

觀生觀滅，心靈自主

梁寒衣

生命的本質，即是有生，即有滅。
在一次次呼吸裡，它就是一次次的，
生成和死亡的過程。
這一次次的生與死即是我們存在的地基。

一切生命皆離不開生滅。如果試著觀察一己的呼吸，會發現，
我們的生命氣息一直處於「生、住、異、滅」的狀態中。

什麼是生住異滅呢？就呼吸的開始來說，吸進外面的空氣，就是「生」；安頓停止於一切狀況中，叫作「住」；呼吸於體內循環變動，叫作「異」；化為穢氣呼出來，則是「滅」。不僅我們的呼吸一直處於這種連續性的「生住異滅」中，我們的思想、心靈也是。

如果仔細觀照自己的思緒，就會發現它是如何的混亂、龐雜；如一串氣泡接連一串氣泡般生滅不止，喋喋喃喃。學習禪定，即為了使我們清明省察到這一狀況。通常地，在我們說話，走路或奔跑、行動時，我們很難真正覺察、返觀到我們的念頭是如此迅速地不住生滅交替變動……也即是「生住異滅」。但是，祇要一禪定，我們立即可以發現，一己的內在有一個頻道跳轉頻繁、跳閃迅速的電視鏡頭，可以從一個念頭立即跳接至另一個，毫無次序、毫無輕重、沒有任何邏輯、規章……由於念頭生滅、蠕動，跳閃過度迅捷、激烈，我們的思緒不僅是「意識流」；更是分岔的「意識亂流」。

生命的本質是生滅

唯有透過禪定，我們才能透視內在的真相，瞭解我們真是心心

不住，念念不住！如果不能穿透生滅、遷流的本質，而將飄來閃去的「心」，視為真實，視為生命的本體，我們的一生即會變成狂走的風，迷走的雲。永被各種情緒、念頭雜染、瀑流支配沖刷，而隨逐奔跑。

禪定，即是使得生滅漸「滅」，使得念頭的激流漸漸平緩、平靜下來的方法。當激流止息、我們自然可以清楚地透視到我們內在之河中的堆積物；看到靈魂內面的倉貯；也更能瞭解自己和他人是什麼。

凹凹凸凸，結滿各種水珠、氣泡的鏡子，無法準確映現事物的形像；被騾動的念頭、情緒、思慮所支配、干擾的心也是。透過禪定，使得激流漸止、生滅漸息，如清澄的鏡面般，真正的內觀始能發生。這就是為什麼佛家說「止觀不二」——比如，一個人如果總是不斷碰到情感的煩惱，他所需作的內觀是，自己的內在、情感、婚姻，乃至於生命、生活狀態究竟出了什麼問題？瞭解那不斷「生」起的渴念，那不斷運作的痛感、灼迫感，催燒著人不斷重覆著去追尋、去抓取的東西，它的本質是什麼？

生命的本質，即是有生，即有滅。在一次次的呼吸裡，它就是一次次的，生成和死亡的過程。這一次次的生與死即是我們存在的地基。人的生命不可能不去面對死亡。因為，我們依此而存在。

當我們仰望星空，看見流星劃過天際，其實也就意味著無數死亡正於此時同時發生。曾對朋友說：「看到一千顆流星，就等於看到一千具屍體在我眼前倒下。」意思是，一次流星璀璨劃過天幕，即意味著一個星球的死亡。換句話說，我們只是隔岸觀火般地看待另一種死亡的經驗。一次一次地讚嘆那死亡形式的瑰麗！

我期待有一天自己的修行可以抵達這種狀況——當自身生命的星球殞滅、爆炸，亦能如觀流星雨般，帶著安然、幽默與喜感。當然，這很難！原於我們對生死有著很明顯的執念和差別——我們將「生」和「死」界隔開來，彷彿生是值得慶賀，死則是哀悽的。其實，生死根本為一體，有事物的生成，必有它的死滅——祇是時光

長短的問題。生，則註定有死。

所有在時光中緣起的事物無論你打算以多麼永恆的心去對待它、珍惜它，都一定有減去的時候……一切緣起的法則是「諸法因緣生，諸法因緣滅」——修行的第一要則即是瞭解「三法印」中的這一點——一切緣起本是空寂的，它是各種形狀、空間、時間，還有情境、條件所對應出來的。時空的因緣抵達，就「生」，就緣起了……因緣完成了，就到了寂滅的時候。

希臘哲學家亞那薩哥拉於講堂上講課時，有人突然衝進來對他說：「你的獨生子在戰場中死了！」他仍執著書卷，顏色不動地繼續講課。來人以為他沒聽見，又大聲地重覆了一遍。這時，哲學家很寂靜看了報訊者一眼，平和回答：「我本來就生了一個會死的兒子。」

然而，一般人卻很難以如此的態度自然看待死亡。生日的時候，歡天喜地，快樂地聚集在一起；死亡的時候卻號啕大哭，哀慟不已。其實，迎接一個嬰兒的出生，就註定必須面對他的死亡。看待生滅，也應以如是的方法——如果沒有生滅，生命是沒有辦法持續的。呼吸若只是吸進來，再也不吐出，生命可以運作嗎？人的肉體或精神，都是一點一滴，由所有生滅變化，很微細地堆砌、建構出來的。

所有的人都是如此一個「變動」——在這種官能的、肉體的，或精神的生滅遷流中的「變數」。但是，無論是愛情、友情、親情或其他，我們卻希望它能「永恆不變」——而意外的狀況變化卻不是人所能控制的——這即是「諸法無我」。所謂「法」就是，事物的本質、一切現象的本質。「無我」意即，不是屬於你的，也不是由你主控、支配的；因為它意味著多種條件、情況的組合——例如當我們和別人合作時，它涵蓋著多項因素、條件，諸如你的心是否對應著他的心，你的概念是否對應他的概念，你的風格行事是否對應他的風格行事；還有社會背景、環境、現實的問題，不是單一條件即可完成。

赫塞的《流浪者之歌》中，歷經人世的欲愛、罪惡與墮落。追尋生命的少年悉達多，於垂暮的晚年，終而化身為一名擺渡者。永遠的，將人類從此岸擺渡到彼岸。河水滔滔，後浪追逐前浪，一種幻念追隨著另一種幻念，向前滾滾流逝。悉達多聆聽著，在那裡聆聽著人類的悲哀與歡樂，美麗與邪惡。幻美與絕望，追尋與憧憬，失落與徘徊……人類彼此的音聲交織在一起，一千種聲音，一千種面容……而這一切一切，即是生命之流。悉達多忘神地聆聽著，並不把靈魂枷鎖於任何一個特別的聲音中。他認出生命之河的全貌，而與河流的本體結合在一起，悲憫而寬容，安澄而解脫。

安住於生命的瀑流

不僅悉達多，我們每一個人都有一個河流的本體，一條不斷生滅的河流本體。我們的欲望、情緒、思想……以及種種境界情境，不斷氣泡著，不斷生滅、洶湧、沖刷著，匯為各種音聲，各種激流和漩渦。而我們也一直不斷地追著它打轉、徘徊著，忘記更遠、更深邃、更寂定的河流本體。

河流仍不住地向前生滅、推移、滾動、浮攪，而悉達多卻在其中尋得了涅槃寂定。

我們一向將「涅槃」視為一個十分玄遠、玄奇的東西。而在印度巴利文裡，一把椅子壞了，我們說這把椅子「涅槃」了。茶杯裡的水變涼了，就說「這杯水涅槃了！」——「涅槃」的原意就是清涼，寂止的意思。

在修行上，「涅槃」的意思，就是安寂、安住。所謂「當下涅槃」就是平靜止息。雖然現實的齒輪不停，雖然仍在日常生活中運轉、推動，但心中平靜止息，沒有各種情緒的、痛苦的、劇烈的燎燒和煎熬，也沒有毀傷他人或毀傷一己的行動，這就是「安住」。

當下止息煩惱

凡夫流轉於各種欲望之流，被各類的愛渴與煩惱夾擊、傾軋著，而反覆輪迴。而涅槃，即是止息，無論外在有多少齒輪，多少坎坷和不圓滿，心中皆能恒保安寂。雖然瀑流仍然沖刷、流動，但是，修行者卻能保持平靜，穿透生滅的現象，不跟著它困惑、逐走。瀑流仍在沖刷，但心不波動，不起作用。

一切修行皆勸誡行者不能「心外求法」，因為我們絕無法停止外面的瀑流和齒輪。我們日日都處於動轉、勞累的現象中，如果非要等到太平盛世——等到外在現象全部安寧、平靜了，人的心才能安定，那就壞了！你可能永遠等不到那一天。反之，當下就可以止息煩惱，當下就可以安住不動。當下，就是寂滅現前，涅槃現前！

《華嚴經》中曾提到「動轉變」——「劫」即是所謂的時間和空間。意即，一個清淨的佛土，居住其中的人，心靈漸漸蛻變，染污佛土則漸漸由清澄轉為晦暗、穢濁。相對的，穢暗國土亦可能透過「劫轉變」由暗轉明。

「劫轉變」的回歸點，即是「心」轉變，而不僅是外面的狀態。唯有居住的人，始能決定佛土的樣貌——因為土地是死的，人心卻是活的。這是為什麼太虛大師要提倡「人間淨土」；因為，僅是將「劫轉變」應用於這個世界淨化每一個心靈，使人人能夠常「生」善念，常「生」慈悲與智慧之道……即無須於他方世界尋找另一塊淨土。

決定轉變的關鍵，決定淨土與垢土的生與滅的，是心上的一念，而非外境。

韓國華嚴宗「海東宗」的祖師元曉大師，曾和友人義湘法師一併結伴準備至唐求法。黑夜行腳至山洞中，卻發現水囊空乾了。元曉即至洞外水沼邊取水回來。兩人喝了水，都讚嘆著水的甘冽、甜美。

次晨二人便一起至水沼邊汲水。正歡悅地洗臉飲水時，忽然望見水邊躺著一具腐骨。義湘立即捧著肚子嘔吐，而元曉於電光石火

間，剎那閃現《大乘起信論》所說的「三界虛偽。唯心所作。心生所以種種法生。心滅所以種種法滅」——水沼的水，從未變動過，昨夜是屍水，今晨也是屍水，使人欲嘔欲吐，判然分別的，只是一己的「差別想」、「分別心」罷了。萬物如是皆取決於人自身所「生」的心，所「生」的認知、判斷。元曉如斯體證無需心外求法。他默默地低頭掬水而飲。

「法」即現象。我們日常觸及的皆是「法」。萬物都是心生！所以種種法生！——神農氏因有了醫療、救疾的心，才有遍嘗藥草、描述植物草木的行動……輾轉流轉，也才有了醫療的圖鑑和植物的綱目——我們的世界能不斷地運作與進步，正是因為無數的「心生，所以種種法生」。

瞭解生滅的法則，瞭解「法」的本質而妥善運用，妥善創作。保持安定，依緣而起，依緣而作，積極有為！做完了，緣滅了，亦瞭解「緣起性空」。「因緣生，因緣滅」——而坦然放下，不為它所縛綁、所黏執、操控。如此，心靈才能取得真正的自由，能夠安住於生生滅滅、動亂不已的瀑流中，清涼自在、曠達解脫。