

## 談談不放逸

林崇安

(法光雜誌，230期，p.1，2008)

釋尊入滅前的最後一句話，依據南傳的《長部》是：

諸比丘！今我告汝等：「諸行皆是壞滅之法，應自精進不放逸。」  
此是如來最後之遺教。

由此可知，「不放逸」是釋尊的遺教，它具有特別的意義。當年釋尊時期證悟者多，為何今日證悟者少？一個基本的理由是因為放逸的緣故。依據北傳心所的分類，放逸是屬於二十種隨煩惱之一，不放逸是屬於十一種善心所之一，二者不可同時並存。什麼是不放逸？《顯揚聖教論》說：

不放逸者，謂總攝無貪、無瞋、無癡、精進為體，依此能斷惡不善法，及能修彼對治善法，斷放逸障為業，如前（能得菩提資糧圓滿為業，利益自他為業，能趣善道為業）乃至增長不放逸為業…。

可知「不放逸」有消極面和積極面：(1) 消極面是無貪、無瞋、無癡、斷惡不善法、斷放逸障，這一方面與戒結合。(2) 積極面是精進、能修善法、能得菩提資糧圓滿、利益自他、能趣善道，這一方面與定、慧結合。從禪修的角度來看，唯有不放逸時，才算是活生生的「活人」。放逸一次就是死了一次，放逸一分鐘就是死了一分鐘；整天放逸的人就和死屍沒有差異，所以，《法句經》說：

無逸不死道，放逸趣死路。無逸者不死，放逸者如屍。

在南傳的《法句經》中，還有許多偈頌都說到不放逸，例如：

奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。  
暗鈍愚癡人，耽溺於放逸，智者不放逸，如富人護寶。  
放逸中無逸，如眾睡獨醒，智者如駿馳，駑駘所不及。  
若人先放逸，但後不放逸，彼照耀此世，如月出雲翳。  
當樂不放逸，善護於自心，自救出難處，如象出泥坑。

在北傳的《法集要頌經》中，也有許多和不放逸相關的偈頌，例如：

戒為甘露道，放逸為死徑，不貪則不死，失道乃自喪。  
不為時自恣，能制漏得盡，放逸魔得便，如師子搏鹿。  
雖誦習多義，放逸不從正，如牧數他牛，難獲沙門果。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，如象拔淤泥，難救深海苦。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，抖擻諸罪塵，如風飄落葉。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，結使深纏縛，如火焚枯薪。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，各各順次第，得盡諸結使。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，義解分別句，寂靜永安寧。  
苾芻懷謹慎，放逸多憂愆，煩惱若消除，能得涅槃樂。

釋尊所說有關「不放逸」的經句，更是散在多處，並且都是以強調的口氣說出，例如：

諸比丘！譬如諸步行有情之足跡，皆入於象之足跡，因而說象之足跡為最上、最大。諸比丘！如是諸善法，皆以不放逸為根本，等趣於不放逸，即說不放逸為諸法之最上。（《相應部》）

諸比丘！我不見另有一法能生未生之善法，又能捨已生之不善法者，諸比丘！此即不放逸者。（《增支部》）

諸比丘！作為自己中之因，我不見另有一因能成大利者，諸比丘！此即不放逸者。（《增支部》）

諸比丘！我不見另有一因能令正法失壞與隱沒者，諸比丘！此即

放逸者。諸比丘！放逸能令正法失壞與隱沒。諸比丘！我不見另有一因能令正法住、不失、不隱者，諸比丘！此即不放逸者。諸比丘！不放逸能令正法住、不失、不隱。（《增支部》）

諸比丘！太陽上昇時，先驅之前相，即是明相出。諸比丘！如是比丘起八支聖道時，先驅之前相是不放逸。（《增支部》）

由以上所舉的釋尊的開示，已經足以說明「不放逸」在佛法修習中所佔的重要地位，這也是任何禪修者所應注意的。

---