

修行可一語概括 —— 不放逸

The Practice in a Word by Thanissaro Bhikkhu⁽¹⁾

作者：坦尼沙羅比丘

譯者：梁國雄居士

版本： V1.1_2013-9-24

版權聲明⁽²⁾

佛陀本可以幾句鼓勵性的遺言，如有關涅槃或空性妙樂的話語來結束他的弘法生涯，但他沒有，只以一句忠告來結束：「要以不放逸⁽³⁾ (*appamada*) 來完成目標。」〔SN 6.15 南傳相應部6.15經〕

*Appamada*是巴利文，一般的英譯為：untiringly (不懈地), earnestly (認真地、堅決地), with diligence (勤奮地)，傳達的意思是：sustained, determined effort (持續而堅定的努力)。這些譯法令人覺得，佛陀的遺訓是：「要堅持修行實踐。」然而，這個詞在翻譯成不同的亞洲語言時卻有點轉向，斯里蘭卡的論書把*appamada*譯為：Unrelaxed Mindfulness (不懈的專注或念住)；泰國人把它譯為：Heedfulness(密切注意、不疏忽職守), Vigilance(保持警惕), Wariness (謹慎、謹小慎微), Care (小心謹慎、關注)。藏經本身在另一場合又把*appamada*定義為：「小心防護自心不受(貪瞋癡等煩惱)污染，同時加強信、精進、念、定與慧等內心品德。」〔SN 48.56 南傳相應部48.56經〕鑑於這些解釋，我們可以推斷，佛陀遺訓中之不放逸 (*appamada*)，並非僅指「堅持」，還應包括「不可自滿，當心危險，守護善心，切勿放鬆警惕。」

這些詮釋有助理解，佛陀為何在某些情況下會強調不放逸，例如：

在〔Dhp 21 南傳法句經第21句〕中，他說：「不放逸是不死道(趨向涅槃之道)。」

在〔AN 10.15 南傳增支部10.15經；SN 3.17 南傳相應部3.17經〕中，他說：「一切善的心法皆根植於不放逸、聚集於不放逸、並以不放逸為首。」

單以「持續的努力」來解釋，實不能滿足*appamada*一詞在這些段落中的職分，因為，不智的努力有可能造成各式各樣的混亂與破壞；而警惕、留心或密切注意則可提供所需的觀點，使努力不偏離正軌：令我們能小心謹慎，防範潛在的習性會對自己 and 他人造成許多無謂的苦惱；並教導我們要信任自己的能力 —— 假若慎微得當 —— 是可把苦惱止息的。

這種謹小慎微與信任的結合意識，是基於對業報因果律 (the principle of Karma) 之堅信 —— 我們絕對不可輕視業力影響苦樂的作用，業報因果律之出現模式，歷來屢見不鮮，足可讓我們從自己的錯誤中學到有用的教訓。同時，正是這種謹小慎微與信任的結合，令不放逸在修行實踐中益發重要，它提供的兩個主要作用是：(一) 引發踏上善道的動機；(二) 內在的檢查與平衡，讓我們由始至終都可在趨向不死(涅槃)之聖道上。〔AN 4.37 南傳增支部4.37經〕沒有對聖道的堅信，實難於去嘗試修習；沒有對任何有為(緣生緣滅)之樂的潛在危險生起強烈意識，很容易便會退下來。

主要危險，當然是內心固有的、自我欺騙的創意能力。然而，有別於眾多不同的宗教人物，佛陀並沒單純地建議，若無法信任自己，便應置信於他；而是提供許多自我修練的善巧方式，讓我們能透過審查最易自我欺瞞之處——我們的意圖(業因)及其策動之行為結果(業報)，從而令自己更值得信賴。在〔MN 61 南傳中部第61經〕中，佛陀在初次教導自己的兒子羅睺羅 (Rahula) 時，曾告訴兒子：

- 行動前先要反省自己的意圖動機，只有清楚知道欲作之事不會構成傷害時才可執行。
- 在執行當中，應反省在行動時出現的結果，若行動正產生一些意外的危害，便應立即停止。
- 在行動之後，應反省該行動的長期效果，若確知會造成危害，便應決心永不重犯，否則，便應心生歡喜和繼續在修行道上前進。

這些都是修習正直 (integrity) 品德的基礎教導：學習了解哪裡可以信賴自己、哪裡不可；同時，藉著重複以業報因果律來檢測自己，使自己成為一個自己可穩定信賴的人。隨著你發展此內在的正直品德，你對遇到的教說或導師之正直品德評估，也會容易起來。佛陀就經常建議弟子們要警惕；評估事情，要透過業報因果律；評估教說，要看實踐教說後之有害或無害結果來評估它們；評估導師，要看他們的行為結果之是否有害，至於他們是否有神通 (超能力)、是否具神聖的權威、是否屬於開悟的傳承等等，皆可不理。

這種審慎的仔細檢查模式，不但可用於粗顯易見之行為 (業)，也可用於內心甚為微妙的運作：例如，你對感官刺激的內心反應、你的甚深禪定或非禪定的體驗等等。無論你在做什麼——特別在你似乎不在做什麼的時候——切不可自滿。要仔細地、一次又一次地尋找自己可能在無意間造成的、那些或許是極為細微的苦惱不安或擾動，以及學習如何放下任何導致它們出現的、你的現行動作。繼續努力下去，直至你不再有什麼可以放下為止。

如此地修習，你的不放逸意識便可助你一帆風順地走向不死 (涅槃)。借用一個古老的比喻：若把修行實踐比作建屋，那麼，不放逸 (*appamada*) 不僅是地基，也是四周的牆壁與屋頂。

【譯者簡註】

- (1) 英文原文：The Practice in a Word by Thanissaro Bhikkhu 之原載網站為：
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/inaword.html>
- (2) 版權聲明：英文原文版權 © 1999 屬坦尼沙羅比丘所有。免費流通。詳細請參考下述之網頁：
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/inaword.html>
中譯本版權 © 2013 屬梁國雄居士所有。流通條件如上述之英文原文版權。原載網站：
<http://bemindful.weebly.com/index.html>，轉載時請包括此【版權聲明】。
- (3) 不放逸：是梵文 *apramāda* 或巴利文 *appamada* 的古漢意譯，是善心所法之一。《佛光大辭典》解釋：「即防範於惡事，專注於善法之精神作用。可用於對治放逸，成就一切善法。」陳兵編著《新編佛教辭典》解釋：「調一心努力修持善法，不稍放縱而令心生煩惱，或虛耗時光。《俱舍論》卷四稱不放逸“於善專注為性”，又調“能守護心名不放逸”。佛經中多處強調不放逸為生一切善法之本。」可見中文解釋也非單指堅持不懈。