

道與涅槃

亞倫·華勒斯 (B. Alan Wallace) 著 釋見芊 林鳳津合譯

佛陀並未支持這個見解——無論個人或種族有否嘗試，我們從此生到他生，將自然地朝向解脫。——法的道路需要覺察，以及有技巧的努力。沒有「法」，個人的不滿足（貪），將無止盡地持續。佛陀不自滿於只達到帶來短暫快樂的覺察；他追尋從輪迴中終極的解脫。這是他的偉大發現。

輪迴的定義

有兩個梵文，已經進入英語系中，然其意義常被誤解。

第一個是samsara，輪迴。很多人都熟悉這個名相，雖然它常被不精確地使用。有時整個世界被稱為samsara，但是，另外一些時候，這個字特別指人類的文明，或個人的家鄉、工作、居住條件。在上下文中，逃離samsara，意指：離開這個宇宙，進入荒野，或者離開工作、或家庭。

有趣的是，samsara就像不要的行李包袱，仍會陪伴「離開」的旅人。因為Samsara指的是：內在的存在條件而非處所。是有情傾向於生老病死的條件，依個人心理的曲解及所造作行為的力量，推動著有情從此生到另一生。

涅槃的字義

Nirvana，涅槃，第二個梵文名相。指的是有情輪迴狀態的最終解脫；並非指毀滅——像光一樣的熄滅。達到涅槃，意指：個人不再因心識扭曲及染污行為的力量而生。

所以，個人不「去」涅槃，因為涅槃不是一個地方，不是極樂世界，也不是化為烏有。涅槃指的是：一個人從心靈的困惑、執著及憤恨中解脫。恐懼與驚慌，痛苦及不滿，從心中被驅逐出境。藏傳佛教認為：一個人可能因為被對身處輪迴中的眾生的慈

悲心所鼓舞，而繼續在這世間再生。這是經由選擇的自由，而非束縛。

道與涅槃

當一個人對輪迴（Samsara）不再抱著幻想，並了知「受苦及再生的本質」，而有達到涅槃的意願，這指的是培育內心的迫切感。然而，達到涅槃通常需要一世以上的靈性修習。克服所有心理妄想及隱藏意念的課業，只有少數人可以在此生完成。因此，為使靈性成熟，從此生至來生，直到解脫，再生是必需的，以利於法的修習。我們可以藉由避免不善的行為，獻身於善業，及個人的精進來達到解脫。

觀想自身受苦的實相，是一種培養心靈迫切感的方式；觀想他人的苦，將產生悲憫心。假使我們對苦的本質的瞭解是表面的，任何對他人人生起的慈悲，可能比多愁善感還要少——如此，當我們見到外顯的苦，可能會生起慈心；但當苦平息或遺忘後，慈悲也消失了。

若能深觀苦的實相，那麼，則慈悲也能在享有極健康榮華的人的內心生起。悲憫心的對象，含括所有受困於心靈痛苦的有情——那些追求幸福，卻造成本身悲苦現況的人。

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（Radiant Mind——Essential Buddhist Teachings and Texts）。本書由Riverhead Books出版社出版。文中部分標題為編者所加。