

真正的出離

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，300期，2007）

【生活中的陷阱】

《六祖壇經》的第一講是在大梵寺傳授，整個主題可以說是教導真正的出離以及如何走在中道上。我們都知道，開車時車子偏左邊，就要從左邊出離，回到中間；車子偏右邊，就要從右邊出離，回到中間。由此可以看出，真正的出離是為了走在中道上。生活中為何要有出離？因為在今日資訊發達的時代，處處都是貪、瞋、癡的陷阱，一落入陷阱，生命就偏離了中道。例如，有許多電視的節目，愛愛恨恨、打打殺殺，看久了，所薰習出的就是內心的貪、瞋、癡。一般人看了，只模仿低俗的一面，這就是不懂得出離。我們要從這些貪和瞋的陷阱中出離，才不會浪費生命在這些情節裡；但是，我們一旦不看電視，又覺得無聊，覺得無所事事，這又落在癡的陷阱裡。所以，要從貪、瞋、癡的陷阱中出離，是不容易的，因為我們已經習慣處在貪、瞋、癡的氛圍中，就好像魚兒習慣於水中一樣。今日我們處在這種憂鬱不安的陷阱時，畢竟還是想過得自在些，也希望能在生活中修行。所以，我們來看看六祖惠能大師的教導。

【從陷阱中出離】

依據曹溪本《六祖壇經》的記載，六祖惠能剛得到衣鉢不久，有一位曾經當過四品將軍的惠明快步趕來，要搶衣鉢。惠能就把衣鉢擲放在大石上面，惠明一時心虛，提掇不動，便說：我為法來，不為衣來。惠能說：

「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。」
良久謂明曰：「不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目。」
惠明言下大悟。

這是有名的禪宗故事。許多人像四品將軍惠明一樣，善惡鮮明，但是由於智慧不足，過於武斷，反而衍生問題。執著於善是一邊，執著於惡是另一邊，唯有從這種執著的陷阱出離，才有可能生起覺醒的菩提，走在佛法的中道上。所以，六祖惠能要惠明先靜下心一陣子，而後指出當下不思善、不思惡的這一不執著的心，才是真正的面目。果然，惠明言下大悟。由這一例子可以看出，「善惡的執著」是一種陷阱，能從這種陷阱出離，就是生命的提升。

惠能得到衣鉢十五年後，來到廣州法性寺，當時印宗法師正在講《涅槃經》，依據曹溪本《六祖壇經》的記載：

時有風吹幡動。一僧云：風動。一僧云：幡動。議論不已。
能進曰：不是風動，不是幡動，仁者心動。

這也是有名的禪宗故事。人人都有主觀的認識，各有主見、各有看法。問題是，每人所看的常常是真相的一個片面，如果由於意識型態的作祟而執著自己的看法，只會產生雙方長時期的對立和憤怒而已。所以針對「風動」或「幡動」這一不相上下的爭辯時，六祖惠能直接指出問題的關鍵是雙方見解的執著，而這就是：「心動」。唯有出離對見解的執著才能看清真相。這一故事和上面一個，同樣歸結到要「出離執著」。

接著，印宗法師問：如何是佛法不二之法？惠能說：

佛性非常非無常，是故不斷，名為不二。一者善，二者不善。佛性非善非不善，是名不二。蘊之與界，凡夫見二，智者了達其性無二。無二之性，即是佛性。

一般人由於無明而執著於字面，看到常無常、斷不斷、善不善等，就完全執著於表面，食古不化，而智者則能穿透表象，看出內在道理的不矛盾處。所以，惠能指出對善根和佛性，都要從表象和內在的道理來看待，不能執著一面，如果能從片面的執著出離，就會看到「不二」。所以在生活中最大的陷阱就是執著一面，看不到「不二」。

【培養般若】

那麼，如何能從陷阱中出離呢？如何在生活中修行呢？這就要在生活中培養出「摩訶般若波羅蜜」。惠能在大梵寺先講解「摩訶般若波羅蜜」的意義，他說：

- (1) 若見一切人，惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空，名之為大。故曰「摩訶」。
- (2) 一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。
- (3) 著境生滅起，如水有波浪，即名為此岸；離境無生滅，如水常通流，即名為彼岸，故號「波羅蜜」。

此處明白指出，「摩訶般若波羅蜜」是於一切處所，一切時中，內心保持念念清楚，常行智慧。面對惡與善時，內心清楚而不染著，從執著於境界的生滅波浪中出離，達到離境無生滅，就像流水的經常通行無阻。能夠這樣的在生活中出離，才是真正的到達「彼岸」，才是真正的「摩訶般若波羅蜜」。在日常生活中，看到什麼，聽到什麼、嚐到什麼，都能夠從貪瞋癡的染著中出離，達到自在解脫，這樣就是「般若三昧」。另一方面，如果「百物不思」，腦中一片空白，那就落入「斷」的邊見，必須從這邊見出離，所以般若是活潑潑的覺照，而不是枯寂的頑空。

【從放逸出離】

但是這「般若三昧」不是一下子就能達到的，在生活中要點點滴滴，從當下的一念下手，不斷累積，六祖說：

「前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境，即煩惱。後念離境，即菩提。當用大智慧，打破五蘊煩惱塵勞。如此修行，定成佛道，變三毒為戒定慧。」

此處六祖指出，修行不是在遙遠的山上，而是在眼前的小地方留意，要以正念時時警覺，不能懶散，不能放逸，只要前念著境，就要立刻後念離境，因而時時從無知出離。妄念來時，立刻覺知當下自己的動作，這一剎那就出離了，繼續覺知當下自己的動作就繼續出離，因而負面的情緒就立刻削減了，這就是「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」從這些細節不斷用功，如此才能培養出大智慧，真正從「五蘊煩惱塵勞」出離、從「貪瞋癡三毒」出離，而安住於「戒定慧三學」。泰國的禪師阿姜李（1906-1961）說：

「以野雞為例：如果牠像家雞一般懶散，要不了多久，眼鏡蛇與蒙鼠便會吃了牠……我們人也一樣：如果把時間消耗在閒暇遊伴上，那就如同泥中的刀鋤一樣，極易生鏽。如果在磨石與鐵銼上不停地打磨，鏽跡就無從生起，因此，我們必須學會始終保持警覺……」

所以，當我們處在負面的念頭和情緒時就要立刻出離，不要一而再、再而三地捲入其中。我們要時時小心謹慎，不要散亂而失去正念，美國的禪師阿姜蘇美多（1934年生）說：

「我體會到：其實是沒有任何苦的，除了在不謹慎的時刻，當心被某事帶走時才有苦。如此，因為不謹慎，不注意與失念散亂，我們就會捲入慣性（業的）思想。而當明白自己的不謹慎時，我們就能停住它而放下。放下便是住於空性，強烈執取的衝動沒有了，感官世界的迷奇與炫目便被視破了，再也沒有人可執取任何事物。我們仍有對事物的見聞覺知，但是沒有任何執著。」

所以，我們要將包袱放下，從負擔出離，不要站在常邊；我們也要將包袱提起，從懈怠出離，不要站在斷邊。該放下就要放下，該提起就要提起，這才是真正的出離。

【從無知出離】

學道者一方面要依據大善知識（師父）和佛經得到正確的見解，一方面要從「執著於師父和佛經」出離，步入實踐。六祖說：

「若自不悟，須覓大善知識解最上乘法者，直示正路。……若一向執謂須要他善知識望得解脫者，無有是處。何以故？自心內有知識自悟。」

所以，如果認為只要有大善知識就能獲得自在，而自己不努力用功，那就落入「常」的邊見。如果認為完全不靠大善知識而全靠自己，能獲得自在，那就落入「斷」的邊見。學道者知道方向後就要開始實踐，惠能在大梵寺演講的終了，對當場的在家眾和出家眾，傳授一篇長的《無相頌》，要求大家依此修行，其中的二頌說：

邪來煩惱至，正來煩惱除，邪正俱不用，清淨至無餘。
正見名出世，邪見是世間，邪正盡打卻，菩提性宛然。

惠能大師指出，修行就是要從煩惱出離，「正」可以對治「邪」，但是對「正」也不可以執著，認為自己才是對，還要從這種執著出離，達到內心完全清淨。同樣的道理，修行要直接面對「世間」，智慧就在面對「世間」時生起。「正見」可以對治「邪見」，但是對「正見」也不可以執著，認為自己才是絕對正確，要從這種執著出離，達到圓滿的菩提。阿姜李也說：

「正見與妄見，是世間的事。涅槃並沒有什麼正見、妄見。因此，妄見我們應當拋棄。正見我們應當培養，直到有一天，它也從我們的抓取中鬆開，那時我們才有自在。」

【結語】

佛法就在眼前，要從生活的平常處下手，時時從無知出離，這就是佛陀的妙方。印順導師說：

「曾有一位計程車司機，跑來問我怎麼樣學佛法？我告訴他：『專心開車，把車子開得安全。在本分事上認真。』就這樣簡單。」
