

【聖喜長老開示】生滅隨觀智

2015-11-03 聖喜長老南傳森林派的足跡



今天我們將談關於 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀。這是一個很重要的智慧。我們稱之為九種很重要的觀禪智慧。

這是剛開始很重要的智慧，很重要的觀智，稱為 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀——生起以及滅去。這個智慧很重要，因為它得以培育智慧，培育對無常的理解、對苦的理解、對無我的理解以及去除煩惱。所以我們稱之為重要的觀智。

相信你們都聽過，也都知道生滅隨觀智的珍貴。基本的解釋，*udaya* 的意思是生起；*vayā* 的意思是止息、滅去、消失。在生起一段時間後消失，我們稱之滅去。我們專注行法的生與滅，我們稱之為生滅隨觀的觀禪——對生與滅的思維。當它培育到足夠時，我們稱之為智慧。

在剛開始時，我們還是在培育的階段，思維的階段，專注培育生滅的階段。當我們只是專注「生起」而已，我們稱之 *udayānupassanā*；當我們專注「滅去」而已時，我們稱之 *vayānupassanā*。我們思維「生起」，我們思維「滅去」。當我們專注全部時，生起一段時

間後消失，我們稱之 **udaya vayānupassanā**——生與滅的思維。當我們培育以及思維這些生與滅，一直不斷的專注時，它會帶來很強的定力，很強的理解，然後它變成了智慧。剛開始是思維，過後變成智慧。今天我們會解釋這個部分。

為什麼我們必須培育這個智慧，這個思維呢？因為世間的自然現象就是這樣。

世間的自然現象就是生起以及滅去。所有的行法，色、非色的自然現象都是生起以及滅去。

最簡單的例子，我們可以看看自己的呼吸。我們一個呼吸的開始，一段時間後，結束、消失了。又另一個呼吸，一段時間後，結束、消失了。又再另一個...又...都是一樣的自然現象。另外一個例子，你張開以及閉上你的眼睛。你睜開然後閉上，你可以看到開始、閉起的時候，結束了。然後再睜開，又再結束了，這是自然的現象。比如你移動你的手，一段時間的移動，然後結束。然後再次的移動，一段時間，又結束。所以移動手的剎那也是在結束中。剛開始的移動有在，然後消失了。這是所有行法的自然現象。

你知道嗎？這個建築物之前是不存在的。因為一些的理由，現在有了這個建築物。一段時間過後，這個建築物摧毀，結束了。所以，剛開始有建築的開始，然後有建築物的存在，這期間的變換，建築物也在消失。同樣的，比如這棵樹，早前存在，持續一段時間，過後消失。世間所有的東西，比如這個地球，早前沒有這個地球的存在，它也是開始了，然後持續一段時間，過後即使是這個地球也會消失。這個太陽、月亮、所有的一切都是基於這個自然的現象，都是生起以及消失。

我們的生命，我們出生，我們活一段時間，過後我們死，就結束了。可是我們的心卻沒有準備好去看這個自然的現象。由於心沒有被訓練去看它，所以我們必須訓練心去看它。這個訓練我們稱之為思維。在訓練中還不算是智慧。訓練是稱思維。**Anupassanā** 是思維。**udaya-vayānupassanā** 是生滅的思維。我們一直重複又重複這樣的思維，一百次、千次、萬次、百萬、億萬次的思維，過後它就變成智慧。

然後你就可以看到全部的行法——內在、外在、色、非色——都是生起與滅去。之前是思維，過後變成了智慧。由於我們對無常有了深入的理解；對苦有深入的理解；對無我有深入的理解；以及有許多的智慧，這樣思維的結果變成了智慧。**透過智慧，你可以看到世界。**

你可以去除所有的煩惱，你有能力維持你的定力，你有能力維持你的智慧，維持你的正念，這稱之為智慧。Anupassanā 是在培育、訓練中。訓練了過後，我們就畢業了，這稱之為智慧。

在生滅隨觀思維的開始，我們先訓練修生起。帕奧禪師如此教導，佛陀如此教導，其他的書本也是有提及。只是生起而已。生起，然後持續一段的時間。生起，然後又持續一段的時間。當你看你的呼吸的開始，持續一段時間。開始，又持續一段時間。以任何的形式，比如呼吸、手或任何的方式，你只是多專注剛開始的階段，專注生起。當你多專注生起時，你從中得到更多的專注能力。現在你可以看到生起的地方，你可以很清楚這個東西的開始。

過後，禪修者訓練去看行法的滅去。比如你要看你的手，有一些的改變後，然後消失。改變然後消失。改變，消失，所以，你的動作在改變中以及消失。其實，改變，在我們所用的字眼是壞滅。因為這所有的改變都是基於壞滅。壞滅，壞滅後消失。帕奧禪師教導許多不同的方法訓練這個壞滅以及消失。當禪修者在滅去的這個部分訓練到足夠時，過後他必須得訓練全部一起——生起、壞滅、消失。當你拿起你的手——生起、改變、消失。你的呼吸也是一樣，你的生命也是生起、改變，許許多多的改變、消失。所有的事物，樹木、建築物都是生起、改變，一段時間消失。我們在這當中培育這樣的專注。

我們將再討論當這樣的專注時，心會發生什麼事？

當我們在修生與滅時，我們必須透過三個階段來培育：第一個階段是只觀生起而已；第二個階段是觀滅而已；第三個階段是觀生及滅，總共有三個階段。

剛開始是生，然後行法持續一段時間，不斷地變換，過後消失。所以有這三個階段在。當禪修者專注這三個時，他會從這三個階段得到專注的能力。主要是在從開始以及結束，他得到專注的能力。他可以看到行法的開始，他可以看到行法的結束。

當禪修者可以看到、專注開始和結束時，他的心會發生什麼事呢？他可以看見空，兩方面的空：你知道開始，在開始之前是空的；然後結束，在結束之後是空的。所以，我們可以看到我們的生命，也是空的。在 30 至 40 年前，沒有這個人，然後他（這個人）開始了。

在他開始之前，沒有這個人在那裡，是空的。再過 50 至 60 年或 70 年後，也沒有這個人了，結束了。結束後，也是空的。這是所有一切事物的自然法則。就像這個建築物，早在 70 至 80 年前在這裡的出家人，沒有現在這個建築物。在有這個建築物之前，這個地方是空的。過後開始了這個建築物，現在有了建築物。一段時間後呢？這個建築物消失了，就沒有建築物了。你以後（下一世）可以看到，在你的下一世，你就看到沒有建築物存在了。就是這樣，在還未開始之前是空的，在結束後也是空的。當禪修者專注雙方面的空時，他的心就得到更多的專注。

當禪修者得到很深的定力時，他的心會發生什麼事呢？他就沒有了貪，沒有了瞋。因為不會再有任何東西再讓他執取。不會再有任何東西讓他起瞋恨，因為他知道所有的一切都是生滅的。如果我生氣，一段時間後就消失了，他明白這一點。如果我執取一些東西，都是生和滅的。所以禪修者知道這所有的一切都是生與滅的。因為這個智慧，禪修者得到了很強的快樂。在這個修行主要的是，他得到很強的光、很強的定力之光。這是因為沒有貪、沒有瞋、沒有癡，所以強而有力的光出現，以及很強的喜悅，很強的快樂、很強的精進、很強的智慧都會出現。智慧整天都在操作，所有的時刻正念也不會中斷，舍心也不會中斷。由於專注生與滅，所有十種重要的因素都會出現。

之前我們有解釋，當你有這個智慧時，會有很強的定力之光。有一個故事，有兩位尊者都修生與滅。第一位尊者他可以很清楚的從他的定力之光，看到像一個大佛塔以及許多的花，全部都是行法，都是生與滅。另一位尊者說：「尊者！我的定力之光可以看到超過海洋。在海洋裡，可以長達幾公里。」所以，比起上一位尊者，他有著這樣的定力之光。早前的注疏裡解釋到如此定的能力。這樣的智慧，很強的定力、定力之光，只有出現在修行很強的尊者、禪修者而已。否則就只是出現一點點而已，不會有很強智慧或其他的能力。

在這個智慧，帕奧禪師教導與緣起一起。因為這個原因，這個生起，所以那個也生起，一起不斷地生起又生起。首先必須先經過生起，過後必須專注消失。當這個消失，那個也消失。過後就是必須專注生與滅。帕奧禪師很清楚解釋所有這些。所以，我們得修上幾個月。持續地修幾個月，才能達到很強的智慧。一天，兩天是不容易的。

當我們解釋時很容易，當你聽的時候也是很容易，可是當你修時，至少得持續的修上幾個月。不然，除非是有很強波羅蜜的人。這樣的人在世界上是有的，可是目前是很少了。除了他們以外，全部都得修上幾個月。當你修了幾個月後，你會得到看生滅的能力，全都是生滅。你得到很強的定力，很強的定力之光，所有的力量，讓你很容易的專注生滅。如果你的生滅隨觀的智慧足夠強，你可以培育到達道果。

這是基礎的智慧，這是所有觀禪基礎的智慧。生與滅是最基礎的觀智，很重要的智慧。如果這個部分不夠強，觀禪就不能到達道果的層次。如果你這個部分夠強，而且你對未來沒有願望，只是想在這一世體證，那你的心可以帶到體證。不然，至少可以帶到行舍智。你可以培育到這個部分的智慧。

今天我們基本的解釋了生與滅的修法。你想要培育嗎？如果你想，那你就得持續地修行。可是生滅不是在這個階段，不過若你喜歡，你可以修一點點。比如在你走路或講話時，你可以專注。往後，當你有其他觀禪的時候，你就可以在這方面的智慧到達更深一層。當你修到這個智慧的階段時，你就不會再懷疑佛陀的教法了。因為你可以很容易的看到法，你可以很容易的去除煩惱。在你心裡的貪、瞋、癡可以很容易的就在你的心裡去除。因為現在的你已經有了很強的武器、很強的工具，所以你會很容易的，不會對佛法有任何的懷疑了，同時智慧也很清楚的在操作了。因為智慧，法也可以變得很清楚，過後就不會對佛陀的教法有懷疑了。所以，我們嘗試吧！

思維很重要。其實當我們在聽的時候，我們覺得很容易似的，可是當我們修的時候，我們得面對許多的困難。如果沒有蓋、煩惱的話，那是很容易的，可是當我們在修的時候，蓋、煩惱來干擾我們，就會很困難。禪修者必須要有能力去克服所有的困難，這樣的能力必須與他們同在。不然，當他今天修一點點時，他期望著有很高的智慧，可是卻沒有。明天又再修一點點，這樣的方法，智慧是無法出現的。智慧的生起是來自於持續的專注、持續的思維。持續地思維，才能培育智慧。所以，思維生起，思維滅去，這樣的思維對要得到智慧是很重要的。

當我們聽的時候，讀的時候，我們感覺很容易，可是當我們修時，就比較困難了。儘管如此，我們得持續地保持修行直至智慧出現。我們必須持續地培育這個法。

我們祝福你們每一個人都能持續的培育，持續的修行，證得所有觀禪的智慧，體證所有的道果以及涅槃！

選自：聖喜長老 2011-2012 年法語開示錄

編譯：Sayalay Kalyani

潤文：法如 2015-11-03