

## 《法句經》〈2.不放逸品〉（了參法師譯）

- 21.無逸不死道，放逸趣死路。無逸者不死，放逸者如尸。
- 22.智者深知此，所行不放逸。不放逸得樂，喜悅於聖境。
- 23.智者常堅忍，勇猛修禪定。解脫得安隱，證無上涅槃。
- 24.奮勉常正念，淨行謹慎行，克己如法活，無逸名增長。
- 25.奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。
- 26.暗鈍愚癡人，耽溺於放逸，智者不放逸，如護無上寶。
- 27.莫耽溺放逸，莫親欲與貪，無逸禪修者，能得廣大樂。
- 28.以無逸除逸，智者登慧閣已，無憂觀有憂，如高山智者，觀地上愚夫。
- 29.放逸中無逸，眾睡中警醒，智者如駿馳，駑駘所不及。
- 30.摩伽以無逸，得為諸天主。無逸人所讚，放逸為人訶。
- 31.樂不放逸比丘，或放逸中見怖，猶如猛火炎炎，燒去大結、小結。
- 32.樂不放逸比丘，或放逸中見怖，不可能退落，實近於涅槃。

## 法句經 dhammapada-2.不放逸品-21-32

021.

appamādo amatapadaṃ pamādo maccuno padaṃ  
appamattā na mīyanti ye pamattā yathā matā.

無逸不死道，放逸趣死路。無逸者不死，放逸者如尸。

[pali 註解]

appamādo 此詞的意思極廣，且遍布在許多經論中，整個三藏的佛語，可以濃縮成一個詞：appamāda。因此，說：諸比丘！任何動物的足跡中，象跡最大，能涵蓋一切足跡。同樣的，任何善的心法，皆以不放逸為基礎，皆聚集成不放逸，在這些心法中不放逸佔據最主要的位置。不放逸稱為：不失去正念(satiyā avippavāso nāma)，另稱為：常常令正念現前(niccaṃ upaṭṭhitāya satiyā cetam nāma)。

amata 即是 nibbāna，因為無生(沒有開頭)，就不屬於滅、死，所以稱為不死。padaṃ 如此稱呼，是因為藉著他，行者經歷到 nibbāna。所以這個意思是：藉由這個道，他們到達不死。amata+pada 合起來就是：到不死之路。道就是到達不死的方法。

pamādo 此詞相當於：放棄正念，沒有正念的狀況。

maccuno padaṃ

pada 就是方法，放逸的人不能超越生，生者就屬於老、死。因此，放逸稱為死亡之路，就是死亡趨近放逸的人。

appamattā na mīyanti 不放逸即是具有正念的人，不會死。不可理解為他們解脫老、死。因為沒有超出老死的眾生。那麼意思是什麼？因為放逸，不能破除生死輪；而不放逸者，能破除生死輪。由於放逸不能解脫生等，所以稱為死。不論事實上的生或死，已養成不放逸習性的人，很快就能了解道與果，在第二世或第三世不再生了。因此，不論活著或死去，他們事實上不死。

ye pamattā yathā matā 因為放逸的人，從放逸為死的角度而言，已經死了。他們像因生命功能中斷而死的人，沒有心，如木頭一樣。若他們是居士，不會生起這樣的心：我們要布施、守戒、持齋戒。若是出家者，不會生起這樣的心：我們將實行對老師、導師的責任，樂於實踐頭陀行，培育禪定。因此，他們跟死沒有差別，所以說：放逸的人就像死去一般。

---

022.

etaṃ viśesato ñatvā appamādam hi paṇḍitā  
appamāde pamodanti ariyānaṃ gocare ratā.

智者深知此，所行不放逸。不放逸得樂，喜悅於聖境。

[pali 註解]

etaṃ viśesato ñatvā appamādam hi paṇḍitā 很明確地知道這種差別：放逸者無法出離生死輪；不放逸者能出離。誰能知道這種差別？以不放逸而活的有智慧、精明、有內觀的人，進一步開展不放逸時，他們了知這種差別。

appamāde pamodanti 了知如此差別的人，樂於不放逸；因為快樂的出現，他們變成滿意與喜悅。

ariyānaṃ gocare ratā 於不放逸，獲得如此喜悅；他們繼續開展不放逸，有快樂，從事於不放逸；且為三十七道品所吸引，如四念處與九出世間法，這些構成聖者：佛、辟支佛、聖弟子的領域。

---

023.

te jhāyino sātatikā niccaṃ dalhaparakkamā  
phusanti dhīrā nibbānaṃ yogakkhemaṃ anuttaraṃ.

智者常堅忍，勇猛修禪定。解脫得安隱，證無上涅槃。

[pali 註解]

te jhāyino 不放逸的智者是藉著兩種禪而成為禪修者：

- ① 專注於所緣，是由八等至所構成。
- ② 專注於(存在的無常、苦、無我的)特性，是由觀的道與果所構成。

Te appamattā paṇḍitā aṭṭhasamāpattisaṅkhātena ārammaṇūpaniṃjhānena  
vipassanāmaggaṃ phalaṅ saṅkhātena lakkhaṇūpaniṃjhānena cāti duvidhenapi jhānena  
jhāyino)

sātatikā 恆常維持身心活動的人，從開始於法的追求直到羅漢道的完成。

niccaṃ dalhaparakkamā 直到一個人達到人的能力，活動，努力所能達到的，才能令事業穩定，所以才有此語。此段的意思：具有如此身心活動的人，具有恆常維持堅定努力，不會中途撤回的人。

phusanti 與 nibbāna 觸證有兩種，由知而觸，由果而觸。四道是由知而觸證 nibbāna。四果是由果而觸證 nibbāna。此中是指由果而觸證。

dhīrā nibbānaṃ 由聖果而了解 nibbāna 的智者，與 nibbāna 接觸，就是經由果而觸證，了解 nibbāna。

yogakkhemaṃ anuttaraṃ 遠離令多數人沉於輪迴中的四種結的狀態，是無上的，因為他是一切法中---世俗法及出世間法---最高的。

---

024.

uṭṭhānavato satīmato sucikammaṃsa nisammakārino  
saññatassa ca dhammajīvino appamattassa yaso 'bhivaḍḍhati.

奮勉常正念，淨行謹慎行，克己如法活，無逸名增長。

[pali 註解]

uṭṭhānavato 對於有堅定不移的勤勉者。

sucikammaṃsa 具有無垢的三業者。

nisammakārino 在注意與小心的考慮後，付諸行動；就好像對於病因仔細的考慮後，對治疾病，如是思惟：如果疾病如是發生，我將如此行動。或當這行為如是做的時候，將會發生如此的結果。

saññatassa 以三業自我控制，而無有過失。

dhammajīvino 如果是居士，以農、牧等而活，避免使用假秤等；如果不是居士，以合理、溫和地行乞而活，避免醫藥、星相等職業。

appamattassa yaso 'bhivaḍḍhati 財富、喜樂、榮譽、稱讚與光榮所形成的名聲會增長。

---

025.

uṭṭhānen' appamādena saññāmena damena ca  
dīpaṃ kayirātha medhāvī yaṃ ogho nābhikīrati.

奮勉不放逸，克己自調御，智者自作洲，不為洪水沒。

[pali 註解]

uṭṭhānen' appamādena saññāmena damena ca dīpaṃ kayirātha medhāvī

智者可以讓自己成為自己的洲嶼，經由 ①勤勉、②不放逸、不捨離正念、③自制、④自調伏。

medhāvī 由於這四種特質而具有智慧(paññā)；因為此四種是智慧生起的條件。

dīpaṃ kayirātha medhāvī 輪迴(samsāra)大海甚深，因為難以發現其支持點；一個人能為自己建立的島嶼就是阿羅漢果，那成為自己的支持點。

yam ogho nābhikīrati 這樣的島嶼甚至連四種煩惱瀑流也不能滲入、破壞，因為瀑流無法淹沒阿羅漢果。

---

026.

pamādam anuyuñjanti bālā dummedhino janā  
appamādañ ca medhāvī dhanam seṭṭhīva rakkhati.

暗鈍愚癡人，耽溺於放逸，智者不放逸，如護無上寶。

[pali 註解]

pamādam anuyuñjanti 將自己的時間花在放逸的事上。

bālā 幼稚的人，不知道什麼對此世及後世是有利益的。

dummedhino 缺乏分別能力，沒看到放逸的過患。

medhāvī 有智者，具有內觀的人。

appamādañ ca medhāvī dhanam seṭṭhīva rakkhati 猶如代代相傳最珍貴、無上的七寶財一般。由於珍貴寶財之助，我們可以獲得感官的快樂，照顧妻子及淨化後世的路。就如同見到財富正面價值的人一般，在這樣的基礎上，照料財富。智者也見到不放逸的正面價值，而如此思惟：不放逸，我將證得初禪等、道、果、三明、六通。如此了知時，智者守護不放逸，如同最珍貴、無上的財富一般。

---

027.

mā pamādam anuyuñjetha mā kāmaratisanthavaṃ  
appamatto hi jhāyanto pappoti vipulaṃ sukhaṃ.

莫耽溺放逸，莫親欲與貪，無逸禪修者，能得廣大樂。

[pali 註解]

mā pamādam anuyuñjetha 不要讓自己從事於放逸，不要花你的時間於放逸。

mā kāmaratisanthavam 不要從事於放逸，不要想、不要為自己獲得與貪愛親近的機會，就是取著從對象或從煩惱而來的樂。

appamatto hi jhāyanto pappoti vipulam sukham 因不放逸常現前，不是放逸的人，正修禪時，易獲得廣大的涅槃樂。

---

028.

pamādam appamādena yadā nudati paṇḍito paññāpāsadam āruyha asoko  
sokiniṃ pajam pabbataṭṭho 'va bhumaṭṭhe dhīro bāle avekkhati.

**以無逸除逸，智者登慧閣已，無憂觀有憂，如高山智者，觀地上愚夫。**

[pali 註解]

pamādam appamādena yadā nudati paṇḍito 如流入池塘的溪水，激動舊水，不給機會，驅走他，送走他，從此邊往另一邊流。同樣的道理，智者注入不放逸的特性，不留機會給放逸，以不放逸驅走、送離他。然後，已經驅走放逸的人，實踐對他自已有益的行為，且以那行為為階梯，他往上爬。

paññāpāsadam āruyha 即清淨的天眼，因為較高處故。

asoko 遠離憂愁，因為除去憂愁箭故。

sokiniṃ pajam pabbataṭṭho 'va bhumaṭṭhe dhīro bāle avekkhati 在生死中的眾生會憂愁，因為未拔除痛苦之箭。這看起來像什麼？就像站在山頂的人毫不費力，可以看到站在地面上的人；或站在王宮的頂端，看到周圍的建築物一樣。同樣的，煩惱除盡的智者，看到那些輪迴種子未除，在生死中的凡夫。

---

029.

appamatto pamattesu suttesu bahuajāgaro  
abalassam 'va sīghasso hitvā yāti sumedhaso.

**放逸中無逸，眾睡中警醒，智者如駿馳，駑駘所不及。**

[pali 註解]

appamatto 由於達成深廣的正念有不放逸，及煩惱斷盡的人有不放逸。

pamattesu 在已放棄正念狀態的人之中。

suttesu 所謂睡著的人，是指在所有的行為中，缺少了警醒即正念。

bahujāgaro 安住於深廣的正念警醒中。

abalassaṃ 'va sīghasso hitvā yāti sumedhaso 有出世間慧的人，在超越上述這類人之後，快速地前進，如經典的學習、宗教目標的完成。如智力弱者學習一經，強者學習一品；後者遠遠超過前者，而繼續學習；智力強者可以快速地學習業處、九出間法及斷除一切煩惱。就是說：在捨離且放棄輪迴之路後，他真實地超越輪迴而前進。

---

030.

appamādena maghavā devānaṃ seṭṭhataṃ gato  
appamādaṃ pasamsanti pamādo garahito sadā.

摩伽以無逸，得為諸天主。無逸人所讚，放逸為人訶。

[pali 註解]

appamādena maghavā 因練習不放逸，如 maghava(指 indra)清理地面的一角等例子。

devānaṃ seṭṭhataṃ gato 因為擁有二個天界的主權。

appamādaṃ pasamsanti 智者如諸佛等，獨獨讚嘆不放逸。為何？因為他是成就世間、出世間的原因。

pamādo garahito sadā 放逸恆常為聖者所非難。為何？因為他是所有不幸的根本條件。不管是人或生於惡趣，確實是由於放逸。

---

031.

appamādarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā  
saññojanaṃ aṇuṃ thūlaṃ ḍahaṃ aggīva gacchati.

樂不放逸比丘，或放逸中見怖，猶如猛火炎炎，燒去大結、小結。

[pali 註解]

appamādarato 樂於不放逸，對不放逸深感興趣，花費時間於不放逸。

appamādarato bhikkhu 由不放逸所得到的智慧火燃燒諸結，即是令其不能生起。

pamāde bhayadassi 於放逸中，見到怖畏，如生於地獄(niraya)中，或類似之處；或視放逸為怖畏，因為他是生於惡趣的根本原因。

saññojanaṃ 十結能讓眾生沉溺於輪迴中，將眾生跟輪迴的苦連在一起。

aṇuṃ thūlaṃ ḍahaṃ aggīva gacchati 猶如火繼續燒燃料，不管大或小。

---

032.

appamādarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā  
abhabbo parihānāya nibbānass' eva santike.

樂不放逸比丘，或放逸中見怖，不可能退落，實近於涅槃。

[pali 註解]

abhabbo parihānāya 如何不放逸的比丘，不可能從止、觀的修學過程退失，或從道、果退失；也就是不會從已得而退失，且能得未得。

nibbānass' eva santike 就在涅槃的附近，即煩惱的熄滅。同樣的，無餘涅槃也近了。