

修行可一语概括 —— 不放逸

The Practice in a Word by Thanissaro Bhikkhu⁽¹⁾

作者：坦尼沙罗比丘

译者：梁国雄居士

版本： V1.1_2013-9-24

版权声明⁽²⁾

佛陀本可以几句鼓励性的遗言，如有关涅槃或空性妙乐的话语来结束他的弘法生涯，但他没有，只以一句忠告来结束：「要以不放逸⁽³⁾ (*appamada*) 来完成目标。」〔SN 6.15 南传相应部6.15经〕

*Appamada*是巴利文，一般的英译为：untiringly（不懈地），earnestly（认真地、坚决地），with diligence（勤奋地），传达的意思是：sustained, determined effort（持续而坚定的努力）。这些译法令人觉得，佛陀的遗训是：「要坚持修行实践。」然而，这个词在翻译成不同的亚洲语言时却有点转向，斯里兰卡的论书把*appamada*译为：Unrelaxed Mindfulness（不懈的专注或念住）；泰国人把它译为：Heedfulness（密切注意、不疏忽职守），Vigilance（保持警惕），Wariness（谨慎、谨小慎微），Care（小心谨慎、关注）。藏经本身在另一场合又把*appamada*定义为：「小心防护自心不受（贪瞋痴等烦恼）污染，同时加强信、精进、念、定与慧等内心品德。」〔SN 48.56 南传相应部48.56经〕鉴于这些解释，我们可以推断，**佛陀遗训中之不放逸 (*appamada*)**，并非仅指「坚持」，还应包括「不可自满，当心危险，守护善心，切勿放松警惕。」

这些诠释有助理解，佛陀为何在某些情况下会强调不放逸，例如：

在〔Dhp 21 南传法句经第21句〕中，他说：「不放逸是不死道（趋向涅槃之道）。」

在〔AN 10.15 南传增支部10.15经；SN 3.17 南传相应部3.17经〕中，他说：「一切善的心法皆根植于不放逸、聚集于不放逸、并以不放逸为首。」

单以「持续的努力」来解释，实不能满足*appamada*一词在这些段落中的职分，因为，不智的努力有可能造成各式各样的混乱与破坏；而警惕、留心或密切注意则可提供所需的观点，使努力不偏离正轨：令我们能小心谨慎，防范潜在的习性会对自己和他人造成许多无谓的苦恼；并教导我们要信任自己的能力 —— 假若慎微得当 —— 是可把苦恼止息的。

这种谨小慎微与信任的结合意识，是基于对业报因果律（the principle of Karma）之坚信 —— 我们绝对不可轻视业力影响苦乐的作用，业报因果律之出现模式，历来屡见不鲜，足可让我们从自己的错误中学到有用的教训。同时，正是这种谨小慎微与信任的结合，令不放逸在修行实践中益发重要，它提供的两个主要作用是：（一）引发踏上善道的动机；（二）内在的检查与平衡，让我们由始至终都可在趋向不死（涅槃）之圣道上。〔AN 4.37 南传增支部4.37经〕没有对圣道的坚信，实难于去尝试修习；没有对任何有为（缘生缘灭）之乐的潜在危险生起强烈意识，很容易便会退下来。

主要危险，当然是内心固有的、自我欺骗的创意能力。然而，有别于众多不同的宗教人物，佛陀并没单纯地建议，若无法信任自己，便应置信于他；而是提供许多自我修练的善巧方式，让我们能透过审查最易自我欺瞒之处——我们的意图（业因）及其策动之行为结果（业报），从而令自己更值得信赖。在〔MN 61 南传中部第61经〕中，佛陀在初次教导自己的儿子罗睺罗（Rahula）时，曾告诉儿子：

- 行动前先要反省自己的意图动机，只有清楚知道欲作之事不会构成伤害时才可执行。
- 在执行当中，应反省在行动时出现的结果，若行动正产生一些意外的危害，便应立即停止。
- 在行动之后，应反省该行动的长期效果，若确知会造成危害，便应决心永不重犯，否则，便应心生欢喜和继续在修行道上前进。

这些都是修习正直（integrity）品德的基础教导：学习了解哪里可以信赖自己、哪里不可；同时，藉着重复以业报因果律来检测自己，使自己成为一个自己可稳定信赖的人。随着你发展此内在的正直品德，你对遇到的教说或导师之正直品德评估，也会容易起来。佛陀就经常建议弟子们要警惕；评估事情，要透过业报因果律；评估教说，要看实践教说后之有害或无害结果来评估它们；评估导师，要看他们的行为结果之是否有害，至于他们是否有神通（超能力）、是否具神圣的权威、是否属于开悟的传承等等，皆可不理。

这种审慎的仔细检查模式，不但可用于粗显而易见之行为（业），也可用于内心甚为微妙的运作：例如，你对感官刺激的内心反应、你的甚深禅定或非禅定的体验等等。无论你在做什么——特别在你似乎不在做什么的时候——切不可自满。要仔细地、一次又一次地寻找自己可能在无意间造成的、那些或许是极为细微的苦恼不安或扰动，以及学习如何放下任何导致它们出现的、你的现行动作。继续努力下去，直至你不再有什么可以放下为止。

如此地修习，你的不放逸意识便可助你一帆风顺地走向不死（涅槃）。借用一个古老的比喻：若把修行实践比作建屋，那么，不放逸（*appamada*）不仅是地基，也是四周的墙壁与屋顶。

【译者简注】

- (1) 英文原文：The Practice in a Word by Thanissaro Bhikkhu 之原载网站为：
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/inaword.html>
- (2) 版权声明：英文原文版权 © 1999 属坦尼沙罗比丘所有。免费流通。详细请参考下述之网页：
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/inaword.html>
中译本版权 © 2013 属梁国雄居士所有。流通条件如上述之英文原文版权。原载网站：
<http://bemindful.weebly.com/index.html>，转载时请包括此【版权声明】。
- (3) 不放逸：是梵文 *apramāda* 或巴利文 *appamada* 的古汉意译，是善心所法之一。《佛光大辞典》解释：「即防范于恶事，专注于善法之精神作用。可用于对治放逸，成就一切善法。」陈兵编著《新编佛教辞典》解释：「谓一心努力修持善法，不稍放纵而令心生烦恼，或虚耗时光。《俱舍论》卷四称不放逸“于善专注为性”，又谓“能守护心名不放逸”。佛经中多处强调不放逸为生一切善法之本。」可见中文解释也非单指坚持不懈。