
孙伦禅修法释疑解惑 (三合一)

孙伦禅修法（宣隆禅修法）是四念住的一种修习，是由缅甸孙伦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——现今仰光孙伦禅修中心住持——维那耶大师（Sayadaw Vinaya）整理后介绍给现代的都市学佛人士。

“孙伦禅修法”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，把不舒适感觉作为观照对象，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。

孙伦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）无须堆砌知识概念。
- （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) 曾应邀来香港教授孙伦内观禅法，并解答弟子们的疑惑：

问：孙伦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，孙伦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。我们借由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。

孙伦禅师：禅修者与内观 第三章 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，我们就会感觉累，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觉。

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，心将变得清净而稳定，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。

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：孙伦禅法要强烈呼吸，请问究竟平均每分钟要呼吸多少次才算是强烈的呼吸？

答：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，对一般的孙伦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：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：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：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：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：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：孙伦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——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：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：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：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：每年十一月在缅甸仰光 Kaba-Aye 的孙伦寺，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，因为那里有一个孙伦内观禅修会，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，寺院不收费用，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

问：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：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，清净身体，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：我要成为佛教徒才可学习孙伦内观禅修法吗？

答：不需要！你不是佛教徒也可以学习孙伦内观禅修法的，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：我们可以无师自学孙伦内观禅修法吗？

答：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孙伦内观禅法的实际技巧，如果你不幸学到错误的孙伦禅法技巧，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 孙伦寺的密集禅修，在那里你可以得到具体详明的指引、教导与支持。

问：我怎么确知自己有能力学习此禅修法？

答：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：是否有些人是不适宜参加学习此禅修法的？

答：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：修习内观禅可以治愈身心的病患吗？

答：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：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：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：内观禅修会令人心理不平衡吗？

答：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：我不能盘腿而坐，可不可以学习禅修？

答：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：怀孕的妇女也可以禅修吗？

答：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 的孙伦寺来禅修，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：我正修习其它方式的禅修法，有必要停止它们来改学孙伦内观禅法吗？

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

问：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：修习孙伦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：我可以快速而轻柔地呼吸吗？

答：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：我们怎样可知自己在第一阶段时呼吸良好呢？

答：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：禅修时我让身体放松但保持脊骨正直，这样做可以吗？

答：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：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：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，时不时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：为什么在禅修的第一阶段要以吸气来结束？要屏息多久？

答：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：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，例如：臀部或小腿与地面的接触。

问：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：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：在第二阶段时，我怎么知道自己做得好？

答：如果你能静坐不动，完全一心一意、心无旁鹜地观察着感觉，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：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？

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：当我修习孙伦内观禅修法时，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？

答：多谢您对孙伦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《孙伦内观禅修法》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。

孙伦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，重要的是要坚守孙伦大师的法语：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。】