

2023年寂靜禪林安居課程

蛻
皮

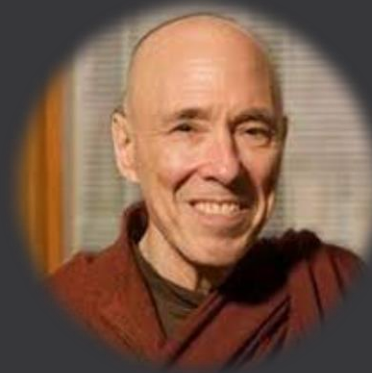
蛇經

Uraga Sutta

／開仁比丘 5/28 6/4 6/11



Bhikkhu Bodhi 菩提長老



〈蛻皮〉是一系列關於《經集》裡一篇古老詩篇〈蛇經 Uraga Sutta〉的思考。這首詩描述一位精進的比丘想要斷除所有煩惱和謬見，從緣起萬物的二元性中獲得解脫。向智尊者對此詩的註釋強有力地展現他對教法的體悟，從中顯露出他豐富、深度、敏銳的思想，同時也使佛教見解不僅和日常體驗相關連，也與西方思想傳統連結起來。



前言

Nyanaponika Thera

向智尊者



- 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。
- 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。



- 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。

總說

蛇蛻皮-為什麼?

- 遵循所屬物種的法則
- 由於厭離
- 藉助支撐物
- 努力

比丘捨棄今生和來世

- 遵循所屬物種的法則-戒律
- 由於厭離-存在產生的苦
- 藉助支撐物-尋求善知識
- 努力-正精進

比丘的意義

- 認真地致力於實踐圓滿教法的人
- 凡是追隨教理者，不論神或人，都稱作比丘

ora-pāra

含義

- 河的兩岸
- 今生和來世-唯有涅槃超越存在
- 低劣與殊勝
 - 執取殊勝與低劣的分別，必定產生痛苦
 - 放棄兩邊是結束旅程最後的目標

過程

- 堅定地選擇殊勝以對抗低劣
- 不對它們產生執著並隨時準備丟棄
- 善巧引導

平衡、調和並增強五根

蛇蛻皮-為什麼?

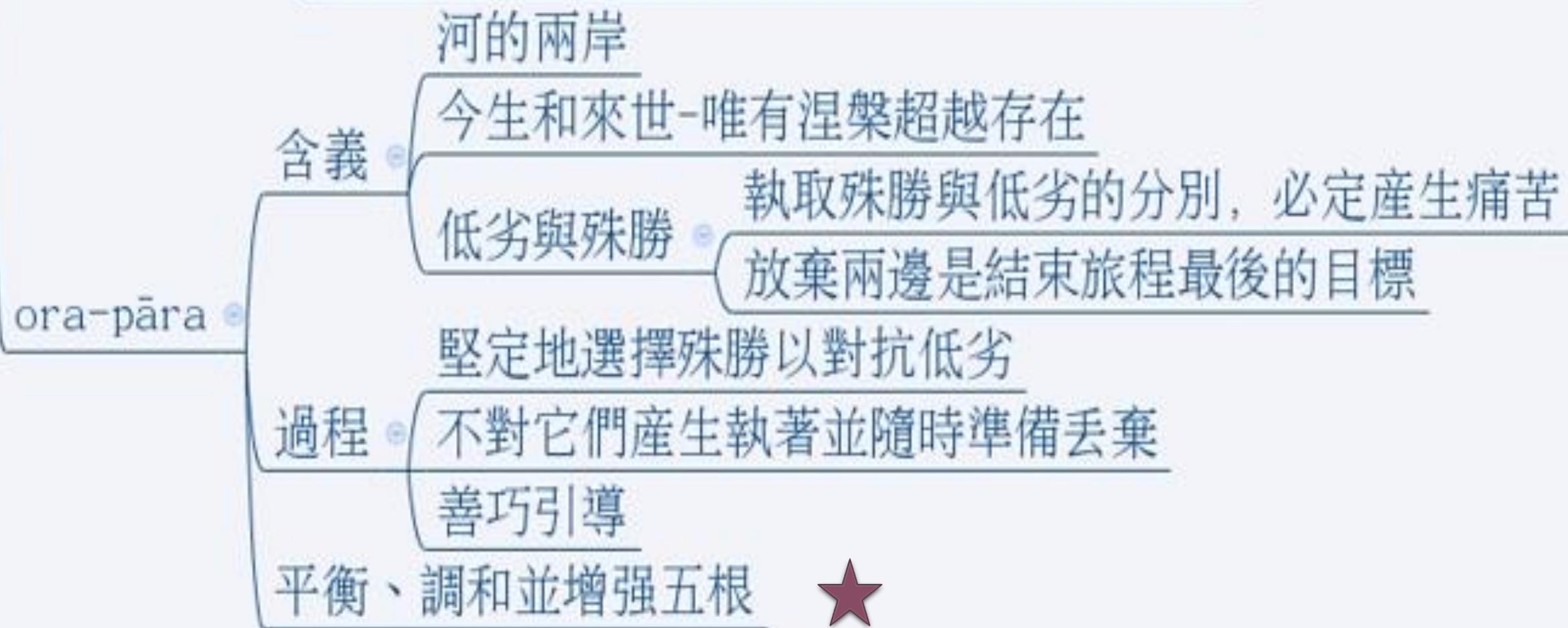
- 1 遵循所屬物種的法則
- 2 由於厭離
- 3 藉助支撐物
- 4 努力

比丘捨棄今生和來世

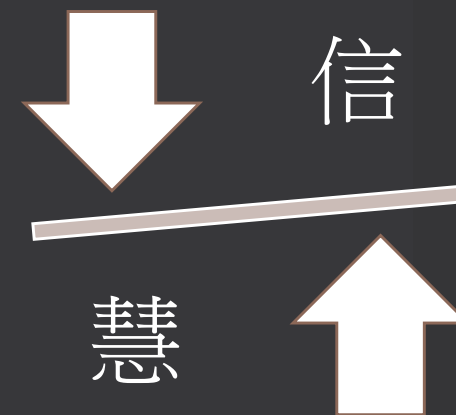
- 1 遵循所屬物種的法則-戒律
- 2 由於厭離-存在產生的苦
- 3 藉助支撐物-尋求善知識
- 4 努力-正精進

比丘的意義

- 認真地致力於實踐圓滿教法的人
- 凡是追隨教理者，不論神或人，都稱作比丘



平衡五根 ★



念

信、慧

精進、定

〈蛇經〉 Uruga Sutta

- 1. 忿怒 (kodha) 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。

kodha : m .
[Sk.krodha < krudh]
anger 忿，忿怒



忿怒比喻為被蛇咬後，在體內迅速蔓延的蛇毒

忿怒(kodha)是一種瞋恨的結果

什麼？ ● 瞋恨(dosa)-涵蓋一切的憎惡，從最輕微的不喜歡到最強烈的暴怒

此處選用忿怒是最強烈的

是重大的弊害，但（比較）容易克服的

為什麼先處理？ ●

重大的弊害 ●

直接陷入野蠻舉止的最惡劣情境-惡口、暴行等
墮入惡道

比較容易克服 ●

內心的不愉快，與人類普遍追求快樂的願望背道而馳
已經了解淨化內心的必要...瞋恨不難克服
完全認同自己的嫌惡...瞋恨難以克服

如何處理？ ●

慈心

強烈地抑制忿怒...之後用適當的方法完全消融怒氣

過患 ●

能使眾生牢牢地綁住彼此

將懷恨者導入悲慘的非人世界

種族的、國家的、宗教的、階級仇恨

何時滅-在不來果階段

忿怒kodha ●

忿怒比喻為被蛇咬後，在體內迅速蔓延的蛇毒

忿怒(kodha)是一種瞋恨的結果

什麼？ ● 瞋恨(dosa)-涵蓋一切的憎惡，從最輕微的不喜歡到最強烈的暴怒

此處選用忿怒是最強烈的

是重大的弊害，但（比較）容易克服的

為什麼先處理？

重大的弊害

直接陷入野蠻舉止的最惡劣情境-惡口、暴行等
墮入惡道

比較容易克服

內心的不愉快，與人類普遍追求快樂的願望背道而馳
已經了解淨化內心的必要...瞋恨不難克服
完全認同自己的嫌惡...瞋恨難以克服

如何處理？
● 慈心
● 強烈地抑制忿怒...之後用適當的方法完全消融怒氣

能使衆生牢牢地綁住彼此

過患 ● 將懷恨者導入悲慘的非人世界

種族的、國家的、宗教的、階級仇恨

何時滅-在不來果階段

- 真正能對治瞋恨的解毒劑，是慈心（ metta ）、耐心、寬恕及同情。
- 而暫時抑止忿怒的方法，與《中部》第20經所提到去除不善念的第五個方法相同，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，冷靜地面對情境。這樣鎮壓下來的怒氣仍留有餘燼，須用適當的方法完全消融怒氣。

- 在偈頌用字 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個偈頌「忿恨（kopa）」，屬於較和緩的形式，
- 所以此處選用「忿怒」這最強烈的意思。

- 2. 他完全拔除貪欲（rāga） ，
- 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。

Rāga 【陽】（raga <raj, rajati）

- 1．color顏色，hue色調；
coloring染色，dye染料。
- 2．染，染著，肉欲
（excitement興奮，passion激情）



貪欲比擬為美的象徵-蓮花 • 容易忘記-很快枯萎並失去美麗的吸引力

引起摘取的欲望

什麼? • 難以除去

貪愛-範疇廣-表現為渴愛、無止盡的需要，以及一向匱乏的狀態

貪欲rāga •

當所貪愛的對象消失

過患 • 必然導致痛苦 • 或無法得到時

當他的欲望消褪或變化時，被愛者也會感到苦

何時滅? • 在阿羅漢的階段

- 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。
- 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。

- 3. 藉由枯竭渴愛（taṇhā）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。

Taṇhā，【陰】
愛，渴望，口渴，
貪欲，執著。



渴愛比喻為湍急的水流

渴愛 taṇha

三種

欲愛 kāma-taṇha

對心理所產生的影響

無底深淵-雖然得到欲求, 卻得不到安適與平靜

每天都渴望重新得到滿足

滿足感官的習慣->產生害怕空虛的心理

對於自由

不節制感官的渴愛->沒有或缺乏人性、接近動物

不受約束的感官->降低選擇的自由

無有愛 vibhava-taṇha

企求不存在-比喻為個人生命河流的氾濫

是全然絕望的結果, 與沈醉於世間的情況正好相反

表現為斷見

有愛 bhava-taṇha

對心理所產生的影響

是無休止的生命之河

以各種的盼望、想像來渴望生命的永恆-常見

是推動生命輪迴的力量

渴望變化

讓人捨棄此時、此地, 而於他方、彼時尋求幸福

或無視於實際所擁有的, 而憧憬於尚未到手的

表現為許多形式

渴望不斷擴張生活領域

為自己尋求感官或心靈新體驗的人

或為自己擁有面對生活的好本事而感到自豪的人

以及從自己的創造力得到樂趣的人

想要活下去 - 不停地以希望新奇或滿足自傲來引誘人

見識廣遠 - 搜尋未知

阿羅漢-已解脫三種渴愛

欲愛kāma-taṇha

對心理所產生的影響

無底深淵-雖然得到欲求，卻得不到安適與平靜

每天都渴望重新得到滿足

滿足感官的習慣->產生害怕空虛的心理

對於自由

不節制感官的渴愛->沒有或缺乏人性、接近動物

不受約束的感官->降低選擇的自由

可能輪回下墮於惡道

企求不存在-比喻為個人生命河流的氾濫

無有愛vibhava-taṇha

是全然絕望的結果，與沈醉於世間的情況正好相反

表現為斷見

毀滅自己以表抗議；暴力與毀滅的狂熱信念

讚頌生命與其美好，是有愛所展現出的誘惑部分，屬於較微細的型態

有愛bhava-taṇha

對心理所產生的影響 • 是無休止的生命之河
• 以各種的盼望、想像來渴望生命的永恆-常見
• 是推動生命輪迴的力量

渴望變化 • 讓人捨棄此時、此地，而於他方、彼時尋求幸福
• 或無視於實際所擁有的，而憧憬於尚未到手的

表現為許多形式 • 渴望不斷擴張生活領域 • 為自己尋求感官或心靈新體驗的人
• 或為自己擁有面對生活的好本事而感到自豪的人
• 以及從自己的創造力得到樂趣的人

想要活下去 • 不停地以希望新奇或滿足自傲來引誘人

見識廣遠 • 搜尋未知

- 4. 他完全消除我慢（māna） ，
- 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。

Māna，【陽】
自豪，自負，
（我）慢，貢高。



我慢比擬為脆弱的竹橋

很容易為少許的輿論所煩亂

易碎、不穩固

可被一個愚人挖苦的言論所傷害

或因挫折、失敗和不幸而墜入萬丈深淵

我慢 māna

我慢根源於自我的信仰

認為自己優於他人

三種

認為自己與別人平等

或比別人差

阿羅漢-已解脫三種我慢

- 我慢強大地支持自我信仰〔自我暗示〕，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。
- 名詞「我慢conceit」源自於動詞「認為conceiving」。
- 動詞Maññati，（man +ya），想像（to imagine），評價（to be of opinion），認為（to deem）。

- 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。



Sāra , 【陽】
essence 本質，
the pith of a tree 樹的木髓，
the choicest part 最精選的部份

比擬為無花樹中花

死亡的恐懼->對安全的渴望->追求某種永恆

堅實 sāra

對安全的渴望->

暫時或永久，背後隱藏著恐懼死亡，想要保護自我

佛陀

這個世界完全沒有實心

合乎道德要求的思想和行為的道路，才能引導我們脫離痛苦

- 6. 他心中沒有忿恨（kopa），
- 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。

Kopa（kup），【陽】
ill-temper 脾氣暴躁，
anger 憤怒，
grudge 怨恨



較溫和的瞋

忿怒kopa

相狀

針對人-源自於覺得遭人冒犯或受到虧待

針對非人-長期的不幸，而生活在不公平

生氣的言語、行為，或苦惱

表現

報復與攻擊的行為

外顯

陷入長期的不滿、憂鬱與悲觀

內陷

如何處理

針對人

源自-人際關係衝突

化解-寬恕、諒解人們都是自己業力的繼承者

針對非人

源自-生命中不可避免的變化

化解-了解並接受生命無常的本質，對業的了解

二者-化解-公平地檢驗事實，再加上容忍與同理心

何時滅-在不來果階段

對惡行與行惡的人有正義的憤慨（高級忿恨），也要超越

- 7. 他已燒盡惡念（vitakka），
- 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。

Vitakka , [vi+takka]
reflection 反思，
thought 思考，
thinking 思考；
initial application 念頭的開端”



- vitakka 尋思：不受歡迎、不善、邪惡的念頭。
- 註釋書：
 - (1)三種邪念：縱欲、憎恨和暴力（正思惟對治的對象）。
 - (2)利益、地位和名望的念頭。
 - (3)關心個人的永恆不朽。
 - (4)對家庭、國家、家人或其他人的過度執著〔針對出家人〕。

一切惡念與邪見的根本

三種-貪、瞋、害

尋思vitakka

五種除尋思

轉移

厭惡

不要憶念或專注其上

回溯原因

強力地鎮壓

《中部20想念止息經》：五種去除邪思惟的方法

向智尊者	菩提長老《八正道》pp.80-82
一、以善念替代惡念 (1)以捨離與無私取代貪念， (2)以友善、愛與慈悲的想法取代瞋恨， (3)以明智的理解、清晰的思想取代愚癡與迷惑。	一、透過與雜染念頭相反的善念來驅離它。
二、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。	二、是運用慚和愧的力量，去除不該有的念頭。並思考它會帶來哪些不可意的後果，直到內心對它產生厭離，並將它驅逐出去為止。

三、忘卻惡念

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。

三、是有意地轉移注意力，以迴避一個令人不開心的景物。

四、摒除惡念的根源

追溯惡念的起始並將之從心中移除，如此的溯源也有助於心的轉移，並減低惡念的力量。

四、是運用完全相反的策略。不但不從不該有的念頭處轉移，而是直接面對它，視它為所緣之境，細察它的特徵，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也會安靜下來，最終消失而去。

五、強而有力地壓制惡念

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。

五、只能做為最後的一招：壓抑。狠狠地用意志力壓制不善法。

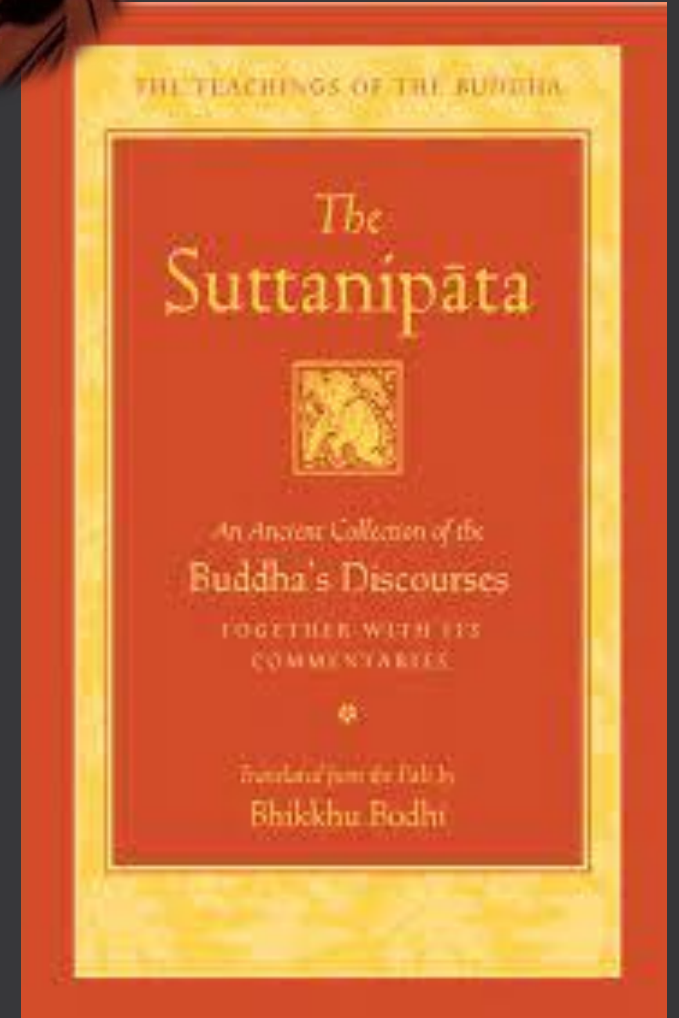
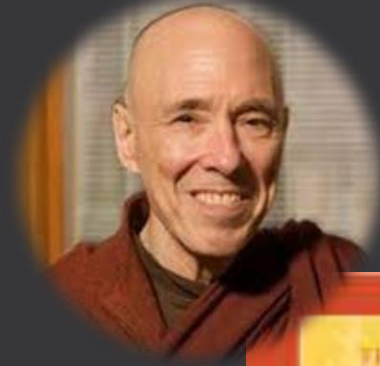
- 8. 他不急亦不緩，
- 完全超越世間（papañca），
- 如是比丘捨斷今生和來世，
- 正如蛇蛻去舊皮。

papañca : m .
an obstacle 障礙，
Impediment 阻礙，
delay 延誤，
Illusion 幻覺/妄想



- papañca：「擴散」diffuseness。原義其實是「虛妄」、「迷執」、「戲論」之義。
- K.R. Norman諾爾曼 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。

- B.Bodhi 《經集注》 p.158譯為 proliferation擴散， 注釋 p.1368 n.310說：
- papañca出現在認知過程， 通過受、想、尋， 我 / 我的 和 自我的概念以各種形式擴散。



二元概念

- 急（掙扎、捲走）和 緩（滯留、沈沒）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：
- 1、渙散 和 集中
- 2、壓力過高 與 鬆弛
- 3、堅定的信仰 與 無法平息的懷疑 etc

- 「急切」是諸多面向現況中單向的偏激發展----
--單向擴張。這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。
- 「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。這向內、退縮的傾向，是典型的極端內向心態，顯示出缺乏與外界的互動和交流。

- 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：

念

信、慧

精進、定

不急亦不緩-行於中道，並平衡五根

戲論papañca

太急-極度發展

太緩-沈重或保守

- 9. 不急亦不緩，他明瞭此世間「一切皆虛妄（vitatha）」...。
- 10. 不急亦不緩，離欲的他，明瞭世間「一切皆虛妄」...。
- 11. 不急亦不緩，離貪的他，明瞭世間「一切皆虛妄」...。
- 12. 不急亦不緩，離瞋的他，明瞭世間「一切皆虛妄」...。
- 13. 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。

vitatha :
[adj.] 錯誤的 false ;
不正確的 untrue .
[nt.] 不真實 untruth



- 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。而是在於「我們所認為」的世間，並非世間本身。
- 偈頌的「世界」&「一切」：十二處。
- 根→境→識→觸→受→愛〔貪₁₀₋₁₁ 瞋₁₂ 癡₁₃〕

無明觸
(意門的增語觸)

世界loka

9

離貪vītalobha

10

虛妄vitatha

離愛vītarāga

11

離瞋vītadosa

12

離癡vītamoha

13

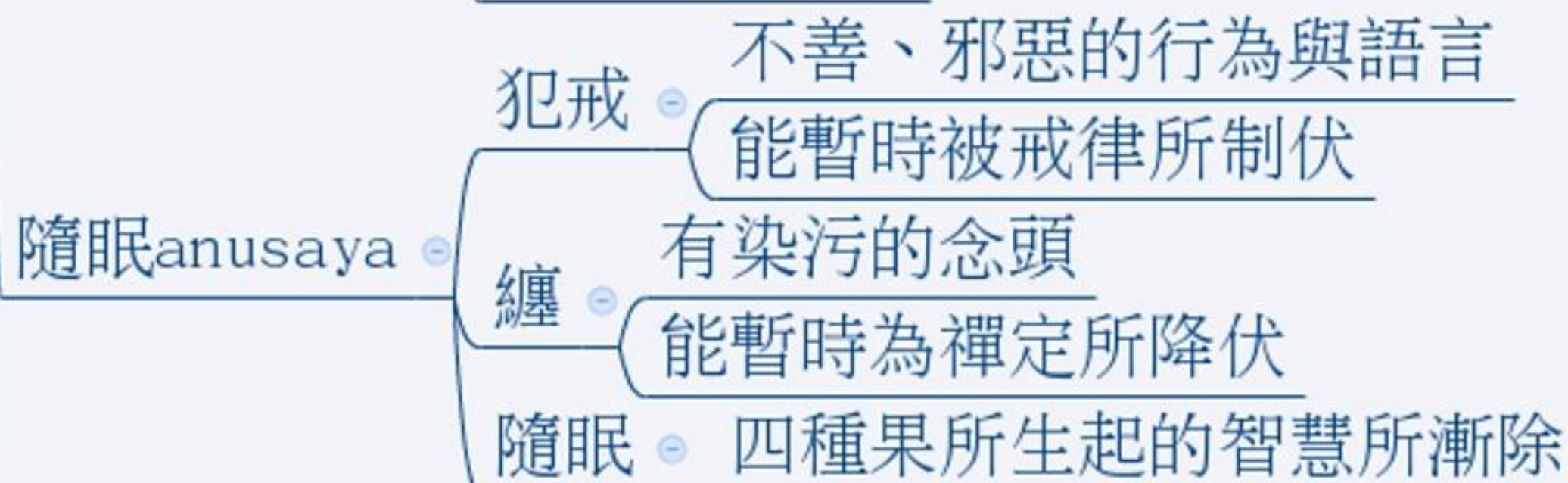
《如是語經》

- 有二種見，當天神與人為其所迷惑時：「超越二元」
- 1、太深陷：喜愛、好樂輪迴。教導止息輪迴，心不喜歡、不接受。
- 2、太急切：對輪迴感到慚愧、厭惡，反而歡迎「不存在」，以為自我毀滅，是最安穩的。
- 3、具眼者：見存在者為存在，已進入平靜的道路，貪欲逐漸消失而達到滅盡。

- 14. 他沒有隨眠（anusaya）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。



anusaya : [m.]
傾向 proclivity ;
潛伏的傾向
a dormant
disposition



四種果的智慧，逐漸地滅除隨眠

- 1、初果（入流），斷除邪見與疑。
- 2、二果（一來），斷除粗重的感官欲望與瞋恨。
- 3、三果（不來），斷除剩餘的感官欲望與瞋恨。
- 4、四果（阿羅漢），斷除我慢、冀求來生與無明，及剩餘的不善習氣。

- 只有正念能覺察不善習氣的無限制生長。
- 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。
- 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。

- 15. 他沒有心懷任何可能使他輪迴的不安（daratha），
- 如是比丘捨斷今生和來世，
- 正如蛇蛻去舊皮。

daratha : [m.]
sorrow 悲傷；
anxiety 憂慮；
distress 苦惱。



- 16. 他沒有心懷任何使他受制於「有」的欲念（vanatha），
- 如是比丘捨斷今生和來世，
- 正如蛇蛻去舊皮。

vanatha : [m.]
craving 渴望；
desire 慾望。

不安daratha、欲念vanatha

不安

範圍

各種不安

擔心自己和他人，擔心死亡和生活

內在衝突所導致的緊張與不安

沒有安全感、無助和寂寞

由前者產生的苦惱，並恐懼未知

影響

變得退縮、逃避現實

焦慮症

範圍

主動地追求

五欲之樂

自然和藝術方面，美的魅力

貪得無厭的抓取、保有和囤積的強烈決心，渴求權力與支配力

順從、臣服的需求與內在滿足

被動地享受

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

向自己的上帝獻上神秘之愛

種類

忠貞或自我犧牲的愛

激發人們在許多領域的偉大創造力

互動

恐懼與不安

遭受威脅時會生起強烈的執著

並渴望達到安穩的方法

貪

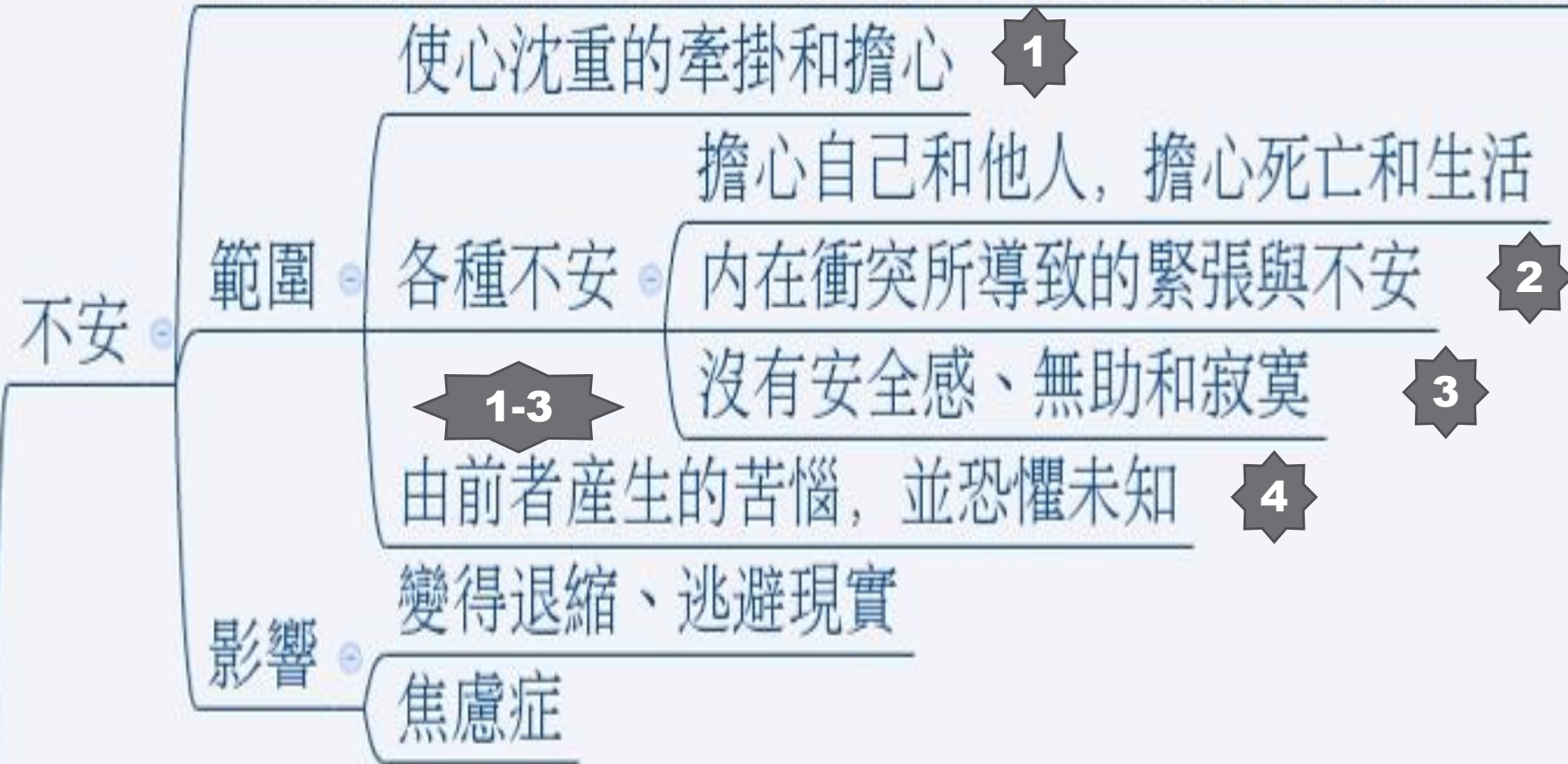
貪有時會受到恐懼的限制

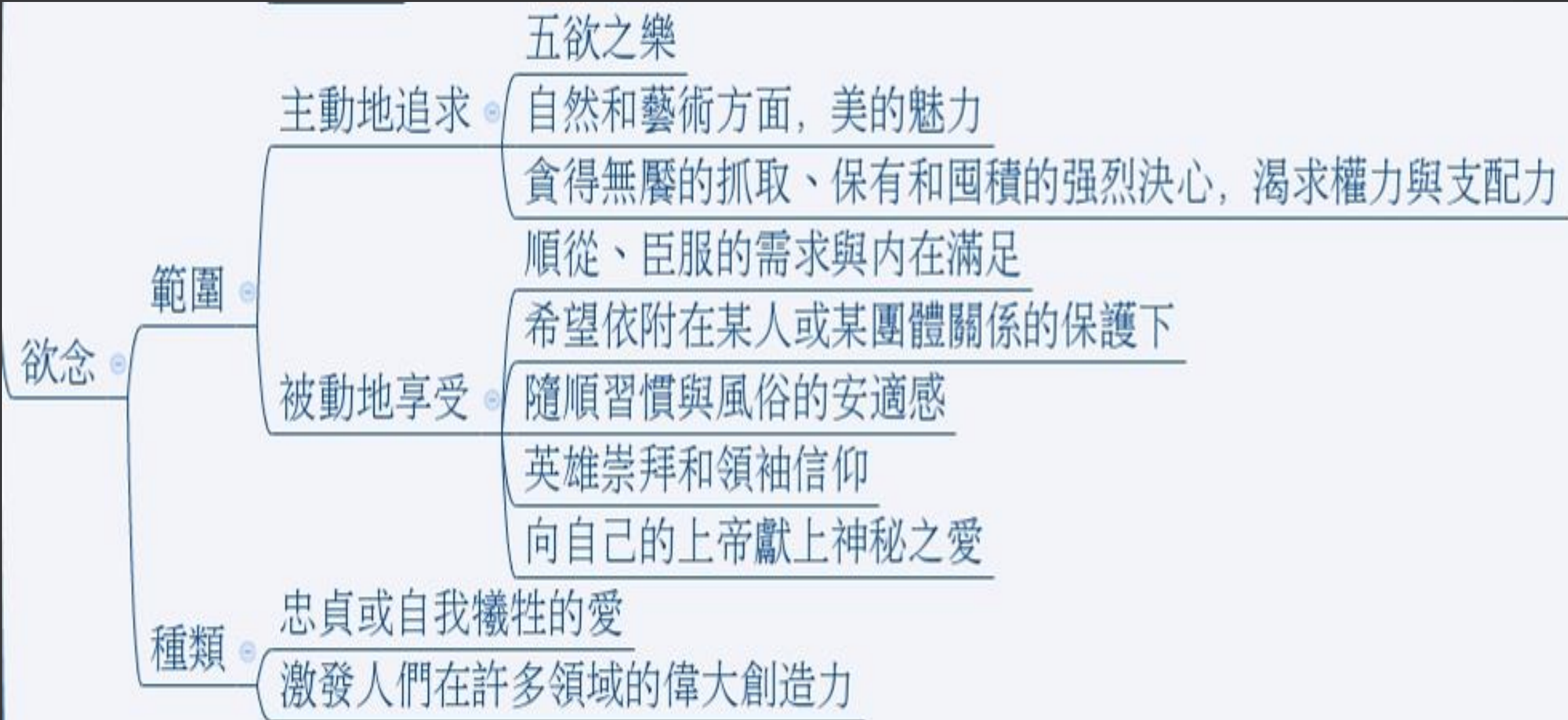
貪也能束縛恐懼

相-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

使心沈重的牽掛和擔心

相-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





不安（恐懼）和欲念（渴愛）彼此互生，也彼此牽制

互動

恐懼與不安
遭受威脅時會生起強烈的執著
並渴望達到安穩的方法

貪
貪有時會受到恐懼的限制
貪也能束縛恐懼

- 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教導「緊迫感 sense of urgency」(samvega)，就像一個人的「頭巾著火」般； --eg. [別雜23經：宜急修善，如救頭燃]
- 關於欲念，他驅策弟子對解脫展現「強烈的欲/願望 keen desire」(tibba-chanda)。
- 阿羅漢超越兩邊：無憂asoko，無取anupādāno。

- 17. 他捨斷五蓋（nīvaraṇa），
- 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。



nīvaraṇa (Sk.nivāraṇa ,
nis+ varaṇa of vr
(vr̥ṇoti)) , 【中】
an obstacle 障礙，
hindrance 阻礙。
隱藏，蓋。
(蓋：所障 (āvṛtā) 、
所遮 (nivṛtā) 、
所妨 (onaddhā) 、
所礙 (pariyonaddhā) 。

捨斷五蓋

- 與道德範疇相對立的**1**貪欲、**2**瞋恚，再也不能形成阻礙。
- **3**昏沈和**4**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**5**疑惑。

五蓋pañca-nīvaraṇa

貪、瞋-內在的箭矢

掉舉惡作、昏沉睡眠-平靜

疑-度脫疑惑

- 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。



〈蛇經〉第17偈頌之收攝



初果斷	三果斷	四果斷
5尋求堅實	1忿怒 6忿恨	2貪欲 3渴愛 4我慢 7惡念 8超越障礙 9-13明瞭世間 14隨眠 15不安 16欲念 17五蓋

阿羅漢的捨心，在情緒、意志與活動、認知和智識三方面，超越偏激與對立的中道。