

# 達致解脫的努力<sup>八正道之正精進</sup>

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 / 釋見諦 審訂

佛陀一再強調精進、勤奮、努力與堅持不懈的必要。因為每一個人必須為自己的解脫而用功。佛陀點出解脫的道路，剩下的課題則是：將修行之道付諸實踐，這項工作就一定要有精進力。正精進是提供完成目標必備的精力。

## 正精進、正定、正念的關係

透過前面三個道支（正語、正業、正命）所建立起來的清淨行，是修道的下一個階段——定——的基礎。這個階段的練習，從道德的禁止面到心的直接訓練，其中包含了正精進、正念與正定三個道支。定的名稱，來自於它所要達成的目標：定力。它是觀慧不可少的支柱。智慧是達到解脫的重要工具，不過因定而生的洞見，只在心安止、集中時，才會開展出來。藉由專注在一個適當的所緣境，令心不分散，正定便將「安止不動」的這個必要特質帶給了心。不過要做到這一點，正定道支須要正精進和正念的輔助。正精進提供完成目標必備的精力，正念則是維繫覺知的要點。

## 合作採花的譬喻

註釋家以一個簡單的譬喻，說明了修定這組三個道支之間的相互依存性。三個男孩到公園玩，當他們一塊走的時候，看到樹頂上開花，他們決定摘採這些花兒，但是花朵的高度卻連最高的男孩子也構不著。於是，其中一個男孩便彎下腰，讓高男孩爬上他的背部，但高男孩害怕掉落，遲疑不敢。於是第三個男孩前來，以他的肩膀輔助採花

的男孩。第一個男孩便站在第二個男孩的背上，靠著第三個男孩的肩膀，手向前伸，採到花了。

在這譬喻中，這位採花的高男孩代表定，以及它統一心的作用。但要統一心，定必須得到輔助：正精進提供的力量，如同這個提供背部的男孩；定也須要正念提供的穩定覺知，恰似這位伸出肩膀的男孩。當「正定」得到輔助，有了「正精進」的驅動，和「正念」的平衡作用，便可收回散亂的思緒，將心穩固地安置在所緣。

## 正精進的重要性

精進，是正精進背後的心所，它可同時呈現為善法或不善法的形式。同一個心所，煽動了欲望、侵略、暴力和野心這一方，以及慷慨、自律、慈善、定和慧的另一方。而正精進的努力，是指精進的善法形式。在此，特別指：在善的心法中，朝向解脫苦的那股力量。最後一個階段特別重要，精進善法要成為道上的助緣，它必須受正見、正思惟的指導，並和其他道支一起運作。否則，精進就如同一般的善心法，只是積聚了在生死輪迴中成熟的福報，而不會產生從輪迴中解脫的果。

佛陀一再強調精進、勤奮、努力與堅持不懈的必要。努力如此重要的理由是：因為每一個人必須為自己的解脫而用功。佛陀盡其所能地點出解脫的道路，剩下的課題，則是：將修行之道付諸實踐。這項工作就一定要有精進力，這樣的精進是要被運用在心的調養，這部分形成整個修道的核心。修行的下手處是染污的心，困擾不安且迷惑不清；目標是經由智慧所淨化、照亮的清淨心；介於兩者之間的，便是不間斷地將這顆染汙心轉化為清淨心的努力。

自我教化並不容易，除了我們自己，沒有人能代勞，但這並非辦不到的事。佛陀本人及其已成就的追隨弟子，就是鮮活的證據，證明此事並非超乎我們能力。他們也向我們保證，任何遵循這條道路的人，皆能達致相同的目標，不過所須要的就是精進。以這樣的決心提起修行的工作——「我一定不會放棄我的努力，直到我得到任何藉由大丈夫的堅毅、精進和奮鬥所能達到的成果為止。」

## 四種正精進

依著心理過程的特質，可將正精進劃分成「四正勤」：

- (1) 未生之惡令不生。
- (2) 已生之惡令之斷。
- (3) 未生之善令之生。
- (4) 已生之善令增長。

無論是已將它們付諸行動或仍保留在心，不善法指的是各種煩惱、思想、情緒，以及由它們所引生的意圖；善法是指沒有被煩惱染污的心境狀態，特別指趨向解脫的心。這兩種心態的任何一類，都有兩層的任务要完成：不善法這方面，須要防止潛伏煩惱爆發，並將現存的煩惱去除；善法面則須將未萌芽的解脫因子催生出來，並持之以恆地使其發展到成熟點。現在，我們將一一地分析這四類正精進，並對它們應用在修行領域中成效最高的部分——即透過禪修培育這顆心——予以特別的注意。

## 未生之惡令不生

這兒，佛弟子振作起他的意志，以杜絕尚未生起的罪惡、不善法的生起。

他嘗試激發起他的精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》4：13；《佛陀的話》，頁57）

## 五蓋的克服

正精進的第一層面是：克服不善法——受煩惱染汙的心態。阻礙修定的煩惱，通常呈現出五種狀態，稱作「五蓋」：貪欲、瞋、昏沈和睡眠、掉舉和追悔、疑。它們阻礙了解脫的道路，因此稱之為「蓋」。它們滋長並蒙蔽進步的重要媒介——心的寧靜和洞見。前兩組蓋，貪欲和瞋，是最強的一對，也是禪修進展中最難應付的障礙，它們分別代表了不善法根源中的貪與瞋。後三組蓋，毒害沒麼深，卻仍是障礙，它們是妄念的支流，通常和其他煩惱相結合。

### 貪欲

貪欲通常以兩種方式詮釋。有時它被狹義地解釋為：對五種感官愉悅，即怡悅的色、聲、香、味與觸的強烈渴愛。有時，這詞彙有更廣義的意涵，解釋為：涵蓋所有形式的貪愛，不論是感官樂、財富、權力、地位、名聲，或任何其他可以安立而成的事物。

### 瞋

第二蓋，瞋，是嫌惡的同義詞。它包含了憎恨、憤怒、厭惡，以及各種程度的嫌惡，無論是直接針對他者、對自己、對所緣目標或對情境。

### 昏沈與睡眠

第三蓋，昏沈與睡眠。依其共同的特徵——心的笨重，而將兩種心連結在一起的組合。一項是昏沈，表現在心的無力。另一項是睡眠，為心的下沉、粗重的心或過於傾向睡眠的現象。

## 掉舉與追悔

與第三組蓋相反的則是第四組蓋，掉舉與追悔。這也是依其共同特徵——不安，而將兩種心所連接在一起的組合。掉舉是躁動或興奮，驅使心快速、狂亂地從一個念頭跳到另一個念頭。追悔是對既往錯誤的懊悔，並對其可能產生的不可意後果的焦慮。

## 疑

第五蓋，疑。意指猶疑不決且缺乏決心。這並不是指對智識的批判與探索，這個態度倒是佛陀所稱許的。而是源於對佛陀、教理、及其修道有著揮之不去的遲疑，致使無法投注於這條精神訓練的道路。

## 律儀斷

對這些障礙所應做的第一項努力，便是努力防止未生起的障礙生起，這也被稱為「律儀斷」(samvarappadhāna)。在禪修練習的起步，乃至其全部的發展歷程，將這些障礙控制住的努力是非常重要的。因為這些障礙生起時，它們分散了注意力，使覺知的品質變得黯淡，破壞了平靜與清晰。這些蓋並非從心外而來，而是存乎內心。在相續的心識深處中，一直潛藏著某些隨眠煩惱，它們靜待時機現形；一旦受到啟動，這些障礙就出現了。

一般而言，引發這些障礙活動的是感官經驗的接收。這個生理的有機體，配有五種感官，每個感官各自接收特定的訊息：眼睛接收色塵、耳朵接收聲塵、鼻子接收香塵、舌頭接收味塵、身體接受觸塵。感官物不斷地衝擊著感官，它們將其所接收到的訊息傳送給心，訊息在那兒被處理、評估並給予適當的回應。不過這顆心，可以有不同的方式處理所接收的訊息，這決定於一開始對待訊息的方式。當心散漫

而不如理作意地面對訊息時，感官物將激發不善法生起。它們可能透過立即效應，直接做到這點，或間接地在記憶中留下跡痕，也許在日後衍生成為雜染思想、影像和幻想的所緣。一般的狀況是：煩惱對應所緣的境而被撩起。可意境引發貪；不可意境引發瞋；不確定的境，則挑起愚痴相關的各種煩惱。

### 根門的防護

因為對感官經驗的接收，是以一種沒有節制的方式回應，將會激發潛伏的煩惱。顯而易見地，要防止它們的生起，就應該節制感官。因此，佛陀教了一套戒律作為調伏各種障礙的訓練，稱為根門的防護。

當一個人以眼睛覺知到某個形相、以耳朵覺知到某個聲音、鼻子覺知到某個氣味、舌頭覺知到某個滋味、身體覺知到某個壓力、意識覺知到某個東西時，他既不分別其總相，也不分別其別相。他努力地抵擋，如果他沒有守護好根門，透過它們（對總相、別相的分別），惡與不善法，貪著與悲傷將會生起。所以，他照顧著根門，防護著根門。

守護根門並非意味拒絕接受感官，或從感官世界中完全出離。這是不可能的。即使這有可能做到，真正的問題還是沒有被解決。因為煩惱是住在心裡，並不住在感官或是感官物裡面。調伏感官的關鍵被這句話點了出來：不分別其「總相」或者「別相」。總相，是東西的總外貌，就這外相被執取的程度，而成為雜染念頭的根源。別相，則是它比較不醒目的特徵。如果沒有調伏感官，心將肆無忌憚地在感官界裡遊蕩。首先它會攫取總相，這驅動了煩惱；然後，它探索別相，這使煩惱的繁衍、擴增得到了許可。

## 正念與正知的練習

為了守護根門，必須在與感官界接觸時，運用正念與正知。感官的識的產生，是一連串相續的認知活動，每個階段都有它特定的任務。這一系列的起始階段是：首先，心喚醒對所緣物的注意力；接著分別它。然後，接受這認知，檢查它，並給它安上名字；命名之後，緊接而來的是一個空間的開展，在這個空間中，對所緣物的自由評量便出現了，導向某個反應的抉擇。失去正念時，潛在煩惱便急著找到一個機會來出頭，就會引發一個錯誤的思量。一個人抓取所緣的外相，探索它的細節，煩惱也就有了機會。因為貪，他會被可愛的東西吸引；因為瞋，他會被不可愛的東西所驅離。

但是，如果一個人在與境接觸的時候維持正念，便可在認知活動剛萌芽，而未發展到刺激隨眠煩惱的階段時，即將其摘除。藉著將心安住在觸的階段，正念便控制住這些障礙。對接收到的事物，心繫覺知，避免心因貪、瞋、痴所生起的念頭而修飾資訊。然後，以明亮的覺知之光為嚮導，心會進展到如實地覺知所緣，而不誤入歧途。

## 已生之惡令之斷

在這兒，佛弟子振作起他的意志，以克服已生起的罪惡、不善法。他努力地嘗試激發起他的精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》4：13；《佛陀的話》，頁58-59）

儘管在調伏感官上努力（sense control），煩惱還是有可能會浮現起。

## 斷斷

它們從心識之流深處，從過去積埋的內心深層湧現出來，凝結為不

善的思想與情緒。當這種情況發生時，就須要一種不同的精進方式。要去斷除已生起的不善法的這種精進，稱為「斷斷」(pahānappadhāna)。它不會保留任何已生起的貪欲、瞋或傷害人的念頭，或是任何惡與不善法。它棄捨它們，驅逐它們，摧毀它們，促使它們消失。

## 五種驅離不善念的方法

正如高明的醫生有不同的藥方以對治不同的疾病。同樣的，佛陀有不同的處方對治不同的障礙。其中有些可以普遍地應用於所有障礙，有些則適用於某個特殊的障礙。在一次重要的開示中，佛陀解釋了五種方法以驅離散亂思緒。

### 第一：以善念驅離惡念

第一個，是用與雜染念頭對反的善念，來驅離它。這就猶如一位木匠，用新的木樁把舊的木樁敲出一樣。五蓋中任何一個，都有其特定的對治方式，一系列禪修的刻意設計就是用來削弱、摧毀它們的。當某個障礙生起，擾亂禪修的主要課題，我們可以交替應用對治的方式。或者對治方式，也可以當作禪修的主要課題，以用來對治某個反覆現前，似乎持續成為禪修的一個障礙。然而，要想讓對治方式在第一角色發揮效用，以成為障礙生起時必須使用的權宜之計，你最好對它有某種的熟悉度，至少在一小段時間內，將它視為主要的所緣。

對治「貪欲」，一個通用的對治法是「無常觀」。它可以把執取的潛在支柱敲掉，那種認定所執物是穩定持久的隱含假設。至於對感官樂，某種特殊形式的貪愛，最有效的對治法，則是去思惟觀察身體的不可愛的那一面。關於這個部分，我們在下一章中會較詳盡地說明。「瞋恚」的適當對治，是在修「慈心觀」時，透過方法，將「希望一切



眾生常住快樂」的願心擴散出去，消弭一切瞋恨的跡痕。

要驅散「昏沈與睡眠」，則須要一種特別的、能激起活力的精進方式。有以下幾種方式被提出：觀想一個發亮的光球；起身快步經行一段時間；思惟死亡；或者只是再次堅定要繼續奮鬥的決心。對治「掉舉追悔」最有效的方法，是將心移轉到簡單，而且會讓它平靜下來的所緣境上。通常會建議的方法是「觀息法」：將注意力放在氣息的進與出。至於「疑」的一個特別對治法是「探尋」：去探索、提問、研究教法，直到解開疑惑為止。

以上所說，是破除障礙的五種方法中的第一種，牽涉到的是在障礙與對治法之間一對一的排列。其他四種，則是運用普遍的方法。

## 第二：慚愧

第二種方法，是運用慚（hiri）和愧（ottappa）的力量，去除不該有的念頭。去思考這個想法是可恥、不光彩的，並思考它會帶來哪些不可意的後果，直到內心對它產生厭離，並將它驅逐出去為止。

## 第三：轉移注意力

第三種方法，是有意地轉移注意力。當一個不善的念頭生起，並且吵著要得到注意時，不要耽溺其中。這個人只要把他的注意力改放到其他地方，而把這個念頭關在外面，就像闔上眼睛或轉看別處，以迴避一個令人不開心的景物。

## 第四：直接面對

第四種方法，是運用完全相反的策略。不但不從不該有的念頭處轉移，而是直接面對它，視它為所緣之境，細察它的特徵，探索它的起源。當這樣做的時候，不該有的念頭也就安靜下來，最終消失而去。因為不善的念頭就像賊一樣，只有在其作業隱密時才能作亂；一旦在

觀察的監視之下，它也就被馴服了。

## 第五：壓抑

第五種方法，只能做為最後的一招，壓抑。狠狠地用意志的力量壓制不善法，就像強而有力的人把弱者推倒在地，用全身的體重牢牢地把他壓住不動一樣。

佛陀說，藉由善巧有智慧地運用這五種方法，一個人可以成為一切思路的主人。他不再是心的臣民，而是它的主人。任何他想思惟的想法，他就能夠去思惟；任何他不想思惟的想法，他就能夠不去思惟。即使不善的念頭偶爾還是會生起，但他能夠立刻驅離它們，就像火紅的平底鍋，將偶爾落下的水滴蒸發為氣體一樣地迅速。

## 未生之善令之生

在這兒，佛弟子振作起他的意志，以催生尚未生起的善法。他努力地嘗試激發起精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》4：13；《佛陀的話》，頁59）

## 隨護斷：七覺支

在清除煩惱的同時，正精進還要培養心中的善法。這項工作牽涉到兩個部分：催生尚未生起的善法，及讓已生起的善法成熟。這兩個部分中的第一個，也被稱為「隨護斷」（bhāvanāppadhāna）。雖然有待培養的善法，可以用好幾種方式分類——如止與觀、四念處、八正道等等，佛陀特別強調的一組是七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定與捨。

在寂靜、不執著、寂滅，以及最終導向解脫的基礎上，他培養了這些覺悟之因，亦即：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺

支、定覺支與捨覺支。

這七種法，之所以被歸為「覺悟的因」，是因為它們不僅可以導向覺悟，同時也構成了覺悟。在修行的最初階段，它們為高深的覺悟鋪路；縱使直到最後的覺悟，它們仍是其中的組成要素。覺悟的經驗——完美而圓滿的瞭解，便是這七個要素調和地運作，破除一切的束縛，從憂苦得到最終的解脫。

「念覺支」是通往覺悟的起點。念，為洞察事物的真相打好地基，揭示了當下現前的現象；剝去所有主觀的評論、詮釋以及計畫。在「念覺支」將現象赤裸裸地置於專注之下後；「擇法覺支」接著探索現象的特性、各種緣和果報。念覺支基本上是接收性的；而擇法則是具有主動性的覺支，它不畏懼探索、分析，並分解各種現象，歸類事物現象，以揭示它們的基本結構。

擇法的任務須要精進的輔助。第三個覺支：精進，它漸次地進昇，分成三階段。第一階段是：發勤精進。它抖落掉昏沉，激發熱誠。隨著禪觀的進展，精進也積累其動力，並進入第二階段：不退精進。此時它驅動修行，使之不鬆弛。最後，在最高峰處，精進達到第三階段：無敵精進。它驅動禪觀向前邁進，讓各種障礙無力再阻止它。

當精進持續增長，第四個覺支就近了，它便是：「喜覺支」，歡喜在所緣境上。喜會逐漸增長，昇到狂喜的程度。一波一波的喜悅充遍全身，這顆心因為喜悅而煥發，熱誠與信心強化了起來。可是，雖然這些經驗令人感到鼓舞，卻仍有一個缺點，即它們製造的興奮接近掉舉。不過，只要繼續修下去，喜就會逐漸消退，而一種寧靜的感覺會出現，那便是第五個覺支：「輕安」，一個即將生起的徵兆。喜仍然存在，但它現在被調伏了，內發的寧靜伴隨著禪觀而前進。

輕安成熟可以產生定，「定」是第六覺支，是將心統一集中在一處的狀態。隨著定的深化，最後一個覺支也將現前成為主宰，那便是：「捨」，而內在的穩定與平衡，沒有興奮與遲鈍兩種毛病。當遲鈍瀰漫時，必須將精進喚起來；當興奮瀰漫時，必須要收攝。但當兩種缺陷都消失時，修行便能均衡開展，而無須顧慮。捨心，被比擬為那位操著正以平穩步調前進的馬兒的馬車夫。當馬兒穩定前進時，他既不必催促牠們向前，也不必把牠們扯回來；只須要舒適地坐著，並觀賞過往的景色就好。捨，具有同樣的「旁觀」特質，當其他的覺支處於平衡狀態時，這顆心，便平靜地觀看著各種現象的流變。

## 已生之善令增長

在這兒，佛弟子振作起他的意志，以保持住已經生起的善法。不要讓它們消失；而要讓它們增長、成熟，直到究竟圓滿。他努力地嘗試激發起勇猛精進力，振奮起他的心，而且勤勉不懈地努力。（《增支部》4：14；《佛陀的話》，頁59）

這是四種正精進中的最後一種，其目的在於保持已生起的善法，並令它們成熟。

它被稱為「修斷」（*anurakkhaṇappadhāna*），解釋為：「將已生起的定之善所緣，穩定地保持在心中。」守護所緣的工作，使七覺知得到穩定力，並逐漸地增長其力量，直到它們結出解脫的覺悟果實。這也就是正精進的極致——無以計數的精進之行，最終所要達到的目標。🏠

### 【編者按】

本文譯自菩提長老（Bhikkhu Bodhi）所著《八正道》（*The Noble Eightfold Path — Way to the end of suffering*）一書第五章。本書由斯里蘭卡佛教出版社出版。文中部分標題為編者所加。

文章中引用的《佛陀的話》一書，是三界智尊者所著。本文作者參考的版本，是1968年第14版，由斯里蘭卡佛教出版社出版。