

蛻皮

一、前言

最古老與最具特色的《經集 Sutta Nipāta》，是一首深深策動人心的自由之歌。這部古籍中的偈頌，激勵我們捨棄那因生活與思維的積習而不斷增高、用以禁錮生命的圍牆，也召喚我們要從情感的束縛以及無數的妄想和希求中解脫出來。

對自由的呼喚永遠都是時候！因為在我們的生命裡，不斷地將自己綁在各種事物上，或是在各方面受到他人與環境的約束而習以為常地生活，無法全然遠離。事實上對於相反的傾向，消耗體能般將自己「束縛」在一項有意義的工作與責任或高尚的人際關係上，是一種必要的方法。就像步行時的肢體動作，不僅在於抬高和伸展腳的「放鬆」動作，也包括將腳放低與平穩落地的「收緊」功能。同樣地，心智的運作也一樣需要支持、提昇與進步。

但是，當享有安逸穩定的生活時，也很容易忘記要繼續向前。我們寧可「鞏固自己的陣地」，改善並美化那

個用習慣、想法和信念為自己建造的牢籠。一旦安住於自己習慣的生活與思考方式，就愈發不會為了那充滿種種危機和不確定性的自由冒險追求，進而放棄它們。真正的自由加諸於我們身上的，是永遠不同且責任重大的抉擇所帶來的沈重負擔；而這些抉擇必須由正念、智慧和慈悲來指引。很少人願意接受這種重擔，相反地，他們寧願接受別人給予的規則，並受制於私欲和社會習俗的牽引與束縛。隨著習慣內外受縛的生活，便產生了如埃力克·佛洛姆（Erich Fromm）^{〔1〕}所謂「對自由的恐懼」。假如讓這份恐懼持續並生根，必然會使社會和文化蕭條沈滯，也讓我們內在的成長與創造力失去活力。在停滯的狀態下，有毒成分將會危害全人類無論是身體與心理、社會與心靈的健康發展。同時，這也印證了威廉·布雷克（William Blake）^{〔2〕}所說的：「死水生毒害。」

有些人肯定生命，並想保護人類免於因自己生理或心理的毒素而衰敗；他們也都必須棄捨對自由的恐懼，並邁向自由的崎嶇道路。這條道路之所以崎嶇，是因為它要求我們搗毀自身所造貪與瞋、偏見與教條的桎梏，這些被我們愚蠢地視為珍品的束縛。一旦能如實知見它們是獲得真正自由的障礙時，這項捨離的艱辛任務當下即變成一種快樂的體驗。

然而，《經集》不斷告誡我們有關自由的錯誤見解。只依照自己任性的突發奇想與欲望（chandagū, 913 頌），受它們牽引（chandānuniṭṭo, 731 頌），這並不是真正的自由；真

正的自由也不在那些只尋求以一個束縛換取另一個束縛的人身上。

因為渴愛新的，而捨離了舊的，
渴望的追求絕無法從束縛中解脫；
那只是放手重新抓取，
猶如獼猴攀捉枝條，放一取一。（《經集》791 頌）

人類總是需要立法者與解救者。後面作為簡陋獻禮的文章，是為了重複偉大解救者佛陀的開示。

緊接著是對《經集》第一經〈蛇經〉的隨興深思，間或散置從佛典中掇拾而來的片段，希望有助於闡釋這些偈頌。

二、〈蛇經〉

1. 忿怒一旦生起，
他能將之調伏，
如及時解藥，
抑止了迅速蔓延的蛇毒。
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。
2. 他完全拔除貪欲，
如潛入池中將蓮花連根拔起，
如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

3. 藉由枯竭渴愛湍急之流，
他將之完全斷除，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

4. 他完全消除我慢，
如洪水沖毀脆弱的竹橋，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

5. 他不在諸有界中尋找核心或實體，
因那猶如於無花果樹中尋花兒般徒然，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

6. 他心中沒有忿恨，
超越所有的「此」和「彼」^{〔3〕}，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

7. 他已燒盡惡念，
於其心中完全將之斷除，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

8. 他不急亦不緩，
完全超越世間，
如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

9. 不急亦不緩，

他明瞭此世間「一切皆虛妄」，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

10. 不急亦不緩，

少欲的他，明瞭「一切皆虛妄」，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

11. 不急亦不緩，

離貪的他，明瞭「一切皆虛妄」，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

12. 不急亦不緩，

離瞋的他，明瞭「一切皆虛妄」，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

13. 不急亦不緩，

離癡的他，明瞭「一切皆虛妄」，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

14. 他沒有隨眠煩惱，

諸不善根已除，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

15. 他沒有心懷任何可能使他輪迴的不安，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

16. 他沒有心懷任何使他受制於「有」的欲念，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

17. 他捨斷五蓋，

度脫疑惑，平靜，內心無有芒刺。

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

三、有關疊句的反思

〈蛇經〉中的疊句^{〔4〕}：

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

（一）蛇喻

〈蛇經〉中每首偈頌最後一行所提到蛇蛻舊皮的譬喻，上座部古德解釋如下：

蛇依據四種情況蛻去舊皮：1. 遵循所屬物種的法則；2.

由於厭離；3. 藉助支撐物；4. 付出努力。

1. 蛇屬於細長體形物種的動物。它不離其所屬物種的五個特點：生、死、冬眠、獨與同種交配及蛻落舊皮。因此，蛇蛻皮是遵循它自己的法則。

2. 但在遵循物種法則的同時，蛇也出於厭惡而蛻落舊皮。當舊皮已經脫離一半的身體，另一半仍附著時，蛇會感到厭惡。

3. 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。

4. 此時，蛇會努力使出全力將尾巴纏繞於支撐物上，用力地呼氣並脹大頸部成兜帽狀，然後將舊皮完全蛻去，自由地到牠想去的地方。

比丘也近似如此。他所屬的「物種法則」是戒律。由於堅定受持戒律，並了知當中的苦，面對由種種產生痛苦的自他存在，由種種對立衝突所構成的「今生和來世之衰損舊皮」，比丘開始感到厭惡。他生起厭離心，並尋求善知識（有智慧的老師與禪師）的協助，藉由「正精進」鼓起自己最大的力量。他將晝夜分成六等分：白晝時他經行或禪坐，遠離障礙淨化自心；初夜、後夜也是如此，中夜時分才躺下休息。比丘如此努力奮鬥：他結跏趺坐，就如蛇彎曲尾巴；他提起所有持續不懈的力量，如蛇用力地呼氣；他也致力深觀，如蛇擴張它的兜帽；他捨棄今生和來世，正如蛇蛻去舊皮。如今，他卸下重擔，進入諸蘊滅盡的無餘依涅槃（anupādisesa-nibbānadhātu）。（《經集註》）

蛇依照所屬的物種法則，丟棄那已成負擔的舊皮。牠欣然蛻去的是老舊、成熟的皮，如此，終於可以認真地步上解脫之道（yogakkhema）^{〔5〕}。比丘每天修行捨離那早就了解、實際上不屬於「自我」的事物，如此慢慢減弱對自我與世界的束縛，緊握的執取愈來愈鬆，直到如同蛇的舊皮一樣毫不費力地脫落。正如佛陀所說的譬喻：斧頭的柄會因不斷地使用而耗損；最堅牢的纜繩會因不斷地風吹、雨淋、日曬，而變得十分脆弱，最後終將斷裂。同理，不斷地捨棄、不斷地放下，渴愛與無明那堅牢不可破的束縛也會變得脆弱不堪，終有一天自心中完全脫落。

「蛻皮」的方式沒有扭曲本性，它是一種受自然規律支配的成長過程，不再是被執取的對象，一如舊皮不再附著於蛇身一樣。只有以這方式，人們才能征服強而有力並深植於心的衝動與妄想。在究竟解脫的行為中，不需猛烈破壞尚未脫離現有的身心結構或連接十分鬆弛的任何束縛。這沒有意義的外殼及長久隱藏於身心自性裡虛妄自我的空洞概念，只需要有力的肌肉做最後一點努力就能擺脫。

如今擺在禪修者面前的如同蛇的舊皮，是一堆毫無生命、膚淺與錯誤的思想結構。「我」和「我所」這驕傲又不實在的想法，一度看來充滿迷人丰采。如今這種錯覺不再出現，嶄新的「皮」已然成長，同樣是由不完美的語詞所組成，它卻不再有我慢、渴愛與邪見的虛妄色

彩。人將能如實知見身心，不再錯誤地理解身心，或期待它所不能給予的永恆安樂。包覆著憂惱、恐懼、挫敗和貪得無饜的渴愛等如此巨大的包袱將被棄捨！若能蛻去不屬於自我的執著，心就會變得多麼輕鬆與自在啊！

真正必須蛻去的，是根源於妄我的執著。在完全捨斷執著之前，妄我仍然藉著我慢、渴愛與邪見三股強烈的力量對身心緊執不捨，這三股力量也同樣滋養著妄我。即使理智上已放棄有關自我的邪見，但我慢和渴愛二者已強烈到足以將身心（或身心的某部份）與虛妄自我視為同一體。

這個認同必須在三個階段中消滅，直到視身心如同佛陀在祇陀林中揀起的枯葉一樣：不屬於我。當時佛陀問比丘們，這些樹葉是比丘們的自我或是比丘們自我的財產。比丘們回答：「這些樹葉當然不是我們，也不屬於我們所擁有的任何東西。」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。」（MN 22,《中部》第9冊頁200）（1）。

就如那些枯葉或任何無關緊要的生活瑣事，放棄那些顯然與我們無關也無意義的東西當然容易，放棄心愛的東西或深愛的人則比較困難；而最棘手的，是捨離身體與感官的欲樂、自身的好惡、思想的知性之樂以及根深柢固的習氣與習慣。總之，捨離所有本能地、無疑地視為「我們自己的」事物，是最困難的。所有這些構成假想「我」的要素明顯變化著，有時是迅速與徹底地變化，

有時我們的好惡、習慣與思想甚至作了一百八十度的轉變，但我們仍繼續盡力地將那些心的新狀態視為「自己」，好像他們是過去的我一般。自我的錯覺如此頑強，因此也難以破除。佛陀為這最艱苦的工作如此囑咐：

放棄所有不屬於你的！那些是不屬於你的呢？色不是你的，放棄它！你會因此得到利益和快樂。受、想、行、識不是你的，放棄它們！你會因此得到利益和快樂。（MN 22,《中部》第9冊頁200）

在此，我們必須記得要捨棄五蘊執著，而且一步步慢慢來。我們不可以期待習慣性的好惡、知性之樂與欲望立刻消失，更不能也不應該用暴力來摧毀它們。物質與精神滋養的攝取逐漸形成這看起來堅固且明顯的性格。一天中無數次地，我們反覆接近與吸收欲望的物質與精神的對象，使它們一個接一個成為「我們自己的」，並相信它們就是我們自己的。如今，這一連串累積執著與自我認同的過程必須用漸進捨離的方式來逆轉，藉由消解或停止錯誤的認同來達成。佛陀的教法主要包含了有助於完成逐一捨離的種種方法，藉之能正確地生活與思考。蛇蛻皮的譬喻就是其中之一，這個譬喻教導我們許多事情。當中某些深思的方式，對我們也有所幫助：

1. 看著包裹身體的皮膚，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，

你可以觀三十二身分中的皮膚特徵，這是佛陀所推薦的一種禪修法⁽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。

2. 正如蛇在蛻皮時毫不猶豫地履行生物學的「物種法則」，對於正見實相需要放棄的行為，真正的出離者也會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，真正出離者也不會感到後悔，因為他已捨棄毫無價值與實體的東西，並以新的、更美的東西取代：放捨的快樂、獲得自由的興奮、內觀的寂靜、心靈淨化與平靜的光輝。這種新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。

3. 根據註釋，當舊皮尚未完全蛻去，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、煩惱也感到厭惡，因而迫切地想要為究竟解脫而努力。這種厭離是逐漸捨離的徵兆；因日益知覺到蘊藏在尚未除去的煩惱中對自他的過患，而增強了厭離的動力。面對這些過患，人類輪迴的困境只有增加愈來愈多的痛苦；當內心修鍊和道德淨化愈提昇時，對修鍊和淨化的障礙就會愈嫌惡。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）

在佛典裡，「厭離」（nibbidā）不僅常被視為邁向完全捨離之路的必經階段，也是助力。當禪修者對一切緣起現象沒有喜樂感受，覺知到輪迴裡的過患與苦難時，八觀智中的厭離隨觀智（nibbidānupassanā）便相應生

起。佛陀在很多經文中開示，當弟子觀身心為無常、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，因為它導向徹底地厭離世間，導向離貪、滅盡、寂止、證智⁽³⁾、正覺、涅槃。

當內觀加深、加強時，此處所稱的「厭離」，失去了瞋恨與厭惡二種強烈的情緒色彩，而轉為一種從物欲和自己的餘習中撤離、疏遠及轉向的表示。

4. 正如蛇以石頭或樹根支撐，努力地捨棄舊皮，同樣地，古德說精進的弟子努力朝向究竟解脫時，應當善用善知識的協助。我們要從欲望、脆弱與頑強習性的沈重負擔中獲得解脫，而善知識警惕的關照、明智的建議和作為激勵的楷範，對於我們完成此艱鉅工作有決定性的幫助。

佛陀時常明白地讚揚善知識的價值。盡力侍奉佛陀的阿難尊者曾說，善知識是「梵行之半」〔成就梵行「一半」需靠善知識的力量〕；他認為，他已充分地讚歎了善知識的價值。佛陀回答說：「阿難！別這麼說，別這麼說。有善知識、善同伴、善同事者，才是圓滿梵行。」

（《相應部》第17冊 頁116）如果善知識對比丘的修道生活仍具意義，在現今充滿了殘酷與危險、掙扎與誘惑，且無可避免地會接觸到愚人與惡棍的世俗生活裡，我們有更多必須珍惜善知識的理由。如此稀有且珍貴的善知識，實在是這個世界所能給予我們少許的慰藉之一。然而，除了友誼的慰藉之外，倘若沒有蒙受佛陀所傳遞離苦達究竟

解脫的慈悲教法，這更偉大的撫慰，那麼我們的世界將真的很「悲哀」。

（二）比丘的意思

此處「比丘」一字，與〈念處經 Satipaṭṭhāna Sutta〉古註書所解釋的意義相同：

「比丘」一詞，是指認真致力於完成教法的實踐者。其他如天神和人也認真地努力要完成實踐教法，但因為比丘藉由修行而有傑出的成果，佛陀因而提到比丘，……事實上，不論神或人，任何追隨教理者都稱作「比丘」。

（三）今生和來世（ora-pāram）

什麼是我們最後應該放棄而不會有遺憾的？本文稱之為「今生和來世」，其巴利語原指河的兩岸。「今生」是我們以人身經驗的現世；「來世」是指輪迴的生命裡由業所引導、超越此生的任何世界。它可能是一個如天堂般幸福或像地獄般痛苦的世界，或是一個由我們想像力所創造、心所嚮往的世界。對來世任何世界的眾生（其存在如同地球上的生命一樣）而言，唯有涅槃（nibbāna）「超越存在」。

「今生和來世」一詞，也應用於我們心中慣性運作的各種分別、二元與各式各樣的對立，如優劣、內外、好（樂觀）壞、接受與拒絕等。簡言之，這象徵著一場不

斷循環的對立遊戲，它以無法解決的不滿、失望和痛苦來持續生命的追求，佛陀因而要求我們捨棄它。

超越對立、捨離「兩邊」，是《經集》重複出現的主題之一。種種對立構成我們的念頭、態度與感受，其中最明顯的就是「殊勝與低劣」。人類憑藉這二分法，發明了無數宗教、倫理、社會和政治的教條與理論。這兩個語詞的定義千差萬別，在放棄低劣並堅決唯獨執取自我所謂「殊勝」、「較殊勝」或「最殊勝」的這點上，卻是一樣的。

自己的意見是最殊勝的，

自己所認為的是「最好的」，

其它的則貶斥為「卑劣的」，

如此，一個人將無法遠離評論。（Snp. v. 796, 《經集》第 27 冊 頁 231）

然而，任何世俗或宗教人文關懷的領域，一旦執取「殊勝與低劣」的分別，必定產生痛苦。當執著於任何「殊勝」的事物，這事物若改變了，我們會感到悲傷；若是我們的態度改變了，將發現自己感到不安與不滿。

但是，儘管不斷地體驗無常以及先前的失望，我們仍然心懷妄想，希望所珍愛、執著的事物永遠同在。只有那極少數「眼中有微塵或無塵」的修行者了解，這場對立遊戲的本身是永無止盡的，而佛陀已指引我們解脫的方法。偉大的解脫者佛陀指出，通往真正自由之路在於放棄二分的兩邊；他甚至強調自己的教法只是為渡河而

造的筏，而非為了讓人執持不放：

弟子們！了解「佛法如筏」的比丘們，即便是善法，都應當放下了，更何況是錯誤的教義呢？（MN 22,《中部》第9冊 頁184）

弟子們！你們看過任何我不曾要求你們斷捨的或粗或細的煩惱嗎？（MN 66,《中部》第10冊 頁215）

總之，大家應該清楚了解並牢記在心：放棄兩邊、超越對立是結束漫長旅程最後的目標。因為這段旅程必然要經歷輪迴的浮沈，旅人將一再與對立的遊戲相遇，他必須在這當中抉擇，確定自己的價值觀。當配備不齊全且雙翼軟弱無力時，不要奢望在對立的領空翱翔，否則命運會和墜落的伊卡洛斯（Icarus）一樣^{〔6〕}。旅人一度必須盡其所知所能，堅定地選擇「殊勝」以對抗「低劣」，從法的立場依循有益的事、避免有害的事。但是他應將自己的選擇與價值觀視為一艘筏，不對它們產生執著並隨時準備丟棄，以投入下一階段的旅程。當仍處在世俗的層次時，絕不能忘記或輕視存於心中的「低劣」（本性的黑暗面），必須以謹慎與堅毅學習明智地處理。

為了渡過生命的海洋並安全抵達「彼岸」，於順逆水流中航行的技術是必需的。然而，在適應內在與外在的湧流時，我們必須隨時提高警覺；水流間或可能威力強大，我們必須知道抵抗它的時機。有時必須以正精進來

防範或克服邪惡，並導引、維護善法；有時則必須善巧地抑制過度、不耐的激情，回到虛心接受的態度，容許內在的成長過程依其自身的速度趨向成熟。藉由經過善巧引導的調適，我們可以學習平等地看待各種情境的兩邊——自身性格與客觀環境的二元性。只有面對、了解生活經驗中對立的兩邊，才能掌握而終於超越它們。

熟練地回應對立的遊戲，將使人藉由截長補短了解如何平衡、調和並增強五根（indriya）。當兩個相同的正向性質（如精進根與定根）出現時，我們很自然傾向於加強弱者，而非削減強者的力量，如此在更高層次上重新建立諸根的平衡。只有高度發展的諸根達到和諧平衡，才能往下一個階段「超越兩邊」前進，也就是對於明顯對立的最終領悟與調御；明顯對立如剛毅與溫順，只有在孤立或不平衡時才顯現其對立的特質。

當這種動態而非靜止的和諧，達到如解脫者阿羅漢平等心與捨心的圓滿時，其寂靜比任何凡夫所能想像的更廣大深遠。

在生命的遷流變化中，面對自己的經驗範圍可能發生的問題和衝突，阿羅漢的捨心在情緒層次上表現出完美且堅定不移的平衡。這種捨心並非冷漠的疏離，而是對各個情況的平衡反應——一種由智慧與慈悲所驅使、引導的反應。

阿羅漢的捨心在意志與活動的層次上沒有偏愛，同樣以智慧和慈悲謹慎選擇行動與不行動，抉擇時仍是圓滿

平等的呈現。

認知和智識的層次上，他的捨心以專注、實事求是為依據，對每個情況或想法作出公平的判斷；這平等的洞察力，使他免於落入偏激觀點的陷阱。

以上是從三方面來談阿羅漢的捨心，它們具體表現出超越偏激與對立的中道。

（四）偈頌的結構

〈蛇經〉裡每一首偈頌的疊句「捨斷今生和來世」，與偈頌前幾句（巴利經文中為一、二句）所說「捨去某些態度、見解上基本曲解的內在煩惱」有關。這關連背後隱含的是，只有在偈頌前幾句所提到的煩惱完全滅除（asesam，滅盡無餘），如第二、三、四頌中明確陳述的，才能超越陷入這些煩惱的對立。唯有完全滅盡，才能連根拔除勝劣、粗細及明顯與潛藏的煩惱。些微的煩惱未除，就足以讓對立的遊戲死灰復燃，極端再現。沒有一組對立能排除彼此所帶來的影響，並保持同樣的強弱程度。至於煩惱的程度、內在品質的評定與這些煩惱會導致投生何趣，則在「勝」與「劣」之間不斷地起伏變動。

只有完全根除煩惱，才能結束輪迴，結束今生和來世；只要煩惱繼續存在，「勝」與「劣」就會不斷變動。當煩惱連根拔除時，即超越今生和來世，留下的只是一些空洞不實、不屬於自己的東西，「正如蛇蛻去舊皮」。

四、對〈蛇經〉中偈頌的反思

（一）忿怒

忿怒一旦生起，
他能將之調伏，
如及時解藥，
抑止了迅速蔓延的蛇毒。
如是比丘捨斷今生和來世，
如蛇蛻去舊皮。

第一首偈頌把忿怒（強烈的生氣或盛怒）比喻為一個人被蛇咬後，蛇毒迅速在其體內蔓延的情況。蛇（至少某些品種的蛇）總被視為易怒的有毒生物。忿怒是一種瞋恨的結果，是一切邪惡與痛苦⁽⁴⁾的三個強大根源之一。「瞋恨」（dosa）一字涵蓋一切的憎惡，從最輕微的不喜歡到最強烈的暴怒。事實上，在巴利經典的偈頌用字 *kodha*，實際意指「遍及一切的反抗情緒」，然而考慮到使用相同譬喻的第六偈頌「忿恨」，屬於較和緩的形式，所以此處選用「忿怒」這最強烈的意思。

不善根裡，佛陀說瞋恨「是重大的弊害，但（比較）容易克服的」。⁽⁵⁾（AN 3:68,《增支部》第 19 冊頁 285）可能由於這兩個理由，因此在隨後偈頌的其他煩惱之前，先討論瞋恨。瞋恨的結果使它成為一個很大的弊害；比起三不善根中的欲貪，瞋恨的存在造成更大危機：直接陷入野蠻舉止的

最惡劣情境與墮入惡道。另一方面，瞋恨相對比較容易克服，因為它造成內心的不愉快，與人類普遍追求快樂的願望背道而馳。唯有對於那些已經了解淨化內心的必要並願意在這方面努力的人而言，瞋恨「不難克服」。相反地，對於那些完全認同自己的嫌惡、或甚至想為發脾氣找正當理由的人而言，瞋恨不只難以克服，還可能因而強化成為易怒的個性。

正如被蛇咬到需要緊急治療，以免毒液快速擴散全身，任何生起的忿怒亦應立即抑止，以免爆發為惡口、暴行等可能的嚴重後果。

真正能對治瞋恨的解毒劑，是慈心（metta）、耐心、寬恕及同情。然而，除非心受過良好的訓練，實在很難在驟然震怒時立刻以慈悲的念頭取代。儘管如此，心仍應立即踩煞車，並迅速抑制生氣的念頭⁽⁵⁾；若不這麼做，可能會因為不斷爆發的怒氣導致情況完全失控。這種暫時抑止忿怒的方法，與《中部》第二十經所提到去除不善念的第五個方法相同⁽⁶⁾（《中部》第9冊頁168），也就是強力地抑制忿怒；藉由如此嚴格管制的舉動，爭取時間讓心情平靜下來，仔細思考並冷靜地面對情境。這樣鎮壓下來的怒氣仍留有餘燼，將來可能會爆發得更為猛烈。因此，必須在當天找個安靜的時刻，用適當的方法完全消融怒氣。對於這點，佛法能夠提供許多幫助。

瞋恨和貪一樣能使眾生牢牢地綁住彼此，經由生生世世的冤冤相報而拖累彼此。一開始可能發生在「今生」

或某個投生為人的來世。而持續存在的瞋恨包藏著絕對的危險，使懷恨者墮落次於人類的痛苦世界（人道以外的世界），或投生為阿修羅（好戰、自傲且主張侵略的天神），其中一些似乎相繼轉世為人，成為強大的征服者和統治者。

瞋恨與忿怒所激發的暴力巨浪與侵略的強力風暴，一次又一次地襲掠人類的歷史，並留下肆虐的痕跡。由瞋不善根所產生的動亂已展現出各種形式：種族的、國家的、宗教的、階級仇恨及其他各種派系與政治上的狂熱。那些渴望成為領導者的人早就明瞭：以「共同的仇恨」為旗幟比用「分享的愛」來號召人群更為容易。這些領導者總是不擇手段利用他們的知識，以達成自己熾盛的野心與權力欲望的目的；甚至為了發洩他人或自己無法抑遏的瞋恨，而利用幾百萬人作為工具或使他們成為受害者。數不清的悲劇如是發生，至今仍是如此，歷史課本與每天的日報即足以證明。如今人類面臨致命的危機：由於現代科技的暴力和侵略所導致的徹底毀滅，以及透過現代大眾媒體與微妙的心智操控，造成瞋恨的氛圍四處擴散。

所以，我們確實有充分的理由去抑止個人的忿怒，並協助社會降低忿怒。在今天的世界裡，減少瞋恨和暴力的呼籲不能再被視為不切實際的教化而加以拒絕。於個人與全人類而言，減少瞋恨已成為現今我們身心生存的問題。

然而，一位「於小罪見怖畏」（《長部》第8冊頁72）並知道「即使是微細的怨恨，一旦持久也可能成為強烈的瞋恨與暴力」的人，會認真努力地去除任何嫌惡的根源。此是解脫道第三果「不來」（anāgāmitā）階段的成就。在此階段，不再回到欲界的「此生」，並確保「來生」色、無色界「有」的滅盡⁽⁷⁾。

若你想快樂地生活，必須克服忿怒；

若你不想再悲嘆，必須克服忿怒。

徹底擊敗帶著毒根、極度狂熱和致命樂趣的忿怒，

是聖人稱許的殺戮；

為了不再悲嘆，你必須將之滅除。（SN 11:21,《相應部》第13冊 頁401）

（二）貪欲

他完全拔除貪欲，

如潛入池中將蓮花連根拔起，

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

此處將貪欲（rāga）比擬為美的象徵——蓮花，因為蓮花的美很容易令人忘記：感官所陶醉的嫵媚花朵將很快枯萎，失去其美麗和吸引力。但光是覺悟無常還不夠。只要貪著的力量持續，它甚至還能增加其魅力，而一再引起摘取貪欲之花的欲望。欲望的持續通常比尋求

或獲得滿足的力量還久，這正是貪欲招來痛苦與挫敗的方式之一。

貪欲之根能快速地深植人心，那如纖細髮根般的微細執著與猛烈情欲一樣難以除去，或更甚於此。因此佛陀說「貪欲難以克服」，並接著說貪欲「是較小的不善」（字面直譯為「較不受非難的」）⁽⁸⁾。我們知道貪欲是三不善根之一也是一種渴愛，是導致苦的基本因素，前面這段「較不受非難的」的敘述於此便顯得十分奇怪。然而，貪欲比起瞋恨「較不受非難」，是因為貪欲滿足時沒有違背根本戒也不會傷害到他人，例如享受美食或在第三戒（淫戒）許可的範圍內滿足性欲等等。

然而無論是否為戒條所容許，貪欲所展現出的一切形式仍然是不善的（akusala），因為它們把眾生拴在業力的束縛上，而且必然導致痛苦。因此，對期盼圓滿純淨與究竟解脫者來說，一切貪欲無論粗細都是障礙。

「所有的欲望都在追求永恆」（尼采語），但卻無法得到。因為即使欲望本身持續不斷、無一刻平息，其對象卻必定瞬間消逝。當所貪愛的對象消失（這是必然會有的情況）或無法得到時（這也是常有的情況），貪愛者便會感到苦。而且當他對所摯愛者的欲望消褪或變化時，被愛者也會感到苦。

渴愛的表現、無止盡需求以及永遠處於匱乏的情況，全方位地呈現了貪欲的極致。渴愛是下一偈頌的主題。

直到對色界或無色界的欲求都永遠消失時，貪欲就在

阿羅漢階段「完全斷除」了。由於貪欲的減盡，伴隨而生、不可避免的煩惱也會隨之消失，諸如：無法滿足的挫敗、苦惱或絕望，以及因過度擁有而帶來的倦怠、厭煩或反感。從貪欲中解脫者，也從貪欲的吸引和排斥、喜歡和討厭之「兩邊」解脫，同時也捨斷了今生和來世。

（三）渴愛

藉由枯竭渴愛湍急之流，
他將之完全斷除，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

從最低等微生物到沒有粗糙物質微妙世界，渴愛（taṇhā）是穿越一切存在的巨大欲望洪流。渴愛有三種：欲愛、有愛、無有愛。

欲愛

偈頌所說的巨大洪流——「欲愛」（kāma-taṇhā）——是一個強大的漩渦，將每件事物捲入其中。一切無窮無盡的渴愛，如同徒勞渴求滿足與實現的無底深淵。縱然它不斷地將自己捲入物質欲望，卻永遠無法得到安適與平靜。如同渴望食物般，不間斷的感官渴望日日渴望重新得到滿足：「感官是貪婪的食客。」每日感官享受的習慣令人產生對空虛的恐懼。我們害怕感官體驗留白，而每個感官渴求背後對死亡的恐懼所呈顯的無知與脅

迫，附加了一股驅使力量。從莫里哀（Moliere）^{〔7〕}與巴爾扎克（Balzac）^{〔8〕}對老人巧妙的描述，我們可以清楚看到恐懼和欲望在病態的貪婪、狂熱的攫取與執取中的夥伴關係。

由於熾盛空虛感及恆常困乏感的驅使，人嘗試藉由膨脹自我來抑制這種痛苦的感覺。我們努力將「非我」或「外來者」納入自我，狂熱且貪得無饜地追逐感官享受、財產或權力，也渴望被愛、羨慕或敬畏。總之，人試圖建立自己的「個性」——一個角色、一張空洞的面具，然而這種滿足感官渴望的企圖必定失敗。倘若假想的自我擴張其想像的範圍，藉由延伸外圍的擴展，它與敵意或誘惑世界的接觸點也會隨之增多，如此必然增長了煩惱與匱乏。

人認為只要滿足貪欲，就可以把取諸於外在世界的事物或他人變成自我或我所有的一部分，成為「我」和「我所」。但就算自我能從外在世界不斷地掠取，也永遠無法完全吸收；其中仍殘留了無法分解的外來物質，漸漸堆積，緩慢而深入地改變身心的結構。這個過程最後將在有機體的死亡中結束。某種程度上，這是正常且經常存在的程序，就如消化和吸收食物的固定程序一般^{〔9〕}。但若感官的渴愛過度成長，而變得無競爭力或競爭力和控制力很微弱時，便自然會導致「食物吞噬食客」；特別對那些極講究和獨特的人而言，渴愛與尋求官能滋養的勢力如此強大，削弱了人心的其他功能。

不節制感官的渴愛，讓人變得索然無味、變得冷漠無情。它降低了人的特性，致使我們危險地逼近沒有人性的動物層次。特殊的感官享樂容易形成習慣甚至具有強迫性，在喪失意識支配的情況下，再次將人拉回動物本能行為的層次。為感官渴愛所支配的生活，也令人變成一種官能刺激、渴愛和滿足的單調機械人。而不受約束的感官享受，相對地降低了選擇的自由，並可能經由輪迴使人下墮到低於人界的惡道。在此談這些不是為了說教，而是強調感官渴愛在心理層面的影響，並說明其朝向人類真正自由進程的意涵，亦即增進我們謹慎負責的道德抉擇。

強烈激情的時刻，或有喪失個體的威脅，或有淹沒性格的狂喜。這些情境中，感官的渴愛趨向其顯而易見的對立——「無有愛」（vibhava-tañhā）。古老的智慧認為：愛神和死神（性愛與死亡）關係密切。

無有愛

無有愛（對於不存在的渴求）也許可以喻為個人生命之河的氾濫，河水悖逆河岸（存在受限的界線）。因限制的阻撓而產生痛苦，使它們設法衝破所有的障礙，追求大海，渴望與海洋合一，將痛苦的分離淹沒在想像的一體之中。這有如迷人的曲調「屈尊於聖母 Unbewusst-hoehste Lust！」（「成為無意識——噢，至高的渴望！」，理查·華格納 Richard Wagner）^{〔9〕}，對夜晚的崇拜。

單純看來，無有愛是全然絕望的結果，與沈醉世間的情況正好相反。因生命的遷變無常而感到筋疲力竭的人會渴望長眠不醒，並希望毀滅自己以抗議這個希求無法滿足的世界，如同喪失理性的報復者想要玉石俱焚。在某些情境下，暴力與毀滅的狂熱信念正是源自於此。^{〔10〕}

最後，這種渴愛以其合理化的形式產生了斷見（*uccheda-diṭṭhi*），於人類思想史中展現出各種不同類型的唯物哲學。

有愛

有愛（*bhava-taṇhā*）是無休止的生命之河：始終朝向心中所希望的目標，卻從未實現。它因人們持續地期望幸福將在明日到來，或者確信天堂或太平盛世的存在而滿足。即使辛勞只獲得少許滿足與快樂的回報甚或沒有回報時，我們也會以「工作是為了孩子、國家或人類」來安慰自己；而每一個世代一直重複著這個遲遲未實現的希望。

緣於對被期待與想像成很多形式的永恆生命的渴望，有愛出現在許多宗教與哲學中。佛典中，稱之為「常見」（*sassata-diṭṭhi*）。

有愛是生命之輪持續輪轉的推動力。若以明晰之眼來看，這個輪子就像用來懲罰囚犯的踏車^{〔10〕}，被那些自甘淪為奴隸者不停地轉動。它是一種「不斷攀登，卻無法上升一時」的奇妙玩意兒（華德·史考特 Walter Scott）。輪迴其中的人一再被自己的幻相所騙，以為

眼前的踏板是珍貴的目標，是辛勞所預期的結果。他們不知道旋轉輪迴中，沒有最終的目標或目的地；他們不知道無法靠踩動踏車來止息世間的苦，只有止息內心渴愛與無明的驅動力才能實現。那些受輪迴束縛的人依舊相信：在這非常墮落的循環裡，他們的確「出人頭地」，並且可望論及進步與開展。

關於「存在」並渴望其生生不息，這是一個嚴肅且發人深省的觀點。倘若「存在」沒有同時具備誘人的一面，有情也不會執於生命並渴望延續。我們無須在此詳述那些種種誘人面貌的高尚或卑下，因為從古至今，一直都有許多人讚頌生命與其美好。因此，在此我們只討論有愛所展現出的誘惑部分其較微細的型態。

在眾多型態當中，有愛可能出現渴望變化。這種渴望經常讓人捨棄此時、此地，而於他方、彼時探求幸福，或者無視於實際所擁有而憧憬尚未到手的。「幸福位於某處」的幻影變成一個折磨：當我們靠得愈近，它就離得愈遠，老是從試圖抓住它的手中溜走。就像坦塔勒斯（Tantalus）的命運一般^{〔11〕}，而人已經變得習以為常甚至覺得興味盎然，說「它為生活增添趣味」。

除此之外，還有其他人渴望不斷擴張生活領域，為自己尋求感官或心靈新體驗。有些人為自己擁有面對生活的好本事而感到自豪；有些人則從自己的創造力獲得樂趣。後者包括許多領域中的天才，他們可能投生為佛教傳說中「以自己的創作為樂」的天神（nimmānarati-

deva，化樂天）。這種心態的特性就像萊辛（Gotthold Ephraim Lessing）〔12〕一般，喜愛尋找真理更勝實現真理；或如拿破崙所說，他愛權力正如音樂家愛其樂器，因為有樂器才能產生音樂。那些為自己而享受生活者傲慢地認為，他們甘願為伴隨生活而來的苦難、痛苦及挫敗、失望付出代價。然而，這往往只是硬充好漢罷了，背後其實隱藏了失望與驕傲的感受。即使這宣示是真誠且堅定地抵抗痛苦與失敗，最終將因身心失去力量或開始產生厭煩時而崩潰。

「想要活下去」是最狡猾且有效持續的計謀之一，它以希望新奇或滿足自傲不停地眩惑、引誘人們。尋索未知，這般「見識廣遠」的誘惑，引誘了許多富想像力與愛冒險的心；具有英雄氣慨的人也被驅策，視生命的遷變為挑戰，讓人們驕傲地想去克服它。當真正面對逆境時，唯有解脫的阿羅漢才能如此真誠又堅定地捨離；唯有他能真實地說自己克服了生命存在的變化，他的「**心不為世間八風所動**」（〈大吉祥經 Mahā-Maṅgala Sutta〉），八風指得、失、毀、譽、褒、貶、喜、悲；已解脫三種渴愛（欲愛、有愛、無有愛）的他，遠離欲生求死與懼生怕死的「兩邊」。征服渴愛者已經征服了一切世界，今生和來世。渴愛是一切世界的創造者、支持者與破壞者，三位一體之首；渴愛的征服者，也就是真正世界的征服者。

（四）我慢

他完全消除我慢，
如洪水沖毀脆弱的竹橋，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

人類的「我慢」在此比擬為脆弱的竹橋。在東方國家，這種橋通常只用兩、三根竹竿構成，有時也以相同的材料作扶手。走在這種橋上必須十分注意平衡，才能安全地渡過湍急的山溪或深谷。人的傲慢正是如此地易碎、不穩固，很容易因些微的輿論而煩惱，或被任何莽漢惡意的言論所傷害，或因挫折、失敗和不幸而墜入萬丈深淵。

我慢根源於「自我」的信仰，我們理智、清楚地表達它，也習慣性地默許它的存在。為了回報，我慢強大地支持自我信仰，它不容許任何人懷疑或挑戰那極度引以為傲的珍貴自我與其無上的價值。任何試圖對其存在與價值的質疑，皆被認為因有強烈的憤恨所使然，就如強權的統治者在其國界遭受搜身時所表現的一樣。

名詞「我慢 *concit*」源自於動詞「認為 *conceiving*」⁽¹¹⁾。我慢的概念確實是認為自己優於他人，但也會認為自己與別人平等（我和你一樣好），或比別人差（通常來自於卑慢）。這些都源自於我慢，以自我為中心而評估人我關係。我慢有三種方式：優越情結、平等的主張與自卑情結。人與他人比較的天性，源於內在對虛妄

自我形象的了解與恐懼所產生的不安全感。

當最微細的自我暗示消失時，這三種我慢才會完全消滅。這唯有在阿羅漢的境界才能實現，此時已除去最後一絲我慢結（māna-samyojana）。阿羅漢不再需要「我慢」這座搖晃的橋，因為他已捨棄「兩邊」——人我的分別，並超越了世俗存在的今生與來世。

（五）尋求堅實

他不在諸有界中尋找核心或實體，
因那猶如於無花果樹中尋花兒般徒然，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

好比愚人想去不被認為有花的地方摘花，我們長久以來在自身與所居住的世界，或在這世界以外的天界與天神處，徒勞尋找永恆的核心與實體。在這個崩壞不斷發生的世界，一股對安全的渴望驅使我們永無休止卻又白費力氣地追求某種永恆。絕大部分的人並不在乎永遠生活在安穩和安全的靜止狀態所帶來的枯燥乏味，反而希望它成為可以依靠的暫時避難所，就像在瘋狂、橫衝直撞的遊戲之後感到疼痛、疲累的小孩，轉而尋求母親撫慰的雙臂。

無論是暫時或永久，渴望安全的背後隱約出現一股很強烈的驅動力：恐懼死亡，想要保護自我。在各種尋求

永恆最粗或最細形式中確有如此的希求，無論是在永遠享有感官快樂的欲界天，或表現為「形而上的需要」、深切渴望「與上帝合一」（*unio mystica*）。這種對永恆與安定的追求，也可能顯現為對絕對權力的強烈要求，或者完全臣服於知識或信仰。

早在人類一開始思索自己的生活狀況時，就同時在這不安的世界裡四處尋找安穩之處。他在人格化的自然力量、星體與物質的四大元素中尋找，並相信其中之一是生命的究竟根源。但他主要在那些變化的神祇形式和象徵中尋找，這些神祇是在其所了解的範圍內，依他自我渴望的印象，為了達成其神聖或低俗的目而創造的。

堅定地相信神或某種絕對的狀態似乎有絕對的必要，人已運用所有的智力與自我暗示的技巧，說服自己接受各種型態的宗教或政治信仰；同時，也用盡各種公平或卑劣的方法，哄騙或強制他人認同、禮拜他的宗教或政治偶像。通常不需怎麼強迫，因為總是有人極樂意在偶像的祭壇上犧牲自己的智力，放棄自己的自由，以獲得安全感與踏實感的回報。

人太輕易相信（也要別人相信）每個字一定有與其相應的「具體事物」，從而認定在這無常世界之中或其背後，也必有一個永恆的核心、不滅的實體。佛陀極力主張人應該停止對不存在事物的徒然搜尋，看清事物的實相：

這個世界完全沒有實心。（《經集》927 頌）

覺者遺棄那些終將成為碎片的高聳空論，開拓一條通往解脫的道路。他揭露各種「絕對」主張的空洞不實，並指出唯有經由嚴格考驗的艱苦方式（不定且受限的選擇自由），以及合於道德責任的思想和行為之路，才能引導人脫離痛苦。只有一個全然變化莫測的世界能給予我們究竟解脫的希望；任何可在世間獲得的永恆，必然令人永遠繫縛其中，不得解脫。

一個接受佛陀教導的人，不會在任何善趣或惡道尋找永恆的核心，更遑論永久快樂的核心或常住的個體。這人不會執取今生，也不企求來世，他離於兩邊。他知道世界與自己都不是永恆的實體，因此得法眼淨，終究證得寂靜的涅槃。

（六）忿恨

他心中沒有忿恨，
超越所有的「此」和「彼」，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

被人冤枉、冒犯，會感到忿恨；或者，即使在公平競爭的情況下，對他人不利於己的行為也會感到忿恨。忿恨也可能具有非關人的特質，就像如果一生中長期被一連串災禍不公平對待的話，對自己的生命會產生忿恨的痛苦。這樣的忿恨、瞋怒可能外顯為生氣的言語行為，

或耿耿於懷成為極為磨人的苦惱，而將負面的情緒散佈於一個人的感受、思惟和言語上。忿恨會隨著某些情緒滋長報復與攻擊的行為，另一些情緒則會陷入長期的不滿、憂鬱與悲觀。習慣性的忿恨與瞋怒會消耗人生命中的許多喜悅。當對人的深深忿恨成為仇恨時，它將生生世世持續增長如強烈的執著，反覆地將可怕的悲劇從今生到來世帶給與他有牽連的人。人因自身不快樂經驗而產生非關個人的忿恨，也有可能重現在幼兒的身上，成為與生俱來的瞋怒和不滿的情緒。這些確實足以造成危害的後果激勵我們：一旦忿恨生起時，要驅除心中的忿恨。

對人際關係衝突的愚蠢抗拒升起了對人的忿恨。藉由寬恕、容忍並了解「人是自己業力的繼承者」，就可避免與捨棄忿恨。

面對生命中不可避免的變化（偈頌中提到的「此」和「彼」）而生起的不智反應，產生了非關人的忿恨。藉由了解和接受生命無常的本質以及對「業」的了解，即能避免與棄捨它。

滋養深層忿恨的沃土，是政治狂熱、國家、種族、宗教與階級的偏見。這樣的忿恨可以具有個人或非個人的特性，或兩者皆具。滅除這種忿恨需要理智與道德力雙管齊下：公平地檢驗事實，再加上寬容與對人性的共同點能感同身受。

忿恨與所有其他形式、程度的瞋恨一樣，是在「不來」

的階段中如蛇蛻皮般完全被捨棄。它因此永遠喪失了來世萌芽的力量，即使在「入流」與「一來」的初期階段，也將變得十分微弱。有一種所謂「較高」層次的忿恨，對惡行與行惡的人表現出「正義的憤慨」，產生憤怒或甚至敵對的態度。然而和一般低層次的忿恨一樣，就算是較高層次的忿恨，也都將被具有成熟的慈悲與智慧的心所超越。

（七）惡念

他已燒盡惡念，
於其心中完全將之斷除，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

偈頌中只談到「念」（vitakka 尋思），並沒有進一步限定其範圍，但此處無疑是指「不受歡迎、不善與邪惡」的念頭。善巧和崇高的思惟，特別是針對解脫的念頭，不應該從心中「燒盡」。註釋書提到相對於八正道中三種正思惟的三種邪念：縱欲、憎恨和暴力（samma-sankappa），更進一步提到：利益、地位和名望的念頭；關心個人的永恆不朽；對家庭、國家、家人或其他人的過度執著。後者主要是針對比丘。根據佛教對在家居士的戒律，並不反對居士在履行義務時照顧其家庭與家人，甚至適度地涉及利益與地位事宜。然而，

這些都是一種束縛，將人捆綁在今生與來世裡；如果想得到內心的自由，這些終究要被捨棄。

貪、瞋和癡是一切惡念與邪見的根本，〈想念止息經〉（或稱〈尋相經〉）有清楚的記載（*Vitakka-Saññhāna Sutta*）^{（12）}。

在這部經裡，佛陀提出五種由細而粗、次第去除心中邪思惟的方法。

第一個方法是以善念替代惡念，以捨離與無私取代貪念，以友善、愛與慈悲的想法取代瞋恨，以明智的理解、清晰的思想取代愚癡與迷惑。此處，經典以木匠用細木栓來取出粗木栓的方式為譬喻。當一個強而有力的本能意圖迅速轉移內在煩惱或外在誘惑，以善念取而代之時，這個方法十分有效。即使這種自發性的道德反應微弱或不存在，一個人若有相當程度的自制力，加上警覺的專注和堅定的決心，這種取代的方法仍然有效。無論如何，後者這些特性，可經由修行而逐漸獲得或增強，直到能自然地轉向善念。

第二個方法是思惟惡念的過患與害處，將惡念的醜陋、墮落、危險和無益深植心中，以此強烈厭惡的心理衝擊來對治邪惡。這個方法可視為第一種方法的過渡或預備。經典裡對此方法的譬喻是將動物的屍體扔到年輕俊美的男子或女人的頸項，他們一定會覺得「恐懼、丟臉且厭惡」，並盡全力將之丟棄。

第三個方法是忘卻惡念。當這些方法都失敗、惡念仍

然擾亂內心時，我們應該別再關注它們。不要以任何方式憶念或專注其上，而是將注意力轉移到其他適於關注的想法或活動上，這是藉由不作意來轉移心的方法。此方法的譬喻是：在令人不愉快的景象前，閉上眼睛或看別的地方。這個方法也能作為第一種方法使用前的心理準備。

第四個方法是摒除惡念的根源，追溯惡念的起始並將之從心中移除。這可能比直接和已生的惡念周旋容易；如此的溯源也有助於心的轉移，並減低惡念的力量。鑑於後者的事實，經典裡以較平靜的身體動作減少較粗的動作為譬喻。一位正在跑步的人問自己：「為什麼我要跑？」於是他立刻慢了下來。他依次藉由站立不動、坐著和躺下，持續平靜下來的過程。註釋書以回溯「原因」或不善念起始處的回溯⁽¹³⁾來解釋這個方法。不過，這種譬喻似乎將此方法解釋為一種昇華或逐漸的淨化。

第五個也是最後的方法是強而有力地壓制惡念。這是討厭的念頭可能失控之時的最後一著，例如極度暴躁的念頭。這個方法以一位強壯的人把一位較虛弱者壓倒在地為喻，顯示了佛陀實際與非武斷的態度。當情況需要時不排除使用抑制的手法，以免情況嚴重惡化或個人性格墮落的發生。

藉由運用經典中所說的這些方法，人可以成為「於心念過程得自在者。他想他希望想的念頭，他不想他不希望想的念頭。如是，他已經斷除渴愛，滅除（輪迴的）

束縛，並且完全征服我慢，獲得苦的止息。」〔13〕

因此，完全控制了不善的念頭，如偈頌所說「它們完全燒盡」，即為完美的聖者（阿羅漢），已經超越一切的今生與來世。

（八）超越障礙

他不急亦不緩，
完全超越世間，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

這首偈頌的第一行，直到十三頌重覆出現六次之多，這顯示了偈頌的創作者——「見微妙義」（*nipuṇatthadassī*，《經集》377 頌）、「說妙語」（*vaggu-vado*，《經集》955 頌）的佛陀——所賦予這幾個字的重要性。

仔細看偈頌的前二行，是最後二行所說超越「兩邊」的變化。「兩邊」採用巴利語「此岸與彼岸」（*ora-pāram*）一字的廣義。

偈頌一開始幾個字的意涵，就如「世界的全部」般廣泛——豐富、多元的世界（*papañca*）〔14〕。值得注意的，巴利語 *papañca* 也有「落後」或「延宕」的含意〔14〕。同組中的另一位過於活躍的夥伴「渴愛」，為了企圖超越輪迴或障礙的阻力，而展現極度激進的活動。渴愛一

再地體察自己徒勞無功，又一再地追求「恆新的享樂，一會兒這兒，一會兒那兒」（tatra tatr'ābhinandinī）。渴愛註定失敗的原因，不只是它與生俱來的錯覺，具體而言，也是因為世界不可思議的擴散——互相影響又錯綜複雜的輪迴網。無論在今生或來世、現在或以後，狂亂躁動的渴愛總會在這網中被發現。

《相應部》的第一經幾乎傳達與此偈頌相同的想法，其中：

「世尊，你如何渡過（輪迴的）暴流呢？」

「朋友，不滯留⁽¹⁵⁾也不掙扎，我便渡過暴流。」

「但是世尊，你如何辦到的呢？」

「朋友！當滯留時，我下沉；當掙扎時，則被水捲走。因此，朋友！我是因為不滯留也不掙扎而渡過暴流的。」

(16)

偈頌中所說的「急」便是此處所說的「掙扎」⁽¹⁷⁾，有被「捲入」浩瀚無垠輪迴暴流中的危險。「緩」在這裡則以「滯留」表達，會導致「下沈」或衰退，可能會到最糟的地步。

《經集》的 938-939 頌有類似的隱喻：

我看見難以看見的，

箭矢嵌入心中——

箭矢造成痛苦，

使我們於四面八方倉惶急促。

一旦這箭矢被拔除，

人將不再急躁，不再墮落。

急（掙扎）和緩（滯留）二種極端也指出生命與心的基本傾向，它們以各種方式呈現自己：運動神經的刺激與遲緩；「開始」、發展中、演變與「結束」、退縮、下降⁽¹⁸⁾等階段；分散和收縮；稀釋和凝固；渙散和集中；壓力過高與鬆弛；想像力的奔馳和習慣、常規的限制；征服的意志和自保的渴望；獨立的企盼和安全的訴求（「自由和麵包」）；堅定的信仰與無法平息的懷疑等。

經典中舉出一組組相對的語詞：

急——緩（《經集》）

掙扎——滯留（《相應部》）

捲走——沈沒（《相應部》）

以上，佛教註釋家已用佛法術語學的二元概念來加以解釋，這些說明的選集如後文，此處解釋比較清楚。兩部經（《經集》、《相應部》）中各別的註解已經以附加說明方式加以合併、解釋與詳述。

由於執取有染的情欲，在其中駐留並尋求擁有，有情將於來世墮落至低劣且不快樂的輪迴中；而此世，他們道德與心靈的標準將會降低與退化，或至少生活中所擁有的較高目標會落後，沉滯不前。

為了種種生活目標而掙扎，其實只不過是累積業力的束縛。無論是滿足貪得無饜的欲望、追求不知足的野心或是實現不切實際的理想，由於追求的是難以達到的目標，人很可能因而急切。在那樣徒勞的努力中，人被捲走，帶往輪迴大海的各個角落。

受到有愛的驅使，而渴望有神論「天堂的幸福」或其他任何形式的快樂來世，人總因追隨自己一廂情願的想法或自我存續的欲望而急切。同時，為達成這些目標而轉向身或心的苦行時，人同樣做得太過火。當採用唯物主義信條「斷滅論」的見解時，人為現世的天堂而奮鬥，狂熱地對抗任何宗教學說，甚至可能會過度武斷地否定所有道德與精神的價值。

造作惡行時，人就落後了。他缺乏做人的基本條件，並且不斷墮落，最後沈淪並淹沒於輪迴暴流中。人以自己與生俱來的限制與執著、幻想與不滿足，努力於世間善行的成就，他們將永遠陶醉於那不可捉摸的海市蜃樓。

當人緬懷過去時，總是偏離眼前太遠甚至奮力要挽回過去。例如一個人嘗試要顯得年輕，或者更認真地將過去浪漫的想法加諸於現在，如此他已遠離了應實際把握的現在。反之，將希望寄於未來，為了天堂般的來生、黃金時代或彌賽亞時代的來臨，甚或只為了更幸運的明天，人往往忽略了現在的努力，急忽職守，並沉墮在諸多恐懼、希望與無謂的煩惱中。

人習於倦怠就會落後，沒有任何成就，沉沒在怠惰和昏

沈之中。反之，陷在奮鬥過程的刺激與煩亂中，將令人易於急切並沉醉於各種極端之中⁽¹⁹⁾。

然而，若有任何人避開這一切極端、行於中道並平衡五根（信慧同步，定進等持，以正念觀照平衡的過程），他即是個「不急亦不緩」的人。

在這些詳細的說明之後，接著對這些可稱為相對詞組的結構或功能的性質做了以下一些概述。

「急切」是諸多面向現況中單向的偏激發展。支配與不斷繼續擴張那單一層面的欲望，會引起對手的反彈，而被忽略或抑制的機能將喚醒自衛和堅持的意志。但除了這樣的衝突以外，任何毫無節制的單向擴張，最後也將削弱自己「偏激」的因子。一旦過度向外膨脹，距離力量的源頭將愈來愈遠，喪失強烈的能量；為了強迫世間接納自己，最初不顧一切地堅持而走上征服之旅的要素，在這過程中會漸漸被削弱、被淡薄。在征服的經歷中所熱衷的成千事物，將會不知不覺地疏離了自身原有的性格。過程中那些誤以為已被控制的無數影響，會將先前的「征服者」帶離更遠，進入不被覺察和危機四伏的自我疏離中。這是「食客被食物吞噬」的例子。這些「急切」的特性，會發生於種種外在的活動（政治、社會等），以及心靈內在力量的相互影響。

在「遲緩」方面，以沉悶或惰性為主，缺乏自發的力量或強大、活潑的張力，甚至對這些產生厭惡。它具有

畏縮、向心的特質，直到在這樣停滯的傾向中有了變化。這是〈念處經〉所說的狹窄或緊縮的心（saṅkhittacitta，昧略心）。這向內、退縮的傾向，是典型的極端內向心態。縱然有時性格內向的類型在某些心理和意識型態會表現急切，它通常是害羞、怯懦或憤慨、輕蔑的，不願太接近社會交際的畏怯而將自己置於遲緩的一邊；即使人或精神環境需要它稍稍改變內在的重心，它也會想辦法抗拒。

遲緩的所有表現，顯示出缺乏與外界的互動和交流。我們甚至可以將之稱為「衰弱的心理代謝作用」，因為心理活動也是攝取養分的過程。當相反的傾向過度擴張時，可能會導致過多「外來物體」入侵的危險（此處乃缺乏「外來物體」），這將會造成對新發展無法適應且缺乏刺激。如此終將導致某種程度的孤立，並且於此持續發展；同樣地，這會使相對詞組中被忽略的一方（急切）產生自我防衛。除非它（遲緩）開始自己單方面的發展，否則這樣的抵制行動成功，將會產生調和平衡的性格。但是，若缺乏這樣的反動或者反動失敗，由於嚴重地「遲緩」，這個特殊的生命過程將會「沈沒」（惡化），而且可能會到達完全停滯的地步。

構成生命肌理的縷線在上揚下墮之際相互交互。它們以這種方式將擴散的世界編織成錯綜複雜的網，而這些對立組合的相互影響又增添了無數的網。

透過均衡的觀點與努力，就能夠超越這一切極端。如

果因此找到了生活和思想的協調中樞（八正道），就不會再有內在的對立與衝突形諸於外，就像蛇的舊皮再也不會更新。從此，將不再輪迴，不再投生惡道也不再投生善趣，沒有今生也沒有來世：已超越了兩邊。對於解脫者而言，世間的往返或造作已經完全止息。

（九）～（十三）明瞭世間

不急亦不緩，他明瞭世間「一切皆虛妄」：

不急亦不緩，離欲的他，明瞭世間「一切皆虛妄」；

不急亦不緩，離貪的他，明瞭世間「一切皆虛妄」；

不急亦不緩，離瞋的他，明瞭世間「一切皆虛妄」；

不急亦不緩，離癡的他，明瞭世間「一切皆虛妄」。

如是比丘捨斷今生和來世，

正如蛇蛻去舊皮。

就世間所呈現不實的外相而言，世間是虛妄的，實際上與看來是貪婪、淫欲、瞋恨與無明的心的呈現方式相當不同。巴利語 *vitatha*，此處譯為「虛妄」，在巴利語與梵文中都有「虛假」、「錯誤」的意思。這些偈頌並非在於傳達「世界只是幻相、一場想像的遊戲」的概念。就某種意義而言，世間惑人外表（精神與物質不斷變化的過程）的背後，「它正在產生效應」是非常真實的。所謂的虛妄在於「我們所認為」的世間，並非世間本身。

那麼現在，就其「不真實」的意義而言，此中的「世

界」(loka)與「一切」(sabba)，那一個應該視為虛妄的？當有人問佛陀這兩個字時，佛陀給予二者相同的答案：

「世尊！有人提及『世間』。如何而有世間或世間之名？」

「當有眼與可見色、眼識與眼識所認知之物；當有耳與聲……；鼻與氣味……；舌與味道……；身與可觸物……；心與思想、心識與心識所認知之物——即有世間與『世間』之名。」(SN 35:68,《相應部》第16冊頁52)

「比丘們！我將為你們解說『一切』。何謂一切？眼和形色，耳和聲音，鼻和氣味，舌和味道，身和可觸物，心與思想。比丘們！這即是所謂的『一切』。」(SN 35:22,《相應部》

第16冊頁19)

於六境生渴愛並於被認為屬於「我」的六根起執著，這十二界因此持續地作用著。渴愛本身因分別「好惡」而被激發，也就是為貪瞋癡所驅使而迎取或排拒。

為那常被稱作「好惡」的所引誘，欲望由彼而存在。(《經集》867頌)

以自我為中心的「好惡」分別，給予世間感人的色彩，那看似真實、意義與價值的模樣都是來自主觀的情緒。而一個既不被虛妄迷惑也不因真實而畏縮者（不急亦不緩的人），能夠去除欺騙的色彩(rāgaratta，被貪著染

色），並達到離貪（virāga）。當這層色彩褪去，身心赤裸裸的過程以沒有永恆的實體、快樂與自我，呈現出真正的本質。在此三者皆「空」的意義下，這個世界也是虛妄的。

目迦邏伽〔Mogharāja，癡王婆羅門〕，你應視世間為空，恆常正念！

根除我見，

如是，你將成為征服死亡的人。（《經集》1119 頌）

因為從貪欲解脫（10-11 頌），緣於誘惑所虛構的真實最後將逐漸消失。

因為從瞋恨解脫（12 頌），緣於嫌惡和攻擊所虛構的真實最後將逐漸消失。

因為從愚癡解脫（13 頌）、貪瞋止息，所有對於世界徒然的期望與恐懼，以及與世間有關令人惑妄的思想，最後將逐漸消失。

巴利經典《如是語經》（Itivuttaka No.49）提到常見與斷見兩種極端的意識型態，用了類似《蛇經》的譬喻來表達：

比丘們！有二種見，當天神與人為其所迷惑時，有的會深陷其中，有的則太急切，唯有具眼者能見。

比丘們！那些人如何深陷其中呢？多數的天神與人喜愛輪迴，好樂輪迴，欣喜輪迴。當教導他們佛法以止息輪迴

時，他們的心不喜歡、不接受佛法。於是某些人深陷（原有的執著中），不得動彈。

那些人又如何太過急切呢？他們對不斷輪迴感到慚愧、羞恥、厭惡，且以這種方式歡迎「不存在」：「尊者！身壞命終時，這個自我即滅、消失，死後不再變成任何東西。這是安穩的、最勝的、真實的。」如此是太過急切的人。

而具眼者如何看呢？在此，比丘見存在者為存在，他已進入平靜的道路，貪欲逐漸消失，而達到滅盡。這就是具眼者看的方式。

（十四）隨眠

他沒有任何隨眠煩惱，
諸不善根已除，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

「隨眠」（anusaya）是心中的煩惱，在潛伏的狀態時已變得非常強大，適度的刺激讓它容易變得活躍起來。在煩惱存在的三個階段中，隨眠可說屬於最深的層次。

在最明顯與最粗的第一階段，煩惱顯現於不善、邪惡的行為與語言，這階段稱為「犯戒」（vītikkaṃma-bhūmi，違犯地）；它能暫時為戒律所制伏。

第二階段純粹與心靈纏累有關（pariyutṭhāna-bhūmi，纏地），也就是有染污的念頭；它能暫時為禪定所降伏。

第三階段為隨眠（anusaya-bhūmi，隨眠地）。它將為究竟解脫的四個階段所生起的智慧（pañña）逐漸地滅除。

在解脫的第一階段（入流），斷除邪見與疑。

第二階段（一來），斷除粗重的感官欲望與瞋恨。

第三階段（不來），斷除剩餘的感官欲望與瞋恨。

第四階段（阿羅漢），斷除我慢、冀求來生與無明，所有剩餘的不善習氣已經消失。

我們一方面執取習慣性的欲望及其對象，另一方面又在情緒上拒絕和厭惡，二者相互滋養著潛藏於心強而有力的習氣。這些習氣反過來強化那執取、排拒的習慣反應，而幾乎使之成為反射動作。所以，由於貪和瞋的緣故，習氣變成力量強大的不善根（akusala-mūla），同時在不經思考下所作的反應，則為第三不善根（癡）。

只有正念能覺察不善習氣的無限制生長。剛開始，正念的強度可能還無法預防煩惱生起的情況和程度。當這些煩惱顯現並面臨我們的覺知與對治時，它們已無法增強隨眠的力量。

然而，只有「一切不善根已除」的阿羅漢能讓它們永遠寂靜。阿羅漢摒棄了迎拒習氣的「兩邊」，解脫束縛於「有」的所有煩惱，他已經捨棄輪迴中的今生和來世、善趣與惡道。

（十五）（十六）不安與欲念

他沒有心懷任何可能使他輪迴的不安，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。
他沒有心懷任何使他受制於「有」的欲念，
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

「不安」（daratha）與「欲念」（vanatha），在此可以隨眠的形式來解釋，它能引起適當反應的基本情緒，類似的心境由它而生。

不安表現出苦惱、恐懼和擔心以及這些情緒所引起的緊張、沉悶與沮喪。此處也包括內在的衝突，特別是巴利語 daratha 有「裂開」的原意。

因此，所謂「不安」的範圍可以擴充到以下各項所產生的憂鬱心情：

牽掛和擔心：使心沈重；
不安本身：擔心自己和他人，擔心死亡和生活；
緊張與焦慮：內在衝突所導致；
沒有安全感、無助和寂寞的感受；
根本（或形而上）的痛苦：源於前三者與未知的恐懼。

這一切心境與感受造成個性上的負面情緒原因，可能改變了一個人的人際關係，並影響重要的決定；也可能

使一個人對整個生命態度蒙上一層厚厚的陰影，並變得退縮、逃避現實。苦惱和擔心持續在心中增長、無法找到出口，將可能導致焦慮症，這在情緒和社會不安定的時代裡非常普遍。

但苦惱和不安是人類生命與生俱來、存於人的內心，並不受限於特別壓迫和混亂的時代；即使在古印度，也能感受到強烈的苦惱壓力。經典裡有一段向佛陀訴說的動人敘述：

心總是處於恐懼，
總是充滿陰鬱的痛苦，
擔憂眼前已發生的事，
和未來即將面對的事。
若有免於恐懼的地方，
能否明示我那免於恐懼處？（SN 2:17,《相應部》第13冊 頁97-98；蘇摩長老譯）

欲念透過「欲念所生法」（vanathajā）帶來生命欲林（vanatha）的糾結。^{〔15〕}這些由欲念而來的糾結種類繁多，朝人類漫天拋灑渴愛的「捕網」（Snp. v.527,《經集》第27冊頁143）。除了那些公然的誘惑之外，還有其他以無害或正當姿態出現，或多或少被合理化了。欲念能被主動追求或是被動享受，它們能以無數的型態出現，此處所提到的只是極少數。

整個五欲之樂以性愛最強，其種類繁多，無論粗細都具有種種陷阱以及使人屈從的詭計與誘惑。

在自然和藝術方面，隨著人類創意或感受敏銳的響應而有了美的魅力。

有對執取貪得無厭的狂熱、對保有和囤積的強烈決心，以及在最小的團體或大到如世界般廣闊的範圍內對權力與支配力的渴求。

在消極面有：順從、臣服的需求與內在滿足；社交的本能，以及希望依附在某人或某團體關係的保護下；隨順習慣與風俗的安適感；英雄崇拜和領袖信仰。

也有向自己的上帝獻上神秘之愛。這當然對心靈有提昇的效果，但卻是種「靈魂的沈醉」，就像是為了禪悅（jhāna-nikanti）而執著禪悅本身一樣。

各種層次的「欲念所生法」是整個生命過程的根基，因此它們的種類是無窮盡的，可能讓人看到最卑劣的，也可能展現最優雅的一面。欲念能鼓舞人達到高尚的情操，諸如忠貞或自我犧牲的愛，並且激發人在許多領域的偉大創造力。但即使由高尚的欲念而到達崇高的極致，若不小心進入欲念的危險陡坡，依舊無法避免衝向最低點。因此，智者努力使自己捨離高與低，遠離今生的俗世欲望與來世神聖且微妙的生命型態。佛陀說：「我的弟子！你曾經看過我不要求你棄捨的粗或細的任何煩惱嗎？」

不安（恐懼）和欲念（渴愛）彼此互生，也彼此牽制。《法句經》說：「渴愛滋養不安；渴愛滋養恐懼。」就恐懼與不安而言，它們對所遭受的威脅生起強烈執著，並對達到安穩的方法生起渴望。另一方面就個人與種族而言，貪有時會受到恐懼的限制，但是貪也能束縛恐懼。無視於恐懼警告的人，可能為了滿足己欲而踏上危險之途。

不安和欲念來自深不可測的過去，如經文所說，它們一再成為生生世世輪迴的因緣。對於「不安」，經文特指再生於此世（*oram*）的人界。從前面已經提過的所有面向看來，不安是如此深刻地嵌入人類的業習，以致於可能有時與強有力的渴愛一樣成為新一期生命的累贅。前面已引用佛陀時代的開示說明人類典型的苦惱情緒，近代偉大且激進的基督徒索倫·齊克果（Soren Kierkegaard）^{〔16〕}認為：那些認真想要獲得救贖的人陷入了「焦慮」，甚至是「絕望」的困境。然而，教導中道的佛陀，既不主張絕望的心情也不支持易得的滿足。他不斷地對認真的弟子灌輸「厭離」（*saṃvega*），就像一個人的「頭巾著火」般；關於欲念，他驅策弟子對解脫展現「強烈的欲望」（*tibba-chanda*）。

阿羅漢已經超越「兩邊」，甚至超越有利於己的一邊。他無「憂」（*asoko*），也無「取」（*anupādāno*）。

（十七）五蓋

他捨斷五蓋，
度脫疑惑，平靜，內心無有芒刺。
如是比丘捨斷今生和來世，
正如蛇蛻去舊皮。

五蓋在禪定與凡夫的觀修中只能暫時被鎮伏；而阿羅漢，所有煩惱意向已被抑制且不存在，不再提供五蓋成長的溫床。與道德範疇相對立的貪欲、瞋恚，再也不能形成阻礙，這些難堪的「心靈芒刺」不再令人惱怒。昏沈和掉舉，這極端的性格不再生起、擾亂精進根與定根已完全平衡者的寂靜。圓滿者的智慧中也不再有任何產生猶豫的疑惑。

因此，在本經的最後一頌，阿羅漢被描述為：度脫疑惑，平靜，內心無有芒刺。

五蓋再次說明了令皮膚（無論是新皮或部分蛻去的舊皮）附著於身體的某些成分。不受五蓋障礙，並解脫所有已被「蛻去的」，解脫者將寧靜地獨自步入那無跡之境——涅槃。

【註釋】

- （1）這些是「五蘊」，佛陀將個人分析為五蘊。
- （2）這是〈念處經〉所提到的禪修方法，《清淨道論》（第八品）則加以詳細地解釋。藉由身體組成的部分如皮、肉、肌腱、骨、內部器官、分泌物與排泄物等，來觀色身之不淨。

- (3) 見《清淨道論》XXI, 43；〈無我相經〉與〈火喻經〉（《佛陀開示的三部主要經典 Three Cardinal Discourses of the Buddha》，譬智比丘譯，《法輪》No.17）；《中部》83 經。
- (4) 參閱〈不善根的瞋恨〉，艾琳·昆特娜 (Irene Quittner) 著，《菩提葉》No. A 16.)
- (5) 偈頌一裡「他能將之調伏」一詞，譯自巴利語 *vineti*。這個字另外的含意，可能有「克制」和「除去」的些微差異。
- (6) 參閱〈屏除雜念 The Removal of Distracting Thoughts〉，蘇摩長老譯，《法輪 21》。
- (7) 佛教的宇宙論承認三界（欲界、色界、無色界）的存在，人道屬於欲界。不來者死後投生到色界，並在該處得到解脫。
- (8) AN 3:68 《增支部》。
- (9) 參照下文，〈生命的四食〉。
- (10) 有關戀屍癖者（「熱愛死亡」的習氣），參閱佛洛姆《人類的心 The Heart of Man》（New York: Harper and Row, 1964, pp. 37ff）。
- (11) 巴利語中的 *māna*（我慢）和 *maññati*（認為）十分類似。
- (12) 《中部》20 經，見註（6）。
- (13) 在經文中，相關的巴利語是 *vitakka-saṅkhāra-saṅghāna*（想、行之止息），註釋將此處的 *saṅkhāra* 解釋為緣（*paccaya*）、因（*kāraṇa*）以及根源或來源（*mūla*）。然而，這段話也可以譯為「止息念頭的形成（或過程）」。
- (14) 智喜比丘 (Ñāṇananda) 《概念與真實 Concept and Reality》（Buddhist publication Society, Kandy, 1971）一書主要便是處理 *papañca* 這個語詞。書中強調並解釋過此字另一個重要的含意：「概念上的擴散」。但是我們覺得這個意義主要適用於心理學的情況，而非如作者所想適用於現前的經文，現今經文的解釋範圍比虛妄概念的主題更廣。舉例來說，偈頌的第一行提到行為的極端，非僅是概念上的想法。結尾兩行也指向更為寬廣的意旨。
- (15) *appatiṭṭham*，「不滯留」或「不尋求支柱」。
- (16) 這部經的翻譯及註釋，請見智喜比丘之《相應部選集》（*Saṃyutta Nikāya Anthology*, part II, 《法輪》No. 183/185）。
- (17) 巴利語 *āyūhana* 也表示再生業的「累積」，從而產生新的生命。
- (18) 此處大家可能也會想到一劫（*kappa*）中的進化和退化（成、壞 *vivatta-samvatta*）的宇宙週期。

(19) 這顯示了成對的詞組與五蓋中的兩者有關。見第十七頌及其註釋。

〔譯註〕

- 〔1〕佛洛姆 (Erich Fromm, 1900-1980)，德國人，為二十世紀初傑出的精神分析學家，以心理分析學說來研究文化與社會等問題。
- 〔2〕威廉·布雷克 (William Blake 1757-1827)，是英國浪漫主義畫家、詩人兼雕刻家。
- 〔3〕諾曼 (K. R. Norman) 的譯本將之解釋為：「超越了投生於如是如是處。」 (PTS, 1995, P.1)
- 〔4〕疊句在一首詩的各停頓處，通常是在詩節末尾處重複出現的短語、詩句或一組詩句。(http://tw.britannica.com/MiniSite/Article/id00052090.html)
- 〔5〕Yogakkhema，梵語:yogaksema，是「涅槃」的同義字。指從貪欲、存有、邪見和無明等四種束縛中解脫。
- 〔6〕伊卡洛斯 (Icarus) 又譯為伊卡魯斯，希臘神話中發明家代達羅斯 (Dedalus) 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。
- 〔7〕莫里哀 (Moliere, 1622-1673)，法國著名的幽默喜劇作家。
- 〔8〕巴爾札克 (Balzac Honore de, 1799-1850)，法國著名的現實主義作家。
- 〔9〕華格納 (Wagner Richard, 1813-1883)，十九世紀末德國主要作曲家、音樂戲劇家。
- 〔10〕一種由人力操作的碾磨機，古時用來作為懲罰囚犯的工具。它由一個外緣帶踏板的大圓輪組成，工人或囚犯在上面像攀登樓梯那樣蹬動踏板，以人身的重量帶動輪子。(《大美百科全書》，光復書局，民79，台北，第二七冊，頁 60-61)
- 〔11〕希臘傳說中宙斯之子，因為洩露眾神的秘密而在冥界受罰。他站在齊頸的水中，當口渴想喝水時，水便退去；想吃頭上懸著的果子時，風就把果子吹開。
- 〔12〕萊辛 (Gotthold Ephraim Lessing, 1729-1781)，德國批評家及劇作家。
- 〔13〕元亨寺版《漢譯南傳大藏經》譯為「住想法門之道者」；相對應的《中阿含·增上心經》則譯為「是謂比丘隨意諸念，自在諸道跡」，意即能自在地主導自己的想法、念頭。(見《增支部》第 19 冊 頁 172；《大正藏》卷一，頁 589 上)
- 〔14〕「擴散」(diffuseness) 一詞的巴利語 papañca，為「虛妄」、「迷執」、

「戲論」之義。諾曼則使用 diversified 一詞譯之，是「多樣化」、「擴大」的意思。許多不同的《經集》譯本將此句譯為「超越世間一切虛妄」。本文則依向智尊者所使用的 diffuseness 一詞而譯為「豐富」或「擴散」，意指多元的世間。

〔15〕巴利語 vanatha 同時具有「貪著」和「森林」的意思。

〔16〕齊克果（Kierkegaard Soren, 1813-1855）出生於丹麥，是十九世紀著名的宗教哲學家，一般認為是存在主義的創始人。



