

## 第五章：精進波羅蜜

### 菩薩的精進力

關於精進波羅蜜，經典舉出雄獅的例子。牠的本性是無論是捕捉兔子或大象，牠都會付出最大的努力。牠不會因為兔子是小動物而付出較少的努力，也不會因為大象的體積大而付出較多的努力。在這兩件事裡，牠都付出同等的努力。

跟雄獅的態度一樣，當菩薩在修習精進波羅蜜時，他不會因為事小而付出較少的精進力，也不會因為事大而付出較多的精進力，無論任務大小他時刻都付出同等最高的精進力。

### 佛陀對過去世精進的深刻印象

由於在過去世身為菩薩時，他已培育了對一切大小事情付出同等精進力的習慣，當他最終成佛之後，每次說法時也付出同等的精進力。他不會在只向一個人說法時減低付出的精進力而隨便說說就算，也不會在向群眾說法時付出較多的精進力。在這兩種情形之下，他都付出同等的精進力。

佛陀擁有不可思議的大威神力，在一般說話之下，他的聲音已足以同等地讓一切聽眾聽到。若只有一個人聽他說法，就只有那個人聽到；當有許多人聽他說法時，無論

遠近的每一個人都能清楚地聽到。（當舍利弗尊者開示《平等心經》時，由於聽眾非常多，他正常的聲音不能令每個人都聽到，所以他必須運用神變通之力令他們都能聽到，也就是說他必須運用「神通擴音機」。然而佛陀卻不需要依靠神通即能讓每個聽眾都可聽到。）

每尊佛在過去世身為菩薩時，每世都會修習精進波羅蜜。除此之外，在將要開悟的最後一世裡，在出家後他會至少修苦行七天。過後，在將快開悟時，他會坐在菩提樹下的金剛座上，下決心奮鬥，想：「且讓我剩下皮，且讓我剩下腱，且讓我剩下骨頭，且讓我的血肉乾枯。除非能證悟一切知智，否則我絕不從此座起身。」

通過精進，他培育了大金剛觀智，令他首先覺悟了緣起，再得以觀照一切名色法的無常、苦、無我三相。

精進與智慧都是屬於心所。慧心所只能與美心相應，然而屬於雜心所的精進能與善、惡或無記心相應。所以精進可以是善、惡或無記。善的精進是正精進。反之，具有邪惡動機的精進是邪精進。只有正精進才是修精進波羅蜜時應培育的。

#### 四正勤

正精進也名為正勤，其意義是相同的。佛陀在《論藏·分別論》裡解說正勤時提及四種正勤，即：

- 一、致力於防止未生之惡生起。
- 二、致力於斷除已生之惡。（事實上已生之惡是除不去的。過去的惡已生起又消失，早已不復存在；不存在的東西是除不去的。在此應理解的

是我們應致力於防止造下相同的惡。)

三、致力於激起未生之善。

四、致力保持及提昇已生之善。(在此應當理解的是我們應不斷地致力於實踐相同的善事。)

### 培育精進的十一個因素

《念處分別註》和《大念處經註》述及培育精進的十一個因素：

(一) 省察惡趣的危險：若有人如此省察：「若疏於修行，我可能會投生到惡趣。在四惡趣之中，若投生到地獄裡，我將會遭受殘酷的折磨而感到極度痛苦；若投生為畜生，我就會遭受到人類的虐待；若投生到餓鬼界，我就會(在許多大劫裡)長期遭受飢餓的折磨；若投生為阿修羅，我將擁有六十或八十腕尺的巨大身體，但卻只剩下皮包骨，受盡熾熱、嚴寒與風吹的痛苦。在這其中的任何一個輪迴裡，我都不會有機會培育四正勤。今生是修行的唯一機會。」那麼，他的精進力就會增長。

(二) 明瞭培育精進的益處：若有人能夠省察培育精進的益處，想：「懶惰的人是不會有機會脫離生死輪迴及證悟出世間道果的。只有精進的人才能證悟出世間道果。精進的益處是能證難以證得的道果。」那麼，他的精進力就會增長。

(三) 省察進發之道：若有人如此省察：「一切佛、辟支佛與聲聞弟子都是修習精進道而達到目標的。精進是聖者所行的直路。怠惰的人不能走這條路，只有精進的人才能走這條路。」那麼，他的精進力就會增長。

（四）恭敬信徒所供養的食物：這是特別對比丘有關係的因素。若他們感激供養食物的信徒，想：「這些信徒並不是我的親戚。他們並非依靠我維生而供養我食物。他們這麼做是因為供養僧團會有極大的功德。佛陀並不允許我們不經心地吃，或懶散地過活。他允許我們吃，以便我們能夠修習佛法、解脫輪迴。這食物並不是提供給懶人的，只有精進的人才有資格吃它。」那麼，他們的精進力就會增長。

（五）省察遺產的聖潔性：若有人如此省察：「佛陀所遺留下來給弟子們的功德寶藏之遺產有七種，即信、戒、多聞、捨離、智慧、慚與愧。懶人並沒有資格接受佛陀的遺產。就好像被父母斷絕關係的壞孩子是不能接受父母的遺產，同樣地，懶人也沒有資格接受佛陀遺下來的「功德寶藏」。只有精進的人才有資格接受它。」那麼，他的精進力就會增長。

（六）省察師尊（佛陀）的聖潔性：若有人如此省察：「我的師尊（佛陀）是多麼的聖潔，以致當他入母胎（菩薩的最後一世）、出家、開悟、初轉法輪、在舍衛城顯現雙神通以擊敗外道、自三十三天下去僧迦舍城、捨棄命行，以及進入般涅槃時，一萬個世界都在震動。身為如此聖潔的佛陀之子女，我怎麼能夠疏懶於修習他的教法呢？」那麼，他的精進力就會增長。

（七）省察傳承的聖潔性：若有人如此省察：「我的傳承不是低賤的，我是高級與清淨的大選出王的後代，是羅候羅的兄弟，羅候羅是淨飯王與摩耶夫人的孫子，是佛陀的兒子。由於我已加入而成為釋迦傳承弟子，他和我即是兄弟。由於我的傳承是如此聖潔，我不應該懶散地過

活，而應該精進地修習聖法。」那麼，他的精進力就會增長。

(八)省察梵行同伴的聖潔性：若有人如此省察：「我梵行中的同伴，包括舍利弗尊者、目犍連尊者，以及八十大弟子都修習聖法而證悟了出世間道果。我應該跟隨這些梵行同伴的作法去修。」那麼，他的精進力就會增長。

(九)遠離怠惰之人：遠離怠惰的人將會使到我們的精進力增長。怠惰之人是那些已經放棄修身語意善業的人，他們時常有如剛吃飽的蟒蛇一般地昏睡。

(十)親近精進之人：親近精進與全心全意地執行任務之人將會令到我們的精進力增長。

專精之人時常都有決心與精進地執行任務，直到成功為止（若沒有成功的話，就努力到死去）。沒有責任感的人在還未開始做事時已在猶豫，想：「不知我能否成功？」在辦事時，若不能輕易地達到目標，他就會退縮，想：「即使我繼續做下去也是不會成功的。」因此就不再繼續奮鬥。

(十一)傾向於在一切四種姿勢裡都培育精進：若有人傾向於在臥、坐、立、行四種姿勢裡都培育精進，那麼，他的精進力就會增長。

以上是培育精進的十一個因素。

## 精進的主要來源

精進的主要來源是悚懼感。悚懼感一共有三種：

- 一、心困擾悚懼；
- 二、愧悚懼；
- 三、智悚懼。

活，而應該精進地修習聖法。」那麼，他的精進力就會增長。

(八)省察梵行同伴的聖潔性：若有人如此省察：「我梵行中的同伴，包括舍利弗尊者、目犍連尊者，以及八十大弟子都修習聖法而證悟了出世間道果。我應該跟隨這些梵行同伴的作法去修。」那麼，他的精進力就會增長。

(九)遠離怠惰之人：遠離怠惰的人將會使到我們的精進力增長。怠惰之人是那些已經放棄修身語意善業的人，他們時常有如剛吃飽的蟒蛇一般地昏睡。

(十)親近精進之人：親近精進與全心全意地執行任務之人將會令到我們的精進力增長。

專精之人時常都有決心與精進地執行任務，直到成功為止（若沒有成功的話，就努力到死去）。沒有責任感的人在還未開始做事時已在猶豫，想：「不知我能否成功？」在辦事時，若不能輕易地達到目標，他就會退縮，想：「即使我繼續做下去也是不會成功的。」因此就不再繼續奮鬥。

(十一)傾向於在一切四種姿勢裡都培育精進：若有人傾向於在臥、坐、立、行四種姿勢裡都培育精進，那麼，他的精進力就會增長。

以上是培育精進的十一個因素。

## 精進的主要來源

精進的主要來源是悚懼感。悚懼感一共有三種：

- 一、心困擾悚懼；
- 二、愧悚懼；
- 三、智悚懼。

（一）心中對大象、老虎、武器等生起的恐懼與困擾是為「心困擾悚懼」。從《阿毗達摩論》的角度來說，它是瞋心所。由微弱的瞋而生起恐懼；由強烈的瞋而生起攻擊性。

（二）害怕造惡是為「愧悚懼」，這是一個美心所。

（三）由於省察因果而生起的恐懼為「智悚懼」。這是有德者對生死輪迴的恐懼。在經典裡，智悚懼也被指為與愧相應的智慧。

（若把「法悚懼」也包括在內，那麼就一共有四種悚懼。法悚懼是阿羅漢看到有為法之危害時，與悚懼相應的智慧。）

在這些悚懼裡，只有智悚懼才是精進的真正主要來源。當某人以智慧看到生死輪迴的危險而感到悚懼時，他肯定會為解脫這些危險而奮鬥。若沒有這種智慧，人們將不可能為解脫而奮鬥。

即使在日常的世俗生活裡，學生也會對貧窮感到悚懼而勤奮地讀書，省思：「若沒有受到好的教育，長大時我將會貧窮。」而其他沒有這種悚懼感之人將不會努力學習。

同樣地，由於對貧窮的悚懼，工人就會努力工作以獲得生活的必需品。反之，沒有考慮到將來的人就會繼續疏懶地過活。從這一點我們可以猜測到只有智悚懼才會導致精進力增長。但這只是指增長屬於波羅蜜的精進。在前文已有述及兩種精進，即正精進和邪精進。邪精進的來源也是悚懼感，但這種悚懼感是心困擾悚懼而非智悚懼。

有些急需錢用的窮人會去偷盜，他們沒有如理作意。這即是一個由不善的心困擾悚懼引生邪精進的例子。沒有正確心態的心就會以邪精進防止危難。但心態正確的人決

不會造惡，而時常努力向善。

所以，雖然悚懼感是精進的主要來源，但心態才是決定正或邪精進的因素。邪精進並不屬於波羅蜜，只有無可指責的正精進才算波羅蜜。

當我們考慮到四正勤時，我們可能會覺得只有行善的精進才算是波羅蜜。但有些精進並不涉及行善，也不是邪精進或會造惡業，這種精進也可能是屬於精進波羅蜜的。

其中一個例子是註釋裡提到的大生王子的超凡精進波羅蜜。當時生為大生王子的菩薩在大海洋裡奮力游了七天七夜（他所乘的船已沉入海裡）。他的精進力並非為了行善，或佈施，或持戒，或修禪而激起的。它也沒有涉及貪、瞋、癡，所以它是無可指責的精進力。大生王子無可指責與非惡的超凡精進力被視為屬於精進波羅蜜。

當他所乘的船快要沉時，船上的七百人都絕望地傷心哭泣，根本沒有嘗試去脫困。但是與眾不同的大生王子卻心想：「在面對危難時恐懼地傷心與哭泣並非智者所為，智者應該奮力自救。像我這麼有智慧的人應該奮力游至安全之地。」以這決心，他毫不恐慌而充滿勇氣地嘗試游上岸。由於其心是聖潔的，所以他這一舉動是值得稱頌的，而他的精進力也是非常值得稱頌的。

菩薩在每一世裡都勇敢與毫不退縮地做當做之事。別說生為人，即使他生為牛時也會如此做。當時菩薩是一隻名為阿黑的牛，由於對養牠的女主人感恩，牠拖了五百車的貨物越過一片大沼澤。

即使生為動物，菩薩也不會疏於培育精進波羅蜜。所以當他生為人時，精進的傾向依然存在。當他生為枯沙王（King Kusa）時，他幾經辛苦地才贏回巴峇娃帝公主的



芳心（在之前她基於他的醜惡外貌而離開了他）。這些都是菩薩堅定的精進力及勇於面對困難的例子。這種欲培育精進的傾向生生世世都常存在菩薩的內心裡。

## 大藥的生平

經典把大藥（Mahosadha）的生平列為成就智慧波羅蜜的例子。但在那一生裡，菩薩也修習精進波羅蜜。在整體上，大藥以智慧作為執行各種任務的主導，但當他決定如何實行後，他即會以持續不斷的精進力去完成它。雖然大藥的精進力並非用於佈施、持戒或禪修，但由於他是為了別人的幸福著想而做，所以應是屬於精進波羅蜜。

## 大藥的精進

有些人可能會問有些大藥所做的事不是導致其他人受苦嗎？例如，當小梵與王帶領十八支無敵軍圍攻彌帝羅城時，大藥運用計謀徹底擊潰了他們，為小梵與王及他的軍隊帶來許多痛苦。難道大藥令到敵軍痛苦是不應受到指責的嗎？

對於這疑問的答案是：舉驚嚇一條將要捕捉一隻青蛙的蛇來說，有些人認為這麼做是錯的，因為那隻青蛙雖然得以脫離危險，但是那條蛇卻得餓肚子。佛陀說在這種情況之下，思是決定性的因素。若某人嚇跑那條蛇是為了使牠餓肚子，那即是錯的。反之，若他如此做只是為了幫助那隻青蛙脫離危險，而沒有想到要令那條蛇餓肚子，那麼是無可指責的。

再者，在《彌陵陀問經》裡，彌陵陀王問那先尊者道：「尊者，難道佛陀不是早已事先知道若讓提婆達多成為比丘的話，他就會造成僧團分裂？若早已知道，為何佛陀還是讓他加入僧團？若他沒有加入僧團，他就不可能導致僧團分裂。」

那先尊者答道：「噢，國王，佛陀是真的預先知道提婆達多會導致僧團分裂，但佛陀也知道若不讓提婆達多加入僧團的話，他將會犯下持有『定邪見』等惡業，由此他須遭受的痛苦將比分裂僧團的後果更糟。分裂僧團無疑是會使他投生地獄，但在地獄受苦依然是有時限的。然而，若他沒得加入僧團，而犯下持有『定邪見』等惡業，他將會在地獄裡無限期地受苦。由於預見他的痛苦是有期限的，佛陀基於悲心的緣故而讓他加入僧團，如此在某個程度上已減低了他的痛苦。」

同樣地，在擊退小梵與王的軍隊時，大藥在沒有使到敵國人民受苦的情況之下，保全了自己的國家。他這麼做是為了雙方的好處，因此是無可指責的。

### 精進的素質

（一）在（心與心所）執行各種作用時，若精進扮演最顯著的角色，它即被稱為精進增上緣，是四個增上緣之一。

（二）精進是二十二根之一，稱為精進根。但只有與世間善心相應的精進才是屬於精進波羅蜜。在三十七菩提分的五根裡，它被稱為精進根。就好像慧根一樣，只有在世間清淨裡精進才算是波羅蜜。

再者，在《彌陵陀問經》裡，彌陵陀王問那先尊者道：「尊者，難道佛陀不是早已事先知道若讓提婆達多成為比丘的話，他就會造成僧團分裂？若早已知道，為何佛陀還是讓他加入僧團？若他沒有加入僧團，他就不可能導致僧團分裂。」

那先尊者答道：「噢，國王，佛陀是真的預先知道提婆達多會導致僧團分裂，但佛陀也知道若不讓提婆達多加入僧團的話，他將會犯下持有『定邪見』等惡業，由此他須遭受的痛苦將比分裂僧團的後果更糟。分裂僧團無疑是會使他投生地獄，但在地獄受苦依然是有時限的。然而，若他沒得加入僧團，而犯下持有『定邪見』等惡業，他將會在地獄裡無限期地受苦。由於預見他的痛苦是有期限的，佛陀基於悲心的緣故而讓他加入僧團，如此在某個程度上已減低了他的痛苦。」

同樣地，在擊退小梵與王的軍隊時，大藥在沒有使到敵國人民受苦的情況之下，保全了自己的國家。他這麼做是為了雙方的好處，因此是無可指責的。

### 精進的素質

（一）在（心與心所）執行各種作用時，若精進扮演最顯著的角色，它即被稱為精進增上緣，是四個增上緣之一。

（二）精進是二十二根之一，稱為精進根。但只有與世間善心相應的精進才是屬於精進波羅蜜。在三十七菩提分的五根裡，它被稱為精進根。就好像慧根一樣，只有在世間清淨裡精進才算是波羅蜜。

同樣地，關於四正勤，只有屬於世間清淨的精進才算是波羅蜜。

（三）在五力裡的精進名為精進力；在四神足裡的精進名為精進神足；在七覺支裡的精進名為精進覺支；以及在八正道裡的精進名為正精進。這些具有不同名稱的精進只有在與世間清淨的世間善心相應時才算是精進波羅蜜。

省察了精進的種種特別素質之後，願你得以成就精進波羅蜜至最高境界。

精進波羅蜜一章至此完畢。