

在佛教修行脈絡中略談「精進」的修行方法

● 常延法師

精進，國語辭典解釋為專心進取而不停止。在佛教的修行脈絡中，精進是所有解脫聖者必修的八正道之第六支（八正道依序是：正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）；也是佛陀教導弟子必須努力培養的五種能夠超越煩惱的良好生命特質之一（即五根五力的精進根和精進力）。而大乘菩薩必修的六波羅蜜，則有精進波羅蜜，許多大乘經論都將精進列在必要的修行項目之中。可見，無論是原始佛教或大乘佛教，精進都是極重要的修行方法。《成唯識論》說：「勤，謂精進；於善惡品修斷事中，勇悍為性、對治懈怠、滿善為業。」（T31,p.30,a23-26）所以，就佛教而言，專心進取而不停止的精進，是專指在斷惡修善的過程中，能夠對治懈怠，精純專一地圓滿修善目標的方法。而要如何以精進力對治懈怠，保持繼續前進的動力，達到圓滿修善的目標呢？宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中提到四種有助於持續精進的力量：勝解力、堅固力、歡喜力、暫止息力。（CBETA2023.Q1,B10,no.67,p.709a9）本文將依此分別探討如何培養這四種能助成精進的力量。

一、培養勝解力

勝解力，是指能促成專心進取而不停止的實踐

動力的深刻信解。所謂「信為欲依，欲為勤依」，精進的動力來自內心的欲求，內心的欲求則因個人所信解的觀念而有所取捨。佛教認為，唯有深信善惡行為會招感苦樂果報的人，為了離苦得樂，才能時時刻刻都不懈怠地止惡行善。而在佛教的修行脈絡中，能促進



個人積極斷惡修善的內心欲求有三個層次：

其一、追求物質和精神滿足的欲求，即是發增上生心。這是人類共通的基本需求，但在滿足需求的過程中，卻因個人對善惡的判準不同而有清淨、不清淨之分。清淨的欲求，是指動機單純，既不會貪得無厭，也沒有忌妒不滿的情緒，所以在滿足自己需求的同時，不會損害他人，甚至能讓他人也獲得利益。反之，以永遠不滿足的心態，充滿忌妒比較的情緒去追求的話，會為了利己而損害他人，甚至不惜損人又損己，這就是不清淨的欲求。為清淨欲求而精進努力，將帶給自己和他人平安幸福；依不清淨的欲求而精進努力的結果，將為自他帶來不幸和痛苦，甚至為全人類以及地球環境帶來極大的災難！因此，如何淨化自己的信念，建立可以為自他帶來平安幸福的正確觀念，是這個層次必須先行培養的勝解力。

其二、追求徹底從無法認清真相所產生的痛苦中解脫的欲求，又名發出離心。在人生歷程中，除了來自自我身心的老病死苦之外，還有人際之間的愛別離、怨憎會之苦，更有求不得、得而畏失之苦，佛法認為我們之所以無法超越這些痛苦的根本原因，在於不了解身心情境的存在真相，如果能認清內外身心情境都只是不斷生滅變化過程中的暫時呈現而已，無論出現或消失，都是眾多因緣條件所促成，即使是自己的身心性命，也不是自己能主宰操控的，所以無常、無我才是一切存在的真相。佛陀最初說法，使用四聖諦為我們闡明這個道理，以苦、集二諦讓我們認清世間苦因、苦果相續的真相，更以滅、道二諦為我們指出能超越因無法認清真相所產生的一切痛苦的方法。如能確實修行道諦，便可完成此層次的欲求，因此能夠持續修行不懈怠的動力，必然是來自對四諦的深刻信解。所以，正確而深入地理解四諦之理，是此層次必須先行培養的勝解力。

其三、不但自己解脫，還要幫助一切眾生離苦的欲求，這是發菩提心。自求解脫，尚且不容易，幫助一切眾生離苦，更是難上加難；所以說菩薩道是難行能行，難忍能忍，而且需要三大阿僧祇劫的時間，才能修成。如此艱

難又曠日持久的修行，如何才能不懈怠地持續精進呢？首先，要相信眾生皆有佛性，只要本具的佛性覺醒，一切眾生都能離苦，都能圓證究竟的菩提。因此，有關「眾生皆有佛性」的真義，以及有助於佛性覺醒的各種善巧方便的學習，都是此層次必須先行培養的勝解力。

二、培養堅固力

堅固力是指一旦設定目標，在未達目標之前，必不退卻的決心。可從二方面來培養這樣的堅定決心：

首先，在設定目標之前，要先審慎觀察評估自己目前的身心狀態，以及實現目標的能力。所設定的目標，必須是自己當下能實踐的，如果目標遠大，則需要規畫可以分段完成的短程目標，例如龍樹菩薩的《大智度論》將三大阿僧祇劫才能成佛的終極目標，分二階段完成，前一階段是以親證空性智為目標的般若道，後一階段是以圓滿佛智為目標的方便道，又在每一階段提出三個依序修練的菩提心，行者因此可以按部就班地朝目標前進。如果沒有審慎評估自己的實踐能力，就草率設定目標，可能會因太困難而中途放棄，或因太簡單而失去興趣。所以，能正確評估自己的實踐能力、以及配合終極目標規劃近期目標，是幫助自己不會中途退卻的重要助力。

其次，要強化自己必能達成目標的信心。我們可以從現實生活經驗中發現，只要經過正確的鍛鍊，便能培養出完成目標的能力，所以相信只要加強鍛鍊，自己一定有能力完成目標。即使面對難以克服的煩惱，也相信只要有足夠的時間鍛鍊，必能將之摧伏。因此，需要長時間修行才能完成的目標，剛好為自己提供足夠的時間來加強自我鍛鍊，所以我們更有完成目標的信心。



而如何抉擇適合自己的正確鍛鍊方法，恐怕是這裡必須特別關注的問題。

三、生起歡喜力

因為勝解力，使我們知道在人生的旅程中，有更理想的目標可以追求，這是未生之善令生起的精進；透過堅固力，使我們在朝向理想目標時，不會半途而廢，這是已生之善令不退的精進。當我們明確地知道自己有勝解力和堅固力的支持，正在朝向目標前進時，那真是令人欣慰歡喜啊！在朝向目標前進的過程中，對自己正在做的事，時時保持高度興趣，對實踐結果，保持強烈好奇心。而高度的興趣和強烈的好奇心，便是能夠幫助我們持續精進的歡喜力。

四、善用止息力

人類的體能心力是有限度的，在持續精進的修行之後，引起身心疲乏，是正常現象，因此適度的休息是必要的。這裡要關注的是如何決定何時需要休息？怎樣才算是適度的休息？這恐怕沒有固定的統一標準，完全要由個人對自己身心的細膩覺察來決定。在佛法的修行脈絡中，通過禪修訓練之後，隨著定力的增強，對於當下身心的覺察，逐漸更加細膩，身心的耐受度也逐漸增強，需要休息的時間點和休息時間，都會產生變化，因此對於止息力的運用，需要保留最大的彈性空間和敏銳的自我覺察，不能是僵化的設定。

善加培養以上四種精進助力，便能夠對治懈怠，精純專一地圓滿自己希望達成的目標，這是從源頭提升精進力的修行方法。🕉



Image by Alice from Pixabay