

法海拾貝

『雜阿含經』研習

『雜阿含經』論精進

一、精進的意義和作用

精進是六度之一，度就是「渡」的意思，又譯波羅蜜。「大乘義章」卷十二載：「波羅蜜者，是外國語，此翻為度，亦名到彼岸。」謂菩薩乘此六度船筏之法，既能自度，又能度一切眾生，從生死大海的彼岸，度到涅槃究竟的彼岸，為大乘佛教最主要的中心教義。六度中布施度慳貪，持戒度毀犯，忍辱度瞋恚，精進度懈怠，禪定度散亂，智慧度愚癡，而精進通適於其他五度。精進又稱精勤，是小乘七十五法中大善地法之一，大乘百法中善心所之一。梵語毗梨耶波羅蜜，謂菩薩精勵身心，精修一切大行，能對治懈怠，成就一切善法。「慈恩上生經」疏下說：「精謂精純，無惡雜故；進謂升進，不懈怠故。」「大智度論」卷八十載，有二種精進：「一、身精進，如法致財而用於布施等；二、心精進，斷慳貪等之惡心，而不使得入也。」「成唯識論」

果由，蓋要為人門，慧式自費自運了。菩薩雖而證，可見末法劫升世不無少幾，雖眼由人具可以言言志，而六，無行無果。然而將志斷為，尚言證覺出世，雖其開其特，發樂對，五劫初升，言行言果，發志初升，言行無果，末

由樂主，同發精進。

蔡惠明

卷九謂有三種精進：「一、披甲精進，披菩薩大勢心之甲，不怖種種難行也；二、攝善精進，勤修善法而不倦也；三、利樂精進，動化眾生而不倦也。」三十七道品中五根、五力、七覺支、八聖道分中均有精進根、精進力、精進覺支、正精進等的設立，可見精進在依正道修道中具有重要的意義和作用。

在「雜阿含經」中，佛陀早已演示精進的重要作用和六波羅蜜的中心教義。如「雜阿含經」第七二七經載：

佛告阿難：「汝說精進耶？」

阿難白佛：「我說精進，世尊！我說精進，善逝！」

佛告阿難：「唯精進，修習多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」說是語已，正坐端身繫念。

「雜阿含經」第七六九經載：爾時世尊即說偈言：「不丁夫

「信戒爲法軌，慚愧爲長摩，正念善護持，以爲善御者。捨三昧爲轅，智慧精進輪，無著忍辱鎧，安隱如法行。直進不退還，永之無憂處，智士乘戰車，摧伏無智怨。」

這首偈中，含有六度的教說：

一、布施：「捨三昧爲轅」，捨就是施捨，「安隱如法行」是指法施。

二、持戒：「信戒爲法軌」，「正念善護持」，戒法是成無上菩提的根本，由戒生定，因定發慧，戒法是三無漏學的基礎，我們要如同愛護眼睛那樣護持信戒。

三、忍辱：「無著忍辱鎧」，古德說：「一念瞋心起，八萬障門開。」因爲瞋恨心是無明業火，所以要用忍辱對治。

四、精進：「智慧精進輪」，「直進不退還」，「佛遺教經」說：「汝等比丘若勤精進則事無難者，是故汝等，當勤精進，譬如小水常流，則能穿石。」又說：「若行者之心，數數懈怠，譬如鑽木，未熱而息，雖欲得火，火不可得。」精進要持之以恆，如車輪那樣「直進不退還」。

五、禪定：「捨三昧爲轅」，「安穩如法行」。三昧是梵文 Samadhi 的音譯，亦譯三摩地，意譯爲定、正受或等持。即止息雜慮，心專注於一境，正受所觀之法，保持精神不昏沉、不散亂的狀態。如法靜坐斂心，專注一境，久之達到身心輕安、觀照明淨的境地，就是禪定。

六、智慧：「智慧精進輪」，「智士乘戰車」，「摧伏無智怨」。般若是梵文 Prajna 的音譯，意譯爲「智慧」。佛教用來指如實了解一切事物的智慧，爲了表示它和一般的世智辯聰智慧的

不同，在經論中沿用音譯，大乘佛教稱它爲「諸佛之母」。由此可見，原始佛教雖然主要對象是急求解脫的聲聞衆，但佛陀亦間說菩薩的六度法，從此偈中可得經證。

二、精進的發起和原則

「雜阿含經」第三四八經載：爾時，世尊告衆比丘：

「如來成就十種力，得四無畏，知先佛住處，能轉梵輪，於大眾中震師子吼言：『此有故彼有，此起故彼起；謂緣無明行，……廣說乃至純大苦聚集，純大苦聚滅。』諸比丘！此是真實教法顯現，斷生死流，……乃至其人悉善顯現。如是真實教法顯現，斷生死流，足令善男子正信、出家，方便修習，不放逸住，於正法、律精勤苦行，皮筋骨立，血肉枯竭；若其未所當得者，不捨殷勤精進，方便堅固堪能。所以者何？懈怠苦住，能生種種惡不善法，當來有結，熾然增長，於未來世生、老、病、死，退其大義故。精進樂獨住者，不生種種惡不善法，當來有結，熾然苦報，不於未來世增長生、老、病、死，大義滿足，得成第一教法之場。所謂大師面前，親承教法，寂滅涅槃，善提正向，善逝、正覺。是故，比丘！當觀自利、利他、自他俱利，精勤修學。我今出家，不愚不惑，有果有樂，諸所供養衣服、飲食、臥具、湯藥者，悉得大果、大福、大利，當如是學。」

說明精進的發起，是真實教法顯現，斷生死流。若比丘依如來真實教法精勤修學，能得善逝正覺。

「雜阿含經」第一八六經載：爾時，世尊告諸比丘：

「猶如有人火燒頭衣，當云何救？」

比丘白佛言：「當起增上欲，殷勤方便時救令滅。」

佛告比丘：「頭衣燒可暫忘，無常盛火當盡斷，為斷無常火故，當修止。斷何等法無常故，當修止？謂斷色無常故，當修止；斷受、想、行、識無常故，當修止。」如是廣說，乃至……。「如無常，如是過去無常、未來無常、現在無常、過去未來無常、過去現在無常、未來現在無常、過去未來現在無常，亦如上說。如修止八經，如是修觀八經，亦如上說。如當斷十六經，如是當知、當吐、當盡、當止、當捨、當滅、當沒，二十六經，亦如上說。」

說明精進的發起又為斷無常法故。「雜阿含經」第七一一經載：

無畏白佛：「瞿曇！一分之蓋，足煩惱心，況復一切？」無畏白佛：「瞿曇！何因、何緣象生清淨？」

佛告無畏：「若婆羅門有一勝念，決定成就，久時久作，久時久說，能隨憶念，當於爾時修習念覺支；修念覺已，念覺滿足。念覺滿足已，則於選擇分別思惟，爾時擇法覺支修習；修擇法覺支已，擇法覺支滿足。彼選擇分別思量法已，則精進方便，精進覺支於此修習；修精進覺支已，精進覺支滿足。彼精進方便已，則歡喜生，離諸食想，修喜覺支；修喜覺支已，則喜覺支滿足。喜覺支滿足已，身心猗息，則修猗覺支；修猗覺支已，猗覺支滿足。身猗息已，則愛樂，愛樂已心定，則修定覺支；修定覺支已，定覺滿足。定覺滿足已，貪憂滅，則捨心生，修捨覺支；修捨覺支已，捨覺支滿足。如是，無畏！此因此緣象生清淨。」

無畏白瞿曇：「若一分滿足，令象生清淨，況復一切？」無畏白佛：「當何名此經？云何奉持？」佛告無畏王子：「當名此

為覺支經。」

無畏白佛：「此為最勝覺分。瞿曇！我是王子，安樂亦常求安樂，而希出入，今來上山，四體疲極，得聞瞿曇說覺支經，悉忘疲勞。」顯示選擇分別思量法——七覺支，是實行精進方便。

「雜阿含經」第二五四經載：尊者二十億耳獨靜禪思，而作是念：於世尊弟子精勤聲聞中，我在其數，然我今日未盡諸漏，我是名族姓子，多饒財寶，我今寧可還受五欲，廣行施作福。爾時世尊知二十億耳心之所念，命一比丘傳呼其到世尊所，稽首禮足，退住一面。世尊告已知其想法。時二十億耳作是念；世尊已知我心。驚怖毛豎，白佛言：「實爾，師尊！」

佛告二十億耳：「汝在俗時，善彈琴不？」答言：「如是，世尊！」

復問：「於意云何？汝彈琴時，若急其絃，得作微好和雅音不？」

答言：「不也，世尊！」復問：「云何若緩其絃，寧發微妙和雅音不？」

答言：「不也，世尊！」復問：「云何善調琴絃，不緩不急，然後發妙和雅音不？」

答言：「如是世尊！」佛告二十億耳：「精進太急，增其掉悔；精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。」

精進應該是常精進，如調琴絃，不急不緩，莫著、莫放逸、

莫取相，這就是精進的原則。

三、精進的程度和抉擇

「雜阿含經」第九八七經中，世尊告諸比丘：

「我於二法依止多住。云何爲二？於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離。於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌肉消盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息，未曾於劣心生歡喜，常樂增進，升上上道。如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。比丘！當於二法依止多住，於諸善法不生足想；依於諸斷，未曾捨離，乃至肌肉消盡，筋連骨立，精勤方便，堪能修習善法不息。是故比丘！於諸下劣不生歡喜想，當修上上升進多住。如是修習不久，當得速盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知自證，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛出家後，苦行六年，形消骨立，才於菩提樹下成等正覺。精進必須生死心切，刻苦用功。佛弟子阿那律陀尊者歡喜睡覺，每次聽佛說法，他總是瞌睡，世尊就告誡說：「咄、咄，何爲睡？螺螄蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。」阿那律受到佛的呵斥，生大慚愧，發憤圖強，精勤修行七天七夜不睡覺，因此雙目失明。佛教他修樂見照明金剛三昧，用返照自性的方法，得到眼根圓通三昧，能看大千世界一切萬物，就像手中所拿庵摩羅果那樣清楚，在佛座下號稱「天眼第一」。所以精進的心態應如背水一戰，有進無退，生勇猛心，尅期取證。

「雜阿含經」一〇九一經載：魔波旬聞佛弟子瞿低迦在仙人

山側黑石室中，獨一靜處，專精思惟，得時受意解脫身作證，六反退轉而復還得。彼時作念，我已六反退轉而復還得，莫令我第七退轉，我寧以刀自殺，莫令第七退轉。若彼比丘以刀自殺者，莫令自殺，出我境界去，我今當往告彼大師。爾時，波旬執琉璃柄琵琶，詣世尊所，鼓絃說偈：「大智大方便，自在大神力，得熾然弟子，而今欲取死。大牟尼當制，勿令其自殺。何聞佛世尊，正法律聲聞，學其所不得，而取於命終！」時魔作此偈已，世尊說偈答言：「波旬放逸種，以自事故來。堅固具足士，常住妙禪定，晝夜勤精進，不顧於性命。見三有可畏，斷除彼愛欲，已摧伏魔軍，瞿低般涅槃。」波旬心憂惱，琵琶落於地，內懷憂戚已，即沒而不現。世尊與諸比丘來到仙人山側黑石室中，果見瞿低迦比丘殺身在地。佛告比丘：「此是惡魔波旬，於瞿低迦善男子身側，周匝求其識神。然比丘瞿低迦以不住心執刀自殺。」爾時世尊爲瞿低迦比丘受第一記。爾時，波旬而說偈言：「上下及諸方，遍求彼識神，都不見其處，瞿低何所之？」爾時，世尊復說偈言：「如是堅固士，一切無所求，拔恩愛根本，瞿低般涅槃。」俗話說：「道高一尺，魔高一丈，」在修行中，如不正精進，就會走火入魔。應當以不惜身命的精神求道，但這與失望自殺毫無共同之處。按照佛教戒律，自殺也是犯波羅夷罪的殺業，那些邪魔外道就胡扯「世界末日來臨」，鼓吹自身毀滅，以求解脫，這正像惡魔波旬詆毀瞿低迦那樣的無稽、可恥！

「雜阿含經」第七八四經中，世尊告諸比丘：「有邪、有正，諦聽，善思，當爲汝說。何等爲邪？謂邪見乃至邪定。何等爲正，謂正見乃至正定。……何等爲正方便？謂欲精進，方便出離，勤競堪能，常行不退。」正精進不僅要有正因、正當的願行，而且要常行不退。不能一暴十寒或見異思遷。有些人受持幾十

年的漢音大悲咒，聽人說只有持梵音大悲咒有效，就放棄了漢音咒語不念，去學梵音咒語，結果經驗證，這所謂「梵音」，是誤傳的、不可靠的。結果「駝背跌跟斗，兩頭不着實」，可見選擇正見的重要，精進必須是正精進！

四、『雜阿含經』論精進的功能

1. 「雜阿含經」第八七七經談到精勤定勤行成就四正斷。經載：世尊告諸比丘：「有四正斷，何等爲四？一者斷斷，二者律儀斷，三者隨護斷，四者修斷。云何爲斷斷？謂比丘已起惡不善法斷，生欲方便，精勤心攝受，是爲斷斷。云何律儀斷？未起惡不善法不起，生欲方便，精勤攝受，是名律儀斷。云何隨護斷？未起善法令起，生欲方便，精勤攝受，是名隨護斷。云何修斷？已起善法增益修習，生欲方便，精勤攝受，是名修斷。」

2. 「雜阿含經」第五六一經，阿難答異婆羅門問：「如來應等正覺所知所見，說四如意足，以一乘道淨衆生、滅苦惱、斷憂悲。何等爲四？欲定、斷行成就如意足，精進定、心定、思惟定，斷行成就如意足。如是聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離、依無欲、依出要、依滅，向於捨，乃至斷愛。愛斷已，彼欲亦息。修精進定、心定、思惟定。思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅，向於捨，乃至愛盡。愛盡已，思惟則息。」這是修精進定能得四神足的教示。

3. 關於精進根，世尊在「雜阿含經」六四六經中告諸比丘：「有五根。何等爲五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。」

信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。」

4. 在「雜阿含經」第七一〇經中，談到習修精進覺支能對治五蓋。世尊告諸比丘：

「聖弟子清淨信心，專精聽法者能斷五法，修習七法，令其滿足。何等爲五？謂貪欲蓋、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋當斷。何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗喜、定、捨覺支。此七法修習滿足淨心者，謂心解脫，智者謂慧解脫。貪欲染心者，不得、不樂；無明染心者，慧不清淨。是故，離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫，是名比丘斷愛縛、結、慢無間等究竟苦邊。」

5. 在「雜阿含經」第七八五經中，世尊演述了正方便（正精進），說：

「何等爲正方便？正方便有二種。有正方便，世、俗、有漏、有取，轉向善趣；有正方便，是聖、出世間、無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。何等爲正方便世、俗，有漏、有取，轉向善趣，謂欲、精進、方便超出、堅固建立，堪能造作精進、心法攝受，常不休息，是名正方便世、俗，有漏、有取，轉向善趣。何等爲正方便是聖、出世間，無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集滅、道道思惟，無漏憶念相應法，欲、精進，方便、勸踊超出，建立堅固，堪能造作精進，心法攝受、常不休息，是名正方便是聖、出世間，無漏、不取、正盡苦，轉向苦邊。」

邊。」

五、世尊與目犍連談殷勤精進

「雜阿含經」第五〇三經載：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者阿難，在王舍城迦蘭陀竹園，於一房共住。時尊者舍利弗於後夜時，告尊者目犍連：「奇哉！汝於今夜住寂滅正受，我都不聞汝喘息之聲！」目犍連言：「此非寂滅正受，乃正受住耳。尊者舍利弗！我於今夜與世尊共語。」舍利弗言：「目犍連！世尊住舍衛國祇樹給孤獨園，去此極遠，云何共語？汝今在竹園，汝以神通力至世尊所，或是世尊神通力來至汝所？」目犍連言：「我不以神通力詣世尊所，世尊不以神通力來我所，然我於王舍城中間。世尊與我俱得天眼、天耳故。我能問世尊，所謂殷勤精進，云何名為殷勤精進？世尊答我言：目犍連！若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心；於中夜時，出房外洗足，還入房右脇而臥，足足相累，繫念明相，正念、正知、作起思惟；於後夜時，徐覺、徐起，若坐亦經行，以不障礙法自淨其心。目犍連！是名比丘殷勤精進。」

從這則小故事來看，所謂殷勤精進，並不是終日枯坐，百無所思，而是保持正念，「以不障礙法自淨其心，作正思惟。」就像上述那個比丘一樣，雖有動作，然仍繫念明相，正念正知，不失覺念。無論參禪或念佛，除專修或靜修外，務使與日常生活、行、住、坐、臥相結合，時時提起正念，警惕克服昏沉和散亂。一句話頭、一句佛號，綿綿密密，不使忘失，這就是殷勤精進。當然，要做到這樣，並非容易，還得平常用功，功夫純熟，自然熟能生巧！

（上接第25頁「試論圓瑛大師的禪學思想」）
法，不出於一心。這段無生曲，千古唱至今」（《住持禪宗語錄》）。

如上所述，圓瑛大師是以禪宗的觀點解釋戒學，並把其納入禪宗的軌道上來。於此出發，他不僅主張無持無犯。甚至認為也用不着受戒。如他在南洋檳城極樂寺戒期上堂說：臨濟說有一無位真人，在汝諸人，六根門頭，放光動地。今者其餘都不問，且道無位真人還受戒嗎？卓杖云：無位真人真面目，本然清淨非他物，無形無相無垢染，即是自性天真佛。表面看來是取消戒法，實際上這是無相的上品淨戒，不生不滅的光明金剛寶戒。唯有這一戒法，才能把人們接通佛道。因為金剛寶戒，為一切眾生的佛性種子。人人本有，從來不失，又何用再求呢？圓瑛大師戒學思想，在古今的禪師中，無有能望其項背者。他是中國佛教史上將戒學推上禪學高峰的第一人，使戒學進一步中國化，極大的豐富了戒學思想，歷史意義十分重大。

綜上所述，可以清楚看出，圓瑛大師一生講教、傳戒、弘揚淨土，其目的是藉此三片瓦子敲開禪宗的大門。所謂無二亦無三，唯有一佛乘，其用心可謂良苦。但對他的面目，到底是一位禪師，還是法師、律師，或淨土大師，使人難以辨認。筆者在本文中就十個方面論證他是一位傑出的禪師。因其一生說法，不論是橫說豎說，或是塵說剎說，都是萬變不離其宗，大講心地法門。甚至在其晚年，還沉痛地自責供職叢林，重興道場，辦理慈善，主持佛教會務，以致誤延禪功。在其彌留之際，囑咐明暘法師，立即將其送回天童禪寺，以驗徵其開悟時的禪語：「始知到家無一事，涅槃生死絕安排」。這些實事，都足以說明大師之道是一以貫之。

（完）