙伦禅师在一九五二年圆寂（般涅槃）但是他肉身不坏，如今他的全身舍利仍然完整地保存在敏建，供人礼拜、瞻仰。

孙伦禅师是一位本性忠厚的人，他言简意赅、意志坚强、毅力坚定。从他的照片就可以看出他坚毅的个性，他的眼睛清晰、目光凝聚。下颚坚挺。一般人看到他的照片，就可以感受到他那种超凡的勇气。这显示出一位真正证悟者的特质。

孙伦禅师说：「要严密地念住」。

由于他了解禅修者，所以才会强调「严密」的重要性。禅修者很容易倾向于松懈地坐着，以放松、散漫的方式禅修。他习惯于考虑和思虑。所谓的「考虑」是指思考应该做的任务，而不是实际地去使它。「思虑」是指自我怜悯，过度小心地照料自己，惟恐他过于尽力或受伤害。禅修者太过于爱惜自己，宁可让他的念头四处游荡，也不愿意振奋精神。要振奋精神便要使尽全力，这正是禅修者所厌恶做的。这就是为什么，当你告诉他，要用力呼吸时，他早已准备好了，要引经据典地来证明他不需要那么



用力。或许他会引用，著名的禅修手册《清净道论》当中的字句：「禅修者不应该太过精进，假使他太过精进就会导致烦躁不安。」

这个说法是正确的，禅修者太过精进将会烦躁不安。但是，为什么他会烦躁不安呢？因为他不去念住于接触或感觉，而反而将心关注在自己所作的精进上。注意力已经离开了禅修的所缘时，精进是没有用的。要保持注意力集中在禅修的所缘上，而同时努力精进。那么，禅修者首先就要确定注意力是固定在禅修的所缘上。当禅修者能够对禅修的所缘保持醒觉，而又能够以念住守护这种醒觉时，便可以更精进地去保持这种状态。当他以这种方式精进时，他会发现，精进的作用是要帮助注意力集中在禅修的所缘上，而不是把注意力转移到精进本身。这样去加强精进时，心才会变得更加地专注。

上面所引述《清净道论》的句子，它的整个原文是这样的：「禅修者应该保持念住，不应该让心散乱。他不应该太过精进，也不要太过松散。如果他太过松散，他将陷入呆板和迟钝；如果他太过精进，他将会变得烦躁不安。」

这段文字的意思是说，在帮助念住和智慧（定、慧）的发展上，精进力应该发挥得恰到好处。但是多少才是恰到好处呢？我想这句话应该是威廉·布雷克（William Blake）所说的：「一个人永远不知道什么是恰到好处，直到他知道什么是多于恰到好处。」

要衡量什么才是恰到好处，也许佛陀告诉比丘应该如何精进用功的开示，可以派上用场：

「比丘们，假使有人头巾或头发着了火，他应该生起强烈的欲求，努力、奋力、竭力、奋斗、念住、恳切地来灭火。同样地，他应该以强烈的欲求，努力、奋力、竭力、奋斗、念住、恳切地去舍弃每一个邪恶的状态。」

孙伦禅师知道需要多少精进，因为他熟知禅修者懈怠的习性，因此他训示：「要严密地念住。」要严密地念住，便得倾全力、不起心动念，如实地来掌握当下所生起的每个过程。要做到严密地念住，就得唤起精进的力量，这便是正精进（Sama Vayamo）。

禅修者的另一个习性便是坐立不安。他喜欢抓痒、移动。或是在呼吸时，他喜欢停一下、开始，然后再停一下。这些都是散乱的现象，这正显示念住并未彻底地建立起来。为了提醒禅修者应该避免分心、散乱，孙伦禅师教诫：「痒时不要抓，紧绷时不要移动，疲倦时不要暂停。」

他要求禅修者，感觉痒、绷、累时，如果是观呼吸就要更用力地呼吸；如果是观苦受，就要让心更深入地安住于苦受。由于需要增强注意力，才能完成这项任务，因此而得以发展出更强的念住了。《清净道论》谈到，如果禅修者起身、移动了姿势，禅修者就得重新开始建立。如果禅修者坐下禅修，一个小时后起身来走动，驱散了坐的感觉，一个小时后又坐下，驱除了行走的感觉。这么做会持续地干扰到姿势。坐的时候，无论什么感觉生起，必须以坐姿来观照它，直到它自己退却。同样地，任何站姿所生起的感觉，应该站着观照它，直到它自己退却。

以注意力固守在接触或感觉的醒觉上，并且保持静止不动，就需要发挥念住的力量。这就是正念（Samma Sati），正确的念住。

禅修者的第三种特性就是：当较低阶的盖障消除之后，光、色彩或几何图形会显现出来。一方面由于禅修者对这些从未遇过的事物感到迷惑。另一方面，由于这些光、色彩和图形很具吸引力。因为这两股力量，禅修者就开始把注意力转移到这些光和图形上，他凝视它们，住于其中。因此将注意力从禅修的所缘上移开，而乖离了他原本的修行目的。

同样地，经过了一段时期的修习之后，当禅修者的心净化到某个程度时，便开始体验到某种程度的平静与轻安。由于他从未有过如此的平静心，他会以为这是修行的最佳效果。由于对这种经验的品玩，以及平静与轻安的吸引力，禅修者开始陶醉于其中，充分地品尝这份平静。他喜欢沈溺在这种平静的觉受当中，而厌恶回归正道，再继续精进用功。孙伦禅师以当地的事物为例来比喻这种情形：敏建河岸边

有一英哩宽的沙滩，有一个人想走到河边去。他发现脚底下的沙子，在正午的艳阳下，变得极度的热。走着走着在半路上他走到了一棵树下，他决定在树荫下休息片刻。但是，当过了一阵子之后，他无法恣意自己起身移出阴凉的树荫，而走入上下皆炙热的沙滩。于是他便继续停留在树荫下。但试问，这样能帮助他抵达河岸边吗？唯有他再度踏入炙热的沙滩，并迫使他自己前进，才能到达目的地。这就是为什么禅师们皆警告禅修者，不要沈溺于禅修过程中，所呈现的平静与轻安。曾经有一位禅修者，习惯沈醉于这种轻安的境界，而不愿意离开。孙伦禅师对他的评论是：「这个人抓举着他所捕获的小蜥蜴的尾巴，并且不断地轻拍着牠的背。」

我希望高贵的禅修者，不会只因为得到一只小蜥蜴，而感到满足。当禅修者的心进一步地更加清晰、纯净时，有时便能知觉到感官以外的事物。他并非真的证得了天眼或天耳通，而是多少类似于这些神通的能力。由于这种能力，禅修者能看到别人所看不到的，听到别人所听不到的。有人来请教他某些事情，他的预测能准确地实现，他因而成为一个巫师。因此，他便从一位内观禅修者堕落成巫师。但是，过了一些时候，随着他这个新职业为他带来越来越多令他分心的事物之后，他修行的时间少了，定力也减退了，他所预测的事情也就越来越不准确了。渐渐地客户就不再上门了。禅修者所得到的只是一个中断了的禅修。

禅修者纵容自己自我欺骗的例子很多：虽然他应当精进地修习，他却欺骗自己，解脱的目标能够由一种优闲的态度来达成；虽然他应该静止不动地坐着，他却骗自己说，稍微移动一下并无妨。这对禅修刚开始很粗略的阶段，也许并没有什么错。但是，在每个阶段，当修习达到尖峰时，念住力即使受到最微细的动摇，都能把禅修的架构拖垮，而必须再重新建立起来。既然在身体方面的事相，他都能如此地欺骗自己，那么在微细的心理方面事相，他又会自欺到什么程度呢？禅修者有一种很强的习性，就是把要在修道上的初阶的进步迹象，当作是较高阶位的进展迹象。例如，有时剧烈的疼痛可能会一闪即逝，取而代之的却是深度的平静与安详。禅修者很容易就相信这是道果（*magga phala*）证悟之后的精神作用。因此而自以为证得了四个果位的其中之一。

这种修行成果的错误认定，也可能是由于指导的禅师自己并未精通此事，或者因为禅修者并未正确地理解他的教导和开示。无论如何，禅修者总是喜欢自认为至少证得了一、二个果位。心理上已经这样自我肯定了，他便四处找人印证。遗憾的是，如此一来禅师还必须很客气而间接地指出他的错误。孙伦禅师从不为人印证，不管禅修者是否真得证得了他自己所说的果位。孙伦禅师唯一的评论是：「假使是如此，便是如此。」

不管怎样，一个真正证悟的人并不需要别人的印证，禅修者是自知自证的。同样地，对于证悟错误的自我肯定也不需要去揭穿它，禅修者也会自行发觉的。

这种自欺行为主要的危险是，它会给予禅修者一种错误的成就感，因此而满足于他自以为是的进步。于是，他的修行懈怠了，因而在修行的道路上停滞不前，而得不到任何实质的进步。

此外，禅修者还有一个他所厌恶的冤家，那就是苦受。要他面对轻微的拉筋、发热或是肌肉紧张的感觉，他还能念住于这些苦受一段时间。要是他忍受痛彻骨髓的疼痛、燃烧般的灼热感、肢体上尖锐的刺痛，他将在几分钟内就放弃了。正如往常一样，他早就为自己找好了借口，并且引经据典来为自己辩护。他想知道，是谁说一定要用苦受来当作禅修的所缘。难道以乐受来禅修就不能够成就吗？谁说一定要这样受苦呢？这难道不是自我折磨吗？

这个问题的答案是，假使禅修者善业具足的话，他就能走上易行道（*sukha-patipada*），无须承受那么多痛苦就能证得果位。但是我们绝大多数，如我们自己所见的，毫无选择地必须走上难行道（*dukha-patipada*），因为我们没有具备那样的善业。

其实没有理由感到懊恼。苦受是一个很有效的禅修所缘。它将带领禅修者，平稳地走上可以证得究竟解脱的道路。他正好可以运用，不喜欢苦受的这个道理，来建立更深、更强的念住。因为，以一个他所不喜欢的所缘来禅修，他会牢记要唤起必要的热诚去克服苦受。乐受就不同了。由于禅修者喜欢乐受，他会习惯性地沈溺于它，让自己充满乐受的感觉，而不会想要念住于它。这时，潜伏在乐受背后的贪爱和欲望将征服他，使他无法如实地观照乐受，反而由这个乐受，引发生死流转链上的下一个环结贪爱（*tanha*，注：十二缘起，受缘爱）。

这就好比一个人在激流当中游泳，要他去抓取终点标竿上的花束。假使他是顺流游泳，伸手抓取花束却失手的话，他将被激流冲走而带离这支标竿。假使他逆流游泳，伸手抓取花束时失误的话，他将仍在标竿下方，因此仍有机会再尝试。顺流而下的泳者，就像以乐受修行的禅修者，假如他无法念住于乐受，他将被自己的贪欲冲走而远离禅修的所缘。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禅修者，假如他无法念住于苦受，他仍将知觉它，而能够再振作精神、提起正念来完成他的任务。

乐受像一个潜伏的敌人，它出其不意地逮捕禅修者；苦受像一个显著的对手，禅修者能辨认它并采取正确的行动，让潜藏在苦受背后瞋恚没有机会生起。以这种不喜欢苦受的本性和建立念住的热切努力，禅修者既不会沈溺在苦受当中，也不会从中退缩。他将完全不会对苦受产生丝毫的执取，又能安住在苦受当中去观照苦受，而不对它起心动念。苦受对习惯胡思乱想的心，可以作为一支稳固的栓子。苦受从不欺骗禅修者，它真实的特性是苦（*dukha*）。

然而，同样地没有理由害怕苦受。有许多技巧可以唤起够深、够强的念住，来克服苦受的煎熬和疼痛。这种疼痛的煎熬，是由于禅修者执取自己身体的某个部位在疼痛，以及苦受本身所造成的。但是，当我们建立起充分的念住去深入疼痛的感觉时，就能祛除有个「我」在疼痛的概念。这时，苦受就纯粹只是苦受，而不再是痛苦的根源了。

禅修的终极目的就是祛除「我」的错误观念。禅修者必须不断地在与苦受的奋斗过程中，一再地削减「我」的观念。例如我们说，当苦受生起时，禅修者持续地念住于苦受，直到它耗尽。这样，因便在果中被消灭了。他不断地这么做，直到完全熟练，最后他便能在因中灭因（*anuppada-nirodha*），以致于它不再生起成为果。那么就不会再缘起下一个因，而造成无尽的因果循环（注：十二缘起流转门）。在因中灭因就是证悟。这正是由于祛除「我」的错误观念的结果。因此，孙伦禅师说：「不舒服实在是正常的；舒服的事物将使我们漂流于生死轮回的苦海中。」苦受是禅修者的内在敌人，一旦制伏了内在的敌人。那么，外来的痛苦就不再能困扰他了。

经过一段时期精进地禅修之后，禅修者将证得真正的解脱智慧，只有极少数的人能够得到这种体验。要体验到这一刻，禅修者必须圆满地建立身念住。他必须圆满地建立受念住。意即，他必须完全地克服苦受，苦受是禅修者在他修道上的进展，所面临的最大的障碍，这也是使他不断地退缩之处。要克服苦受，他需要绝不畏缩的精进、决心和专注力以及正确的方法。然而，苦受可以是障碍，也可以是踏板；它是一块绊脚石，也是一块金矿。苦受可以让禅修者建立起充分的专注力和念住力，去处理下一阶段的微细过程：心念住的建立。当心念住圆满建立时，他便可以圆满地建立法念住，即以意根的所缘（如念头等）和基本法则（如五盖、七觉支等法）来培养念住。此刻即是究竟实相呈现的关键时刻，假使禅修者没有圆满地建立法念住，当解脱智呈现时，他将羞愧于它，他将抓不住它。然而，假使他圆满地建立四念住，圆满地开展七觉支。在他圆满地具足七觉支时，便会生起真实的解脱智。

以上所谈到的，是禅修者的几个典型。他不愿意热切地精进，很快就坐立不安，急于追求光和色彩，习惯于沈溺在平静的境界，易于夸大少许的成就，乐于滥用附属的能力，容易怀疑、害怕苦受，当究竟实相呈现时却显得惊慌、笨拙。我们不必到别处去寻找这类禅修者，我们自己就是这种典型的人物。想要获得禅修成果，但却不愿播下善种的是我们；希望得到报酬，但是却不愿意投资的是我们。我

们希望只凭着谈论，而不用太努力，就可以到达那个，只有非常努力才能达到的目标；我们喜欢自我欺骗，以为自己已经进入那个唯有完全忠实的修行者才能证入的果位。

那么，这是否意味着，我们永远都达不到那个目标了呢？并非如此，孙伦禅师走过的路，我们一样也可以走。只要我们诚心地跟随孙伦禅师的教导：

「严密地念住于接触的醒觉。」

「我们应该严密地、热诚地、高度地保持念住。」

「疲倦时不要暂停，痒时不要抓，紧蹦时不要动。」

「我们应该保持身心绝对地静止，奋力直到结束。」

「不舒服实在是正常的；舒服的事物将使我们漂流于生死轮回的苦海中。」

「我们应该穿透苦受；祇有穿透苦受才会如实地进步。」

「我们应该下定决心，不再怀疑，尽最大的努力，严密地保持念住，以信心、精进、念住来净化自己，克服苦痛、哀伤，走上正道，取得涅槃。」

## 选择正当禅修方法的准则

佛陀在《大念处经》中说：「对于凡夫，祇有一条路可以导致清净，克服忧愁哀伤，祛除苦楚悲痛，达致正道，体证涅槃。」这条路就是四念处：即发展对身、受、心和法的专注力的内观禅修法。专注的修习是一条大路，很多小路都自称可以进入它。各式各样宣称可以成功地建立起专注的禅法都被提供出来，而《大念处经》本身亦提供了很多禅法和练习——有利用呼吸、身体的姿势、四大（地、水、火、风）和墟墓观等练习去建立专注；有利用乐、苦、不苦不乐受去建立对感觉的专注；有利用为数十六种的心识去建立对心的专注；亦有利用五盖（Five Hindrances）、五取蕴（Five Aggregates of Clinging）、内六根（Six Internal Sense-bases）和外六尘（Six External Sense-bases）、七觉支（Seven Factors of Enlightenment）和四圣谛（Four Noble Truths）等去建立和发展对心法的专注。

最近，在缅甸有大师在孙伦（Sunlun）、他旦尼益达（Thathanayeiktha）、汉他华伟保（Hanthawaddy）、名冠（Mingun）、毛练（Mohnyin）、尼安那沙结（Nyanasagi）等地方和其它禅修学派提供了不同方式的专注修法。有奋力地去觉察接触和感觉，有用心去留意小腹在呼吸时的起伏活动，有留意四肢和身体的活动，有观察身体内任何生起的现象，有修习在看当中祇有看（Seeing in the seen only what is seen）……等等。问题来了，面对众多令人迷惑的修法，未来的禅修者怎样才能选到一个正当的修法呢？这里所谓的「正当」是指那绝无疑惑、为实践所确证、能令禅修者很快可当下成就如上述《大念处经》所言的能力之意。因此，本文想建议一些准则，以帮助禅修者去选择一个正当的禅修方法。

一般而言，祇有两大准则：（一）要适合这个时代和时期，（二）要适合现代生活的人。

这个时代，与二千五百年前佛在世的时代大不相同，那个时代是罕见的，因为佛陀在世，很多人都能亲见佛陀和他的圣弟子。这样的相逢，令到很多人都能轻易和快捷地获得解脱知见和体证涅槃。那个时代，充满高尚的拼搏和瞬间的解脱，充满如舍利弗（Shin Sariputra）、目犍连（Maha Moggalana）、大迦叶（Maha Kassapa）、婆希亚（Bahiya Daruciriya）……等具高领悟力的圣者。当时，有人能穿墙越壁、飞天遁地、在水上行走而不下沉……等等非凡能力。一个方法适用于那个时代或那个时代的人，未必适用于现今这个时代。因此，正当方法的准则是：一定要适合这个时代和现在生活的人。但是，这个准则似太空泛了，有必要使它具体化，以便可用于实际修行的运作。而要得出具体的准则，便要考虑它所需满足的要求，这样又要先考察一下现今这个时代，及这个时代的人的特征了。

这是个属于符号（Symbols）、概念（Concepts）、形像（Forms）、抽象（Abstraction）和智能化（Intellectualisation）事物的时代。当然，每个时代都有其符号和形像等，因为这是尘世所需。符号（与言辞有关的或无关的）是用来帮助沟通的，而形像是周围事物的形状和图像在人们心里的反映记录。然而，这个时代的紧急和迫切的要求是：想更加刻意地和深入地去利用这些符号和图像等。随着世界的扩大，人与人沟通的日益频繁，以及信息器材的发展，符号等对人心的影响亦日渐深远，而为大众传媒服务的各式各样的艺术形像和技巧，亦会以愈来愈多的各种形像和图像呈现在现代人的面前。

物理学和社会学的发展，教育的普及，以及对智能化事物的刻意追求等，亦引发了概念化、抽象化和智能化等活动的激增。对于日益复杂的社会，亦有必要进行有系统的管理和调节。于是，抽象和智性工作的需求亦会随着增加。就算农人与工人亦喜欢上智性活动。虽然，以往的时代也有抽象和智性活动，但是这种习惯，像今天这般扩散和深入社会各阶层的情况，是未曾见过的。

这个时代，反对任何对身心欲求的压抑，却容许欲求的尽情表达和发挥，惟恐控制它们，会导致精神上的创伤和心理上的不平衡。它更进一步通过广告和暗示，去激发起这些欲求，兼且，它更扬言可以提供物品和金钱，去满足这些被激发起来的感官欲求。

这是个耽于肉欲的时代，它以能满足人们不断增加的欲求而自豪；愈能满足感官欲求的生活便被说成是「好」的生活；令「好」字隐含着某种特殊的意义。在历史上，如此地广泛追求高度的肉欲，是从未有过的。

现代生活步伐迅速，人们亦被迫要走快些，即使能赶得上时代的步伐亦颇感吃力。人们无论是在工作或娱乐、家庭或工作地点之中，都感到沉重的压力；不多久，体力上的过度损耗和心理上的过量负荷，最终会导致很多人心理错乱。可见这是个充满精神变态者（Psychopath）和神经病患者（Neurotic）的时代。

现代的杂音是骇人的。运输和生产机器的声音、制造工具的声音、广播和播放音乐的扩音机声都渗透了每一个角落，背后的驱动似想把这些杂音扩散至日夜的每一个小时。现在看来，要想远离这些疯狂的群众是非常困难的。而杂音之中最令人烦扰的，莫过于人们自己心内那些停不了的杂念（Mental Chatter）——即人们内心激动的思想、未能满足的欲望、未能平息的怨愤和未能解决的疑难所生起的心理骚动。

这个时代的人，希望能逃避上述人为方面的东西，以及与自己有关方面的东西。但是，他们所采用的方法，大多不是正当的解脱之道。事实上，他对自己的东西和对自我的执着，远比他想要离开这些东西还要强。他祇想暂时逃避，躲进一蚕茧（小保护仓）内喘息片刻，好让他可以再跑出来，去享受他所营造的物质上或智性上的东西，以及与自己有关的观念和形像。可是，尽管他可以这样做得好，他还是经常地觉得并不惬意。

可是，现代人亦是懒惰的。他不想费力，祇求一按开关，他所想的东西就会来到他的面前，他要方便和迅速，所有他的营运都是为了这一目标——在一胶囊中运载他所想要的东西给他，这真是个吞服药丸的世界。并且，由于他的懒惰，他不喜欢接受心智的纪律培训，就像爱德华孔哲（Edward Conze）所言：现代的个人主义、虚假的民主与现代的教育方法一起产生了对心智的纪律培训根深蒂固的嫌恶。这表现在憎恶记忆各种禅修的理论要点上，更不用说要记取某些特殊锻炼所需要记的一系列项目了。

现代人并不重视那最理想，而又可以不受干扰的出家修持；由于他有很多世俗责任要负，所以宁愿采用一种可以让他同时执行世俗任务的禅修方法。而且，执行世俗任务并不容许他有太多的时间去进行禅修，他有很多事情要做，不能经常长时间地离开工作岗位，每天，他或许祇能抽一小时出来禅修，可见现代人是严重地缺乏时间的。

现代人的主要特点是缺乏敏捷的直觉力。佛弟子如舍利弗和婆希亚，都是有敏捷的直觉力的人，他们在闻法后不久即有所了悟；可是，现代人要重重复覆地修练无数次，心力才可以到达那个程度，以获取一刹那的了悟。可见现代人的直觉力是迟缓和呆滞的。

以上所述，都是这个时代和现代人的特色。任何禅修的方法都必需配合这些特色，才可算是适合这个时代，和可带引现代人发展专注力和洞察力。它必须可以帮助他克服他的弱点、增强他的解脱意欲、升华他的错误欲求、发展和动员他本有的潜力，以获取道与智（Magga-nana）。祇有这样的方法才可以称为正当，因为类似这样的方法才可置人于正道，和最后送他至完全解脱的目的地。若然如是，这个正当的方法应有什么明确的特色呢？

修习内观禅，需要努力排除概念（Pannati），深入洞察（Penetrate）诸法实相（Paramattha），以获取解脱智能（Panna）。所以，正当禅修方法的主要特色，应是其能当下直接深入洞察诸法实相的能力。若无上述这种能力，一个人最终仍祇会流浪在形像领域的表面上，无休止地一个概念堆放在另一个概念上，虚假地指着实相。例如，当接触生起时，他本可把触到赤裸裸的接触事实，而无需明确地表达概念——「接触、接触」。他应觉察在当刻刚刚生起的接触感觉，而他的专注，亦应与觉察同时期出现。这三件事情——接触（Touch）、觉察（Awareness）和专注（Mindfulness）——应同时发生。

实相 (Reality) 是应该在它发生的当刻去把触的, 如果专注由于任何干扰的影响, 而未能在实相生起的当刻与它同时被唤醒起来, 那么, 在那期间, 实相将会逝去和消失, 而任何对此过去事件的意识, 亦祇不过是回顾所得的后知后觉吧了。

如果接触的赤裸事实未能在其刚发生的时刻被专注地把触住, 是由于为了要生起「接触、接触」的概念, 那么, 无论多快, 就在生起那概念的时候, 那接触的事件将会已经生起和完结了。任何事后所把触到的都祇能是一个记忆、一个由内心生起的触的影像 (Image)、一个实相的复制品。如此说来, 这方法的首要特色就是: 它可以在不受任何干扰或概念思维的影响下, 直接在接触生起的当刻, 如其实在地触到它的实相的能力。

这方法应能完全克服感官对象的吸引和内心追求感官欲乐的欲望。为了要把禅修者的注意移离感官对象, 使它安住在专注的对象上, 同时要清净心内任何徘徊不舍的爱欲, 这是必须的。

任何的分心, 即注意离开了专注对象而去留意任何感官对象, 都会产生一种干扰, 令禅修者错过了当刻, 以及最后失去深入洞察诸法实相的能力。一颗心, 受到就算些微的爱欲所染, 将会发觉, 那爱欲会不断地打扰着对实相的把触, 就像是玫瑰花瓣与手掌之间的手套一样。除非肯自我承担和全心全意地去做 (Full Commitment), 否则, 实相是永远也不能被把触到的。由于感官对象的吸引力和心内的爱欲都很强劲, 那方法必须能产生强劲的推动力, 就像火箭推进器的推动力一样, 可以把火箭推至脱离地心吸引力。换句话说, 它必须是勇猛精进和密集的方法 (Intense method)。

这方法必须不会使禅修者神经紧张。在禅修过程中, 有可能会心理波动, 这方法必须能够将它们平伏、抑制并且消除; 换言之, 消除心理波动必须在禅修之中进行。在用这禅修进行消除心理波动时, 应不会对禅修过程产生不良影响, 亦应不会对禅修者的身心造成损害。

这方法必须不遗弃病者、弱者和伤残人士, 它应可让他们像健全人士一样, 能完整地 and 圆满地修习。正当的方法应能导致身心健康, 而非使人生病或神经错乱; 它应能使人获得清晰的知见, 而非使人心理不平衡; 它要获得这个成就, 应是通过: (一) 圆满地建立那具治疗作用的专注力; (二) 完全深入洞察那具康复作用的实相。

这方法必须能摒除噪音 (令噪音要升级才可以干扰到禅修者), 它应能让人们在普通居住环境的噪音强度下、甚至或间中有汽车响号的情况下仍能修习。为了要达到这个目的, 他不可设法产生比原来的干扰噪音更强的声音。当然, 用强劲的呼吸声, 像保护罩般保护着禅修者是一个方法, 可是, 它的效用祇限于抵抗比普通的呼吸声稍响的噪音。此外, 这种利用强劲呼吸作保护罩的方法, 虽偶有作用, 却非禅修时用它之本意。强劲的呼吸, 应在有必要唤醒勇猛精进而又密集的专注力时用的。禅修对象应能紧紧地吸引住禅修者的注意, 以致噪音不能干扰到他; 并且, 这方法应能迅速地建立起心的集中力; 祇有这样做, 噪音才有可能被克服。

要克服现代人的懒散, 一个正当的禅修方法应可令禅修者自动自觉地努力做下去 (Self-energizing)。任何初学者在修习它时, 都会鼓起他的热情去做, 直至其最初的懒散被排除为止。它应能产生快速和确实的进步, 令禅修者产生兴趣及想继续修习下去。它应能引人入胜, 令其生起热忱, 于起步后就可有动力一直带他到终点去。

一个正当的方法, 应不需禅修者去掌握一套精密的理论, 去记忆一系列的运作公式和一连串的项目。它应无需任何学历或书本上的知识。零散的佛经知识和哲学, 可能于禅修后对禅修者有帮助, 那是当他想把禅修中所获得到的实相知识加以概念化, 但是, 这些理论知识, 若在禅修前获得, 将会有碍禅修者的进步。因为在禅修当中, 他正努力抛弃概念、思想及传统的知识, 以方便他去深入洞察实相。他也不可作 (为了增强思维推理能力的) 任何智力运动 (Intellectual Callisthenics)。如果现代人

要去达到或满足这些宗教上和专业上的资格，相信除了那些学者和理论家之外，祇有极少数人可以有资格去进行禅修，因为现代人大多数祇接受其本业的教育，而缺乏上述的专业教育。

面对着一个密集而有速效的方法，与及另外一个宽松而效果缓慢的方法，若要选择，似乎前者将更适合缺乏时间禅修的现代人。一个人可能祇可请假一个星期，或者一个月去禅修，假如热忱和专注皆未能快速地生起，而实相又未能被深入洞察，他或许会发觉，在假期完毕后，不但未能得到确实的进步，他所产生的动力，亦会很快地随着他要处理俗务而消失掉了；下次若再可抽空一个星期或一个月去禅修，他极可能要重新产生那所需的动力，结果，那动力可能又一次在未有能脱胎换骨前又再消失掉了。但是，如果他由于那方法的密集性质而能热切地奋进，那么，他在那期间便能得到他所欲的成就。最低限度，他也可建立起一个深入洞察实相的方式，以便在下次的修习机会中，去争取进步和气质的改善。

这方法的日常修习，应不会与履行世务工作相违背。但此点要稍作澄清，在某一意义上说，没有任何一种内观禅的修法是能与俗世生活兼容的，因为内观禅修习的目的是：要解脱、离开生死轮回和放弃对生命的执取。故此任何加强执取的行动对修行都是有害的。如果一个人想同时继续他的俗务和进行修持以获得解脱，这将会引起目的上的矛盾，因为那些为求实现某目的的行动，将会令为获取另一目的的行动显得荒谬与无意义。但是，这并非暗示一个人在他解脱之前，不可、不能或不用去继续履行他的俗世责任，和把它们做得好。禅修的进程大概会是这样的：开始时，他是一个力争入流（入圣者之流）的俗人：他会继续逗留在尘世，如世人般生活，直至他获得初果（Sotapanna）。就算二果（Sakadagami）前的生活和修持，都是可以与世俗的生活并进的，祇有当他已经达到三果（Anagami）才有可能舍离俗世的生活（意指出家）。因此，一个采取触觉作为禅修对象的方法，是可与俗世生活同时并进的。一个人的身体，是无时无刻不与外界事物保持着接触的，例如：他坐着时，身体会接触到椅子；他躺下时，头会接触到枕头；他工作着时，手会接触到工具。如果他能专注着身体与椅子的接触、头与枕头的接触、手与工具的接触，他将会防护着他的心，和有几分发展着他对于实相的洞察力。不过，此种宽松的修习，祇可作为密集修持的补充练习，因为密集修持才是解脱生死轮回束缚的正规修法。

现代人大多直觉迟缓，故有需要在开始时采用一个较为粗显的禅修对象。在身（Body）、受（Sensation）、心（Consciousness）和法（Mental Elements）四念处之中，前二者——身和受较为粗显，而后二者则较为精细。故此，一个直觉迟缓的人，在打算发展他的定力和专注力时，应采用较粗显的禅修对象来开始修习，直到他的心已经净化了、稳定了和适用时，他才可在禅修中如其实在地把触到心和法的实相。当然，他每次想修习心和法的专注时，他都必须经过身（触）和受这两个站，好让他的心能够完全净化，变得稳定和适用。或许，到了三果（Anagami）之后，他才可以不必这样做。

一个正当的禅修方法，不应混淆方法与目的，或是原因与结果。例如：为了做到「在看当中祇有看（To see in the seen only what is seen）」，不应叫人祇是凝视着目标，同时强迫或游说自己：「在看当中祇有看」。这样做，其实是一种自我暗示的催眠方式。应该做的，是叫他去做令他能得到「在看当中祇有看」此结果的原因活动。换言之，应叫他去做达至果的因，如果要他去做果位的活动，结果祇有漂离原先所欲的果，而得到以原先所欲的果为因的另一结果。这叫做错失当下，误入不想要的、无利益的将来和生死轮回的继续。

最后，一个正当的禅修方法，应可导致真正的解脱而不是逃避。事实上，有许多心理逃避的方法，其中有治疗性的，亦有病态性的，它们都在日常生活中发生着，但皆与心灵上的修持无关。亦有很多可以令心静止下来的逃避方法，例如修习禅定境界（Jhana）的方法便是，这些方法可祛除爱欲，平服愤怒、瞋恨，止息内心的激动，令心安静下来，充满狂喜和极乐。修习禅定可令心灵有所发展，但所得的结果仍是尘俗的和短暂的，这些喜乐仍是在三界（欲界、色界和无色界）之中发生，当因尽时，果也会



跟着灭尽。要达致真正的解脱，祇有通过对实相的正知正见，而那正知正见，则必须在那一瞬间的解脱道智（Supramundane Insight）中获得。祇有真正的解脱，才能永离尘俗和生死苦恼。

总的说来，一个正当的禅修方法必须具备下列特色：

- ◆能当下直接深入洞察实相
- ◆能克服追求官能满足的爱欲
- ◆能助长和增进身心的健康
- ◆能克服一般噪音的干扰
- ◆能令禅修者自动自觉地努力做下去（Self-energizing）
- ◆不需要散漫（或不得要领）的知识
- ◆能快速地产生效果
- ◆能与世俗工作并进
- ◆适合直觉力迟缓的人
- ◆能分辨清楚方法与目的，或是原因与结果
- ◆能导致真正的解脱

## 孙伦念住禅修法

当今这个时代，刺激感官、引发我们贪瞋习性的事物，种类愈来愈多、力量也愈来愈强。使得满足感官的机会更多，欲求也更大。生活步调的加速和压力的增长，造成精神负担，而导致紧张焦虑和精神疾病。都市的生活变得越来越吵杂，而噪音则是专注的肉中刺。同时，人们又没有足够的休闲时间来进行长时间、持续性的念住修习。结果，注意力更不集中、心念更易分散，而能修正这种现象的时间却又越来越少。更严重的是，现代的人，距离佛陀时代非常遥远，直观的能力迟钝而不敏锐。因此，迫切需一种念住的方法，能够对治不断增长的感官刺激、不断增加的噪音和散乱、欠缺时间，以及禅修者迟钝的根器等等的现象。

孙伦禅师的念住禅修法，提供一个快速克服昏沈和贪欲的技巧。它为禅修者建立更高的门坎，使得会干扰禅修者注意力的噪音和散乱，必须跨越门坎才能干扰禅修者。对根性迟钝的人而言，它提供令人讶异的方法，能稳健、快速而圆满地建立四念住。这并不是从书本的内容当中，所构思出来的方法。而是经过和我执、无明的奋战之后，所历练出来的方法。孙伦禅师识字不多，却因此幸运地，不必受到许多思想的毒害。由于热诚地奋斗、勇气与毅力，他在一九二〇年证得解脱。当今训戒法师

（Venerable Shin Vinaya）在仰光弘扬这个法门。因此，如今没有孙伦禅师过人勇气和毅力的都市人，也能学到这个方法。接下来就是这个方法的简介。

### 一、姿势

选定一个能够维持一段时间而不改变的禅修姿势。不要躺在床上或斜靠椅子上。这应该是一个能够凝聚个人所有力量的姿势。它是用来精进用功的，而不是用来松懈的。一个适当的姿势便是盘腿而坐，背部挺直，两臂紧靠着身体，右掌放于左掌上，这有助于禅修者与稍后生起的苦受奋战时，能紧握住拳头，以便唤起他的力量。手指不要互相穿插交织，也不要将拇指互相抵住，让头稍稍地前倾，不要松散地坐着，选定一个坐紧的姿势，作为身体稳固的下盘，下盘的外围向内收，让禅修者处在一个警觉的状态。

选择一个禅坐期间能够不受干扰的地方，最好选择一个无风的静处，但这点并不是很重要。禅坐可以独处或共修的方式进行，不必特别的摆饰，也不必做仪式。

不用假定禅修的时间，时间应该以适合禅修者的方便来安排。但是他应该确保禅修的一、两小时的时间，不会挪用做别的事。西方的书籍建议，初学者可以一天两、三分钟的禅坐开始练习，再逐渐地逐延长时间。而孙伦禅师的经验是，开始以一小时的时间禅坐，可以带来更有利的成果。平常的禅坐不应该少于一、二小时，密集禅修的人则甚至整天或彻夜地禅坐。

一旦选定了姿势，就无论如何都不要变动，必须保持不动直到禅坐结束。孙伦禅师说：「如果紧绷，不要动；如果痒，不要抓；如果疲倦，不要休息。」

### 二、呼吸

由吸气开始。你会注意到气息碰触到鼻端或上嘴唇，敏锐地念住于气息的接触。在警觉地念住下，维持强烈、猛重而快速的呼吸。强猛快的呼吸可以抵挡外面的噪音，有助于控制心，能快速排除盖障，迅速地建立专注力，而让禅修者能够应付稍后所生起的苦受。

强猛快的呼吸会增强气息与鼻端、上唇或这个范围的某位部位的摩擦。要念住于气息的接触。孙伦禅师说：「当气息接触到鼻端或上唇时，你会醒觉到它，要念住于这种感觉。」不要毫无警觉地让任何一个气息的接触溜过。醒觉于每一个接触。孙伦禅师说：「要严密地念住于接触的醒觉。」念住应该要

严密，不应该松懈。这意即要很精进，禅修者应该恳切而热诚地精进。不要觉知整个气息，不要去注意气息的进出，不要数它的入和出，不要在心中默念、标记气息接触的范围是在鼻端或上唇，只醒觉于气息的触感，只念住于触感。

专注而充分地吸入空气，就好像用注射筒去吸水一样。急速地呼气。充分而用力地吸气有助于快速地建立专注，它有助于感觉的生起，它提供与即将到来的苦受奋战的力量。由于大多数的人有较强的呼气，因此必须把更多的注意力集中在吸气上，以便让出入息达成平衡。当两这者平衡时，接触便能持续，就好像经典中锯子与木头持续接触的比喻一样。当它们平衡时，禅修者就可以达到平稳、不费力、自发性、有节奏呼吸。

呼吸时不要摇动头和身体，这样将很快得到专注。如果有人做这种呼吸的练习，是为了改善身体健康而不是为了修内观，那么他可以用摇动头和身的方式来呼吸。

在开始做强、猛、快的呼吸不久之后，可能会感到疲劳。但是，禅修者不应该因此停止或减弱呼吸的强度和速度。孙伦禅修这么说：「疲劳时不要暂停。」会疲劳可能由于吸气的强度不足或是过度的呼气，其补救的方法就是加强吸气的强度。当吸气和呼气的强度达到一个高层次的平衡时，疲劳的现象就会消失。这时注意力才能完全集中在念住于呼吸的接触上。有三个层次的呼吸：高（很强、很猛、很快的呼吸）、中（强、猛、快的呼吸）、低（弱、柔、慢或平常的呼吸）。由于人不是机器，他有时也会疲乏和动摇。因此禅修者必须尽早达到高层次的呼吸，以便稍后在步调慢下来时，可以达到平稳的、中层次的呼吸，并且能够保持它。

不要预先设定呼吸时间的长短。在稳定、快速的呼吸期间，苦受将会生起。这些苦受可能会是疼痛、紧绷、酸痛、麻痹、冷热等等的感觉。继续呼吸，直到生起了足够强度的苦受，以作为下个阶段修习念住的所缘，便可停止强稳的呼吸。这种方式，是以感觉的强度来设定呼吸时间的长短。另一种方式是：禅修者可以事先设定呼吸的时间，譬如说四十五分或一小时，之后便进行第二部份的禅修。但第一种方式会比较好。

疲倦时不要改变姿势，痒时不要抓。此时同样地，以更强、更稳、更快速的入息和平衡的出息来对治它。

要念住于鼻端或上唇这个部位气息的接触。不要去注意整个呼吸的进出，也不要将心念住于头顶上、鼻尖或是腹部丹田的地方。

快要停止强稳的呼吸时，禅修者应该再做大约五十到一百次的呼吸，此时要尽全力的呼吸。同时，要毫不放松地念住于气息的接触。然后，呼吸应该在入息时，突然地停止，并聚精会神地向内观察整个身体。

### 三、感受

呼吸应在入息时完全突然地停止，身体应该静止不动，聚精会神，严密地观照整个身体。疲痛、紧绷、酸痛、麻木或冷热的感觉会在身体内生起。念住于最显著的感觉上，不要放过它，不要将注意力转移到肚脐、太阳神经丛（丹田）或任何其它部位。最显著的感觉自然会引起禅修者的注意。将注意力转移到其它不是最显著感觉的部位，会使我们掌握不到当下。

孙伦禅师这么说：「如果感觉微弱，就知道它是微弱的；如果感觉强烈，就知道它是强烈的。」知道的不多也不少，只是如实地知道它。不管生起了什么实相，只是如实地知道它的生起。当它生起时，纯粹只是知道它生起的事实。只是念住于它，不要掺杂「我」或「我的」这些概念。不要起心动念去分别这是自己的手、脚或身体。不要去思考「这是身、这是心」，也不要思惟：「这是无常，这是苦，这是无我。」所有的念头、思考、思惟都只是观念，并不是内观。

孙伦禅修法是直接而立即地触及实相。它不必把时间和精力浪费在，先建立构想概念的桥梁以通达实相。搜寻大象时，用不着先跟随大象的足迹后退，然后再寻回那头大象。当痛生起时，立即掌握痛的事实，不用先制造「痛、痛」的概念，然后再去观察痛的事实。因此这个方法要求禅修者：「避免称名、标记；不要将实相概念。」

只专注于一个感觉上，是很重要的。譬如，在头上、手臂、身体和脚上都有感觉同时生起时，禅修者会慌忙地追逐这些感觉，而无法当下念住于它们，这样就不是修内观了。这样做唯一的结果只是个人苦恼与痛苦。要避免这种慌乱的情况出现，只需要念住于最显著的感觉。要严密地醒觉于这个最显著的感觉，并以念住警觉地捍卫着这种醒觉。禅修者应该要深入于这个感觉以体验它的本性，这需要一番的精进。可以用钉子钉入木头来比喻这件事，感觉即是木头，心是钉子，直直地握住钉子的手指是念住，铁锤譬喻作精进。

既不要超越了感觉，也不要落后于它。要在感觉生起或灭去的当下，念住于它。在与极为剧烈的苦受奋战时，禅修者应注意，不要超越了这个感觉。这也就是说，所发挥的精进力不要超过，维持稳定的注意力所需要的力量。精进力过多的情形，好比禅修者在苦受未生起之前，就先用上精进力。结果，注意力反而不再专注于感觉本身，而所残留在禅修者心中的只是一股暴力。这种暴力不外乎是瞋恚，而瞋恚即是促成轮回的力量之一。

另一方面，禅修者应该留意，不可落后于感觉之后。这是说，禅修者所发挥的精进力，不应少于维持稳定的注意力所需的力量。当精进力不足时，禅修者便会落入昏沈，或是被剧烈的苦受所击溃。强烈的苦受生起时，禅修者要是无法念住于它，便会生起恐惧、焦虑、瞋恚，这些都是构成推动轮回的力量。昏沈是愚痴的根本，而愚痴即是构成轮回的另一股力量。

因此禅修者必须十分小心，不要超越了感觉，不要超越了感觉，也不要落后于感觉。他必须发挥培养念住和智慧（定慧）所需的，强大而警觉的注意力。注意力必须与感觉同时生起。如果注意力比感觉还早生起，它就超越了感觉。如果注意比感觉较慢生起，它就落后于感觉。注意力比感觉早生起时，没有感觉可以让它观照。注意力比感觉晚生起时，就变成太慢去观照它，这样就会错过了实相。此时，注意力可能会变成，对所生起的感觉的一种反应。由于太慢去观照感觉才会变成一种反应，否则注意力应当是一种独立自主的行动。因此，注意力之于感觉的时间，不应是未来或过去，而是当下。要达到这种阶段，禅修者不可消极地注意过去感觉的生起及其未来的灭去，而要积极地去注意感觉所生起的每一个当下。

心深入感觉之后，禅修者就不再分别他的手、脚或是身体的形状；他不再感觉有一个「我」在受苦。这些「我」的概念，被一个对感觉清楚观照的醒觉所取代。由于有一个「我」在受苦的观念已经被消除，禅修者将不再感觉到苦受的不舒服。几分钟前，禅修者所感受到的疼痛或灼热感，现在纯粹只是一个强烈的感觉，不再令人痛苦难熬了。

三种感觉：苦、乐、中性（不苦不乐）当中，最后一种最微细，对一般人而言，通当不适合当作培养念住的初始所缘。当它在禅修稍后较为进展的阶段生起时，禅修者就必须在它生起的当下，如实地观照。

在乐受当中隐藏着贪爱。当禅修者经验到乐受时，他喜欢沉浸于其中。因为无始以来，他一直都喜欢乐受。因此，他无法对当下的乐受，如实地保持醒觉。潜藏他的贪爱会出身来制伏他。由于他无法如实地观照乐受，会由此乐受而引发更大的贪爱。

在苦受当中潜藏着瞋恨。当禅修者遭遇到苦受时，他不会喜欢它。因为无始以来，他从不喜欢苦受。但是，因为以苦受为禅修的所缘时，必须更加努力才能念住于它，因此禅修者会更加热诚地尝试着念住于当下所生起的苦受。

这就好比一个人在激流当中游泳，要他去抓取终点标竿上的花束。假如他是顺流游泳，伸手抓取花束却失手的话，他将被激流冲走带离这支标竿。假使他逆流游泳，伸手抓取花束时失误的话，他将仍在标竿下方，因此仍有机会再尝试。顺流而下的泳者，就像以乐受修行的禅修者，假如他无法念住于乐受，他将被自己的贪欲冲走而远离禅修的所缘。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禅修者，假如他无法念住于苦受，他仍将知觉它，而能再振作精神，提起正念来完成他的任务。

乐受像一个潜伏的敌人，它出其不意地逮捕禅修者；苦受像一个显著的对手，禅修者能辨认它并采取正确的行动，让潜藏在苦受背后的瞋恚没有机会生起。禅修者安住于苦受，并不会像念住于乐受的那种危险。以这种不喜欢苦受的本性和建立念住的热切努力，禅修者既不会沈溺在苦受当中，也不会从中退缩。他将完全不会对苦受产生丝毫的执取，又能安住于苦受当中去观照它，而不对它生起任何妄念。苦受对于习惯胡思乱想的心，可以作为一支稳固的栓子。苦受从不欺骗禅修者，它的真实特性

利根的人并不一定要用观照苦受的方式修行。但是，现代的人去佛日遥，根器大都很迟钝，无可避免地要用苦受来修行。而且，如果禅修者在禅修时，遭遇到苦受而无法克服它的话，那么他的修行会很很不利，或者被苦受整得像过街老鼠一样地狼狈。苦受是内观修行道路上最大的障碍。唯有当禅修者能克服这个障碍，才能够继续地向前迈进，而获得超越苦受之后的成果。

要完全地克服苦受是可能的。因为苦受亦离不开无常的法则，所以必定会在一段时间之后止息的。它的止息可以有好几种方式。它剧烈的程度会减缓，但这并不是真正的止息，仍会残留某种程度的苦受。禅修者真正克服的时候应当是，禅修者能安住于苦受，观照苦受而不对它生起丝毫的妄想。这时，它耗尽了、终止了、拉断了、摆脱了或熄灭了。所谓的耗尽是说，它逐渐消退，直到没有任何的残留；所谓的终止是指禅修者跟随着它，直到它不存在为止，像是一条路已走到了尽头，像是从头到尾去感觉一条绳子，直到它的尽头；所谓的拉断，是指它突然断掉，正如一条绳子突然扯断了一样；所谓的摆脱，就像蛇脱皮一样；所谓的熄灭，就像一盏灯耗尽了它的油和灯芯。

疼痛是不愉快的、酸痛是不愉悦的、冷热是不愉快的，在这些不愉快当中，存有不舒服的成份。一切因缘和合的事物，皆存有这种不舒服的成分。禅修者感觉肢体疲倦而想改变姿势，或是心局限在狭隘的触受，而希望能自由地享受感官的所缘。他渴望从不适的姿势和局限的心当中脱离出来。但是一个人怎么可能经由追求感官的喜悦和舒适而获得觉悟，并脱离轮回呢？孙伦禅师这样说：「不舒服实在是正常的；舒服的事物会使我们漂流于生死轮回的苦海中。」

他所指的是，以苦克服苦的功效。禅修者要如何念住于苦受才能耗尽它、终止它、拉断它、摆脱它、熄灭它呢？唯一的答案是，禅修者应当在苦受生起的当下，严密地念住于苦受。但是禅修者如何在面对苦受时，保持坚定的心而不再畏缩呢？他如何在苦受生起的当下，如实地掌握它呢？他如何成功地完成念住于当下的苦受呢？禅修者知道他该做什么；但是他如何能面对不舒服、不喜欢的苦受来完成它呢？这些都是重要的问题，修行能成功与否，就决定在这些问题的答案上。

通常我们只告诉禅修者，他应该是什么，而不告诉他如何才能做到它。我们通常给他最后发展圆满的一幅画，而不告诉他应该做什么、怎么开始做，才能达到这样的结果。例如，我们告诉，他要去除「我」的概念、要不执着。但是如果他对于要怎么做都还不清楚，要怎么去我执呢？这种只告诉他结果的做法，令禅修者显得更悲哀，而对方法则搞不清楚。我们不了解，只有述结果本身是不够的，应该也要提供到达结果的方法。孙伦禅修法对这个问题提供了解决之道，就是它提供了一个准确方法，这是最能鼓舞一般禅修者的。

保持身心静止不动，聚精会神地念住于苦受，屏息地观照苦受。在你平常能力所及的时间内，停止呼吸。这不是一种闭气的练习。它只是在有效地完成一般日常工作时，我们所经常做一种动作。当我们

非常专注地做一件事时，很自然地会屏息。例如，把线穿针孔时，我们通常会习惯性地停止呼吸，直到工作完成为止。同样地，禅修者应该屏息来观照苦受，这样能让他发挥更强的醒觉和更严密的念住。

如果苦受太强了，屏息仍然无法专注地观照它。禅修者应该打紧自己来对抗它。他收紧整个身体来对抗苦受，以便支持心的运作，他的手臂紧贴着身体的两侧，紧握拳头，收紧脖子，咬紧牙根，使尽全力。就好像他与顽强的敌人，在做一场肉搏战一样。他一直都保持严密地念住于苦受。

假如苦受太剧烈了，屏息和收紧身体的努力仍然无法克服，禅修者应系紧他的心再度来对抗它。就像呼吸时，他用强烈、稳定的力量来呼吸一样，在用心面对苦受时，他也应该强稳有力地来对抗它。

如果用尽了这些技巧，禅修者仍然无法严密地念住于苦受，直到它耗尽、终止、拉断、摆脱、熄灭。那么，他应让激发呼吸、身体和心的所有力量来对抗苦受。以屏息、拉紧身体和巩固心的方式，他将能施加压力去对抗苦受的压力，直到他能够深入它、安住于它、毫不起心动念地观照它，直到最后苦受得以完全地耗尽或终止。

我们会发现这种方法的重要成分是强度。禅修者应当发挥永不退缩的力量，他应该热诚地努力精进。他应当具足佛陀要求弟子所必须俱备的修行态度。解脱生死轮回是无法经由思量量、轻轻松松的努力而成就的。唯有投入一个人身心所能发挥的最强大的力量，才能达成这个目标。孙伦禅修法所需要的正是这一点。

虽然在观照心受（情绪，cetasikavedand）时，禅修者也必须发挥热诚地精进，以保持坚毅不断的念住力。但是却不需要激发体力去对抗，才能念住于它。禅修者在经过观照苦受的训练后，已能帮助他培养必要的修行素质，那么心受的念住修习，对他而言，将不困难。而且，由于身体上的苦受往往伴随着心受而来，禅修者也可以将注意力转移到身体的苦受上，因而透过克服身体的苦受来克服心受。

#### 四、超越感受

当禅修者完全地安住于感觉，不对它生起丝毫妄念地观照它，直到感觉突然中断或彻底熄灭时，禅修者的心会变得清净、洗炼、坚定而有用。他会一切众生充满慈悲，以慈悲来涵容一切众生。这种慈悲不再只是字句的覆诵而已，而是没有贪爱和我执，不会去分别所爱、所恨和与己无关的差别。

以这种净化、洗炼、坚定而有用的心来观照，禅修者便能依心而观心。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。他知道要在贪、瞋生起时，对它们保持念住，如此就不会再更进一步地产生更多的贪、瞋，而引发生灭轮回的因果循环（十二因缘）。这就是在果中灭因。当他接触到一个可以引起贪、瞋的所缘时，他严密地念住于它，因此贪、瞋便不能生起。这就是在因中灭因。

有了这种因中灭因的念住力，他便是圆满地修习经典上所教导的：「应当看就只是看；听就只是听；知就只是知；想就只是想」。他能够做到这点，是因为他经由热心地念住苦受，而净化了他的心，使它变得坚定而有用。对于一般心性迟钝的禅修者，如果一开始就要修习「看就只是看」是极为困难的。这是由于心是一个微细的禅修所缘，无法以染污、脆弱、未调伏的心去掌握它。但是当禅修者的心，经过了念住于苦受的强化时，他就能做到「看就只是看；听就只是听；想只是想。」

有人建议，如果禅修时妄想产生了，心应该注意到这些妄想，并提醒自己：心起了妄想。理论上，对每一个妄想，都能注意到它，以念住来掌握它，是有可能的。但是，在实修上，要以散乱心去念住于令它分心的所缘，是极其困难的。假使已经有强大的专注力，则心绝对不会从它原来的禅修所缘上跑掉。而且，更危险的，禅修者通常会误以为他正念住于妄念，而事实上他却是被妄念拖着走。因此最安全、最有效的方法是更加热诚地念住于禅修的初始所缘：触或受。

关于观照意根的所缘（法），这是比心更微细的所缘。法念住（以意根的所缘来培养念住）的禅修者，是无法直接掌握它们的。法念住可以说是，在热诚地修过受念住之后，所接着修习的一种方法。精进地念住于苦受时，心的五盖可能会生起、然后灭去。当苦受耗尽或终止时，心中的七觉支可能会生起。当它们生起、灭去时，禅修者必须去念住于这些法。假使瞋恚的盖障产生时，禅修者不要在心中标记、默念「瞋恚」，他只要去醒觉瞋恚的事实。假使舍觉支生起时，禅修者应该去醒觉舍觉支的生起。同样地，在此禅修者能妥善完成他的任务，这也是由于他从受念住的修习当中，培养出强大的专注力和清晰、稳定的心的成果。

事实上，四念住：身、受、心、法，并不是个别生起的。它们是一起生起的。当禅修者念住于接触的醒觉时，身、受、心、法四个念住都包含在内了。对其中之一保持念住时，同时也念住于其它三个念处了。就好像一杯饮料当中有水、柠檬、糖、盐四种成分。当中一种成分较重时，我们就称之为多水的、酸的、甜的、咸的等等。当感觉占优势时，我们就称之为受念住；当心占优势时，我们就称之为心念住等等。

当四念住修持圆满时，禅修者就能圆满地开展七觉支，当七觉支圆满地开展时，禅修者就得到证悟。但这是未来的成果，在简单介绍孙伦禅修法中，不需要对它做进一步的说明。如果有人播下芒果的种子，则会长出芒果树。一个人应该将他所有的注意力集中在，如何种好他所获得的、最好的芒果种子。这样，结果就会自然而然地成就的。

## 五、结论

孙伦念住禅修法是给精进的出家或在家人日夜修持的。对于较不精进修者，禅修中心的接触；头部与枕头的接触；脚板与地面的接触；手指与工具的接触。假使可能的话，他应该住于所视物与眼睛的接触；声与耳、味与舌、香与鼻的接触。孙伦禅师这样说：严密地念住于接触的醒觉。

孙伦禅修法是一个简单的系统：它就像画一条线或一个圆圈那么简单，甚至小孩子初次试着用纸和笔时，就会画线或圆圈。但是要画出一条完全直的线或一个完全圆的圈，却是极为困难的。但是如果我们能非常热切、精进地练习，将很快地获得成果。大部分其它方法是难于描述的，虽然容易实践，但是成果却是来得慢。孙伦禅修法是容易描述的，因此关于这方面的著作几乎是零。在缅甸只有一本小册子描述这个方法和一本薄薄的书描述孙伦禅师的生平。因为他的方法很容易描述，又很少理论，因此也用不着书本了。孙伦禅修法难于实践，这并不是意味着它的修习次第很复杂，它们都很简单。这只是由于它不是一个松懈、舒适的方法。它需要勇气面对强烈呼吸和苦受的不舒服，需要有跨越它们的热诚以及不达目的绝不中止的念住。但是，一旦做好这一点（这是能够做得好的），其成果将会是快速的。因为孙伦禅修法是立即，而直接地接触实相，并且也激发禅修者的热诚，以帮助他用快速的脚步向前迈进。

对于当今的懒人而言，他没有太多时间花费在任何事物上，并且背负着他的观念、逻辑和理性，使他愈来愈远离实相和智慧的根源。孙伦禅修法将令他受益良多。它令他放下自己的思维模式，立即而直接地掌握事物的实相；它令他振奋精神，发挥强大的身心潜能；它给予他面对人生兴衰起伏变化的力量与方法；它正中要害地打击所有痛苦和不满的根源：欺诈、自怜又虚幻的「我」执。

孙伦禅修法是一个密集、毅然、热诚建立四念住的方法，为了是：净化众生，克服苦痛哀伤，走上正道，取得涅槃。

## 给孙伦禅修法初学者和进阶者的讲义

如果你对孙伦禅修法很感兴趣，想以此一门深入，取证涅槃，而目前想要证得预流果（初果）。那么，在修持的过程中，你可能会遇到以下的这些问题。如果你因缘不具足，没有人能亲自指导你、回答你的问题。那么以下的这些讲义，可能会和你有密切的关系。首先我们必须清楚地阐明：每个人的业都不一样，不同于其它的人。即使是长得一模一样的双胞胎，他们彼此的业，也有某种程度的不同。并且要了解：每个人的业是一定可以透过禅修而改变的。

因此，如果你是一位初学者，或者甚至还没开始进行内观禅修。那么，当你看到以下的问题，谈到孙伦禅修法充满痛苦时，千万不要被吓着了。这些痛苦并不是孙伦禅修法所造成的，而是禅修者自己本身的恶业所造成的。换言之，禅修者可以概略地分为两大类：第一类的禅修者很幸运地，他们拥有某种善业，而能走上易行道。而第二类的禅修者，却很不幸地，拥有某种恶业，而必须走上难行道。大多数的禅修者属于第二类。

这两类的禅修者，都一定可以在『短』时间内成就预流果。所谓的『短』是依禅修者个人的业而定的。有的人只需要在十天全程的禅修当中，即可成就。但是我们必须记住，他们很幸运地，早已在此生或过去生中，完成了百分之九十或者更多修行所需要的波罗蜜。而那些尚未圆满十波罗蜜的人（十波罗蜜是指，要成就预流果以及后面更高果位所必须具备的条件），就必须逐渐地来圆满十波罗蜜。那么当然就需要花费更多的时间了。

除了一个人取证涅槃所需花费的时间长短之外。另外还有一个差别就是，修持过程的难易程度。前面提到过，这是取决于个人的善恶业而定的。例如，有的人在此生或是过去生中，曾经伤害过其它的众生（包括人或其它的动物）而造成他们极大的痛苦，或者甚至夺取了他们的生命。这样的人，通常就必须走上难行道。不论这些人以哪一种方式来禅修，依据普遍的因果定律而论，他们都必须承受当时所给予他人的同样程度的痛苦。在这些恶业尚未去除之前，他们是无法到达彼岸而证得预流果的。这其中的理由是，一旦一个人成为预流，他就不再堕入四恶趣（地狱、饿鬼、畜生、修罗）。而要做到这一点的前提就是：那些会造成他堕入四恶趣的恶业都必须完全被消除。

孙伦禅修法似乎是比较其它的禅修法更加地痛苦。这只是因为，它比其它的方法能更快速地证得预流果，因而疼痛会更强烈而快速地生起，这样才能更迅速地消除这些恶业。

当一个人修习内观时，或许会有一个个的问题在他心中生起（这是指禅修以外的时间，而不是在禅修的时候。因为禅修时应该要万缘放下，不可以去想其它无关的事情），就是「如果要逐渐、甚至完全地去除过去恶行所造的恶业，那么什么才是最重要的因素呢？」

当然，所有的十波罗蜜，程度上多少都是重要的因素。但问题是在这十波罗蜜当中（布施、持戒、舍离、精进、意志、忍辱、实相、慈悲、平等心），哪一项才是最重要的呢？

是这样的，对于那些属于瞋恨恶业的人（因生气、恶意、挫折、憎恨、傲慢、残酷而造成其它众生身心的痛苦）以及愚痴恶业的人（因无知，缺乏取证涅槃的正确知见、懈怠、迟钝，对于相关的人漠不关心），持戒、精进、忍辱和意志波罗蜜是重要的因素。而且这四项波罗蜜中，忍辱（克制、忍耐、忍受正确禅修时，长时间保持不动的坐姿所生起的猛烈疼痛）可能是最重要的，尤其是以真正的平等心来忍受它。这也就是为什么在缅甸有句谚语：「忍辱导致涅槃。」

现在，另外一个问题来了，真正的平等心所指的是什么呢？尤其对西方人而言，「平等心」这个词可能会是相当陌生的。所以要去实践平等心，对他们而言当然也就更加奇怪了。

平等心，在这里所指的是，当禅修者体验到身体各部位所生起的疼痛或者是极为痛苦（痛苦难忍）的感觉时，他应该要忍受它们，而不生起丝毫生气或挫折的念头。他应该试着保持冷静而不执着。如果痛苦实在是太强烈了，以致于无法漠视它，那么，如前面的技巧所教的，他应该尽力地专注在这苦受上。努力的程度应该配合疼痛的程度。那么，疼痛就不再影响到心了。同时，要注意，努力的程度也不



可以超过疼痛的程度。正确的方法是，在疼痛还没完全消失之前，心力要稍为强过疼痛，这样心可以很有效地专注在疼痛上，逐渐地，禅修者只觉知到身体的苦的实相，而不会再分别身体疼痛的部位了。

为什么禅修者要避免去分别疼痛的部位呢？比如说，是脚踝痛、膝盖痛或是胫骨痛呢？因为分别就极可能产生「我」的错觉。然而，实际上，经由禅修，禅修者就是要达到「无我」(Anatta)，没有「我」的概念。「无我」才是这个身体、生命和世界的真实特性。

平等心：如果从和上述相反的另一个角度来说，对愉悦的感觉而言，也就是说，当一个人体验到愉悦或舒适的感觉时，他不应该喜爱或贪求这种感觉，否则就落入了贪爱、执着之中这是属于贪的烦恼。我们知道：贪、瞋、痴三毒是造作所有恶行的三种根本烦恼。因此，简而言之，平等心就是防止所有恶行的生起。

修行的最终目的就是要体证涅槃。而涅槃究竟是什么？这是禅修者在修行的过程中，迟早会感到困惑的一个问题。老实说，除了告诉你：涅槃无法仅仅以语言文字来描述之外，没有人能说出一个确切的答案。唯有藉由实际的体验，禅修者才能真正地了解涅槃。也唯有证得预流果时，才能经历这种涅槃的体验。因此，如果禅修者真的很想知道什么是「涅槃」，那么他应该更加精进用功，以证得预流果。

由于我们缺乏宿世的善业而走上难行道，因此禅修时充满了痛苦。但是，千万不要因此而误以为涅槃也是非常痛苦的。我们可以由佛陀和许多阿罗汉所说的话，确知涅槃是非常平静而喜悦的。

有个譬喻可以帮助我们了解这一点。比如说，有一个人徒步穿越一个非常炎热的沙漠。由于酷热的天气，他必须承受极大的痛苦和干渴。但是，他知道当天旅程结束时，他将到达一个舒适、凉快的绿洲。虽然沙漠的炎热和艰苦，对他而言是现存而真实的。但是他也知道旅途的终点会是阴凉而舒服的。同样地，禅修者必须了解，虽然由于过去的恶业，要证得预流果的修行过程，必须经历各种痛苦的感觉。但是，犹如绿洲一般的预流果位，绝不会像旅途上的沙漠一样，那么地痛苦难熬的。

有些禅修者可能在开始观察强烈的呼吸不久之后，就感到颈部背后有酸痛的感觉。这是由于坐姿不良的关系。如果是因为坐姿的关系，只要坐的更直一点，尽量让背部保持挺直，头部不要太过前倾或后仰。那么就可消除或减少这种酸痛的感觉了。

但是，有某些禅修者在调整坐姿之后，仍然无法去除酸痛的感觉。这种情形，有可能是由于外界无形恶力的干扰。如果是这种情况，那么禅修者就应该在每次禅坐之前，念诵以下的发愿文：

礼敬世尊 阿罗汉 正等正觉者（三称）

从无始以来以至现在，如果我曾在身、口、意上造作任何或大或小的恶业，冒犯佛、法、僧三宝，忤逆父母、师长，伤害任何有情。那么我愿至诚礼拜忏悔，即使对任何众生造作了极小的恶行，都愿意祈求他们的原谅。

在这段禅坐时段中，我愿将身心五蕴献给佛陀，以求取证得涅槃。

在这段禅坐时段中，我愿将身心五蕴献给孙伦禅师，以求取证得涅槃。（注：以上两段意即，无论在禅坐时，经验到多么强烈的疼痛，都不可以改变姿势。）

愿一切众生快乐。

愿将禅修的功德与一切众生分享。

请分享我的功德并回答：善哉。

我愿分享所有的善业功德。善哉、善哉、善哉。

禅修者念诵完以上的发愿文之后，就可以与一切众生和谐共处。那么他就能平静地禅修而不受干扰（大多数是如此）。对于那些仍然无法专心修行的人，请参考下面以太太的例子。

有人可能会问一个问题：如果一个人真的很有兴趣，在修行上获取某些重要的成果，那么他每天要花多少时间来禅修呢？

要回答这个问题，需要视发问者本身的情况而定。如果他有时间，最理想的是把所有的时间都投入于内观的修习。在佛陀的时代，有些人甚至只花了七、八天的时间日夜不断精进地修持内观，就证得了阿罗汉果。今天看来，这实在是不可思议。

对某些人而言，他们必须为生活而工作，每天要找出一、二小时来修习孙伦禅修法，可能都相当困难。那么就需要有良好的计划和真正想进步的期望了。

我们可以用个譬喻来说明这个观点。例如，有人想要将一个 100 加仑 的桶子，装满一种昂贵而易挥发的液体。我们假设这种液体的挥发量是每 24 小时半加仑。现在，如果这个人每天只将 1/4 加仑的液体装入桶子，那么就等于没装一样，因此这 1/4 加仑的液体，在他下次再装 1/4 加仑之前，就已经完全挥发掉了。相反地，如果他能够每天将 10 加仑 的液体装入桶子。那么等他隔天再装入新的液体时，桶子内还有 9.5 加仑 的液体（0.5 加仑 已经挥发掉了）。这样，连续经过 11 天，这个人就可以将这 100 加仑 的桶子装满液体了。现在，如果他无法每天收集到那么多液体。他只能每天收集 一加仑 的液体。那么，桶子内液体每天的净存量就只有 1/2 加仑。大约在 200 天以后的时间，桶子就可以装满液体了。

因此，同样地，如果一个人愿意每天花 10 小时修习内观。那么在短时间内，他就可以达到重要的成果。但是如果他每天只花半小时修行，即使经过相当长的一段时间，也不会有任何结果的。其中的道理就如上面譬喻当中的液体，每天会挥发掉一样。同样地，在全心投入修行时所成就的「定」（心的专注力和意志力），在其它的时间当中，由于外缘的分心、邪念和缺乏念住，也会「挥发掉」（或者说，部份流失）。

假设，另外有一个人以他自己所了解的方式，来修习孙伦禅修法。每天花一个小时练习，修了一百天，也就是比三个月多一点的时间，但觉得自己并没有达到任何重要的成果。这时候、或者以后他会开始禅修的功效，并且怀疑每天持续的禅修是否真的有用。

上一段所谈到的这种情形，可以从三个角度来分析它。我们所关心的第一个课题是「重要的成果」。对于上述的这个人（我们姑且称之为甲太太，因为大多数的禅修者是女众），她属于「难行道」的修行者。每天只以一小时的时间禅修，她所能期望的重要成果，只能达到【初阶的定】。也就是，当她闭上眼睛观察呼吸，练习专注于气息的接触时，她能够「看」到光、彩色的光线或几何图形。这些东西会不断地变动。但是如果她将注意力集中在这些现象上，它们也会逐渐地静止不动。但是，当她将注意力集中在这些光线和图形上时，事实上她就已将修持的方式从内观（Vipassana）逐渐移到禅定（Samatha）了。然而，唯有内观才能导致涅槃，所以她不应该转成修禅定。就像有人想从仰光搭火车到曼德勒，如果他真的想到曼德勒，那么他应该想从仰光车站搭乘往到曼德勒的火车，而不应该搭上往普美（Prome）或是毛棉因（Moulmein）的火车。

现在，再回来谈谈上一段所提到的甲太太。如果她正确地按照孙伦禅修法修行，并且，假设在一整个小时中，她真的很努力地念住于所生起的感觉。但是，由于她投入修行的时间有限，因此她只能期望达到初阶的定，当作她修行的重要成果。而且，如果她过去所造的恶业并不太重的话，经过了 100 个小时的修持，现在比起她最初禅修时所经历的严重疼痛，应该很明显地减少许多了。如果甲太太还具足善业的话，那么经过了三个月固定的修持之后，在前半个小时强烈的呼吸时，她完全感受不到身体上任何疼痛的感觉。因为她的心已经完全地专注在鼻端或上嘴唇部位气息接触的感觉了。

获得这样的成果，甲太太不应该感到沮丧。她应该要了解，她投入于内观修持的时间和努力是是有限的（其余的 23 个小时，她并没有保持念住），她只能期望达到这样的成果。如果她不满意仅仅获得这样的成果，那么她应当每天投入更多时间，在她作其它事情时，也对触觉保持念住。当然，如果她能够每天花更多的时间，以孙伦禅修法禅坐，一定能获得更好的成果。

接着，让我们来探讨，前面第三段所提到的情形的第二个角度来分析。也就是说，一个人试着以孙伦禅修法修持，每天固定修一小时，连续修 100 天，但是并没有想要获得重要的成果。甚至也不想达到像前一个例子所提到的【初阶的定】。我们暂且称呼这第二位禅修者为以太太。一般而言，以太太的问题比甲太太还要严重。因为如果甲太太要获得更好的成果，只需要投入更多的时间修行。当然，如果甲太太无法投入更多的时间（由于生活责任的压力等），那么她所该做的，只是改变她原本的期望，满足于她目前所获得的成果。即使甲太太现在并未成就预流果，但是对于她每天不断地在增长自己的功德（波罗蜜），应该感到很高兴。因为这些波罗蜜以后将帮助她体证涅槃。而且，甲太太会发觉，她的健康情形改善了。任何由于过去恶业所造成的疾病，都会逐渐地消除。并且，如果她做事的动机纯正，她会发现自己的运气大为好转。因为，所谓的好运其实只是善业的果报而已。而世界上还有什么比修持内观更好的善业呢？我们说，持戒（防止恶行）的功德大于布施（慈善）。然而，修行的功德却胜于持戒。而所有修行方式当中，内观的修持是最佳的修持方式。这也就是为什么，修持内观善果会来得特别快。

现在，我们回归主题，再来谈谈乙太太的情形。如前面所提到的，以太太的问题比甲太太还难解决。事实上，关于以太太的问题，唯一解决的方法就是，请她到缅甸仰光，住址：7(1/2)MILE-PROME-ROAD-KABAAYE--P. O.，RANGOON 的孙伦禅修中心。到禅修中心来，有人可以亲自教导她，如何正确地修持孙伦禅修法。我们之所以提出这样的解决方法（但是，如果她不住在缅甸，这可能相当困难），是因为除了以太太错误的修法，或者对孙伦禅修法有不正确的了解之外，她可能还有某些特别的宿世恶业，障碍她在解脱道上的进步。如果是这样，那就并不只是努力地修持，就可以改善的。只有住进上述的孙伦禅修中心一段时间，才可能有改善的机会。

禅修者如果觉得自己的情况和乙太太一样（也就是甚至无法让心专注），不用马上认为只有到仰光，才是唯一的解决办法（如果她不住在仰光）。禅修者应该先试试看在每次禅坐之前，念诵先前所读过的发愿文，看看情况是否能够改善。如果这也没效，那么禅修者就应该试试下一个个案所教的方法（丙先生的个案）。

我们假设丙先生是处在与甲太太和乙太太相同情形的第三个角度的分析。丙先生的情况是，他禅坐时会感到无聊。他可能已经到过孙伦禅修中心，接受过正确的教导。因此，他之所以会无聊，禅修无成果，并不是由于他不懂正确的方法。他的毛病可能在于，经过三个月的禅修之后，他变得散漫或懈怠了。他缺乏所谓的信念「Sadha」。巴利文 Sadha 这个字通常翻译成「信」，其实这并不足以完全地表达这个字的意义。在佛陀或他弟子的教导中，Sadha 事实上远超过于信。Sadha 还包括了对普遍的因果法则或业缘果报有深刻的了解。甚至比这还要深远：Sadha 是只为做善事而为善的一种热忱。对丙先生的例子而言，就是他必须生起足够的热诚或努力，继续修持内观。换句话说，要「严密地念住于接触的醒觉。」这意即，他应该如前篇孙伦念住禅修法所说的，严密地念住于气息出入的接触，而不是散漫地、机械式地吸入呼出。当丙先生盘腿禅坐一个小时以上的时间，他之所以会觉得无聊是因为：他把禅坐当作是每天必须应付的一项任务一样。很自然地，他修行的心态就堕落成，像一个还在学校念书的小男孩，要他每天坐在书桌前一小时，去做他每天该做的功课。这个男孩心里只想赶快完成这项琐事，然后到外面玩耍。丙先生的心也是一样，经历了无数次的生死轮回，心已养成了一种习惯，喜欢不停地寻欢取乐。因此要它安住在鼻端或是接触的感觉上，它就会感觉到无聊。由于缺乏兴趣，禅坐时段所经过的每一分一秒，对他来说，就好像一整天或一小时那么长。

丙先生在他每天禅坐前，应该怎么做才能改善他的情形呢？丙先生应该认真地检讨一下他自己的状况。他是否还真正想要体证涅槃呢？他是否还朝向预流的果位前进？如果他坦诚地自我分析，他可能会

发现，他既不像刚开始禅坐时那么热衷，也不愿振奋起精神：他已经丧失了努力取证涅槃的热情了。前面提过：如果禅修者发觉自己 和以太太的情况差不多。那么他也应该做这样的自我分析。

如果丙先生经过这样一番自我分析之后，确知他的确已经丧失了修行的热忱。那么就应该想办法让它再恢复过来。丙先生应该回想当初他为了想要证得解脱智，而开始认真禅修时的心态。也许当初他深刻地体验到，仅仅过着表面上似乎很快乐的世俗生活，而不禅修的话，死后只会堕入地狱、修罗、饿鬼、畜生（包括鱼、鸟和昆虫）这四种恶道。即使很幸运地，下辈子没有落入这四恶趣，他仍然没有脱离这永无止境的生死轮回。因此下定决心要脱离可怕的生死轮回和体验苦、无常、无我的三种本质，以及取证涅槃和预流果（初次见涅槃），当时对他而言，一定是非常重要的。而且，丙先生发现在这个世界上，能够出生当人的机率只有千万分之一（因为人类和其它轮回当中的众生，像天人、饿鬼、畜生等等的比例，只有千万分之一）。还有，唯有具足善业的人，才有机会修持孙伦禅修法（因为其它的四恶趣没有足够的智能，而天人和梵天并没有粗质的色身，可以进行强烈的呼吸和观察疼痛的感觉）。丙先生一定下过坚强的决心，决定每天要踏实地练习禅坐一小时。因此，几个月过后，现在他发觉自己每天禅坐很无聊，他应该设法作以上的这些思惟，而明了：如果不认真禅坐，就是每次都在丧失非常宝贵的机会。这样，可以让他自己回复初发心时，对于禅坐的那种热忱的态度。

在他恢复禅坐的热忱之后，他应该念诵发愿文，然后以尽可能强烈的呼吸来开始禅坐。随时都要提醒他自己，除了他和其它少数幸运的人，可以这样禅坐之外，其它的众生并没有这种宝贵的机会，来观察这种强烈的呼吸。而且，由于他的信念（Sadhā）增强了，加上精进和其它的波罗蜜也提升了，他会发现，他的定也增强了。这都是他热切努力的结果。那么，在一小时禅坐结束时，丙先生也会发现到，他再也不会感到无聊了。

还有另一种可能就是，丙先生或许会发觉，经过了一百天，每天固定至少一小时以上的禅坐。除了前几个星期稍有进步之外，后来在定方面，几乎没什么进展。这种情况，丙先生就应该尝试，一个星期或十天的精进禅修了。

什么才是精进禅修理想的课表呢？丙先生应该请假，暂时放下工作，最好能到孙伦禅修中心。如果无法到禅修中心，那么他应该找个安静的地方，可以自由地进行禅修。如果他具备这些条件，那么他也可以在家精进禅修。但是，要保证没有其它外缘使他分心。

接着每天早上，可能的话，要尽早起床（最好在日出之前）。盥洗及早餐过后，他应该经行一小时。要以平常的步伐经行，经行时要念住于脚底和地面的接触，而不要让心四处游荡。

经行之后，丙先生应该到他禅修的地方，进行早晨的禅坐，至少持续一个半钟头以上。当然，早上能坐得更久更好，最好能坐到疼痛完全消失。

接着，丙先生可以做些运动、淋浴及午餐。休息之后，再进行第二次的禅坐，同样至少一个半小时。他也许发现第二次禅坐更方便可以坐久一点。然后，他应当做些经行，经行时，随时念住于接触的感觉。最后，晚餐过后，丙先生应当进行第三次禅坐。这时，已经是晚上了，同样要禅坐一个半小时或更久的时间。

以这种精进禅坐的作息，加上对走路、淋浴、吃饭等等动作的接触保持念住。这样实行一个星期或更久的时间，丙先生会发现他的定显著地进步了。而且，甚至他会发觉，他的生活方式也改变了。例如，有的人睡觉是一觉到天亮的，会发现他们现在半夜会醒来二、三次。原本半夜要醒来二、三次的人，也许变成一觉到天亮了。当丙先生完成精进禅修之后，还有其它更多美好的事情会呈现出来。现在，让我们回到前面所提到的那种情况的三个分析的角度，我们已经个别地以甲太太、以太太和丙先生的个案，简单说明了。

除了以上三个角度的分析之外，还有另一种可能，我们必须提出来让大家了解。让我们以丁太太的个案，来说明这种情形。

这种情形在前面的三个角度的分析（甲太太、乙太太和丙先生的个案），并未提到过。因为这是完全不同的情形，并不是达不到重要成果、无聊或无法进步，因此不要混淆了。

丁太太的案例是：她已经勤奋地修持内观好几个月了（如果她是属于难行道的禅修者）或者更短的时间（如果她是属于易行道的禅修者）。她已经获得了初阶的定，甚至还有其它更重要的成果。但是，她开始感觉到人生有点乏味；她对美食不感兴趣、对漂亮的服饰也不感兴趣；或是对于很多以前她所喜爱的事物都不再感到兴趣了。她对生活的看法变得比较不执着了，她感觉每一件事物都是苦、无常、无我的。她可能也经历过，对于继续轮回、再有来世这些现象，感到非常害怕的阶段。

对于尚未修学的人而言，这些现象或许似乎是一些负面的成果，或者是和他们期望达到的预流果的修行过程正好相反。但是，事实上，丁太太应该要感到非常高兴，因为她确实已经从每天内观的修持当中，获取了某些重要的成果。

这些现象都是正面的指标。事实上，她应该要加倍努力地修持内观，因为她已经快要接近预流的果位了。就像赛跑一样，在最后的一段赛程，应该尽全力地冲刺夺标。

但是，有些话要提醒丁太太注意。因为我们鼓励她要更加精进地禅坐，并且在禅坐以外的时间也要保持念住，这样或许她很快就能证得预流果。但是，她不应该太过渴望或是执着想要达到这项成就。无疑地，想成就预流果是非常难能可贵的。但是，我们还是不应该过于贪求这种成就。否则，这种贪念就是一种根本烦恼，它会形成一种障碍，而使我们无法成就预流果。因此，丁太太应该努力精进，但是心态上应该把禅修当作是一种责任，而不是想要成就的贪念。

现在，有人或许会问：「成就预流果时，会有什么征兆？」这个问题并不像前面的问题一样，须要详加回答（有些问题只是简短地回答）。这是由于担心他们知道了以后，会在心中形成一种「自我暗示」的作用。

接着，有人也许会问：「那么，当我证得预流果时，我如何知道自己是否已经证得了呢？」这个问题的答案是（根据已证果者的经验）：当一个人成就预流果时，他一定会自己知道的。这是因为预流果位在这世间就像一个里程碑一样，而且内观修持的过程，会让你养成一种直觉的解脱知见，使你确知自己已经成就了预流果。其它预流或更高果位的人，你不必告诉他们，他们也会知道你确实已经证得了预流果。因此，不用担心这个问题。

现在，我们举个例子来说明，内观可以启发直觉的知见。对于任何正确地修持内观的人，很明显地，关于这个问题：「想要证得预流果的禅修者，应当持守那些戒律？」他很自然会直觉地知道这个问题的答案。

某一次的禅坐当中，这个问题的答案，会在禅修者的心中自然地呈现出来。所呈现的答案会是如此：每位真正向往证得预流果位的禅修者，都必须忠实地信守佛陀所教示的五戒。如果在某种可能犯戒的因缘之下，一个人到底应该牺牲自己的生命呢？还是要犯戒呢？答案是他不应该犯戒。五戒的持守应该变得如此地重要，禅修会让他直觉地明了这一点。

什么是五戒呢？五戒是：

1. Panatipata Veramani Theikhapadam Sammadhiyami :

我受持不杀生戒。

2. Adeinnadana Veramani Theikhapadam Sammadhiyami :

我受持不偷盗不与取戒。

3. Kamaythumeiksasara Veramani Theikhapadam Sammadhiyami :

我受持不邪淫戒。

( 意即：我不从事错误的性行为，而导致别人的痛苦。诸如，强暴别人等。 )

4. Musawada Veramani Theikhapadam Sammadhiyami :

我受持不妄语戒。

5. Thuramayraya Mizzapamadhabtana Veramani Theikhapadam Sammadhiyami :

我受持不饮酒或服用伤害身心的毒品。

最后，这篇讲义将以发问一个问题来作为结束。这个问题是孙伦禅修法与其它方法的最大差别之处。

这个问题时常会在修行内观的禅修者自己心中生起。因为，即使接受过孙伦禅修中心住持。训戒法师亲自指导的禅修者，都还要不断的被提醒：按照孙伦禅修法，禅修时不可以动念头去「思惟」。

他们也许会这样问这个问题：「为什么我在观察强烈的呼吸和疼痛的感觉时，不应该起心动念去思惟呢？比如说，观察疼痛的感觉时，我可以思惟，这个苦受就是我的色身苦、无常、无我这三法印最佳的证明。然后，我可以继续思惟：佛陀的确是不妄语者，他说体证了自身当中的苦，就能够开启涅槃的解脱之道。这些都是好的思惟，为什么我不应该作这样的思惟呢？」

要回答上面的问题，最好引用训戒法师多年前所讲的开示：《禅修者与内观》当中的某些话。这些话在当时和现在都是一样的真实。

「禅修者所应具备的首要工具即是专注的心。因为唯有专注的心才是净化了的心。也唯有净除了贪爱、瞋恨、昏沈、散乱和疑惑（五盖）的心，才能好好的运作，用以内观实相。因此，当观察呼吸或疼痛的感觉时，禅修者不应该去想，否则上面所说的五盖的种种念头就会闯入。」

「让我们来做个练习，吸入呼出，巴利文称之为 Anapana（观入出息）。这个修法可以用来修习禅定，也可以作为内观的修持。如果是内观的修持方式就是，吸入呼出，把心专注在气息接触的那一点上，只是醒觉于这个接触的感觉。不要数息、不用知道气息的长短、也不管气息的进出。以孙伦禅修法的修持方式而言，要尽可能强烈的呼吸。醒觉于气息接触的感觉，然后，以念注看紧、盯牢这种醒觉。不要在心中默念、标记它。当以念注守护着这种醒觉时，念头就被锁在外面而无法闯入。这样就没有机会形成各种观念、想象和念头了。」

「我们的心这么容易产生一些想象和念头，那么我们可能如实地去观照这些过程吗？答案是：以孙伦禅修的方式，获得内观直接的解脱知见是有可能做到的。」

「禅修者习惯于考虑，也就是说，去思考他该做的任务，而不是去做它。概念、想象和念头都是属于我们为自己所创造的事物，因此都属于禅定的修法。唯有内观的方法是观察接触的本来面目。这种念住醒觉的方式，是不用观念和想象的。如此，便能在那些过程生起时，直接去观照它们，而不受任何念头的扭曲。」

「念头是很容易闯入心中的」。

要紧跟着这些过程、念住于它们，唯一的办法就是要非常努力地保持警觉。这也就是为什么孙伦禅师有句座右铭：「我们必须严密地念住于接触的醒觉。」

每位向往体证涅槃的禅修者，都应该将这句话牢记在心。

愿一切众生快乐！

## 问与答

一 问：为什么当我们开始强烈的呼吸时，前几分钟会感觉非常的累，然后当我们呼吸较久之后，不再感觉累？

答：当我们呼吸不平衡时，我们会感觉累，通常是呼气比吸气强。因此，应该要增强吸气。一旦我们呼吸达到平衡，一旦我们呼吸变得有节奏，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。

二 问：为什么我们要在吸气时停止呼吸？

答：我们这样才能够凝聚力量来抓牢这些感觉，假使我们在呼气时停止呼吸，我们容易松懈，这对念住并不好。

三 问：当我们以某种坐姿禅坐时，我们感受到强烈的感觉，像是紧绷的感觉。我们是否要坐到这些感觉消失，这样的感觉会持续多久？

答：是的，我们应该让所有的感觉自己消失。时间的长短因人而异，有些人可能只需要较短的时间，有些人可能要好几个小时。任何感觉的生起都是自然的，我们不应该害怕，但是应该保持念住并且要忍耐。我们应该坐着不动，应该保持念住于感觉，直到它们完全消失。

四 问：有时最显著的感觉减轻之后，只残留一些麻痹的感觉，比如说在脚上，我们应该继续观照到这个感觉也消失吗？

答：是的，你应该继续观照，直到所有感觉都消失，你也许需要长坐一段时间，让所有感觉消失，但是这是必要的。当然，如果你能够建立严密和强烈的念住，就不用花很长的时间，专注是很重要的。

五 问：但是，假使我们没有这么长的时间禅坐，我们能否在这个麻痹的感觉整个消失之前停止？

答：可以的，虽然这并不好。你的身体可能感到粗重，而且你的心没有完全地净化。假使你没有足够的时间，不需要呼吸太久才开始观受，你的感觉可能因此不会太显著，而且你可能无法长坐到所有感觉都消失。这样你便不是真正在做你所应该做的，而且这可能会使你生起对修习或对你自己不满意的感受。

六 问：我发现到，我只要将腿伸直，便能让感觉消失。那么，为什么我必须坐到感觉完全消逝呢？

答：禅修的精髓就是要掌握感觉，并且克服它们。我们当然能够仅仅以移动双腿、双臂或身体的方式，就能够让我们的感觉消失。但是，这么做，我们就不是在掌握我们的感觉，我们试着在逃避它们。这样做，我们还是要去面对新的感觉。我们必须了解：我们是无法逃避任何感觉的；我们无法逃避身体本质上的苦，而唯一的办法就是去面对它，以内观来战胜它，而获得解脱。

七 问：念住所指的是什么？它是否是，例如说，冥想我们身上生起感觉的原因呢？

答：当然不是。念住是要生起机警的醒觉，并严密地把持这种醒觉，而不存有任何概念，也不动任何念头。

八 问：禅定的修法和内观的修法有何不同？

答：禅定的修法所专注的所缘是观念和想象；而内观的修法主要是专注在身体的感觉。禅定是让心变得更有力量；而内观是使心净化，能够获得洞悉实相的智慧。一个修习禅定成就的人，举例来说，他将变得很有说服力，每个人都受他影响，但是通常稍后会对他生起其它的反应；而修习内观成就的人就不同了，他是如此清楚地充满洞悉实相的智慧，别人都会信服他，并且以后也不会有所置疑。

九 问：一个人是否可能在修内观，但却修成了禅定？

答：禅定以专注作为它主要的支柱，而内观却是使用专注和感觉这两只脚。一个人练习专注时，不必用到内观来获取定力。但是，修习内观时，却是要用到某种程度的专注，以便获得刹那至刹那之间的

刹那定（刹那至刹那间皆保持念住），并用这刹那定专注于感觉上，只要你这样修，就不会走入纯粹的专注。但是，如果你只依靠专注这只脚，就会走入禅定的道路上，你可能会看到色彩、影像等等，而走入叉路，变成了修禅定。问题是，那些走入禅定领域的人，会以为他们已经成就了什么。然而，事实上，他们的经验却是趋向于变成真实解脱道上的障碍。对一个在禅定方面修得很好的人而言，是难以在内观的道路上进步的。帮助他唯一的办法就是，教他同时依靠念住这只脚。

十问：假使感觉强到难以忍受，我们应该怎么办？

答：忍耐、坚毅 — 这些特质让我们勇于面对感觉，无论它们怎么强烈，我们都能忍受并克服它们。念住于感觉，感觉即会消逝，即使是最强烈的感觉亦是如此。克服愈强烈的感觉，结果，心就会愈净化。

十一问：假使我们只对身体的感觉维持稳定的注意力；亦即，假使我们只醒觉于感觉而心毫不涉入成为所缘的话，我们的心如何受益？

答：这不是心涉不涉入的问题，而是心发挥什么功能的问题。心经由「醒觉」的运作而持续发挥其功能。但是，心思惟的功能不应涉入，不可以对感觉产生任何思惟。假使我们对任何感觉都能保持念住；当感觉消逝时，心将变得清静而稳定，并且生起了慈悲与平静。此外，感觉并不只是身体的感觉，同时还有心受 — 心的感觉。但是，这些最好留到较后来的阶段再处理。

## 附录（1）：孙伦大师法语

1. 当空气接触鼻孔末端或上唇时，你将会觉察到它。要专注于这个觉察。
2. 要奋力专注于对触觉的觉察。
3. 如果感觉是弱的，应当知道这弱的事实；如果感觉是强的，亦应如其实在地知道。
4. 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。
5. 苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。

## 附录（2）：中文愿文之一（于禅修前念诵）

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，无论大小，我愿为此稽首悔过。

敬礼佛陀世尊！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

敬礼孙伦大师！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

愿三界中所有众生身心自在！（诵三次）



我愿与三界众生共享此禅修功德。请念「善哉」来分享我的禅修功德！

我愿能分享三界众生所作诸善功德—— 善哉、善哉、善哉！

### 附录（3）：中文愿文之二（于禅修前念诵）

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长及众生，

行诸种种不善业，无论大小身口意，

我今稽首深深礼，藉此忏悔诸过失。

敬礼释迦牟尼佛，为求解脱达涅槃，

我愿于此禅修中，献出身心舍五蕴。

敬礼孙伦大师尊，为求解脱达涅槃，

我愿于此禅修中，献出身心舍五蕴。

普愿三界诸众生，身心如意得自在。

愿与三界诸众生，共享禅修诸功德，

请君同称念善哉，分享此修禅功德。

复愿分享众功德，善哉善哉叹善哉！

# 佛教之法将-----长老尊者舍利弗传

向智尊者着

佛陀两大弟子之一的舍利弗，有深邃的智慧与高贵的本性，  
原是婆罗门的他，一天遇到威仪庄严的阿说示尊者，  
从此他的人生有了很大的转折……

前言

〔佛陀的两大弟子之一〕

在斯里兰卡的许多寺庙中，你会发现在佛像的两旁各有一尊比丘雕像，他们身披袈裟，偏袒右肩，双手合掌，虔诚地站着，足前常常有虔诚信徒所供养的花朵。

假如你问他们是谁？有人会告诉你，他们是佛陀的两大弟子，舍利弗阿罗汉及摩诃目犍连阿罗汉，他们站在生前所站的位子——舍利弗站右边，摩诃目犍连站左边。当桑淇（Sanchi）佛塔在上个世纪中叶被打开时，发现室中有两副石棺，靠北的那副放着摩诃目犍连的遗骨，靠南的那副放着舍利弗的遗骨。他们就这样被放了几个世纪，而两千多年的历史也演出了人类生活的无常戏剧。罗马帝国兴起又衰颓了，古希腊的光辉变成了遥远的记忆；新的宗教在地球的不同时期，常以血和火写下它们的名字，这些名字也只是与古希腊的底比斯城及古巴比伦帝国的巴比伦城一样，最后成为传说。随着时间流转，商业的浪潮将文明的中心逐渐从东方转移至西方，而人们未曾听闻佛陀教诲的好几个世代，兴衰更迭，也都逝去了。

但当圣者的遗骨不受干扰而静静地躺在佛塔中，被他们出生的土地所遗忘时，在佛法弘扬的地方，有关圣者的记忆却倍受珍视，他们的生活事迹也一代代地传颂下来，先是以口口相传，然后记载在世上最浩瀚、最详细的宗教典籍——藏经中。在上座部佛教地区，最受佛教徒礼敬的，除了佛陀之外，就是他的这两位大弟子。他们的名字就如同佛陀一样，与佛教历史密不可分。如果随着时间而有许多神迹故事被编入这两位圣者的传记中，这无非是人们对他们崇敬之意的自然流露。

〔佛法护卫〕

这样高度的崇敬是完全合理的，很少宗教教师能像佛陀一样，能被他身边的弟子如此恭敬，但你将会在本书中看到这种恭敬，因为以下将叙述这两位最伟大的弟子中的一位——舍利弗的故事。他在理解教义的深度与广度，以及在教导解脱道的能力上，仅次于佛陀。经典中并没有他完整的传记，但这可从分散在各经典和论典中，所提到的有关他的种种事迹拼凑起来，其中有些并非只是事迹而已，因为舍利弗的生活与佛陀及教团的生活密切关连，他扮演着很重要的角色。此外，在许多场合里，舍利弗就是扮演着领导的角色，他是位能循循善诱的教师和优良的楷模，也是位仁慈与体贴他人的朋友，也是比丘福利的守护者，更是佛陀教诲的忠实保存者，这些特性为他赢得「佛法护卫」（Dhamma-senapati）的头衔。

舍利弗本身在思想、言语及行为上，有其独特的耐力，他坚定、谦虚且正直，是位只要受人一点恩惠就终生铭感于心的人，即使在远离情欲与妄想烦恼的阿罗汉中，他依然像满月一般闪耀在星空之中。

这就是舍利弗，有着深邃的智慧与高贵的本性，是佛陀的真实弟子。在以下的篇章中，我们将尽最大的努力，写下他的故事。假如读者能从这些不完整的记录中，读出一位完美者的特质，读出一位完全解脱并将自己提升到生命最高层次的人，以及这样的人如何在行为和言语上对待他的同侪等。如果它能带给你力量与信心，确信人类能成就的种种事，那么我们的努力就值得了，也全然得到了回报。

出生至证得阿罗汉

〔优婆提舍与拘律陀〕

故事是发生在离印度王舍城不远的优婆提舍与拘律陀两个婆罗门村庄。佛陀出世前，有位住在优婆提舍(1)名叫莎莉的婆罗门女怀孕了，同一天在拘律陀村庄，另一位叫蒙加丽的婆罗门女也怀孕了。这两

家的交情甚笃，七代为友，从怀孕的第一天开始，两个家庭都对未来的母亲给予适当照顾。十个月后的同一天，两家都产下一位男婴，在命名的那一天，婆罗门女莎莉的男婴，因为他家是村子中最有名望的家族，所以被命名为「优婆提舍」；而婆罗门女蒙加丽所产下的男婴，也因同样的理由，被命名为「拘律陀」。这两位男孩长大后接受教育，精通所有的学问，他们各有五百名婆罗门青年跟随。当他们前往河边或公园运动、休闲时，优婆提舍通常与五百顶肩轿同行，拘律陀则带五百辆马车前往。h4>（觉悟的开始）

王舍城当时有一年一度的节庆，称为「山顶庆典」。这两位青年的座位早已安排妥当，他们也坐在一起共同观赏庆典。当众人欢笑时，他们跟着欢笑；当表演场面变得刺激时，他们也跟着兴奋，他们更付钱观赏额外的表演，第二天他们也如是度过。但是到了第三天，他们开始觉醒，再也无法开怀大笑或感到兴奋，也不想和前几天一样付费观赏额外的表演。他们有同样的想法：「这里到底有什么可看的？这些人在百岁以前，终将步入死亡，我们应该做的是寻求解脱的教义。」

怀着这样的想法，他们在庆典中入座。拘律陀向优婆提舍说：「怎么了？敬爱的优婆提舍！你不像前几天那么地快乐与欢喜，看起来很不高兴，你在想什么？」

优婆提舍说：

「敬爱的拘律陀！看这些东西一点益处也没有，这实在全没价值，我要为自己寻求解脱的教义。敬爱的拘律陀！这就是我现在所想的，但是，拘律陀，你看起来似乎也不高兴。」

拘律陀回答「就像你所说的，我也有同感。」

当优婆提舍知道他的朋友也有同样的想法时，他说：

「这是我们的善思。但对那些想寻求一种解脱的教义者而言，只有一种事可做——出家当沙门，可是我们要依止谁修行呢？」

当时在王舍城有位游方的苦行僧散若耶（Sanjaya），他有许多弟子。优婆提舍及拘律陀决定在散若耶门下出家，他们各自带五百位婆罗门青年到散若耶那里出家，从此以后，散若耶的声名大噪，护持的人也更多了。

在短时间内，这两位朋友已学会散若耶的全部教义。他们问他：

「老师，您的教义就只有如此，还是有更高超的？」

散若耶回答：「就这些了，你们全知道了。」

听到上述的回答，他们心想：「若是如此，跟随他继续修道也无益，我们离家前来寻求解脱的教义，在此处无法寻得，然而印度很大，假如我们遍游村庄、城镇与城市，一定可以找到一位可以告诉我们解脱教义的老师。」

自此以后，无论何时，只要他们听到何处有智慧的修行者或婆罗门，他们就前往与之讨论，但是却无人可以回答他们的问题，反而是他们回答别人的问题。

就这样他们游遍了整个印度，最后返回故乡，他们互相约定假如谁先得到不生不灭的法门，就要告诉另一个人，这种兄弟般的协定，来自他们之间深厚的友谊。

（遇见阿说示比丘，证入初果）

在他们定下这约定不久，世尊来到王舍城，在伽耶山顶五次说法后，他想起了悟道前，对频婆娑罗王的承诺——如果开悟就会回到王舍城。因此，佛陀从伽耶山辗转回到王舍城，接受频婆娑罗王供养的竹林精舍，并在那里住下。

◎为阿说示庄严威仪所摄

佛陀派遣到各地弘扬佛法的六十一位阿罗汉中，其中有位是阿说示尊者，他是佛陀悟道以前的同伴，也是后来随佛修行的五比丘之一，他后来成为佛陀的第一位弟子。阿说示尊者游方返回王舍城，有一天早上，当他前往城中托钵时，被前往婆罗门寺院的优婆提舍看到，优婆提舍为阿说示庄严与安详的

威仪所震慑，心想：「我从未见过这么庄严的法师，他一定是阿罗汉或即将证得阿罗汉的人，我为什么不问他从谁剃度？谁是你的老师？你信奉谁的教诲？」

但是当时他想到：「此时不宜请问他这些问题，因为他正要上街托钵，最好依照祈愿者的方式跟在他后面。」然后他就如此做。尊者结束托钵，优婆提舍看他走到另一个地方，准备坐下用餐，优婆提舍就以自己所带的坐具铺陈妥当，请尊者坐下。阿说示尊者用餐后，优婆提舍倒自己水壶的水给尊者，并以弟子之礼对待阿说示。

◎「因缘所生法，我说即是空」

当他们互相礼貌性地打招呼后，优婆提舍说：朋友！您的威仪如此安详、纯洁与光明。朋友！您是从谁剃度？谁是您的老师？您信奉谁的教义？」

阿说示尊者回答：朋友！是我佛大沙门，他是释迦族后裔，离家修道，我就是追随世尊修道，世尊是我的老师，我信奉他所说的法。」

优婆提舍问：

您尊贵的老师教了什么？弘扬什么法？」

被问及此，阿说示心想：「这些梵志反对佛陀的法门，我应该让他知道这法门有多高深。」因此，他说：

朋友！我只是个刚接受此一训练的人，才出家不久，最近才接触这种教导与训练，我无法详细向你解说这法门。」

梵志回答：

朋友！我叫优婆提舍。请就您的能力告诉我，或多或少皆可，我自己会尽量想办法去理解它的意思。」

他接着又说：

您能说多少就算多少，请告诉我它的意义。我唯一的希望就是知道它的意义，您无须费太多口舌。」

阿说示以偈回答：

因缘所生法，我说即是空；我佛大沙门，常作如是说。」(2)

在听了前两句时，优婆提舍即证入圣者之流，听了后两句，他就证入初果了。

当他证入初果，未证入更高果位时，心想：「在此是可以找到解脱法门的」，因而问尊者：

「尊贵的法师！不必详述这法门了，这已足够了，但是老师住在那里？」

阿说示尊者回答：

「梵志！在竹林精舍。」

优婆提舍说：

「尊贵的法师！那么请继续前行吧！我与一位朋友约定，谁先获得不生不灭的法门，就要告诉另一人，我要去告诉他，我们将依照您所说的方向，前往晋见佛陀。」

然后，优婆提舍向尊者礼拜致敬后告辞，回到苦行林。

拘律陀看到他前来，心想：「今天我的朋友精神奕奕和以前完全不一样，毫无疑问地，他一定发现不生不灭的法门了。」

然后他问优婆提舍，优婆提舍回答：

「是的，我是发现了不生不灭的法门。」

然后优婆提舍向拘律陀转述那首偈颂，拘律陀听完之后，就证初果。

拘律陀问：

「敬爱的朋友！佛陀住在那里？」

优婆提舍说：「听我们的老师阿说示说，他住在竹林精舍。」

拘律陀说：

「优婆提舍！我们去见佛陀吧！」

（回乡度老师梵志散若耶）

优婆提舍向来尊敬老师，因此向拘律陀说：

「敬爱的朋友！首先我们应该去见老师——梵志散若耶，告诉他我们发现了不生不灭的法门，如果他懂的话，他将理解真理；如果他不懂，出于对我们的信心，他可与我们一起前往晋见世尊。在听了佛陀的教诲后，他将可证入流果。」

因而他们前往散若耶住的地方，向他说：

老师！您在做什么？佛已出现于世，宣扬教法，并依正确行为与僧团共住，让我们一起去见这位具足十力的天人师吧！」

散若耶大叫：

我的爱徒，你们在说什么？

他拒绝与他们前往，散若耶向他们谈及如果他们留下，可与他分享名利，也可当老师。

但是他们说：我们不介意一直当学生！但是老师呀！您一定要决定究竟是去还是不去？」

散若耶随后心想：「假如他们懂得这么多，将不会听我所说的。」想通这道理后，他回答：

你们可以去，但是我不去。

他们问：

为什么？老师。

散若耶说：

我是许多人的老师，假如我又重做学生，那就像大水槽变成小水壶一般，我现在无法再过学生的生活。

他们劝着：

老师，不要这样想吧！

散若耶说：就这样吧！我的爱徒，你们可以去，但我不去。

他们说：老师呀！当佛陀出现于世，大批人潮带着香与花涌向他，向他礼敬，我们也将去那里，届时您将怎么办？」

散若耶回答：

我的徒弟，你们觉得世上傻子较多或聪明人较多？

他们回答：

老师，傻子多而聪明人少。

散若耶说：

若是如此，我的朋友，那么聪明人就到有智慧的乔达摩沙门那里，傻人就来我这个傻人这里。你们现在可以去了，但我不会去。

因此这两个朋友说：

老师！您终将明白自己的错误。

他们说完便离开了。在他们离去后，散若耶的学生也分裂了，散若耶的修道院几乎空无一人。看到自己的修道院空荡荡，散若耶几乎为之「吐血」。他的五百弟子与优婆提舍及拘律陀一起离去，其中有二百五十人又折回到散若耶的修道院。这两位朋友与其余的二百五十人及其随从，则到竹林精舍。

（剃发出家，成为佛陀的弟子）

竹林精舍中，佛陀正为四众弟子(3)说法，看到前来的这两位青年，就告诉众比丘说：「正向这里走来的优婆提舍与拘律陀这两位朋友，将会是我两位杰出的弟子，很尊贵的一对。」

优婆提舍与拘律陀到了世尊面前，很恭敬地向世尊敬礼，然后坐在一旁。当他们坐定后，请问世尊道：

我们可以在世尊座下剃度出家，并受更高的戒吗？

世尊说：

来吧！比丘们！佛法已说得很清楚了，现在就过清净的生活，以终止苦难。」

这就是二位尊者出家的仪式。

然后佛陀继续说法，他就听者的根机(4)说法，除了二位大弟子外，其它人已全部证得阿罗汉。这两位大弟子未能证得其它更高的三种果位，是因为他们两人尚未具足声闻波罗蜜智（savakaparaminana）的缘故。

◎法名舍利弗，证得阿罗汉

优婆提舍成为佛的弟子后，法名为「舍利弗」，拘律陀则是「摩诃目犍连」。摩诃目犍连尊者住到摩揭陀国的卡拉瓦拉（Kallavala）村中，在此托钵行化。在他出家后的第七天，当他禅修时，觉得疲累与昏沉，但经世尊激励之后(5)，他已自行去除疲劳，恢复精神，而在听了世尊详细解说界业处的禅修法（dhatu-kammatthana）后，就证得其它三果，达到修行最高境界——声闻波罗蜜（Savaka-parami）。

舍利弗尊者则继续留在世尊身边，住在一个称为「猪掘穴」的洞穴中，而到王舍城托钵。在他受戒半个月后，世尊为他的侄子长爪梵志解说「观受念处」(6)时，舍利弗尊者正站在世尊背后，为世尊煽风。一如分享为别人所准备的食物，他的思想也随着世尊的解说观想，就在此时，舍利弗尊者悟入最高的声闻波罗蜜，证得阿罗汉，并获得无碍辩智(7)，他的侄子则于世尊解说后，也证得初果。(8)

也许有人会问：「舍利弗尊者不是比较有智慧吗？若是如此，为什么比摩诃目犍连尊者较慢证得阿罗汉？」答案是因为他所需准备的工作较多。这就像穷人要到任何地方时，说走就可以走；但若换成国王出门，则须大费周章地准备，如象与车骑等等准备妥当才可，这问题也是同样的情形。

◎佛陀赋予大弟子的阶位

同一天的傍晚，天色渐暗时，世尊召集他的弟子，将大弟子的阶位赋予这两位尊者。有些比丘不满这种作法，暗中窃窃私语说：「世尊应该将两大弟子的阶位给最早出家的五比丘才是；如果不是给他们，也要给耶舍（Yasa）领导的二百五十位比丘，或给三十位比丘圣众，或给迦叶波（Kassapa）三兄弟。但世尊却略过这些大尊者，而将这个阶位给了甚晚才出家的两人。」

佛陀得知他们的谈话内容后就说：「我并没有偏爱谁，我只是满足各人心中所期望的罢了！譬如智者憍陈如，他在前世的某个收获季，即供食九次，但他并不想成为大弟子，他所期望的是成为证得阿罗汉的第一人，因而他得受此果报。然而，舍利弗与摩诃目犍连在久远前的最高智见佛（Anomadassi）时，曾经生为婆罗门青年沙阮达（Sarada）与地主西瑞瓦答卡（Sirivaddhaka），他们发愿成为佛的大弟子，比丘们！这就是我这两位弟子当时的心愿。因此，我给他们心所期望的，而非出于我的偏爱。」

〔长存感恩〕

以上所叙述的舍利弗尊者早期志业的事迹，是取自《增支部》第一章〈释论〉，其中有些是来自《法句经》相似偈颂的注释。

从这些叙述中，舍利弗尊者的个性特质已清晰可见。他所具深刻且持久的友爱性格，在他尚未修道前，还是一位在奢华与欢愉环境中成长的青年时，就已显现出来，出家后仍一如往昔般地保留这种特质，如在他对佛法有所体悟而尚未深入之前，他首先想到的是拘律陀及他们的誓言。他深邃的智能从他能以一些简单的字句，迅速掌握佛陀的法要而显露无遗。更难得的是，他融合智力与本性中的谦虚与柔和，而以感恩与礼敬之心对待每一个人，即使是对误导他追求名利的散若耶，也不例外。

◎终其一生礼敬阿说示尊者

因此，无怪乎他终其一生一直尊敬引导他进入佛陀教诲的阿说示尊者。《筏喻经》的〈释论〉及《法句经》第三九二颂的注释中提到，舍利弗尊者只要与阿说示住同一寺院，他总是在礼拜世尊之后，

马上礼拜阿说示。这行为是出于「阿说示尊者是我的第一位老师，由于他的引导，我才得以认识佛陀的法门」的高贵想法。假如阿说示尊者住在不同的寺院，舍利弗尊者就面对阿说示所住的方向，以五体投地的方式礼拜，并合掌致敬。

但是这种行为却招来误解，因为其它比丘看到后就说：「已成为佛陀大弟子的舍利弗仍然礼拜四方！即使至今，他仍然无法放弃婆罗门的想法！」世尊听到这样的批评后说：

「比丘们！事实并非如此，舍利弗并不是在礼拜四方，而是在礼敬引介他进入佛法者，他向此人礼敬、礼拜并尊其为师。舍利弗是位真心恭敬他老师的人。」

那时，世尊向聚集的比丘演说《筏喻经》(9)，经文的开头就说：

「如同诸神礼敬因陀罗神，一个人也应礼敬引导他受学佛法的人。」

◎为曾受布施的婆罗门剃度

舍利弗尊者的另一个感恩的事例则记载在罗陀尊者的故事中。《法句经》第七十六颂的注释中记载，在舍卫城有个穷婆罗门住在寺院里，做些除草与打扫等服务性的工作，僧众则提供他食物，但却不想为他剃度。

有一天，世尊在禅定中，看见此人证阿罗汉的时机已成熟，世尊问聚会的比丘，是否有人曾受过这位穷婆罗门的帮助。舍利弗尊者说，他记得有一次当他前往王舍城托钵时，这位穷婆罗门曾将自己托钵的食物，舀一勺给他，世尊于是要舍利弗为此人剃度，法名为「罗陀」(Radha)。舍利弗尊者以后时时劝导他应做什么事，罗陀也无任何憎恶，欣然接受舍利弗的告诫，照着尊者的教导修习，不久就证阿罗汉。

这次，比丘们批评舍利弗的感恩心，而说欣然接受教诲的人也能得到像他一样的弟子。佛陀谈到这时时说：「舍利弗并不是只有此世，他在久远前已对任何给予自己善行的人，表示感恩并铭记于心。」

由此因缘，世尊演说《无私心本生经》，这是有关大象感恩的故事(10)。

【注】(1)根据《纯陀经》(出自《相应部·念处相应》)及它的注释，舍利弗的出生地是在那罗卡(Nalaka)或那罗村(Nalagama)，这可能是它的别名，此地非常接近有名的那烂陀(Nalanda)，舍利弗的父亲瓦干达(Vaganta)是位婆罗门。(可对比《法句经》第七十五诗颂)

(2)这首偈颂后来成为佛教非常著名而且广被流传的诗偈之一。它代表舍利弗初次接触佛法的证明，也是他的阿罗汉老师阿说示很有价值的诗偈。在因果论还不是如今天在哲学界般很明显的时代说出这诗偈，对早期佛教的冲击，一定是非常大的。

(3)四众弟子是比丘、比丘尼、优婆塞(男居士)及优婆夷(女居士)。

(4)Carita-vasena 这是如《清净道论》(Visuddhimagga, Ch.III)第三品所说的个性特质。

(5)这是指《增支部》第七集，第五十八经。

(6)《相应部》第七十四经，《长爪经》。

(7)证得无碍辩智的事，是在论释中加进去的，舍利弗在《增支部》第四集，第一七二经中曾提到。

(8)舍利弗提到他证得阿罗汉道是在《长老偈》第九九五至九九六偈。

(9)《筏喻经》也称为《法经》。

(10)《法句经》第一五六经。

舍利弗是如何得道证果的？

他开示了那些经典？

他对阿毘达磨有那些影响？

内观的成就

(得道(证果))

◎具足定遍满神变

《长老偈》第九九五、九九六偈中，舍利弗自己说出他证得阿罗汉的方法，他说：

对别人而言，是世尊在说法；但我专心听开示是为了自己的好处，果然不虚费功夫，我去除了所有的烦恼，证得解脱。

在其后的两偈诗颂（九九六——九九七偈）中，尊者表示他无心想获得五种神通。然而，在《无碍解道》中（PatisambhidaMagga）的〈神通类论〉（Iddhividha-Katha）却认为他具有「定遍满神变」（Samadhi-Vipphara-iddhi）这种高层次的禅定力，它能够影响某些生理情况及自然现象。这在《清净道论》第十二章所载的故事中，可以得到证明。

当时舍利弗与目犍连住在迦布德迦（Kapotakandara），有一次舍利弗刚剃过头，在空旷处禅修，他被一个恶作剧的恶鬼在头上狠狠地打了一下，这是非常严重的一击，不过在当下舍利弗完全进入禅定，因此没有受伤，这个故事出自《自说经》（Udana,IV.4），经文又说：

目犍连尊者看到这事后，就走向舍利弗尊者，并问他是否安好。他问道：「兄弟，你还好吗？身体情况如何？有没有觉得那里不舒服？」

舍利弗尊者说：「目犍连兄弟！我很好，也还健康，只是头部有点不舒服。」

随后目犍连尊者马上称叹道：「舍利弗兄弟，真是奇妙！不可思议呀！舍利弗兄弟！你的心力真强，威力真大，舍利弗尊者！因为刚才有个恶鬼在你头上猛力打一下，那是很用力的一下，足以打倒七尺或七尺半高的大象，也可以把山劈成两半，而你却淡淡地说：『目犍连兄弟！我很好，也还健康，只是头部有点不舒服。』」

舍利弗尊者回答：「目犍连兄弟！真是奇妙！不可思议呀！目犍连兄弟！你的心力真强！威力真大，你能看见每一个恶鬼，而我最多只能看到小鬼罢了！」

#### ◎修习空性住，证九种禅定

《不断经》（AnupadaSutta 中部三[1]）内有一段世尊说明舍利弗证果的情况。在此经中世尊宣称舍利弗尊者已精通九种禅定，即四色界定及四无色界定和灭受想定[2]，在《舍利弗相应经》（SariputtaSamyutta）(1)中，尊者与阿难说话时，补充说明他自己在每种定境中都没有「我」的想法：

我没有「我正进入禅定，我已入禅定，我正从禅定中出来」的念头。

在另一个场合，他向阿难描述自己入定的情况，他说自己到达完全没有感受到地、水、火、风四大元素的境界，同样地，也没有感受到有四无色定，只是他还是有一种：「涅槃是『有』的灭尽」(2)的念头。

会证得这种超越的禅定，可能是由舍利弗尊者修习「空性住」（Sunnata-vihara）的缘故。

《中部》一五一经的《乞食清净经》（Pindapata-Parisuddhi-Sutta,Majjh.151[3]）中提到，有一次佛陀说到舍利弗尊者流露出安详自在的神色，并问这安详是由何种心境所发出来的(3)。舍利弗尊者回答说：「我经常修习空性住。」佛陀说：「这正是大丈夫应该常修习的法门。」接着详细说明这种观法。

《自说经》记载，世尊三次见舍利弗尊者在寺外打坐入定，就以偈颂赞叹他坚定和宁静的心。

我们可以想象舍利弗尊者坐在有如《天臂经·蕴相应》第二（DevadahaSutta,KhandhaSamyutta,no.2; [4]）所说的凉亭下禅修的样子：

有一次，世尊住在释迦国的天臂村中，该村是释迦族市集的小镇……。当时舍利弗尊者坐在离世尊不远的耶拉迦拉（Elagala）树丛下[5]。

此段经文又告诉我们：

在天臂村耶拉迦拉树丛下有一座凉亭，耶拉迦拉树生长在有水流过的地方，人们造了一座用柱子撑起的凉亭，上面是树丛形成的亭顶，亭下放有砖块所堆砌成的座位，座位上铺有砂子，此处白天十分清凉，并有凉风从水面吹来。

佛陀很可能就是看见舍利弗在类似这种简陋的茅篷中深深地入定，所以就赞美他弟子的平静与超越。

#### ◎证四无碍解



有关他在无碍解智（patisambhida-nana）方面的成就，舍利弗尊者在《增支部》四集一七二经[6]说道：

朋友！大约在我受戒半个月后，我就证得四无碍解：义无碍解、法无碍解、词无碍解、辩无碍解[7]。我以许多方法详细解说这些，也说明、教导别人，并使人们认知，建立正确观念，也解释、厘清它们。如果有人还有任何疑问或不清楚的地方，可以来问我，我会详细解说，现在世尊已深知我们的成就。

从这些数据，很明显地舍利弗尊者是已成就所有境界，达到最高智慧的人，再没有比佛陀所说的话更能贴切地形容他：

假如有一人已经精通并圆满于高贵的戒、定、慧以及解脱，人们可以肯定地说，那个人就是舍利弗。

假如有一人，他是世尊真正的弟子，因世尊的教诲而生，因法而生，由法所成，传承佛法，而非承传世俗利益，人们可以肯定地说，那个人就是舍利弗。

在我入灭后，诸位比丘，舍利弗将如我在世所做的一般，正确地转无上法轮。

——《不断经》[8]

（转法轮者）

◎《象迹喻大经》

舍利弗所说的佛法以及后人认为是他所著的经论，形成他思想教化的整体，而他所说的范围和多元性，可以媲美佛陀所说的法。舍利弗善于运用独特的方法，组织佛法丰富的材料，并深入浅出地介绍给人们，启发人们的智慧，并激励人们努力修行。

这点我们可以从《中部·正见经》第九（Majjh.Nikaya,theSamma-ditthiSutta,no.9），和《象迹喻大经》第廿八两部经[9]中得到证明。

《象迹喻大经》(4)是方法论的经典之作。它首先揭示四圣谛含摄所有善法，再举出苦圣谛来自五取蕴，接着详细观察五取蕴中的色蕴。色蕴包含地、水、火、风四大元素，每一元素又可分为内四大和外四大；接着详细说明身体的器官和功能属于内在四大元素，而不论内四大或外四大既不属于「我的」，也不能构成「我」，这种观察引导我们厌离并超越对四大元素的执着。

经文又说明力量强大的外四大在遇到自然灾害时的无常性，强调由贪欲所产生的渺小肉体，永远不能当作「我」或「我的」，也不能以「我是……」来思维它。

当一位比丘具有如此坚定而深刻的观念时，即使遇见别人以暴力、骂詈、恶意相向，也能冷静地分析情势，主控全局，他知道自己内部所生起的苦感，是由耳触所产生的，这不过是一种有为法的现象，而他也知道所有形成这种情势的条件，都是无常的，由此他同样可以洞察触、受、想、行、识是无常的。我们可以看到经文以有系统的方式介绍心理部分的四蕴（受、想、行、识）和刚才提及的「触」。

此经又说：

因为此心就以四大元素作为执着的对象，而变得情绪高昂、愉悦、坚定和有意志力，即使他受殴打而受伤，他会想：「色身本来就是易受伤害的。」因此，他想起世尊所说的锯子的比喻，决心遵行佛陀所说的：「无论发生什么事，都要耐心地承受所有痛苦。」

经文接着说道：

如果比丘忆念佛、法、僧，还是无法把持心的平静，他就会被急迫感所扰乱，并且会因为尽管忆念三宝，仍然不能保持平静心而感到羞愧。反之，假如他能保持平静心，就会经验到快乐的滋味。

经文说：

这比丘甚至会成就更高的境界。

此经以同样的方式探讨了四大元素，结论首先将色身和其组成部分，以房屋由不同的材料组成作譬喻，其后是解说六识生起的因缘。经文说五根（眼、耳、鼻、舌、身）和五尘（色、声、香、味、触）

是五识生起的基本条件，引申而介绍显而易见的色身及组成色身的五取蕴，再以五取蕴结束讨论。因为五取蕴已经说明，而意识又因五取蕴而起，那么就能了解它们之间的结合关系及互相缘起的因素。于此，舍利弗引述世尊的话：

见缘生者，彼即见法；又见法者，彼即见缘生。

由于五取蕴起贪欲、爱染和执着，所以是痛苦的根源（苦集）。去除贪欲、爱染和执着即是去除痛苦（苦灭）。经文说了解此点的比丘：「甚至会成就更高的境界」。舍利弗尊者这次开示是以四圣谛圆满结束，这开示有如一部华丽的乐章，以庄严盛大的旋律结束。

#### ◎《正见经》

另一部舍利弗所讲的经典是《正见经》(5)。这是教法里的经典之作，它也提供了进一步研究的架构，因此，这部经有大量的注释。注释说：「在五部尼柯耶(Nikaya)所搜集的经典，没有一部经像《正见经》一样，在这部经中讨论了三十二次的四圣谛和三十二次的阿罗汉境界。

本经也对缘起作了首度的解说，虽然有些变化，但非常有启发性。缘起的每一因素及其它的章节，都用来阐明四圣谛的正见，因此，使人们对四圣谛有更深、更广的认识。经过许多世纪直到今日，这部经仍然广泛地被作为教材使用。」

#### ◎《平等心经》

另一部舍利弗尊者所讲的经是《平等心经》(SamacittaSutta(6))这是讲给「等心天」听的。此经的重点在讨论初果(入流者)、二果(一还果)及三果(不还果)的圣德。它的目的是要澄清他们轮回转生的问题，即转生欲界、色界或无色界，是依据他们修行的方式，以及仍然残留的执着而定。这部经非常简短，但对依传统习惯群聚听法的众多天神而言，却具有非凡的冲击力，据说听完这部经后，有许多天神证得阿罗汉，更有无数天神证得入流果。

这部经可算是少数对天神界具有长远影响的经典之一，虽然它的内容简短且神秘，也没有论注的解释，但在后来许多世纪中仍然具有崇高的声誉。

摩陀陀(Mahinda)阿罗汉在他刚到锡兰的那晚，所说的就是这部经，而锡兰著名的编年史——《大史》(MahavamsaXIV,34ff)，记述那天晚上也有许多天神听法，并且因而通达佛法。

这部经所得到的崇敬，以及因它所产生的强大冲击力，可归功于它帮助学佛者厘清他们所期望的转生处的地位。较高阶位的天神有时会认为天道是究竟的，没想到会转生欲界，但有时就是会转生欲界，尊者的开示给予他们一个衡量自己阶位的准则，对还没入道的俗人而言，这部经也指引出有价值、该努力的方向。

#### ◎《等诵经》、《十上法经》

《等诵经》(TheSangitiSutta)以及《十上法经》(DasuttaraSutta)是舍利弗尊者所开示的另外两部经典[10]，也是《长部》最后的两部经。

这两部经都是教义名词的汇整编辑，它们将大量的名相分成「一」到「十」组，只编到「十」的原因可能是因佛法名词很少超过「十」这个数字，即使有，也应该是人人知道且容易记住的。《等诵经》是舍利弗尊者在佛陀面前讲的，讲完后曾得到佛陀的认可。

在《等诵经》中教义名辞以数目字分成「一」到「十」，然而在《十上法经》中，每一数字再分成十个子项，用来指示修习的不同重点，例如：

一法(一)是很重要的；(二)是要长养的；(三)应该完全了解；(四)必须舍弃；(五)表示堕落；(六)表示进步；(七)难以深入了解；(八)必须使之生起；(九)必须直接体解；(十)必须体证。

一法里最重要的是什么？觉知善法……

这些经典应当是在佛陀及舍利弗尊者相当晚年时才编辑的，在当时已有大量完整的教义，以及苦心流传的说法材料，它们都需要加以整理以备使用，而且，有明显的特色的佛教文集是研习整体佛学时很有用的工具。

《等诵经》是在尼干子（NiganthaNataputta）逝世时所说的，对于确实的日期，学者们没有一致的看法。可以确定的是，此经是在此事件发生时，因为经文谈及耆那教教主尼干子（又号「大雄」Mahavira）死后，耆那教立即发生了争论、分裂及教义解释不一等现象。舍利弗尊者以此为借镜，并在此开示中强调此经经文：

须全体一致没有异议地诵持，才能使慧命常存，并利益、造福人天。

释论者说，《等诵经》的目的是要在佛学中传导「和合味」（Samaggi-rasa），这可经由对教义的精通熟练而加强。

《十上法经》的修习目的，可从舍利弗尊者所作的前言的诗偈中看出：

我说十上法，

是为证得涅槃，

终止痛苦，

及解脱一切的系缚。

这两部经大概是作为选择教材时的一种索引，这对那些无法记忆大量经文的僧众很有帮助，因为这两部经是用易于记忆和吸收的方式，把不尽其数的佛法观念呈现出来，两者也都说明了舍利弗尊者对保存佛法的关怀，以及他以系统式的方法，来确保佛法能完完整整丝毫不减地流传下去，这就是编辑这两部经及其它像《义释经》（Niddesa）之类的「研习教材」等工具书的目的。

#### ◎《义释经》

舍利弗尊者所说其它经文的摘要，附录在本书最后。现在我们将讨论他所讲较大部的经典。

首先是属于经藏中《小部经》（KhuddakaNikaya）的《义释经》，它是巴利三藏中唯一具有论注特性的作品，其中包含两个部分：《大义释》（MahaNiddesa）是对《经集》（SuttaNipata）中《义品经》（Atthaka-vagga）的注释，而《小义释》（CulaNiddesa）则是批注同属《经集》中的《彼岸道品》（ParayanaVagga）和《犀角经》（KhaggavisanaSutta）。

《义品经》和《彼岸道品》是《经集》最后的两部经，而且它们不仅是《经集》中最古老的经典，毫无疑问也是整个巴利经藏中最古老的部分。甚至早期的僧团和居士就相当重视它们，这可从以下事实中得到证明。《自说经》记载输那长老（SonaThera）念诵《义品经》，而《增支部》则记载难陀的母亲（Nandamata）这位女居士念诵《彼岸道品》。

佛陀自己至少曾在五个场合上解释《经集》中这两部经所收集的诗偈，它们除了受到高度尊敬外，这两部经的诗集含有无数的古字和简短格言，所以早期有人批注它，而这批注后来也被收入藏经。传统认为这些论注很可能是舍利弗尊者的著作(7)，因为《义释经》不仅包含有词汇解释、内容说明，摘录佛陀的话语，显然还有用来教导语言用的数据，譬如对词汇附有许多的同义字，这些特色相当符合尊者教导比丘的方法。针对这点，汤玛士教授（E.J.Thomas）在他的书中写道(8)：

《义释经》最大的特征是……有一词汇的同义字表，同义字表不是用来解释特定文句中某个词的意义，而是只要此字出现，这同义字表就以相同的形式重复出现，很明显地，它是要像现代字典般，让人学习的……在阿毗达磨中也可以找到非常类似的例子，不过在《义释经》中倒是普遍地应用于不是马上就需要去解释的章节里……这证明了它是学习经典词汇的一种方式。

而在解说古字方面，除了说明一些冠词外，并没有进一步说明文法……。从《义释经》里我们就能得到证明，它是一般教学所用的特定作品，该作品内含注释、义理，以及文法肇始时动词的说明。阿毗达磨及其相关作品，如《无碍解道》等也可以看到此系统的一些迹象。

而在《义释经》和其它地方所引用的系统似乎是词无碍、义无碍、法无碍、辩无碍等四无碍解和四无碍辩。我们可以想见《义释经》中的词无碍解，就是指巴利文还是活的语言时所应用的语法，但此时所作的词无碍解，却是对已过时之经典用词的语法作分析，并且以现代的表达方式来解释较不常见的文法形式……我们可以从它不同的形式和文章中看出它的内容已经有所改变和增加，而就一部一直当作教材的著作而言，这是不可避免的。

舍利弗尊者曾说，在他受戒两星期证得阿罗汉时，就得到四无碍解(9)。这个事实以及《义释经》中广泛应用的文法分析技巧，使得舍利弗更有可能是《义释经》和《无碍解道》的作者。

《大义释经》包含批注《舍利弗经》(SariputtaSutta 也称作《长老问经》TherapanhaSutta)的经文，这部分是《义品经》最后的一章。此经最前面部分是舍利弗所著，内容是以偈颂赞叹世尊并向世尊提出问题。《大义释经》在批注开始的偈颂时提到，它是佛陀到忉利天宣说阿毗达磨后回来所说的法，除此之外，此经只记载了舍利弗的问题，而本经主要的内容就是佛陀回答问题的内容。

#### ◎《无碍解道》

《无碍解道》像是本高阶佛学的研习课本，它所涵盖的范围，和其著名的作者的心智一样广博。

首先是讨论七十二种正智(nana)和各种错误见解(ditthi)的论文，两者都显示舍利弗讲求方法和观察透彻的智慧，在讨论正智的地方以及该作品的其它章节中，可以发现第一次大量出现，而且只在《无碍解道》出现的教理名相，此经对经藏中较古老的经典简要提到的名词和学说，有详细研究的资料。

此外，它还包含许多有价值的禅修数据，例如观息法(10)、慈悲观(metta-bhavana)和许多内观法门，此经还谈了一些题外话，其中有篇充满诗意而美妙的经文是用来赞颂如来的慈悲。

锡兰的摩诃那摩长老(Mahanama)著有《无碍解道》的注释书(Saddhammapakasini)来注释此经，他就很有信心地认为此经是舍利弗尊者所著，因而在绪言的诗偈中，对尊者有感人的赞美。而在《无碍解道》中，舍利弗曾被提到两次，一次是说他有定遍满神变《神通类论》，另一次在「十六慧义释」(Solasa-panna-niddesa)的「大慧论」(Maha-panna-katha)中说：

凡是智慧有如舍利弗者，他的智慧几乎可媲美佛陀。

#### ◎《殊胜义论》

现在谈舍利弗尊者对佛教教义最有贡献的一件事。根据传说(如在《殊胜义论》Atthasalini的记载)，佛陀在忉利天向他已经转世为忉利天神的母亲摩耶皇后说阿毗达磨，佛陀说法三个月里，每日返回人间用餐时，就将当日最精华的部分教导舍利弗尊者，在《殊胜义论》里说：

所以这些方法的传授是交待给天生具有分析智慧的大弟子，这有如佛陀站在海边，伸出手指出海的方向，对尊者而言，佛陀所教导的百千法门也因此变得非常清楚。

后来，尊者将他所学得的佛法传给他的五百弟子。

《殊胜义论》进一步说：

阿毗达磨的章节次序是舍利弗尊者所创始的，而《发趣论》(Patthana)的顺序也他决定，因此，尊者在无损及独特教义的情况下，建立了次序，促使佛法易于学习、记忆、研究和弘传。

#### ◎《法聚论》

《法聚论》(Dhamma-sangani)的论释《殊胜义论》，也认定受舍利弗影响的阿毗达磨有如下几本：

一、《本母经》(SuttantaMatika)的四十二对句(duka)。此经列于《阿毗达磨论母》(AbhidhammMatika)之后。以上二者均在七部阿毗达磨论的卷首。在《法聚论》中解释说四十二对句，可能是尊者所作。

二、《法聚论》的〈概说品〉和〈义释品〉[11]。

三、制订阿毗达磨念诵的顺序(vacanamagga)。

#### 四、《发趣论》的有关数字的章节 (gananacara) [12]。

##### ◎《不断经》

在《不断经》(11)中佛陀谈到舍利弗分析禅定中起心动念的情况，这是尊者证得各种禅定后与众人分享他自己的经验，这分析可能是《法聚论》中详细分析禅定心念的部分略本。对于舍利弗尊者精通佛法及注释之事，佛陀有以下的开示：

比丘啊！舍利弗已经完全贯通佛法的要旨，假如我整天用不同的字句问他，舍利弗同样能整天用不同的字句来回答；假若我整夜、一天一夜或两天两夜，甚至七天七夜问他，舍利弗能在相同的时间内，用不同的字句详细解释问题。

——《相应部·因缘》第三十二 (NidanaSamyutta[13])

在另一个场合，世尊譬喻说：

比丘啊！假如有人具有五种特质，而且又是转轮王的长子，公正地转其父所推转的主权之轮，而这主权之轮就不会被怨敌所推翻，这五种特质是什么呢？

转轮王的长子知道什么是有益的、知道法则、知道正确的行事方法、知道正确的时机，以及了解他必须面对的社会大众。

同样地，诸比丘啊！舍利弗具有五种特质，正确地转无上法轮，就如我所转一样，而且这法轮不会被苦行者、祭司、神祇、婆罗门或任何人所推翻，这五种特质是什么呢？

比丘啊！舍利弗知道什么是有益的、知道教法、知道正确的行事方法、知道正确的时机，和知道他要教化的民众。

——《增支部》·第一三二经[14]

##### ◎《谛分别经》

其它长老们敬重舍利弗也不落入后。鹏耆舍 (Vangisa) 长老，在《长老偈》一—三——二三偈中称赞舍利弗：「说教简短，讲解详细」；在同一章中另外的大长老，如摩诃迦叶 (一〇八二——五偈) 和目犍连 (一一五八，一一七六——七，一一八二偈) 也赞叹他，目犍连尊者在听完舍利弗说「无罪」的教义后(12)，表达出对他挚友说法的赞辞：

德高而认真的僧侣们，在听了舍利弗尊者的开示后，有如醍醐灌顶，他是如此善于使弟子们去恶从善。

这两位大弟子在弘法方面互相扶持的关系，可由佛陀所说的话予以说明：

比丘啊！要常与舍利弗及目犍连接近。

彼岸

舍利弗尊者右胁而卧，次第、往返进出九次第定，

在他入第四禅时，就如太阳升到山顶出现于地平在线一般，

没有任何执着地、完完全全地进入了涅槃。

(偿还最后的债)

佛陀将入涅槃的这一年，在毘舍离附近的橡树村(1)中结夏安居，安居圆满后，就顺着原路回到舍卫国的祇园精舍。

「佛法护卫」(Dhamma-senapati) 舍利弗礼拜佛陀后，就回到自己的茅篷，在弟子们向他礼敬离开后，就清扫茅篷铺开垫子，并且洗足盘腿而坐，进入四禅定中。

舍利弗依他预定的时间出定，出定后他思索着：「过去诸佛是先弟子入涅槃，还是他的大弟子先入涅槃？」然后他发现是大弟子先入涅槃。因此，他想到自己的生命就只剩下一星期了。

接着他思索着：「我该在那里入涅槃呢？罗睺罗在三十三天入灭，憍陈如尊者在六色湖 (ChadantaLake) (2) 圆寂，而那里是我入灭的地方呢？」

当尊者再三思索这个问题时，想起自己的母亲，并且想到：「虽然她是七位阿罗汉的母亲(3)，但对佛、法、僧三宝还未生起信心，不知有否因缘可以使她生信？」

在观察种种因缘后，尊者发现她有因缘可以现证初果，因此自问：「谁能教导她证悟真理呢？」

接着他了解到唯有经由自己教导母亲佛法，才能成就这件事，他进而想到：「如果我现在还漠不关心，将来人们会说：『舍利弗乐于助人，譬如他在为等心天说法时，有许多天神证阿罗汉果，而且还有更多人证得初果、二果和三果，而在其它场合也有许多天神证入初果，并且数以千计的家庭在听了舍利弗尊者说法后，对三宝生起欢喜的信心，并往生诸天中，但是他却无法去除他母亲的邪见。』因此我必须帮助母亲去除邪见，并且就在我出生的房间中入灭。」

下定决心后，他想：「今天就应该请求佛陀答应我圆寂，然后再前往那罗村。」他告诉侍者纯陀尊者：「我友纯陀，请您告诉那五百比丘带着他们的衣钵，因为我想去那罗村。」纯陀尊者就照着他的吩咐去做。

比丘们将住处收拾妥当之后，带着衣钵来到舍利弗尊者跟前，舍利弗把每天所用的地方清扫干净，并整理好房间后，站在门口，回头看看自己的房间，心里想着：「这是我最后一次看它，不会再回来了。」

◎请求佛陀允许自己入涅槃

然后，尊者和五百比丘就到佛陀那里，礼拜后，尊者说：

世尊！可否同意我入灭，

我的生命已尽。

世尊，至圣者！

不久我将得解脱，

不再轮回，

这是我最后一次礼拜您；

我的余生无多，

从今天起只剩七日，

我的色身会倒下，

舍诸重担而入灭。

世尊！请允许我，

最后涅槃已降临，

我已无意再轮回。

据经典记载，如果佛陀回答：「您可以入灭。」那外道就会说佛陀赞美死亡；而如果佛陀回答：「您不要入灭。」外道又会说佛陀赞美生死轮回，因此佛陀并没有以上述两种方式回答，而是问道：

您将在那里入灭？

舍利弗尊者回答：

我将在摩揭陀国的那罗村，出生的小屋中入灭。

佛陀说：

舍利弗！就以您所想的适当时机去做吧！但僧团中的兄弟们将不再有机会见到像您这样的比丘，请再次对他们开示法义吧！

于是尊者就向大众开示，展现他无碍的辩才，从最胜义谛说到世俗谛，又再从世俗谛说到第一义谛，他直接说出法的义理，也善用譬喻。说法后，尊者顶礼佛陀的双足，说：

经历无量百千万劫我才证得阿罗汉，所以我应该顶礼佛的双足。

他想：「我的心愿已完成，从此以后我们将不再相会，我们将斩断亲密的关系，而我将进入不老、不灭、宁静、安详、解脱痛苦又安全无虞的涅槃城，这是数以千计的诸佛所共证的涅槃城。」

舍利弗尊者说：

世尊啊！如果我过去的言语、行为有让您不悦的地方，请原谅我！现在是我应该离开的时候了。

佛陀如以往回答类似的问题般说道：

舍利弗！你并没有说出或做出任何不当、应该受责备的言语或行为，因为您是博学、有大智慧、心胸宽大、敏锐又有洞见的智者。(4)

这次，佛陀也说了同样的话：

舍利弗！我原谅您，但您并没有任何行为或言词触恼我。舍利弗！去做吧！在您觉得合适的时候就去做吧！

从这里我们可以知道，佛陀似乎会责备他的大弟子，但那并不是因为佛陀被他的言语、行为所触恼，而是要指出处理事情的另一种可能途径，或面对问题的另一种思考角度。

就在佛陀应许，舍利弗尊者顶礼佛足的当下，大地哭泣、震动直到海界，这情景就好像大地想说：「虽然我能担负铁围山和须弥山，却无法承受今天这么大的功德。」同时雷声大作，乌云密布，大雨也倾盆而下。

那时佛陀想：「现在应该让这位佛法的护卫离开了！」佛陀就从法座起身，到他个人独修设有金刚座的馨香房（Perfumed Cell）里，舍利弗尊者遶此小屋三匝，站在小屋的左边，向四方礼拜，心想：「无量百千劫前，我皈依在高见佛（Anomadassi）的座下，期望能见到您，我实现了这个愿望，第一次集会是我初次见到您，现在是最后一次，未来不再有任何机会了。」尊者合掌作礼后就倒退而走，直到看不到世尊为止。大地再一次感到无以承受，震动直到海界。

佛陀对围绕在身边的比丘说：

比丘们！去吧！陪陪你们的长老兄弟。

听到这话后，所有四众弟子立即起身，走出祇园。而舍卫国的居民在听到这消息后也走出城来，无以数计的人手上拿着花和香，以及顶着湿透的头发（表示悲伤），他们悲叹哭泣地跟随着舍利弗尊者。

舍利弗尊者便对大众说：

这是谁都不可避免的路。

并且要大家回去，又对陪着他的比丘们说：

现在您可以回去了，不要忘了佛陀还在那里。

舍利弗要大家离开后，就只有他的徒弟跟着他继续往前走，但仍然有些人追随他，悲叹道：

以前我们的尊者弘化后都会回来，但这将是一次没有归程的旅行。

尊者就对他们说：

朋友们啊！应当了知这是世间的实相，所有的事物确实都是因缘和合而成的。

说完便请他们回家。

◎度母亲证得初果

舍利弗尊者在每个停留的地方都住宿一晚，让许多人见他最后一面，因而花了一个星期的时间。当到达那罗村时已是傍晚，他站在村庄入口的一棵榕树下，恰巧尊者的侄子优婆离婆多（Uparevata）从村庄外回来，看到舍利弗尊者在那儿，就走向前向尊者礼敬后站在一旁。

尊者就问他：

您的婶婆（按：指舍利弗的母亲）在家吗？

他回答：

在！尊者！

尊者就说：「麻烦您告诉她我们回来了，如果她问我为什么会回来，就说我将在村中住一天，并请她准备我出生时住的小房间及五百位比丘的住处。」

优婆离婆多就到他婶婆那儿，说：

婶婆，我叔叔回来了。

她问：

现在在那里？

优婆离婆多说：

在村庄的入口。

她又问：

是他一人或与其它人在一起？

优婆离婆多回答：

他和五百比丘在一起。

她又问起：「他为什么回来？」他依照尊者告诉他的回答，然后她思索着：「为什么他要我准备这么多人的住处？他从年轻就出家了，难道他想在晚年还俗吗？」但她还是整理了尊者出生时住的小房间和比丘们的住处，然后燃起火炬，派人来迎接尊者。

舍利弗尊者在比丘们陪伴下踏进家门并进入出生时住的房中，尊者坐定后，便请比丘们回房去。就在比丘都离去后，尊者严重地下泻，而且觉得非常疼痛，当一桶排泄物提出时，倒干净的桶子一提进后，马上又再提出，身为婆罗门女的母亲靠在自己的房门，心想：「我儿子的情况似乎很糟！」

经典告诉我们，此时四大天王自问：「『佛法护卫』现在住在那里？」然后他们发现尊者住在那罗村他出生时住的小房间里，躺在床上等着入灭。他们说：「我们去见他最后一面吧！」

当他们走到这小房间时，向尊者致敬后站在一旁。

尊者问：

你们是谁？

四大天王回答：

尊者！我们是四大天王。

尊者问：

为什么来这儿？

四大天王回答：

我们想在您生病时照顾您。

舍利弗尊者说：

顺其自然吧！我已经有一位侍者在这里，你们可以走了。

当他们离去后，诸天之王的帝释也以同样的原因来了，在帝释之后大梵天也来了，而尊者也以相同的方式请他们回去。

这婆罗门女（按：指舍利弗的母亲）看见这些来来去去的天神，她自忖道：「他们会是谁呢？是谁来向我儿子致意又离开呢？」然后她就到尊者的房间询问纯陀尊者有关舍利弗尊者的情形，纯陀将这些问题转告舍利弗，并告诉他：

大优婆夷来了。

舍利弗尊者问她：

为什么您在这不寻常的时刻来这里？

她回答：

亲爱的！我来看你。告诉我，刚才最先来见你的是谁？

舍利弗尊者说：

优婆夷！是四大天王。

她问道：

那你比四大天王伟大吗？



尊者说：

他们是寺院的护法。自从佛陀诞生时，他们就手持宝剑守护佛陀。

她问道：

亲爱的！他们走后接着来的是谁？

尊者说：

是诸天之王的帝释。

她再问道：

亲爱的！那么你比诸天之王的帝释伟大吗？

尊者回答：

帝释像是帮比丘携带所有物品的沙弥，当佛陀从三十三天回来时，他就拿着衣和钵，和佛陀一起下来。

她又问道：

当帝释走后，随后而来，光芒照满房间的是谁？

尊者说：

优婆夷，那是您所信仰的主神——大梵天。

她又问道：

我儿！所以你甚至比我的主神大梵天更伟大？

尊者说：

是的，优婆夷！当我们的佛陀出生时，据说大梵天以金网迎接这位伟人。

听到这些话后，这位婆罗门女想到：「如果我儿子的力量是如此大，那我儿子的老师（指佛陀）又将是多么地伟大呢！」当她如此想时，顿时生起五种的喜悦，遍布全身。

尊者心想：「母亲已生喜乐，现在是对她说法的时候了！」于是他说：

优婆夷！您在想什么？

她回答：

我正在想：如果我儿子有这般的修行，那他的老师（佛陀）又将会具足怎样的修行呢？

舍利弗尊者回答：

我的老师出生、出家、证悟及初转法轮时，数以万计的世间震动，没有人能在戒、定、慧、解脱及解脱知见上与之匹敌。

然后他以恭敬的言语向她详细解说「世尊确实是如此……」，接着又根据世尊的德行，解说种种的法义给她听。

当她亲爱的儿子说完法义后，婆罗门女证得初果。她说：

优婆提沙啊！你为何会那样做，为什么这些年里都不教我这不死的智慧（Ambrosia）呢？

舍利弗尊者想到：「现在我已经报答这位舍利婆罗门女养育之恩了，这已足够了。」所以他就告诉她：

优婆夷！您现在可以离开了。

〔入灭与荼毘〕

当他母亲走后，尊者问：

纯陀！现在是什么时候了？

纯陀回答：

尊者！是清晨了。

尊者说：

请集合比丘们。

当比丘聚集后，他对纯陀说：

纯陀！扶我坐起来。

然后尊者就对比丘们说：

兄弟们！我和您们共住、游行四十四年，如果我在行为和言语上有触犯您们，请原谅我。

比丘们回答：

尊者！您一点也没有触恼我们，我们一直是形影不离地跟随您，尊者请宽恕我们的错！

之后尊者以大衣包裹身体，盖着脸庞，然后右胁而卧，如同佛陀入大涅槃时所做的一般，他次第、往返进出九次第定，从初禅到第四禅，就在他进入第四禅时，就如太阳升到山顶出现于地平在线一般，没有任何执着地、完完全全地进入了涅槃。当时正是迦底迦（kattika）月，也就是阳历十月到十一月间的月圆日。

婆罗门女在她房中心想：「不知我儿子怎么样了？他什么都没说。」然后就起身到尊者的房里，搓摩他的双脚，却发现尊者已经入灭，她跌坐在他的脚旁，大声悲叹地说：

亲爱的儿啊！在此之前，我并不知道你的德行，因此没去拿在屋里安置好的床座，并且供养五百位比丘们，也没得到以财富建寺院的功德。

她如此悲叹直到太阳下山。

隔天早上，她找来金匠，打开藏宝室，秤上秤满黄金，然后拿黄金请金匠打造一具金棺木，他们竖起圆柱和拱门，她又在村子的中心盖了间木心的大帐篷，在帐篷的中间以一人字形的大型木板做结构，并以黄金涂饰的拱门和圆柱做栏干围在四周，然后就举行天、人共同参与的庄严隆重的葬礼。

大众举行一整个星期的法事后，他们用许多种香木堆成一火葬用的柴堆，然后把舍利弗的遗体放到柴堆上，并用一束香根草点燃木材，经过整夜的焚烧，大众聆听法义的开示之后，阿那律（Anuruddha）尊者以充满香味的水浇熄柴堆上的火苗，纯陀尊者就捡拾舍利骨放在布上。

纯陀长者想到：「我不能在这里逗留，必须向佛陀禀报『佛法护卫』舍利弗尊者入灭的事。」因此他带着装有舍利骨的布包和舍利弗尊者的衣钵，赶往舍卫国，在旅程的每个驿站他都只住一晚。这是《念住相应·纯陀经》的释论记载的故事，另外加上《大般涅槃经》的释论中相同的经文。所摘录的《纯陀经》（CundaSutta）(5)原文如下：

◎《纯陀经》的记载

那时佛在舍卫国的祇树给孤独园，舍利弗尊者住在摩揭陀国的那罗村里，病得很重，纯陀沙弥(6)是他的侍者。

后来舍利弗尊者就因此病圆寂了，纯陀就带着舍利弗尊者的衣钵到舍卫国祇树给孤独园，他来到阿难尊者前，礼拜尊者后，坐在一旁，然后向阿难说：

尊者！舍利弗尊者已经圆寂，这是他的衣和钵。

阿难说：

纯陀！关于这件事，我们应该去见佛陀。纯陀！我们走吧！见到世尊后，再把这件事禀告世尊。

纯陀回答：

好的，尊者。

他俩就去见佛陀，向佛陀礼敬后，坐在一旁，然后，阿难尊者就向佛陀报告说：

世尊！纯陀沙弥告诉我，舍利弗尊者已经圆寂，这是他的衣和钵。世尊！当我听到舍利弗尊者圆寂的消息时，我的身体就如着生的植物失去依附般地枯萎了，所有的东西也变得模糊不清。

佛陀说：

阿难！怎么会这样呢？当舍利弗圆寂时，他带走你部分的戒、定、慧、解脱和解脱知见吗？

阿难尊者说：

世尊！不是这样，舍利弗圆寂时并没带走我任何的戒、定、慧、解脱及解脱知见，但是，世尊！舍利弗是我修学的顾问、老师及教导者，他孜孜不倦地说法，启发、鼓励、教导我们，是我辈僧人的善知识，我们会记得他的教学是多么生动活泼、有趣又实用。

佛陀说：

阿难！我以前不是教过你吗？这是万事万物的本质，我们必须承受与身边最亲密的人离别、分散之苦，凡是有生、住，由因缘和合而成的事物，就会有消散的时候，怎么可以说它不会分离呢？事实上，那是不可能的。阿难！即使是从强而有力的树干中长出的树枝，也有断枝的时候，所以舍利弗现在也从伟大而健壮的比丘僧团中圆寂。

事实上，阿难！凡是有生、住，由因缘和合而成的事物，就会有消散的时候，怎能说不会分离呢？这确实确实是不可能的。

因此，阿难！以自己为依怙，作自己的庇护所，不要找外在的庇护；以法为岛屿，以法为依皈，不要以其它事物为依皈。

释论中提到：佛陀伸出手，接过舍利弗的骨灰包，把它放在手掌，对比丘说：

比丘们啊！这是前不久请求入灭的比丘其色泽如贝的舍利骨，就是这位比丘，他经历无数世及百千万劫，终于证得阿罗汉；就是这位比丘，他帮我推转首次的法轮；就是这位比丘，得到仅次于我的果位；就是这位比丘，在大千世界中，除了我以外，没有人像他一样具足智慧；就是这位比丘，具有崇高、广博、明利、敏锐以及洞彻的智慧，就是这位比丘，少欲知足，喜欢独处，不爱成群结党，充满活力，是同修者的善知识，而且谴责恶行；就是这位比丘，抛弃了五百世修得的财富；就是这位比丘，他受持法规，忍耐力有如大地；就是这位比丘，他不伤害他人，有如去角的公牛；就是这位比丘，具有谦虚的心，如恰达拉地（Candala）的男孩。

诸比丘！看哪！这就是大智慧者的遗骨，他少欲知足，喜欢独处，不爱成群结党，充满活力。看哪！他是同修者的善知识，他谴责恶行，这就是他的遗骨！

接着的偈颂是佛陀赞扬这位大弟子：

献给这位五百世中，毅然出家，舍弃心中欲乐，解脱情欲，而守护六根者，现在向圆寂的舍利弗致敬！献给这位坚忍耐力有如大地，心地完全调伏的他，慈悲、亲切又安详，且坚稳有如大地，现在向圆寂的舍利弗致敬！他，有如谦卑的流浪儿，进入城镇，慢慢地走着，挨家挨户托钵乞食，这就是舍利弗，现在向圆寂的舍利弗致敬！不论住在城中或丛林里，就像去角的公牛般，从不伤人，这就是舍利弗，是能主宰自己的人，现在向圆寂的舍利弗致敬！

当世尊赞扬舍利弗的功德后，要求为舍利弗的舍利骨建造宝塔。之后，世尊告诉阿难尊者，他想去王舍城，阿难就通知比丘们，佛陀与比丘们一起到王舍城。在佛陀到达时，目犍连尊者也已经圆寂。世尊以相同的方式接受了他的舍利骨，而且为他们二人建造宝塔。

佛陀离开王舍城后就往恒河行进，直到抵达支罗（Ukkacela），他走到恒河岸边，和众弟子席地而坐，然后宣说《支罗经》（UkkacelaSutta）(7)，内容主要是说舍利弗和目犍连圆寂的事。

◎《支罗经》的记载

那时佛住在跋耆国恒河岸旁的支罗村中，舍利弗和摩诃目犍连刚入灭不久，佛陀露天而坐，比丘们围绕在他的身旁。

佛陀观察沉默群集的比丘后，对他们说：

比丘们啊！这集会对我而言，似乎是空的，舍利弗和目犍连已经入灭了，对我而言，不仅集会是空的，也无须再设舍利弗和目犍连的座位了。

过去已成佛、圆满正觉的诸佛，也和我有舍利弗与目犍连两位优秀的弟子一般；未来将成佛、圆满正觉的诸佛，也和我有舍利弗和目犍连一样，将有两位优秀的弟子。

比丘们！真是不可思议，真是奇妙啊！那些依佛陀律法而行持的人，就会依佛陀言教而行，他们将得到四众弟子的敬爱和尊重。比丘们啊！真是不可思议，真是奇妙啊！那些正觉者，在他的两位优秀弟子入灭后，却没有悲伤和难过。

因为那些有生、住，由因缘和合而成的事物，终将归于消散，要它不分离怎么可能呢？因此，比丘们啊！以自己作为自己的岛屿，作为自己的庇护所，不要寻求外在的庇护，以法为岛屿，以法为庇护所，不要寻求外在的庇护。

佛陀的大弟子舍利弗，也是为人所敬爱的「佛法护卫」的故事，就在如此深刻感人的开示中结束了。

佛陀一再宣讲此经直到圆寂。舍利弗尊者入灭于迦底迦月（指阳历十月起到十一月底）的月圆日，而摩诃目犍连是在半个月后新月的布萨日入灭，根据传说，佛陀则在半年后般涅槃。

受人、天赞叹，有大成就的三位伟人，如此的组合，难道纯然只是巧合？我们可在弥兰陀王问那先比丘的问题中(8)找到答案：

在百千世中，舍利弗是佛陀的父亲、祖父、伯叔、兄弟、儿子、侄子和朋友(9)。生死轮回，使他们同时连结在一起，最后轮回止息，他们使只不过是一连串瞬间即逝的时间变成永恒，且以不生、不灭的不朽取代了生死轮回，他们在最后一世点亮荣耀，照亮这个世间，愿此慧命常在！

#### 【注】

(1)见《大般涅槃经》（Mahapari-nibbanaSutta）第二品，佛陀最后的日子（《法轮杂志》，LastDaysoftheBuddha,WHEEL,No.67/69,p.26），佛陀就是住在橡树村时生重病的。

(2)在喜马拉雅山中。译者注：原书将 Chadanta 误作 Chaddanta。

(3)舍利弗的弟妹已在前文中提过。

(4)《婆耆沙长老相应》（VangisiSamyuttaNo.7），（《汉译南传》第十三册，三二〇页）。

(5)《纯陀经》是《念住相应》二三经，（SatipatthanaSammyutta,No.23.《汉译南传》第十七册，三四六页）。

(6)《纯陀经》的释论说：纯陀是舍利弗尊者最小的弟弟，在他未受比丘戒前，比丘们习惯叫他「纯陀沙弥」，甚至在他是位长老时，大家还是这样称呼他。

(7)《支罗经》出自《念住相应》（SatipatthanaSamyutta,No.24.《汉译南传》）第十七册，三四九页）。

(8)这是根据《支罗经》的释论所记载的。

(9)见艾·米·何娜（I.B.Honer）所编辑的《弥兰陀所问经》（Milinda'sQuestions）第一册，二九五页；并见本书第五章所提到的〈《本生经》〉

---

#### 向智尊者略传

香光书乡编译组整理向智尊者（NyanaponikaThera），德籍犹太人，一九〇一年出生于德国法兰克福近郊的汉诺镇。幼时随父母信仰犹太教，稍后因接触西洋古典文学及哲学，动摇了对犹太教的信念。

后来为了追求宗教真理，他便广泛地阅读各种宗教书籍，因而接触到佛教教义，深为其所吸引，觉得佛教能满足他理性的批判和内心的宗教渴望，而佛教的解脱教义更为他带来新希望，因此与佛教结下不解之缘。

一九三六年经由友人介绍，到斯里兰卡的隐居岛随奈那地罗卡尊者（NyanatilokaThera）出家。出家后，尊者潜修教理、巴利语及英语，奠下以后将巴利经论译成德语及英语的基础。