

自由之味



自由

上哪裡追尋？

還是必須爭取？

真正的自由又是什麼味道？

不如 低下頭來 發現

當下

繁花已然盛開



自由之味

我們今天最響亮的呼喊，毫無疑問地，答案肯定是：渴望自由的吶喊。

佛陀為了回應人類對得到更多自由的嚮往，以「正如大海只有一味——鹽的鹹味；法理戒律亦只有一味，那就是自由之味。」表明佛法所蘊含的自由真義。

若問我們今天最響亮的呼喊是什麼，毫無疑問地，答案肯定是：渴望自由的吶喊。自有人類歷史以來，當今的自由呼聲恐怕是最為廣泛迫切，從來沒有像現在這樣深入人類生存的各個層面。

為了回應人們對自由的訴求，人類活動的不同範疇——政治、社會、文化和宗教等——都作出了具有深遠影響的改變。曾經如海怪般雄霸全球大陸的一些帝國已因此瓦解，被它們所統治過的各地民眾，都以自由、獨立和自治等口號，再次擁有自己的國土。

君主及寡頭統治等舊式政制，都已讓步實行民主政制，因為每個人都要求有表達自己聲音的權利，可以一起謀求他們共同生活的方向。許多自歷史之初便已存在的古制——如奴隸、農奴、種姓階級等——已不再存在或正急遽消散，而報章雜誌的頭條，每天也都離不開報導各地不同性質的解放運動。

藝術同樣也是人類想得到更大程度自由的見證：解放的新詩、抽象的油畫、沒調兒的音樂，都只是其中幾種的創新變革，目的無非是為了打破傳統的限制，讓藝術家有更能夠發揮的自由空間。即使宗教也沒能逃出這種擴展自由的趨勢。種種信仰及它們的行為戒規，都不能再像從前一樣，以上帝、聖經或神職人員的意旨為由，要求人們理所當然地遵守。今時今日，這些戒條都必須撇開神聖的面紗，公開讓人評審，因為今天的人們，都認定自己的理性和經

驗才是最終的裁判，因此，要求充分利用每個人都擁有的自由審判權。言論自由、報章自由、行動自由，成為公眾的口號；而思想自由和良心自由，則成了我們私底下的格言。不論是哪一種自由，都被視為是我們所有資產中最為珍貴的，甚至比生命還要寶貴。兩百年前，美國就有個愛國志士說過：「不自由，毋寧死。」接下來的幾百年間，這句話留下的深義仍不停地迴響著。

正法之味——自由之味

佛陀像是為了回應人類對得到更多自由的嚮往，向世界貢獻了他的教化，讓人們以此正法為解脫之道，從兩千五百年前到今天都一樣受用。「正如大海只有一味——鹽的鹹味；法理戒律（dhammavinaya）亦只有一味——自由之味。」佛陀就是以這句話，確定他教理中所蘊含的解脫素質。

不論你從水面、海底，或不深不淺之處取水來嚐，它的味道都同樣，是鹹的。不管你只喝一點點的水、滿滿一杯子的水或一滿桶的水，那水的味道也一概是鹹味。就像這個比喻一樣，從頭到尾，由淺至深，滲透所有正法和戒律的佛陀教化亦是一味——自由之味（vimuttirasa）。無論你所選擇修持的是布施、持戒、虔誠、崇敬、尊重和慈愛等最基本的佛法；或中層階次的出世無染見；或聖者所證之解脫，每個情況也都有著同一種味——自由之味。

如果你以在家身分修行佛法，持守正道達至某一程度，你將會只感受到那一程度的自由；但若你要更圓滿地修習而剃度出家，作一行腳僧而

靜修，於隱僻之處觀照有為法的生滅無常，那你將會體驗到更圓滿的自由；或者你已修修正法達到究竟，現生證得最終解脫，那麼，你就可以體證無量的自由了。不管在哪個層次，教理之味都是同一種性質的，那就是「自由之味」。只是你享受的程度有所不同罷了，而這程度上的差別，是直接與修行程度成正比的。修一點的正法就得一點的自由；多修正法，獲得的自由也多。正法自會帶來自由的回報，永遠都如科學法則那樣準確無誤。

從剝奪自由中獲得自由？

由於佛法能夠提供一種現代人都認同的完美和全面的自由，那麼，修習佛法的效果，基本上就與人類意欲擴展自由的期望吻合。不過，縱使它們目的相符，當現代人剛接觸佛法時，他們都會發覺，這當中有一種與他們思維模式很不協調的特點。於是，他們不但在理智上感到衝突，情緒上也有障礙。原因就是：行者雖然知道自己在充滿「自由之味」的解脫道上，卻發覺要實踐與自由唱反調的軍訓式修習——一種建立在紀律、約束和自制的鍛鍊。我們這些朋友會反對地說：「我們一邊在尋找自由，你卻在那邊告訴我們：若要得到自由，必先壓抑和控制我們的言行思想。」我們究竟要如何理解佛教推廣的這套——要自由就得先壓抑自由的理論？我們真的可以靠先剝奪自由來獲取自由嗎？

放縱與精神自主的自由

要解除這個似乎十分矛盾的問題，先得辨別兩種自由——以放縱為前題的自由，以及以精神自主為本義的自由。現代人一般都將放縱當作自由。對他們來說，自由就是任意隨著他們的衝動、熱情和喜好行事。他們以為要自由，就是能夠在行為、言語和思想上都任意而為。對他們來說，阻礙他們這份放縱行為的一切，都被視為是對自由的侵犯；因此，以身、口、意三方面的約束和自制為內容的嚴格訓練，在他們眼中成了一道枷鎖。但是，佛教所說的自由與放縱不同。佛陀所指的自由是精神靈性上的自由——一種不受任何

束縛的內心自主。而這種自主是從清除煩惱感染中，所表現出來的。首先就是再也不會有衝動和不能自制的行為；繼而提昇至最終的解脫，永遠不再墮入生死輪轉之中。

有別於放縱，精神上的自由是不可能靠心外之法得到的。它是以達到更高目標為動力，透過排遣欲望和衝動的修煉，才能達到的內心境界。必須經歷這番奮鬥之後，才會達至超越所有外來及自我限制的最終勝利。如果沒有依照這些要求去做——即約束、自制自律和克服私欲，這場仗是絕不會打贏的。

若要更清晰地了解：自由是什麼？讓我們從它的反面角度去看。先以身體受到禁錮的例子來看受束縛的情形，譬如有人原先被困於堅固的牢獄中，被綁在椅子上——兩手被反縛、雙腳被鐵鍊鎖著、矇眼塞口。現在這個人可以在獄室中伸展手足，能說話也能看見東西，並且有空間讓他走動。剛開始，他或許會以為自己已重獲自由，但不用多久，他就會明白真正的自由仍遠在天邊，在那堅固的籠牢之外。

再試想那個人從監獄被釋放出來，恢復了他的中等階級地位，完全恢復他的公民權利。他現在可以恢復在獄中時缺乏的社會政治自由——他可以選舉、工作，到處旅遊，甚至出任公職。但與他個人所渴望的自主自由相比，他始終仍要面對不少其他的限制——如責任、義務的重負、有限的權力、享受與聲望，以及實際生活上所帶來的種種憂慮。

現在再讓我們給這個人一大驚喜，把他從中等階級的背景提升到帝王的寶座上，使他坐擁這



地球上的最高權位。讓我們置他於華麗的王宮，身邊有貌美如花的成群妻妾，又擁有無盡的金銀財寶、土地連城、不愁滿足五欲。不論是享樂、權力或名利，一切都在他的掌控之下。他要什麼就有什麼，只要他一聲號令，他的願望便會成真。他可以任意放縱，全無阻礙。但問題是：他真正自由嗎？就讓我們較深入一點去看吧！

泅泳於三種心理狀態

佛陀曾開示三種感受：樂受、苦受、不樂不苦受。這三種區分涵蓋所有感受，每一個經驗都必然會產生其中的一種感受。再者，佛陀又告訴我們，有三種心理因素是這三種感受的主體部分，佛陀形容它們為anusaya，無始以來深藏在潛意識之流的隨眠煩惱（潛在的意向），隨時會在相應刺激之下顯現出來，得等到刺激的因素過後，才會回復到原來的潛伏狀態。

這三種心理因素就是：貪欲（rāga）、瞋恚（patigha）、無明（avijjā），也等同於貪（lobha）、瞋（dosa）、癡（moha）三不善根的心理狀態。當一個凡夫（未有深入經歷過佛陀所教的精神鍛鍊的人）經驗到快感時，欲求的潛伏傾向便會相應生起——意欲擁有和享受那個引起快感的物品。當一個凡夫經驗到痛苦的感受時，那傾向於瞋恚的潛伏心態便會現前，形成對苦受的厭惡。當一個凡夫經驗到不樂不苦的感受時，那與欲欲和反感同時潛伏的無明傾向，便會浮現出來，將凡夫的意識全面蒙上一層沒有反應的冷漠。

如果貪欲、瞋恚或無明等潛伏傾向，受到相

應的感覺刺激生起，而你又不盡力去除、抑制和捨棄它們，直至全部化解，它們便會持續存留在你的意識裡。如果你這時再順從它們、肯定它們，繼續執著它們不放，它們便會加速增長，一如火球被拋到稻草堆上，從微弱的星火變成無法控制且強烈纏繞的火焰。這時，就算是我們剛才比喻中所說的全球帝王，都不再會是自己的主人，只不過是自己心中感染的奴僕。

貪欲生起時，他就會被牽引到樂受；憎厭生起時，他就會抗拒苦受；愚癡時，他就會在不樂不苦之中感到混沌。他的情緒被快樂弄得高漲，又被苦惱推落谷底；為名利和讚譽而狂喜，為損失毀譽和被責怪而惆悵。即使明知某類行為只會導致傷害，他也毫無能力去避免；就是明知有其他對他有益無害的行徑，他也沒法追隨。這個人被他不願放棄的感染所推動著，在生生世世輪轉的汪洋裡，隨著生死巨浪、憂悲苦惱的暗湧，從這一生流轉到下一生。外表看來，他似乎是整個世界的統治者，但在意識的庭園裡，他不過是個囚犯。若論放縱，他絕對可以任意妄為；但說到精神上的自主，他仍是被污染心驅動著的，被枷鎖所縛的囚犯。

做自己的主人

與以上所言被枷鎖所困的反面，「精神自由」的必然意思，就是從貪、瞋、癡中解脫出來。當欲求、厭惡和愚癡，被人連根拔起，直至無法潛伏時，那個人便替自己找到了再也不會從上面掉下來的自主寶座，此時他才真的是自己的主人，永遠不會被動搖。就算他是一位行腳僧，要挨家挨戶受供才得食，他仍然是帝王；就算他被困在鐵牢之內，他的內心仍是自由。他此時已是自心的主宰，也是整個宇宙的主宰，因為宇宙間再沒有任何東西，可以奪走他已經釋放的心——沒人能搶走的至寶。他身在世間萬法之中，卻淡出了世間的進退流轉，超然物上。接觸到樂受之物時，他不會追逐；碰到傷痛時，他不會退縮。他對兩者都平等以視，細察它們的起滅。對宇宙間賴以運行的雙雙對立，他都不再關注，因為他已從

最基本處擊破了牽引和排拒的循環。對他來說，金磚與石頭都是一樣；讚賞與嘲諷，都只不過是了無意思的聲音，他安住於自己那經歷嚴格精進修行所得來的自由。他再也不會有苦惱，因為他在根除所有感染之時，便不再讓憂悲傷痛碰觸到他的心。遺留在他內心的，就只有不再受貪欲所污染、圓滿清淨的喜悅。

他再也沒有恐懼，沒有帝王縱然處在守衛森嚴的宮中，仍會感受到的焦慮。他再也不會有病害，不會因為熾情和煩惱的侵擾而讓內心打結，同時也不會再墮入生死輪轉中惑業因果等苦患。他過的是平和安穩的日子，無量的悲心，散播到世界的每個角落，享受著解脫的愉悅。或者，與同道者分享他到達大道終點的心得法要。因為他從定見中確知，已為自己無始以來循環著的生死軌道畫上句號，達到聖潔的巔峰而得證無生。

佛陀導示的圓滿自由，只有那些在自己生活經驗中，視解脫為目標的人才會證得。正如鹽的味道可以滲進食物一樣；自由之味亦滲透佛陀所教導的系列教理與修行，不論是在起始、中段或結尾。不論修行佛法到哪一地步，我們享受到的自由之味就有那麼的多。我們必須謹記：真自由——即內心的自主，並不是上天的寵賜；它只能從修行八正道——這真正的「自由之道」得來。🏠