

【圣喜长老开示】生灭随观智

2015-11-03 圣喜长老南传森林派的足迹



今天我们将谈关于 **udaya vayānupassanā** 生灭随观。这是一个很重要的智慧。我们称之为九种很重要的观禅智慧。

这是刚开始很重要的智慧，很重要的观智，称为 **udaya vayānupassanā** 生灭随观——生起以及灭去。这个智慧很重要，因为它得以培育智慧，培育对无常的理解、对苦的理解、对无我的理解以及去除烦恼。所以我们称之为重要的观智。

相信你们都听过，也都知道生灭随观智的珍贵。基本的解释，**udaya** 的意思是生起；**vayā** 的意思是止息、灭去、消失。在生起一段时间后消失，我们称之灭去。我们专注行法的生与灭，我们称之为生灭随观的观禅——对生与灭的思维。当它培育到足够时，我们称之为智慧。

在刚开始时，我们还是在培育的阶段，思维的阶段，专注培育生灭的阶段。当我们只是专注「生起」而已，我们称之 **udayānupassanā**；当我们专注「灭去」而已时，我们称之 **vayānupassanā**。我们思维「生起」，我们思维「灭去」。当我们专注全部时，生起一段时

间后消失，我们称之 **udaya vayānupassanā**——生与灭的思维。当我们培育以及思维这些生与灭，一直不断的专注时，它会带来很强的定力，很强的理解，然后它变成了智慧。刚开始是思维，过后变成智慧。今天我们会解释这个部分。

为什么我们必须培育这个智慧，这个思维呢？因为世间的自然现象就是这样。

世间的自然现象就是生起以及灭去。所有的行法，色、非色的自然现象都是生起以及灭去。

最简单的例子，我们可以看看自己的呼吸。我们一个呼吸的开始，一段时间后，结束、消失了。又另一个呼吸，一段时间后，结束、消失了。又再另一个...又...都是一样的自然现象。另外一个例子，你张开以及闭上你的眼睛。你睁开然后闭上，你可以看到开始、闭起的时候，结束了。然后再睁开，又再结束了，这是自然的现象。比如你移动你的手，一段时间的移动，然后结束。然后再次的移动，一段时间，又结束。所以移动手的刹那也是在结束中。刚开始的移动有在，然后消失了。这是所有行法的自然现象。

你知道吗？这个建筑物之前是不存在的。因为一些的理由，现在有了这个建筑物。一段时间过后，这个建筑物摧毁，结束了。所以，刚开始有建筑的开始，然后有建筑物的存在，这期间的变换，建筑物也在消失。同样的，比如这棵树，早前存在，持续一段时间，过后消失。世间所有的东西，比如这个地球，早前没有这个地球的存在，它也是开始了，然后持续一段时间，过后即使是这个地球也会消失。这个太阳、月亮、所有的一切都是基于这个自然的现象，都是生起以及消失。

我们的生命，我们出生，我们活一段时间，过后我们死，就结束了。可是我们的心却没有准备好去看这个自然的现象。由于心没有被训练去看它，所以我们必须训练心去看它。这个训练我们称之为思维。在训练中还不算是智慧。训练是称思维。**Anupassanā** 是思维。**udaya-vayānupassanā** 是生灭的思维。我们一直重复又重复这样的思维，一百次、千次、万次、百万、亿万次的思维，过后它就变成智慧。

然后你就可以看到全部的行法——内在、外在、色、非色——都是生起与灭去。之前是思维，过后变成了智慧。由于我们对无常有了深入的理解；对苦有深入的理解；对无我有深入的理解；以及有许多的智慧，这样思维的结果变成了智慧。**透过智慧，你可以看到世界。**

你可以去除所有的烦恼，你有能力维持你的定力，你有能力维持你的智慧，维持你的正念，这称之为智慧。Anupassanā 是在培育、训练中。训练了过后，我们就毕业了，这称之为智慧。

在生灭随观思维的开始，我们先训练修生起。帕奥禅师如此教导，佛陀如此教导，其他的书本也是有提及。只是生起而已。生起，然后持续一段时间。生起，然后又持续一段时间。当你看你的呼吸的开始，持续一段时间。开始，又持续一段时间。以任何的形式，比如呼吸、手或任何的方式，你只是多专注刚开始的阶段，专注生起。当你多专注生起时，你从中得到更多的专注能力。现在你可以看到生起的地方，你可以很清楚这个东西的开始。

过后，禅修者训练去看行法的灭去。比如你要看你的手，有一些的改变后，然后消失。改变然后消失。改变，消失，所以，你的动作在改变中以及消失。其实，改变，在我们所用的字眼是坏灭。因为这所有的改变都是基于坏灭。坏灭，坏灭后消失。帕奥禅师教导许多不同的方法训练这个坏灭以及消失。当禅修者在灭去的这个部分训练到足够时，过后他必须得训练全部一起——生起、坏灭、消失。当你拿起你的手——生起、改变、消失。你的呼吸也是一样，你的生命也是生起、改变，许许多多的改变、消失。所有的事物，树木、建筑物都是生起、改变，一段时间消失。我们在这当中培育这样的专注。

我们将再讨论当这样的专注时，心会发生什么事？

当我们在修生与灭时，我们必须透过三个阶段来培育：第一个阶段是只观生起而已；第二个阶段是观灭而已；第三个阶段是观生及灭，总共有三个阶段。

刚开始是生，然后行法持续一段时间，不断地变换，过后消失。所以有这三个阶段在。当禅修者专注这三个时，他会从这三个阶段得到专注的能力。主要是在从开始以及结束，他得到专注的能力。他可以看到行法的开始，他可以看到行法的结束。

当禅修者可以看到、专注开始和结束时，他的心会发生什么事呢？他可以看见空，两方面的空：你知道开始，在开始之前是空的；然后结束，在结束之后是空的。所以，我们可以看到我们的生命，也是空的。在 30 至 40 年前，没有这个人，然后他（这个人）开始了。

在他开始之前，没有这个人那里，是空的。再过 50 至 60 年或 70 年后，也没有这个人了，结束了。结束后，也是空的。这是所有一切事物的自然法则。就像这个建筑物，早在 70 至 80 年前在这里的出家人，没有现在这个建筑物。在有这个建筑物之前，这个地方是空的。过后开始了这个建筑物，现在有了建筑物。一段时间后呢？这个建筑物消失了，就没有建筑物了。你以后（下一世）可以看到，在你的下一世，你就看到没有建筑物存在了。就是这样，在还未开始之前是空的，在结束后也是空的。当禅修者专注双方面的空时，他的心就得到更多的专注。

当禅修者得到很深的定力时，他的心会发生什么事呢？他就没有了贪，没有了瞋。因为不会再有任何东西再让他执取。不会再有任何东西让他起瞋恨，因为他知道所有的一切都是生灭的。如果我生气，一段时间后就消失了，他明白这一点。如果我执取一些东西，都是生和灭的。所以禅修者知道这所有的一切都是生与灭的。因为这个智慧，禅修者得到了很强的快乐。在这个修行主要的是，他得到很强的光、很强的定力之光。这是因为没有贪、没有瞋、没有痴，所以强而有力的光出现，以及很强的喜悦，很强的快乐、很强的精进、很强的智慧都会出现。智慧整天都在操作，所有的时刻正念也不会中断，舍心也不会中断。由于专注生与灭，所有十种重要的因素都会出现。

之前我们有解释，当你有这个智慧时，会有很强的定力之光。有一个故事，有两位尊者都修生与灭。第一位尊者他可以很清楚的从他的定力之光，看到像一个大佛塔以及许多的花，全部都是行法，都是生与灭。另一位尊者说：「尊者！我的定力之光可以看到超过海洋。在海洋里，可以长达几公里。」所以，比起上一位尊者，他有着这样的定力之光。早前的注疏里解释到如此定的能力。这样的智慧，很强的定力、定力之光，只有出现在修行很强的尊者、禅修者而已。否则就只是出现一点点而已，不会有很强智慧或其他的能力。

在这个智慧，帕奥禅师教导与缘起一起。因为这个原因，这个生起，所以那个也生起，一起不断地生起又生起。首先必须先经过生起，过后必须专注消失。当这个消失，那个也消失。过后就是必须专注生与灭。帕奥禅师很清楚解释所有这些。所以，我们得修上几个月。持续地修几个月，才能达到很强的智慧。一天，两天是不容易的。

当我们解释时很容易，当你听的时候也是很容易，可是当你修时，至少得持续的修上几个月。不然，除非是有很强波罗蜜的人。这样的人在世界上是有的，可是目前是很少了。除了他们以外，全部都得修上几个月。当你修了几个月后，你会得到看生灭的能力，全都是生灭。你得到很强的定力，很强的定力之光，所有的力量，让你很容易的专注生灭。如果你的生灭随观的智慧足够强，你可以培育到达道果。

这是基础的智慧，这是所有观禅基础的智慧。生与灭是最基础的观智，很重要的智慧。如果这个部分不够强，观禅就不能到达道果的层次。如果你这个部分够强，而且你对未来没有愿望，只是想在这一世体证，那你的心可以带到体证。不然，至少可以带到行舍智。你可以培育到这个部分的智慧。

今天我们基本的解释了生与灭的修法。你想要培育吗？如果你想，那你就得持续地修行。可是生灭不是在这个阶段，不过若你喜欢，你可以修一点点。比如在你走路或讲话时，你可以专注。往后，当你有其他观禅的时候，你就可以在这方面的智慧到达更深一层。当你修到这个智慧的阶段时，你就不会再怀疑佛陀的教法了。因为你可以很容易的看到法，你可以很容易的去除烦恼。在你心里的贪、瞋、痴可以很容易的就在你的心里去除。因为现在的你已经有了很强的武器、很强的工具，所以你会很容易的，不会对佛法有任何的怀疑了，同时智慧也很清楚的在操作了。因为智慧，法也可以变得很清楚，过后就不会对佛陀的教法有怀疑了。所以，我们尝试吧！

思维很重要。其实当我们在听的时候，我们觉得很容易似的，可是当我们修的时候，我们得面对许多的困难。如果没有盖、烦恼的话，那是很容易的，可是当我们在修的时候，盖、烦恼来干扰我们，就会很困难。禅修者必须要有能力去克服所有的困难，这样的能力必须与他们同在。不然，当他今天修一点点时，他期望着有很高的智慧，可是却没有。明天又再修一点点，这样的方法，智慧是无法出现的。智慧的生起是来自于持续的专注、持续的思维。持续地思维，才能培育智慧。所以，思维生起，思维灭去，这样的思维对要得到智慧是很重要的。

当我们听的时候，读的时候，我们感觉很容易，可是当我们修时，就比较困难了。尽管如此，我们得持续地保持修行直至智慧出现。我们必须持续地培育这个法。

我们祝福你们每一个人都能持续的培育，持续的修行，证得所有观禅的智慧，体证所有的道果以及涅槃！

选自：圣喜长老 2011-2012 年法语开示录

编译：Sayalay Kalyani

润文：法如 2015-11-03