【編輯手札】

蛻去自我錯覺的煩惱舊皮

編輯組

修行是一個十分耐人尋味的過程。

修行的起點，只要是已踏上這段旅程的人，皆點滴在心頭；修行的目的地，卻沒人能說那是什麼風光，除了那些已經到達的人。你我就是走在這樣的一條道路上，雖然，不知何時會到達，甚至有迷路的危險，但心中卻不能失去藍圖與夢想。

佛陀一直試圖告訴我們，這條諸佛所走過的「古仙人道」，為「遊於曠野，披荒覓路」的行者，指引一條通往正覺之路，不致迷失方向。他在各個場合、面對不同的眾生，運用了許多的方式，其中一種就是「譬喻」。說到譬喻，你不得不承認佛陀是個成功的自然生態觀察家，他以各種生動的大自然譬喻，來形容「涅槃」到底是什麼？要如何到達涅槃？在《經集》這部古老的經典裡，便有許多有趣而深刻的譬喻。

其中，《蛇經》是很精采的一個篇章。佛陀勉勵比丘，破除我慢、渴愛、貪欲等煩惱，捨斷今生與來世，如蛇蛻去舊皮一般。德籍斯里蘭卡高僧向智尊者，參考上座部古德的註解，為我們更詳細地說明《蛇經》的譬喻：蛇根據所遵循的物種法則之一

——蛻皮、厭惡舊皮、藉助支撐物、努力使出全力，將舊皮完全蛻去；同樣地，比丘根據所屬的物種法則——戒律，對「今生與來世」的舊皮感到厭離，並尋求善知識、努力修習道支，如此，就能抖落對「自我」概念的錯誤認知，正如舊皮不再附著蛇身，「自我」不再成為執取的對象，逐漸地捨離，直到進入涅槃。

這樣的說法，令人耳目一新，蛻去舊皮的蛇，能自由地到牠想去的地方；蛻去煩惱舊皮的行者，能獲得生命最究竟的自由。然而，煩惱的舊皮要如何才能真正蛻去呢？

長久以來，我們已太習慣那張繫縛於生命中的舊皮了，並背負著隨之而來的苦惱重擔而不自覺。如果我們能從生活中稍稍體會無常、無我的真理，嘗試著去觀察世間與自己身心的變化，或許可以看到堅實、恆常的表面背後，那不實、虛妄的本質。經由不斷地捨棄、放下，終有一天，自我錯覺的煩惱舊皮就能完全自心中脫落。

這是一個遙遠而艱辛的旅程，也是行者必經的考驗。在蛻皮的過程中，須有強烈且持續的動力——厭離心，厭離身心的各種苦迫，才能從習以為常的思考與行為模式所帶來的束縛中，超脫出來。這不是一朝一夕、與之所致便可達到，而是要靠朝朝暮暮、念茲在茲的精勤。這無法用金錢買得，無法用人情換來，更不能以權力征服，只有用自己的生命一步一履地去踐行。佛陀不正是這樣走過的嗎？每當你因捨離的蛻皮鍛鍊而百感交集時，聽聽自己心中自由的呼喚吧！再想想佛陀與那些阿羅漢，他們已在彼岸，等你跨越那條生死之河，還緊緊執持著那張舊皮做什麼呢？