

捨斷今生來世，如蛇蛻舊皮

《蛇經》之二——複句的省思

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

藉由善加引導、不斷調適，我們學會平等地看待各種情況的兩邊——
我們本性中的二元性與所面對的客觀環境。

只有面對、了解生活經驗中對立的兩邊，我們才能征服、超越它們。

蛇蛻皮的譬喻

《蛇經》的複句：

如是指丘捨斷今生和來世，

如蛇蛻去舊皮。

本經每一首偈頌的最後一行，都提到蛇蛻皮的譬喻，上座部古德的解釋如下：



蛇依據以下四點蛻去舊皮：

(一) 遵循所屬物種的法則；

(二) 由於厭離；

(三) 藉助支撐物；

(四) 努力。

其中，(一)「所屬的物種」，即那些條狀的動物——蛇。蛇不會違反其物種的五種特性：出生、死亡、冬眠、同種交配與蛻去舊皮。因此，就蛻皮而言，蛇遵循的是本身的物種法則。(二)但在遵循物種法則的同時，也因為厭惡舊皮而蛻皮。當身體的一半已經和舊皮分離，而另一半仍然附著時，蛇會感到厭惡。

(三) 在這種厭惡的心態下，蛇會將身體支撐在一塊木頭、樹根或石頭上，並且——

(四) 努力地使出全力；蛇將尾巴纏繞在支撐物上，用力地呼氣，並且擴張傘狀的頸部，而將舊皮完全蛻去，然後自由地到牠想去的地方。

蛇的蛻皮與比丘十分相似。比丘所屬的「物種法則」就是戒律，他一方面持戒清淨，一方面看見當中的苦，（由於種種對立衝突）形成自己與他人的存在，而這存在會產生苦，因而對「今生和來世」的「舊皮」感到厭離，並尋求善知識（有智慧的老師與禪師）的協助，於是藉由道支——正精進，而發揮自己最大的力量。將白天和晚上分成六等分：白晝時，他經行

或禪坐，遠離障礙的事物而淨化自心；初夜、後夜亦復如是；中夜時分才躺下休息，如此地努力奮鬥。如同蛇彎曲尾巴，他則結跏趺坐；如蛇用力地呼氣，比丘則提起他所有努力不懈的力量；如蛇擴張傘狀的頸部，比丘致力於增長自己的內觀；如蛇蛻去舊皮，比丘捨棄今生和來世。如今，他卸下重擔，進入五蘊無餘的涅槃界（anupādisesa-nibbānadhātu）。

（《經集註》）

蛇遵循所屬的「物種法則」，丟棄已成為負擔的東西——舊皮，牠十分欣然地蛻去舊皮，如此一來，終於可以堅決地、毫無負擔地走上自由之路（yogakkhema）^[1]。比丘每天修行捨離——長久以來，早就了解實際上不屬於「自我」的事物，而降低「自我」與世界的束縛，緊縛的執取會愈來愈放鬆，直到像蛇毫不費力地脫落了舊皮一樣。正如佛陀所說的譬喻：斧頭的柄會因不斷地使用而耗損；就好比最堅牢的纜繩一直受風吹、雨打、日曬，也會變得十分脆弱，最後終將斷裂。因此，即使渴愛與無明的束縛曾如此牢不可破，也會因不斷地捨棄、放下，而變得脆弱不堪，終有一天會完全地自心中脫落。

採取這種「蛻皮」的方式，不用「強力違抗本性」，這是一種自然成長的過程，正如舊皮不再附著蛇身，「自我」也不再成為執著的對象。只有以這方式，人才能征服深植於內心的強烈衝動與虛妄見解。



在究竟解脫的行動中，任何尚未自現有的身心結構脫離，或僅是稍有連接的東西，都不必強力破除。因為空虛的外殼只需要強壯肌肉最後的一絲努力，就能將長久以來隱藏於身心、想像出來的空洞「自我」概念搖落下來。

如今呈現在禪坐者雙腿前——如蛇舊皮般的，是一堆無生命、細長又充滿皺紋的思想結構，這驕傲又不實在的想法——「我」和「我所」，一度被認為能散發美麗的迷人丰采。如今這種錯覺不再出現，而新的「概念的皮」已然成長，雖然這個語詞並不完美，但不再染上我慢、渴愛與邪見的虛妄色彩，能如實地看待身心，不再錯誤地理解，或期待身心所不能給予的永恆安樂。他已丟棄了多麼大的憂惱、恐懼、挫敗和渴愛不已的包袱！人若能脫去對不屬於自我事物的執著，心就會變得那麼輕鬆自在！

真正必須脫去的，是根源於自我錯覺的執取。在完全捨斷之前，這自我的錯覺憑藉著三股強烈的力量——我慢、渴愛與邪見，緊附於身心，這三股力量同時也滋養著自我的錯覺。即使使理智上與自我有關的邪見已破，但另外兩者——我慢和渴愛的力量，也會大到足以用虛妄的自我，對身心（或身心的某些特色）產生認同。

這個認同必須在三階段中完全滅除，直到將身心視為如佛陀在祇陀林中揀起的枯葉般，不屬於自己。當時佛陀問比丘們，這些樹葉是他們自己或是他們的財產？比丘們回答：「這些樹葉當然不是我們，也不屬於我們。」佛陀於是說：「所以，比丘們！捨棄不屬於你們的東西！

捨棄一切對色、受、想、行、識的執取。」(《中部》22)(1)。

放棄一些與我們明顯無關或無意義的東西，如那些枯葉或任何生活中無關緊要的瑣碎事物，這當然容易；但放棄心愛的東西或深愛的人，則比較困難；然而，捨離身體與感官的欲樂、好惡，以及思想的知性之樂、根深柢固的習氣與習慣，捨離所有本能地、毫不思索地視為「我們自己的」事物，這才是最困難的。

這一切構成「自己」的要素，都明顯地在變化，有時變化得迅速且徹底，有時甚至將我們的好惡、習慣與思想，都作了一百八十度的轉變，但我們仍繼續由衷地將這些新的心境視為「自己」，彷彿是從前的那個自我一般。自我的錯覺如此地頑強，也因而難以破除。

然而，佛陀也為這最艱苦的任務囑咐我們：

放棄不屬於你的東西！那些是不屬於你的呢？色不是你的，放棄它！你因此會得到利益和快樂。受、想、行、識不是你的，放棄它們！你因此會得到利益和快樂。

在此，我們必須記得，要捨棄的是對五蘊的執著，而且必須一步步慢慢來。我們無須期待習慣性的好惡、知性之樂與欲望會突然消失，也不能、不該用暴力來摧毀。這表面上堅固且明顯的個性，已吸收物質與精神的滋養而逐漸完備，一天之中，它們無數次地用心接近我們想要的物質與精神對象，一次又一次，我們將這些對象當作是「自己」，並深信它們就是我們自己。



蛇蛻皮的譬喻，有助於停止錯誤的認知

這一連串累積執著與自我認同的過程，如今必須用捨離的漸進方式來逆向操作，藉由消解或停止那些錯誤的認知來達成。佛陀的教示主要是幫助我們逐漸地捨離，而能正確地生活與思考。蛇蛻皮的譬喻，就是其中的一項協助，若以這角度來看，這個譬喻可以教導我們許多事情，當中某些深思的方式，對我們也有所幫助。

〔觀想身體的皮膚如蛇丟棄的舊皮〕

一、看著包裹我們身體的皮膚，是如此堅實細密，健康地存在著，溫熱的血液在皮下搏動。現在想像它靜置在面前，空洞且鬆軟，像蛇丟棄的舊皮一樣。藉由這種方式，你可以觀三十二分身中的皮膚，這是一種佛陀所推薦的禪修法(2)。當它栩栩如生地在心中映現時，有助於疏遠並捨離對色身的執著。

〔對正確的捨離不感後悔，如蛇不為失去舊皮而悲傷〕

二、蛇在蛻皮時，會毫不猶豫地實踐生物學的「物種法則」；對於真實的正見認為需要放棄的行為，比丘也毫無躊躇或逃避地斷然捨棄，正如蛇不會為失去的舊皮悲傷。因此，當捨棄

看來已毫無價值與實體的東西，並用新的、更美的東西——捨棄的快樂來替代，而獲得自由的狂喜、內觀的寂靜、心靈淨化與平靜的光輝，這時，對正確的捨離便不會感到後悔。這種由新的體驗所漸漸增強的力量，會使通往究竟解脫的道路愈來愈清晰。

〔對殘存的執取與煩惱感到厭離，如蛇對未脫的舊皮感到厭惡〕

三、根據我們所引用的註釋，當舊皮尚未完全脫去，還有一部分附著於身體時，蛇會對牠的舊皮感到厭惡。同樣地，佛弟子對殘存的執著、煩惱也感到厭離，因而迫切地想要究竟解脫。這種厭離象徵他在「捨離」方面的進步，而進步的原動力，是來自於日益覺悟到未除去之煩惱所蘊藏的過患——對自他的過患。

一旦看到這些過患：整個人類的悲劇——輪迴的困境，他的痛苦將不斷增加；而當他內心修持與持戒清淨愈進步時，對修行和持戒的障礙就會愈嫌惡。因此，佛陀勸告他的兒子羅睺羅：

增強你心中的厭離。（《經集》340頌）

佛典經常提到「厭離」（nibbida），視其為邁向完全捨離的助力及階段之一。對禪修者而言，當對存有的諸行感到無喜無樂，並覺知到輪迴的過患與悲哀時，八觀智中的厭離隨觀智便相應生起。在難以計數的經文中，佛陀說當弟子親見身心的組成分子為無常、苦、無我時，會生起



厭惡，由於厭惡而離貪，由於離貪而解脫。八支聖道之所以受到讚揚，即是由於它導向徹底的厭離世間，導向離貪、滅盡、寂止、通智、正覺、涅槃。當內觀加深、加強時，此處所稱的「厭離」，即會失去其瞋恨與厭惡的強烈情緒色彩，而變為疏離，並遠離世間與自己殘留的煩惱。(3)

〔運用善知識的支持，如蛇用石頭或樹根支撐，努力捨棄舊皮〕

四、正如蛇用石頭或樹根支撐，努力地捨棄舊皮；同樣地，古德說，精進的弟子在努力朝向究竟解脫上，應當善用善知識的協助。善知識所給予警戒的關照、明智的忠告與使人振奮的典範，對如此艱苦的工作——使自己從情欲、易受誘惑與頑強的習慣等的沉重負擔中，獲得解脫——將提供決定性的幫助。

佛陀時常強調並讚歎善知識的價值。盡力侍奉佛陀的阿難尊者有次談到，成就梵行有「一半」需靠善知識的力量，並認為自己已恰如其分地讚歎其價值。佛陀回答說：

別這麼說，阿難！別這麼說。完整梵行都有賴於善知識、善友朋的提攜。(《相應部》45:2)

善知識的道理適用於比丘的精神生活，而在世俗的日常生活中，也還有其他必須珍惜善知識的理由：因為世間充滿了殘酷與危險、掙扎與誘惑，而且幾乎不可避免地會接觸到惡人與惡棍。所以，如此稀有難得且珍貴的善知識，實在是這個世界所能給予我們的少許安慰，除了友

誼的慰藉之外，假如沒有蒙受更偉大的安慰——佛陀所說的離苦而達究竟解脫的慈悲訊息，我們的世界將真的很「悲哀」。

比丘的意義

此處所使用的「比丘」，與《念處經》(Satipatthana)的古註所解釋的意義相同：

「比丘」一詞，是指認真地致力於實踐圓滿教法的人。雖然有其他的天神和人，也認真地努力要完成教理的修行，但由於比丘藉由修行而證得的是絕佳狀態，佛陀因而提到比丘，……事實上，凡是追隨教理者，不論神或人，都稱作「比丘」。

今生和來世

現在，什麼是最後應該放棄並且沒有遺憾的？本文稱之為「今生和來世」(ora-pāraṇa)，此巴利語的原意是指河的兩岸。

「今生」是我們現在生活經驗的人間世界；「來世」是指此生以後的任何世界，因為種種的業導致我們於未來再生、輪迴，可能投生到天堂般享福的世界，或受地獄般的折磨，或是由我



們想像出來、心所嚮往的世界。對來世任何世界的眾生而言，只有涅槃（nibbana）是「『有』的超越」。

「今生和來世」一詞，也應用在我們心中慣性運作的二分法及各種分別、對立的組合上，如勝劣、內外、肯定生命的好壞、接受與拒絕等。簡單地說，這意謂著不斷循環的對立遊戲——以無法消解的不滿、失望與痛苦，來維持生命的遊戲，佛陀因而要求我們必須捨棄。

超越對立、捨離「兩邊」，是《經集》重覆出現的主題之一。構成我們的念頭、態度與感覺的對立組合中，最明顯的就是「殊勝與低劣」的組合，人類憑藉這二分法，發明了為數眾多的宗教、倫理、社會和政治的教義。雖然對這兩個語詞的定義千差萬別，但在要求我們放棄低劣的，並將自己堅定、完全地依附在他們稱頌為「殊勝」、「較殊勝」或「最殊勝」的這點上，則是一致的。

自己的意見是最殊勝的，
自己所認為的是「最好」，
其他的則貶斥為「卑劣」，
如此的人將無法遠離爭論。（《經集》796頌）

然而，任何與人類相關的領域，無論是世俗或宗教的，只要執取「殊勝與低劣」的分別，

最終必定導致痛苦。當我們執著於任何「殊勝」的事物，如果這事物改變了，我們會感到悲傷；若是我們的態度改變了，將發現自己會感到不安與不滿。

但是，儘管不斷地體驗到無常，儘管先前多麼令人失望，人們仍然懷抱著希望，希望與自己珍愛、執著的事物永遠同在的空想。只有少數「眼中有微塵或無塵」的人，了解這場對立遊戲的本身是永無止盡的；而只有一個人——佛陀，向我們開顯了解脫的方法。他——偉大的解脫者，開示通往真正自由的道路，在於放棄二分的兩邊，他甚至認為自己所說的教理也只是為渡河而造的筏，不是讓人們緊緊執持不放的：

了解「佛法如筏」的比丘們！連善妙的教法你都應當放下，更何況是錯誤的教義呢？（《中部》22）

我的弟子！所有的結，無論是粗的或細的，你曾看過我不要你丟棄的嗎？

（《中部》66）

總之，大家應該清楚了解並牢記在心：放棄兩邊、超越對立，是最後的目標——結束漫長旅程的目標。因為這段旅程不可避免地要穿越輪迴的浮沈，旅人將一次次地與對立的遊戲相遇，他必須作出自己的決定，並選擇其價值觀。當雙翼軟弱無力時，不要奢望在對立的領空翱翔，否則命運會和伊卡洛斯（Icarus）一樣——墜落[2]。



在短時間內，必須盡一切的知識與力量，堅定地選擇「殊勝」以對抗「低劣」，隨順以「法」的立場來看有益的事，並且避免有害的事。但是他應該將自己的選擇與價值觀視為一隻竹筏，不執著並隨時準備丟棄，以投入下一段旅程。當仍處在世俗的層次時，千萬不能忘記或輕視存於心中的「低劣」——本性中的黑暗面，必須謹慎學習，且堅毅地以智慧來處理。

為了渡過生命的海洋並安全抵達「彼岸」，須有航行於急流和逆流中的技術。然而，在適應內在與外在的急流時，我們必須隨時提高警覺。急流有時可能威力強大，必須知道抵抗它的時機。有時必須以正精進來防犯或克服邪惡，來產生及維持良善；有時則必須善巧地抑制過度、不耐的激情，並回到易於納受的態度，讓內在的成長過程依自己的速度趨向成熟。藉由善加引導、不斷調適，我們學會平等地看待各種情況的兩邊——我們本性中的二元性與所面對的客觀環境。只有面對、了解生活經驗中對立的兩邊，我們才能征服、超越它們。

對於回應對立的遊戲愈發精熟，人因而學會截長補短，以平衡、調和並提昇五根（indriya）。當兩個完全相反的性質出現時——如精進根與定根——我們很自然傾向於加強弱者，而不會去削減強者的力量，如此，將在更高的層次上重新建立諸根的平衡。只有高度發展的諸根達到平衡，才能往下一個「超越兩邊」的階段前進，也就是對於明顯對立的最終領悟與調御，如剛毅與溫順，只有在孤立或不平衡時，才顯現其對立的特質。

這種和諧是動態而非靜止的，當達到如阿羅漢完美的寂靜與平衡時，其寂靜比任何凡夫所

能想像的更廣大深遠。

在情緒的層次上，阿羅漢寂靜的特徵，在於面對生活的起伏、經驗範圍內，可能發生的一切問題和衝突時，所表現出完美且堅定不移的平衡。這種寂靜不是冷漠的疏離，而是對各個情況的平衡反應——由智慧與慈悲所產生、所引導的反應。

在意志與活動的層次上，阿羅漢的寂靜表現為無有偏愛，以及在行動與不行動間作出謹慎的選擇，這些都是以智慧和慈悲為出發點。而作決定時，仍展現出完美的平衡。

在認知和智識的層次上，他的寂靜展現在以謹慎、實事求為依據，對每個情況或想法作出公平的判斷，這是平等的洞察力，使他免於落入觀點偏激的陷阱。

以上是從三方面來談阿羅漢的寂靜，它們具體表現出超越偏激與對立的中道。

【註釋】

- (1) 這些是「五蘊」(pañcakkhandhā)，佛陀將個人的特性分析為五蘊。
- (2) 《念處經》中曾提到，而《清淨道論》(第八品)大篇幅解釋這種禪修法，藉由身體的組成部分，諸如皮、肉、肌腱、骨、內部器官、分泌物與排泄物等來隨觀色身。
- (3) 見《清淨道論》XXI, 43，《無我相經》與《火喻經》(《佛陀的三根本經》(Three Cardinal Discourse of the Buddha)·鬘智比丘譯，《法輪》No.17)·《中部》83。



【譯註】

[1] 平衡安穩。

[2] 伊卡洛斯 (Icarus) 又譯為伊卡魯斯，希臘神話中發明家代達羅斯 (Daedalus) 之子。傳說他利用父親以蠟和羽毛製成的翅膀飛翔，但因為太靠近太陽，蠟因此溶化而落入海中。

【春風化雨】

父母死後有保佑的能力嗎？

釋悟因

人死後有保佑的能力嗎？

「積善之家必有余慶，積不善之家必有余殃」，中國人的積善與不善會延及子孫，這是以家族為單位的。在中國的祖先信仰裡，普遍都認為人死後仍如生前般惦記、護佑著子孫。於是子孫兒女在祭祖時，三柱清香祈禱，總不出祈請列祖列宗保佑子孫綿延、諸事順遂等。

因此，子孫兒女為了記掛列祖列宗沒錢花用，祭祀時會燒金紙以表示孝心。慎終追遠是人的善德，但我總是勸居士儘量少燒金紙，要盡孝道儘量在亡者生前最需要的時候給予，古人說：「在生喫一粒豆，好好死了拜豬頭。」所以，我們要念佛、誦經修行，並珍惜人身來代替追思的心意。

我認為，子孫兒女能發揮父母、祖先的美德，讓父母積善的精神常在人間，一直餘蔭人間，這就是父母的保佑能力，也是子女為父母所盡的孝道。