

輪迴與涅槃 — 聖嚴法師

首先讓我們拿視覺上的錯誤作例子。有時候我們的眼睛會有問題，我們拭擦它們，於是東西看起來便不同了。放在我們眼前不遠的東西，或某些設計，可能會造成視力的錯覺。患白內障的人，有一層薄膜遮住眼睛，所看到的東西是不同的，有一種「飛蚊症」，當一個人染上這種病症時，他會感覺到有昆蟲時常在他眼前飛舞。經典談到幻相時，常說是看到「空（中）花」。通常我們有這些問題時，我們知道這是眼睛的問題；可是有些人卻以為他們看到蚊蟲和花在空中飛動，當他們的毛病痊癒時，他們便不會再看到這些東西了。是否蚊子和空花忽然間消失了呢？不是的，這是因為眼睛的問題已消除了。

第二個比擬是關於煉金的過程。當於金礦中發掘到金砂時，它被熔掉並加工，直到沒有其他雜質而只剩下提煉過的金。金在最初是金砂，但有些人或許會以為純金和金砂是不同的兩回事，金砂是由於某種方式而變成純金的；但化學師知道它們的元素。純金本身是來自金砂的，假如不是來自金砂，將不會有金被提煉出來。

這些比擬談到了什麼？在另一次的開示，我指出輪迴是一個假相。我們會輪迴是因為我們有煩惱，這是心的問題。我們看到當眼睛的問題解決後，蚊子和空花的幻覺便消失了，於是我們不會再看到它們。但更重要的是我們理解到在最初並沒有看到蚊子或花。同樣的，當我們治好我們內心的問題，我們便不會相信輪迴；而實際上，我們明白它從來就沒有存在過。

內心的問題？內心的毛病？這種問題是外科醫生所不知道的，精神病醫生或許會知道一些這類的毛病。你修行的工夫越深，越會明白內心問題的性質。有人說「禪中心」像一個心理病醫院，在某種情況下，這是正確的，佛陀說過，如果你有生理上的病，去找醫生醫治；如果你有心理上的病，去找佛法治理。

站在佛法的立場，每個人都有嚴重的心理問題。你們有多少人認為自己沒有心理問題的？假如你舉手，表示你有問題；假如你不舉手，那麼至少你還有一些觀念：你有問題。一個喝醉的人永遠不會承認他喝醉的。假如你發現你醉醺醺的，而你說你喝醉了，那麼相反的，你並未大醉。

說心理有病是什麼意思呢？這即是說你的內心不平衡——理性和感性的——你的判斷不是百分之百的正確。你會有偏見，正如一個擁有丈夫的太太，和她的姊妹也生活在同一個家庭裡，她的姊妹經常都會偏向這位太太而對抗她的丈夫。或者你會像我一個弟子的矛盾心理一樣。前幾天他心裡希望我早日回臺灣去，便不會有人要求他這樣那樣地；在另一方面，他又希望我永遠不要離開他，假如我離開了，便沒有幫助他修行的人了。一個吸食海洛英的人也會面對這樣的問題；他要戒掉吸用毒品的惡習，但他不能。當一個人依這種混亂的心態行事時，他們經

常會犯罪行的。在辛克萊槍殺雷根總統的事件中，法庭以精神錯亂為理由而判決他無罪。當有人對我們有損害的行為時，我們必須體會他們是有心理問題而要寬恕他。當一個人有這種問題時，他可能並不知道自己在做什麼；或者雖然他明知道發生了什麼，卻無法控制自己——正如一輛剎車器有毛病的汽車一樣。

我們如何醫好這種病症呢？很多人並沒有體會到他們的內心或精神需要很多的教育。對於癌症、心臟病和高血壓等等病症的治療的研究工作，我們肯定的已經有了基礎，但人們並沒有那樣注重精神問題的治療的研究和教育。

首先一個人必須探究他的希望、恐懼、欲求等等，只有通過這種自我的測驗，我們才會進步。當然，完成這個過程最好的方法是靜坐。通過修行，一個人會逐漸減少他的念頭。有太多的念頭時，你不會看清自己的。當我們達到能夠控制自己的念頭之境界時，我們可以依自己的意願去想或不想。這樣，我們的心理毛病便消失了，內心便不會有混亂的狀態；不會胡思亂想，我們便與自然和諧了，我們的判斷便沒有偏見，我們會接受發生在我們身上的善事和惡事。

當我們的內心完全清淨時，便不會有善行與惡行，也不會有輪迴與涅槃。輪迴和涅槃之概念的存在，是因為首先我們需要依據它而修行。它增強了我們的信心和力量，這正如一個病人的醫藥，當他痊癒時，便不需要醫藥了；同樣的，當我們內心的問題已經解決，我們便不需要輪迴和涅槃的概念了。我們會體會到它們並不是不同的兩回事，事實上，它們甚至不是一回事，它們都是幻相。在一個清淨的內心裡，它們甚至根本不曾存在。

現在讓我們來解釋金砂與純金的比擬。精純、提煉的金即是指我們清淨的內心，它代表我們超脫痛苦的潛能。正如第一個比擬中的眼睛，某個時候受到幻相的困擾，而今從蚊子和空花之中解脫出來。我們的心，一旦加工提煉，便會除去它的污染——煩惱和痛苦。通過修行，我們就會除掉我們的污染，並鍛鍊我們的心，成為明淨。

站在禪的立場，煩惱與智慧，輪迴與涅槃，不僅不是不同，實際上，它們根本都不曾存在。所謂「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。不論正面的或負面的，都是因了眾生而說，在佛的程度是不必說、無可說的。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《禪的體驗·禪的開示》