

寂止隨念 upasamānussati

寂止隨念 upasamānussati 是涅槃的一個名字，意思是煩惱的斷除。在寂止隨念，我們思維涅槃的平靜、解脫。舉個例子：你們知道，如果有一些東西是不乾淨的，有一天它淨化了，我們稱它為純淨的。有一些東西在燃燒著，有一天火熄滅了。輪迴就像這樣的，輪迴就有如骯髒了一樣。‘骯髒’的輪迴，淨化了。這是其中一個方式我們可以理解解脫。

另外（一種理解的方式）就是，輪迴在燃燒著，火熄滅了。

當水髒了，我們會使用一些過濾系統，然後出來的就是乾淨的水。同樣的，輪迴的‘骯髒’，有一天是會變乾淨的，就有如水一樣。這是涅槃的其中一個例子。

我們也可以專注輪迴。我們跟一些骯髒的東西在一起，在這些骯髒的東西當中，主要的是貪愛，當然它不是獨自的，無明這些也有，可是主要的力量是貪愛，它會產生出許多骯髒的東西。在輪迴一世又一世的生命裏，我們一直都跟‘骯髒’的東西在一起，好的部分有一點點。在一個生命裏有貪愛，因此有瞋心、慢心、邪見、追悔、掉舉、耽憂、哭泣。這些之所以都在，是因為輪迴是基於貪愛。這不只是發生在我的身上而已，這是世間，任何出生在這個世界上的眾生的自然現象，任何有五蘊的眾生都有。眾生，大多數有的都是‘骯髒’的部分，好的有一點點。生命就是像這樣的一世又一世。骯髒（的部分）過多，就會投生苦趣。骯髒（的部分）少，可以去一下善趣，然後又再混合骯髒，又再投生苦趣。這就是輪迴，一世又一世生命的自然現象。原因是智慧沒有操作，看不見骯髒。就有如水裏由有污泥，就看不透徹。魚在水裏，水裏有泥土，就看不見。如果水是清澈的，即使很遠都看得清楚。同樣的，當我們生命裏‘骯髒’的心暫時去除，就能看見，智慧暫時有在操作。這就是生命的自然現象，有時智慧很好，‘骯髒’就很少。有時‘骯髒’很多，智慧就很少。智慧好，‘骯髒’少的時候，會得到好的生命，如：人類、出家的生命、天界、梵天界的生命。有些生命裏‘骯髒’多，智慧少，又再次投生苦趣。這就是眾生的自然現象，一世又一世的生命。

有些衆生，他們會增加培育好的東西，代表著骯髒的部分就會一直減少。這一世減少一點點，下一世減少一點點，再下一世又一點點，一直這麼做，過後在完成一個阿僧祇劫又十萬個大劫的時候，體證阿羅漢。當乾淨的部分多，骯髒的部分有一天會消失，就只剩下乾淨的部分，這稱為阿羅漢，即涅槃。

涅槃有分兩種，有餘涅槃 (saupādisesa nibbāna) 以及無餘涅槃 (anupādisesa nibbāna)。有餘涅槃是完全的斷除煩惱，還有五蘊（身心）。無餘涅槃是連五蘊都消失了。

所以，可以用以上這兩種的方式去理解，就是內心的淨化以及生命完全的止息。

還有另外一個方法就是，衆生從開始到這個世界上時就跟‘骯髒’在一起生活。骯髒的部分越來越少，至完全的去掉，衆生也會結束輪迴。衆生從出生，持續至結束。我們出生了，我們活著，有一天會結束。衆生在輪迴裏開始了，一樣的結束了，這稱為涅槃。

通常我們聽到涅槃，認為就是所有一切都消失了，這是一般的見解。我們必須理解，煩惱的止息、才是涅槃、輪迴的結束。

有一次，有一個在國外上學的女孩，那個學校是非佛教徒的學校，那女孩說：一些宗教，他們的目標是到天界。我告訴同學，我們（佛教徒）的目標是體證涅槃。同學問，那什麼是涅槃？我回答：涅槃就是所有一切的止息。可是同學不接受這樣的答。這女孩過後請示聖喜長老。長老解釋：最先的目標是，我們理解貪所帶來的困擾、瞋所帶來的困擾、癡所帶來的困擾、慢所帶來的困擾… 這一切的消失就是涅槃。我們可以看見貪所帶來的痛苦、瞋所帶來的痛苦、癡所帶來的痛苦、慢所帶來的痛苦。有一天，它們止息了，就會是舒服的。骯髒的心消失了、不善的心消失了。這個結束，即是涅槃。長老如此的解釋。我們可以簡單的這樣理解。當別人問，什麼是涅槃，我們說所有一切的止息，當然我們可以這麼說。可是人們也會問，為什麼要為了停止一切而修行呢？

為什麼要修行？我們必須得理解，苦的因是基於煩惱。煩惱斷除了，就沒有苦。我們為此而修行。這稱為涅槃。

我們大家都希望體證涅槃。即使我們希望，我們也必須得理解，涅槃的本質就是煩惱的止息。所以，當我們發願體證涅槃的時候，我們發願：願一切煩惱止息，體證涅槃。這樣會更好。如果單單的只發願體證涅槃，也很好。可是如果是專注體證涅槃的方法，這會更好。

我們專注涅槃的好處、寂靜，這樣的思維，稱為寂止隨念。

一個思維的方式是，思維涅槃的寂靜、平靜、舒服。

另一個方式是，思維涅槃沒有貪，是寂靜的、是舒服的。涅槃沒有瞋，是寂靜的、是舒服的。涅槃沒有癡，是寂靜的、是舒服的。涅槃沒有慢，是寂靜的、是舒服的。所有的煩惱都可以一個一個的這樣思維，這些煩惱沒有了，涅槃是寂靜的、是舒服的。

你也可以專注所有苦的消失，因此涅槃是寂靜的、是舒服的。思維輪迴旅途的結束，涅槃是寂靜的、是舒服的。我們可以一個一個這樣的去專注，思維涅槃的利益，這稱為寂止隨念。

更進一步的，可以思維在涅槃是沒有色法的。有色法是苦。涅槃沒有色法，所以是寂靜的、是舒服的。有名法也苦，涅槃沒有名法，是寂靜的、是舒服的。

你也可以專注五蘊一色、受、想、行、識，這五蘊是苦的。涅槃沒有五蘊，是寂靜的、是舒服的。可以用這樣的方式，一個一個去專注涅槃的寂靜、舒服。如此一再的思維，稱為寂止隨念。這樣的思維方式也跟佛隨念相似，當我們做更多的思維，就會更加理解涅槃。思維涅槃的珍貴，稱為寂止隨念，往後你們會更加理解。要不然，當有人祝福體證涅槃時，我們認為涅槃是個很好的地方，大聲的薩度、薩度，可是卻不理解。雖然我們憶念寂止隨念，可是如果不修行，也不容易到達涅槃的。

另外一個方法是，五根、三十七道品、七覺支的圓滿，也稱為涅槃。我們專注涅槃的寂靜以及平靜。我們可以專注法的部分。涅槃是穩定的正念，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃是穩定的定，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃是穩定的慧，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃是穩定的精進，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃是穩定的信心，因此是寂靜的，是舒服的。

另外一個方法，涅槃不再有生，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃不再有老，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃不再有病，因此是寂靜的，是舒服的。涅槃不再有死，因此是寂靜的，是舒服的。可以用不同的方式專注涅槃的寂靜、平靜、舒服。

再更深一層，可以專注四聖諦。涅槃沒有苦，是寂靜的。涅槃沒有貪愛，是寂靜的。涅槃是真正的理解證悟，是寂靜的。涅槃是道的圓滿，是寂靜的。八正道可以一個一個道去思維。正見的圓滿、正思惟的圓滿、正語的圓滿、正業的圓滿、正命的圓滿、正精進的圓滿、正念的圓滿、正定的圓滿。三十七道品，也可以一個一個去思維，用不同的方式去思維。每天修一些寂止隨念，可以去除所有的目標，心很容易就平靜。

也可以思維，佛陀一直鼓勵修行，體證涅槃，涅槃是寂靜的。阿羅漢修行，體證涅槃，涅槃是寂靜的。聖者們修行，體證涅槃，涅槃是寂靜的。好的修行人修行，體證涅槃，涅槃是寂靜的。也可以思維，佛陀已證悟涅槃，涅槃是寂靜的。阿羅漢已證悟涅槃，涅槃是寂靜的。

涅槃對於佛陀、辟支佛、阿羅漢以及所有人都是平等的，只是能力有所不同而已。佛陀自己覺悟，沒有導師。佛陀有能力教導他人，這唯有佛陀才有的能力。可是證悟涅槃是平等的。辟支佛也是自己覺悟的，雖然教導的能力沒有那麼清晰，可是一般的教導，如善和不善、天界、地獄，這些都可以解釋的。只是四聖諦無法完全精準的解釋。阿羅漢們需要有導師，向佛陀學習才能體證阿羅漢。他們學習佛陀的教法後也可以教導他人，可是不完全跟佛陀一樣。因為他們教導的法的能力是因為佛陀的教法。有能力的阿羅漢，如：舍利弗尊者、目犍連尊者、伍巴利尊者、大伽葉尊者等，他們擁有高能力的學習以及教導四聖諦、八正道，可以清楚的解釋直到阿羅漢。所以有這些的差別。我們可以思維，佛陀體證阿羅漢，是寂靜的。辟支佛體證阿羅漢，是寂靜的。阿羅漢體證阿羅漢，是寂靜的。

我們要理解涅槃是許多的因緣和合。想涅槃是一回事，想涅槃的種種因緣是另外一回事。思維煩惱的消失、波羅蜜的圓滿、法的圓滿、一切苦的止息，各種的專注，思維涅槃的利益、寂靜，稱為寂止隨念。