

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

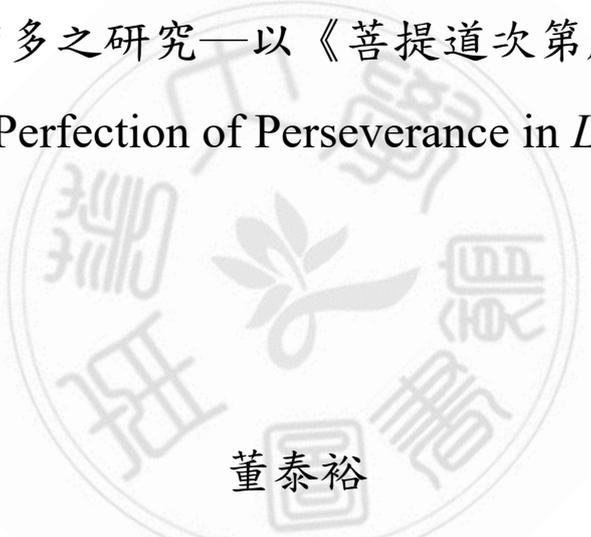
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

精進波羅蜜多之研究—以《菩提道次第廣論》為主

A Study of the Perfection of Perseverance in *Lamrim Chenmo*



董泰裕

Tai-Yu Tung

指導教授：黃國清 博士

Advisor: Kuo-Ching Huang, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

精進波羅蜜多之研究
-- 以《菩提道次第廣論》為主

A Study of the Perfection of Perseverance in *Lamrim Chenmo*

研究生：董泰銘

經考試合格特此證明

口試委員：嚴瑋冰
郭瓊瑤
黃國清

指導教授：黃國清

系主任(所長)：釋燈明

口試日期：中華民國 111 年 6 月 27 日

摘要

所有成功之人，莫不需要勤奮不懈的力量，但是佛法中的精進定義比之於世間的勤奮不懈有著更深廣的內涵。佛法中的精進是勇悍喜悅、永續不斷的善法欲，精進行持的對象一定是善法，精進的目的是要解脫生死或成就無上菩提。本論文主要是以《菩提道次第廣論》之「精進波羅蜜多」為探討主體，分析精進的特性和種類，以及精進波羅蜜多成立的條件。在《菩提道次第廣論》的「精進波羅蜜多」章節中，闡述的精進波羅蜜多必須具有六種殊勝的特質，及精進波羅蜜多必須與六波羅蜜多有互相攝持的關係。佛法中的精進波羅蜜多是有特別的規範。從相關精進波羅蜜多的文獻研讀中，發現多數文獻對精進波羅蜜多論述是依附在某個善法的修行而論，鮮少以精進波羅蜜多為主角來研究如何精進。本論文嘗試透由《菩提道次第廣論》的「精進波羅蜜多」之內容，探討以精進波羅蜜多為主的思想和修行進路。《菩提道次第廣論》之「精進波羅蜜多」的科判分為五科：精進自性、趣入修習精進方便、精進差別、正修行時應如何修、此等攝義。經過研究分析發現《菩提道次第廣論》的「精進波羅蜜多」建構了精進波羅蜜多為主的修行法門，是精進波羅蜜多修行次第的論述。在這五個科判的內容中，有精進波羅蜜多實修的次第。本論文發現可以總攝精進波羅蜜多的修行次第為四項：第一、先了解精進的特質為何；第二、如何引發修行精進的欲求心；第三、認識障礙修精進的違品及學習對治違品的方法；第四、努力集聚修精進波羅蜜多之順緣。《菩提道次第廣論》的「精進波羅蜜多」提供了清晰詳實的修行義理及修行之次第步驟，能幫助學者易於趣入義理的內涵，並能實修，欲修行者可覺察自己的狀態依次修行。

關鍵字：精進、波羅蜜多、宗喀巴、菩提道次第廣論、三士道、菩提心

Abstract

All successful people do need the power of perseverance, but the definition of diligence in Buddhism has a deeper and broader connotation than perseverance in the world. Diligence in Buddhism is brave, joyful, and continuous desire for good Dharma. The object of diligence must be good Dharma. The purpose of diligence is to liberate life and death or achieve supreme Bodhi. This dissertation mainly focuses on the "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*", and analyzes the characteristics and types of diligence, as well as the conditions for the establishment of the perfection of perseverance. In the chapter "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*", it is stated that the perfection of perseverance must have six extraordinary qualities, and that the perfection of perseverance must have a mutually supportive relationship with the six paramitas. The perfection of perseverance in Buddhism has a special specification. From the study of the related the perfection of perseverance, it is found that most of the literature discusses the perfection of perseverance that is attached to the practice of a certain good Dharma, and rarely takes the perfection of perseverance as the protagonist to study how to diligently. This dissertation attempts to explore the thought and practice approach based on the chapter "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*". The "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*" is divided into five categories: the self-nature of diligence, the means of diligent cultivation, the difference of diligence, how to cultivate in the right way, and other meanings. After research and analysis, it is found that the "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*" constitutes the practice method with the main focus on the Diligence Paramita, which is a discussion of the practice stages of the Diligent Paramita. In the content of these five judgments, there are the steps of diligent practice of Paramita. This thesis finds that there are four steps in the practice of paramita that can lead to diligence: first, to understand what the characteristics of diligence are; second, how to induce the desire to practice diligence; The method of treating illicit products; Fourth, strive to gather and cultivate the perfect condition of the perfect paramita. The "Perfection of Perseverance" in "*Lamrim Chenmo*" provides clear and detailed principles of practice and the steps of practice, which can help scholars to easily understand the connotations of the principles and practice them. Those who wish to practice can be aware of their own state in order to practice.

Keywords: Effort, Paramita, Tsongkhapa, The Path to Bodhi, The Three Paths, Bodhicitta

目次

摘要	i
Abstract	ii
目次	iii
表目次	vi
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
一、 研究動機	1
二、 研究目的	3
第二節 文獻回顧	3
一、 與《廣論》研究相關之文獻	4
二、 與精進研究相關之文獻	7
第三節 研究範圍與方法	10
一、 研究範圍	10
二、 研究方法	11
第四節 論文架構	13
第二章 精進波羅蜜多之探析	15
第一節 精進與波羅蜜多的意義	15
一、 精進的意義	15
二、 波羅蜜多的意義	21
三、 精進波羅蜜多的意義	23
第二節 《廣論》之「精進波羅蜜多」的架構	26
一、 引用之經論的分析	26
二、 《廣論》對精進特性之解說	27
本章小結	28
第三章 引發精進的進路	30
第一節 修學精進的利益及不修學的過患	30
一、 思惟特殊利益及過患的重要性	30

二、 精進的特殊利益及不修學的過患之探討.....	31
第二節 發起修精進的願心.....	36
一、 為何要發起願心.....	36
二、 如何發起願心.....	36
本章小結.....	40
第四章 斷除修學精進障礙的進路.....	42
第一節 對治推延懈怠的方法.....	43
一、 思惟已得之身速當壞滅.....	44
二、 思惟命終之後墮諸惡趣.....	48
三、 思惟人身極難再得.....	50
第二節 對治耽著下劣惡事的方法.....	57
一、 為何要對治耽著下劣惡事.....	57
二、 對治的方法.....	58
第三節 對治怯弱自輕的方法.....	59
一、 怯弱自輕之樣貌的探究.....	59
二、 對治的方法.....	60
本章小結.....	68
第五章 修集精進順緣的進路.....	70
第一節 增強精進四種力.....	70
一、 精進四種力的名稱與特性.....	70
二、 精進四種力的修行方法.....	71
第二節 密護精進正念正知.....	77
一、 防備煩惱障礙正念正知.....	77
二、 守護正念正知的進路.....	78
第三節 修持精進波羅蜜多.....	82
一、 成辦攝善法精進及饒益有情精進.....	82
二、 結合「六種殊勝」及「六波羅蜜多」而修.....	85
本章小結.....	89

第六章 結論	91
一、 精進波羅蜜多的意義及修行架構.....	91
二、 如何策發精進修行的欲求心.....	92
三、 如何斷除障礙精進修行的違緣.....	92
四、 如何增強助長精進修行的順緣.....	93
參考文獻.....	95



表目次

表 1：精進過程	17
表 2：六波羅蜜多互攝	24
表 3：《廣論》精進波羅蜜多所引用的經論	26
表 4：修精進勝利與不修過患	34
表 5：三種環甲精進表	38
表 6：發生精進方便之依據	42
表 7：三根本九因相三決斷的扼要表	47
表 8：念死無常對治拖延懈怠關係表	48
表 9：思惟命終之後墮諸惡趣對治拖延懈怠關係表	49
表 10：思惟如此人身極難再得對治拖延懈怠關係表	56
表 11：攝善法精進的七種精進加行	83
表 12：饒益有情戒的十一種利有情事	85
表 13：「六種殊勝」對照表	88



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

《菩提道次第廣論》(1402)¹(以下簡稱《廣論》)是由「第二佛陀」之稱的宗喀巴大師(1357-1419)²所寫的重要著作，也是藏系「格魯派」的根本論典之一。

《廣論》是一本道次第的顯教論典，全面性的描述從凡夫到成佛的內容，讓整個佛法修學的三無漏學融入到三士道次的修習軌理中。藏傳佛教是非常重視依師承傳的體系，《廣論》即是以噶當派的阿底峽尊者所造的《菩提道炬論》及彌勒菩薩所說的《現觀莊嚴論》為根基而成之著作。在《廣論》歸敬頌「此中總攝一切佛語扼要，遍攝《龍猛》、《無著》二大車之道軌。」³頌中不僅表示了《廣論》內容的清淨傳承，也顯現出宗喀巴大師所運用的思惟進路。《廣論》之「精進波羅蜜多」的內容，也是依著清淨傳承的依據，論述精進及精進波羅蜜多的義理，並以全面性無漏的思惟，有次第的推導修習的進路，是理解精進波羅蜜多的內涵之最佳文本。

《廣論》融合中觀唯識及大小乘之見，以經論來證成，圓滿毫無相違。是故《廣論》深廣內容讓一切有情，無論那一種根器，都能找到修學的下手處，並能步步增上直至無上菩提。所以《廣論》在「精進波羅蜜多」章節中提供了圓滿的精進波羅蜜多之修學法門的次第架構。實踐佛法之修學必須依靠精進法門才能夠有所成就，而《廣論》「精進波羅蜜多」又有完整的修學內容，因此第一章「緒論」敘述以《廣論》「精進波羅蜜多」為主的研究動機，及本論文所要達到的研究目的；回顧《廣論》「精進波羅蜜多」相關的文獻；說明《廣論》「精進波羅蜜多」時的研究範圍及方法。

一、研究動機

在世上無論何事，皆要有大無畏的心，若稍一懈怠、猶豫不前，事難竟成。世間想要有一番成就者莫不是勤勉不倦，是故長輩會以各種典範鼓勵勸勉子弟，例如，東晉王羲之指缸教字，其子獻之寫完十八缸水，練就了一手好字，史上書法家父子齊名；又如唐玄奘願捨軀命取經西行，所經之路，流沙八百里，途中無水無人，幾乎喪命，憑藉堅定求法心，不到西天，誓不東回，成功為後世留下大覺智慧珍貴之漢譯寶典！在漢地，深受孔孟思想影響，儒家之學也崇尚精進，《論語》中有說：「居之無倦，行之以忠。」⁴所謂「無倦」，是要求自己能夠勤勉，不

¹ (1402) 表示西元 1402 年的著作

² (1357-1419)表示生卒年。

³ 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2005 年第一版第十八刷，頁 2。《菩提道次第廣論》於下簡稱《廣論》。

⁴ 《論語》〈顏淵篇〉。

能一曝十寒，因由勤勉而事事恒成。《論語》又說：「『先之，勞之。』請益。曰：『無倦。』」⁵都是強調「無倦」的精神，對內要求學而不知足，對外要求待人處事能無有疲倦。世間勸勉的用詞如無倦或學貴有恆，裡面的意涵都有類似精進的精神。

從佛教的觀點，精進是非常重要的，是一切修行能夠成就的要素之一，可以破除煩惱得解脫，甚至可以獲取一切智證得無上菩提。但是精進一直理所當然被視為是修行時自然而然生起的心理狀態，無法從語言文字來詳細敘說。精進波羅蜜多也被認為是菩薩修行其餘五波羅蜜多時伴隨而起的一個波羅蜜多。那麼精進波羅蜜多是否有可以值得研究之處？精進波羅蜜多屬於六波羅蜜多，所以當討論精進波羅蜜多時都會結合其他的波羅蜜多一起討論，及其他的菩薩行所應修學的法一起論述。在菩薩六波羅蜜多裡的精進波羅蜜多為什麼要單獨為一項修行？精進波羅蜜多是否有自身實踐的本質呢？從精進波羅蜜多是獨立的一項波羅蜜多來看，即使精進波羅蜜多必須與其他菩薩行法結合，精進波羅蜜多應該有其自身的特質，這個問題在以前的學術文獻中沒有相關的研究，例如在《大智度論》本身及相關著作中，比較看不出精進波羅蜜多自身的特質是什麼。本論文針對這個問題探討精進波羅蜜多自身的特質，因為本論文認為即使精進波羅蜜多需要跟其他菩薩行法結合，也應該可以看出精進波羅蜜多為什麼要獨立成為一項菩薩行法的重要價值所在。本論文要去處理為什麼精進波羅蜜多是一項獨立行法，精進波羅蜜多到底只能跟其他菩薩行法結合呢？還是精進波羅蜜多可以釐清出他自身的特質呢？

宗喀巴大師所著《廣論》是西藏一部非常重要的道次第修行著作，也是大乘佛教重要論典之一，是三藏十二部總攝，參酌了三大車軌重要論典--「廣行」、「深觀」、「偉大行」三派教授傳承，是一切佛語的精粹攝要。《廣論》本身是闡述佛法整體道次第的修學專書，內容包含了完整的行持次第，從淺入深分為共下士道、共中士道及上士道的進程。《廣論》提供了豐富的經論參考資料，作為其論述的依據。由以上的《廣論》特色，對比其他論書，《廣論》提供非常細緻有條理的義理軌則，使研閱者能夠依靠這條軌道，進入修行法類的核心。因此本論文想從《廣論》的次第論述中研究精進波羅蜜多的自身的特質。《廣論》對精進波羅蜜多的探討的主要內容是落在《廣論》上士道之「精進波羅蜜多」，此部分《廣論》分為五個科判，雖然只有 14 頁次，但以《廣論》總攝一切佛語的論述特色，「精進波羅蜜多」的內容也涵蓋了《廣論》其他法類的內容，所以「精進波羅蜜多」有相當豐富的義理含攝其內。本論文依著《廣論》所提供的資料來研究《廣論》中對精進波羅蜜多是如何定義？一般學術的文獻中探討精進波羅蜜多的內容時，是跟隨著所要修學的善法一起被討論，以所要研討的善法為主，精進為輔。是否有以修行精進為主的理路探討嗎？六波羅蜜多的每一個波羅蜜多是一個單獨的實有法，都有對應的法門專修每一個波羅蜜多。《廣論》是如何架構「精進波羅蜜多」的修行法門？修習的要素是什麼？過程應該為如何鋪陳？每一個階段的目

⁵ 《論語》〈子路篇〉。

標是什麼？

從世間事來看，每一件事最困難的是起頭，俗話又說千里之行，始於足下。「精進波羅蜜多」的修行應該也是有同樣的狀況，能跨出第一步，後面的修行目標就有達成的希望。《廣論》「精進波羅蜜多」是如何引發修行者想要學習精進波羅蜜多的意願呢？引發的要素有那些？能策發的理由為何？

雖然萬事起頭難，只要能啟動了要修行的動機，就成功了一半。但是如果沒有跨過學習的障礙，就漸漸失去了修行的動機。《廣論》是如何斷除精進修行的障礙呢？精進的障礙有那些？這些障礙如何妨礙精進的修行？有什麼方法去克服呢？

這些精進障礙就好像是學習上的壞習慣，擋住修行的進展，所以要對治。同樣的，修行也需要學習上的好習慣，可以幫助修行順利。《廣論》是如何增長修學精進的助緣呢？精進的助緣是那些？如何增長助緣？這些助緣可以達到怎樣的目的？

以下的研究目的是想要透過《廣論》「精進波羅蜜多」的內容，詳細的研究，試圖找到解決精進波羅蜜多自身特質何在的答案。

二、研究目的

綜合以上的研究動機，本論文的研究目的是想藉由探究《廣論》「精進波羅蜜多」的內容，深入研究精進波羅蜜多的義理及修行法要，研究目標如下幾點：

- (一) 研究精進波羅蜜多的義理，根據《廣論》「精進波羅蜜多」內容，探究精進波羅蜜多的獨立修行法門及架構修學次第。
- (二) 探討《廣論》之精進波羅蜜多中如何策發修學精進的進路。
- (三) 解析《廣論》之精進波羅蜜多中對於斷除障礙精進的對治方法。
- (四) 深入了解《廣論》之精進波羅蜜多中增長精進順緣的對策。

第二節 文獻回顧

透由精進相關學術文獻的回顧，了解相關議題的探討內容，有助於論文研究的深廣度。本論文的主要文本是以宗喀巴大師所著的《廣論》為主，《廣論》是藏傳佛教之論著。關於藏傳佛教的歷史及宗喀巴大師的傳承，略述如下：藏傳佛教是在 11 世紀古格王朝時迎請了在印度的阿底峽尊者（Atiśa，ཨ་ཏི་ཤ་，982 年—1054 年）入藏後，開始復興廣弘，此時名為「上路弘傳」⁶；阿底峽尊者為藏地的佛法建立了有系統的次第教授，重視所有經論，強調戒律，結合顯密教授，確定先顯後密的修行次第，並豎立業果、三寶等正見的學修，使藏傳佛教穩健成長，藏人皆尊稱阿底峽尊者為業果喇嘛；其後由阿底峽尊者的傳承弟子仲敦巴

⁶ 冉光榮：《中國藏傳佛教史》，台北：文津出版社，1996 年，頁 29-32。

(1005—1064) 傳承阿底峽尊者的教法，建立熱振寺，形成噶當派；噶當派漸漸的在藏地大弘，仲敦巴之後，有三位傑出的弟子傳持教法，號稱噶當派的三昆仲，分別為：博朵瓦、懂哦瓦、樸窮瓦；因傳持的方式不同，噶當派分為教典、教授、教誡三個各具特色的支派；後來宗喀巴大師在噶當派的基礎上建立了格魯派，又稱為新噶當派，以嚴守戒律為主。

本論文探討精進及精進波羅蜜多的要義時，參考的文獻分為兩大類，第一類是《廣論》相關的著述，包括《略論》、《廣論四家合註》的漢譯本等著作。這些針對《廣論》做精要的析釋之著作，幫助對《廣論》理路了解。第二類是探討精進義理之相關的著作，參考原始佛教的《阿含經》、一切有部宗的《俱舍論》、唯識宗的《成唯識論》、《大乘五蘊論》與《大乘廣五蘊論》、中觀宗的《大智度論》等漢藏兩地常用的經論典籍，探討有關精進波羅蜜多的要義。

一、與《廣論》研究相關之文獻

宗喀巴大師創立格魯派，秉持阿底峽尊者的道次第教法，在此之後的歷代祖師所著作的道次第論著中，共有八部為具代表性，分別是：《廣論》、《菩提道次第略論》(以下簡稱《略論》)、《菩提道次第攝頌》、《菩提道次第·淬煉真金》、《菩提道次第善說精髓》、《菩提道次第直授·趣入一切種智速疾道》、《菩提道次第安樂道論》、《菩提道次第文殊口授》。其中，又以《廣論》與《略論》是所有道次第教授的根本，也是格魯派的重要依據。

《廣論》在台灣最早的版本是新文豐出版社所印的法尊法師的譯本⁷，後來因由福智僧團日常法師大力推廣《廣論》的研討，所以福智之聲出版社也出版了福智版本的《廣論》⁸。這本也是法尊法師的譯本，但福智版本附錄了《廣論》相關的資料，包括(1)阿底峽尊者造、法尊法師譯的《菩提道燈論》；(2)宗喀巴大師著、法尊法師譯的《菩提道次第略論·止觀》；(3)法尊法師撰寫的《宗喀巴大師的菩提道次第論》；(4)大勇法師造的《菩提道次第廣論科判》。福智版本是目前比較新的譯本，也是本論文參考的文本。宗喀巴大師的《廣論》，是遵循龍樹所傳深見派，與無著所傳廣行派二大車軌，統攝三藏十二部要義及一切佛語的精華扼要，總依彌勒菩薩《現觀莊嚴論》，別依阿底峽《菩提道炬論》之三士道次第而成，融合文殊菩薩所傳的三主要道教授，系統性的闡述佛法整體之道次第思想。「三士道」是以「修行次第」而闡述的，闡述的內容包含了《阿毗達磨俱舍論》、《現觀莊嚴論》、《戒論》等內涵，因此，在西藏佛教中有非常重要的地位。《廣論》是宗喀巴大師在西元 1402 於西藏熱振寺所著作，共 24 卷。《略論》是在西元 1415 年，宗喀巴大師以《廣論》為主，擇其扼要精華而成《略論》，共有六卷。著作《略論》的理由是因宗喀巴大師鑑於《廣論》文義甚深且豐富，不適於初學者，在 59 歲時於甘丹寺，略去《廣論》中廣為破立及引證之內容，擷取精要處另作

⁷ 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：新文豐出版公司，1987 年。

⁸ 宗喀巴大師著，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2005 年第一版第十八刷。

《略論》，令學者易於受持。最近的《略論》版本是大勇法師(1893-1929)所譯，法尊法師補譯，佛陀教育基金會的版本⁹。

法尊法師的《廣論》譯本的行文對比古漢語的文言文，已經易於解讀，但法尊法師的行文精煉古雅，對現代人的閱讀仍有些困難，有鑑於此，現代的大德以白話翻譯及解說，令學者易於趣入《廣論》內容。現代的《廣論》白話著作有以下：

(一) 達賴喇嘛的《覺燈日光一道次第講授成滿智者所願》全三冊¹⁰

全書為 1987 年於印度德蘭薩拉大招寺，達賴喇嘛所傳授的《廣論》教授。當中的「說法前行」，是譯者蔣揚仁欽收集並整理達賴喇嘛在各處說法的錄音，希望讀者了解佛法整體概念，以及對達賴喇嘛演講內容的理解。透過達賴喇嘛的引導，全書可以幫助理解法尊法師譯的《廣論》內容，以及宗喀巴大師所要闡述的內涵為何。

(二) 第一世帕繃喀仁波切開示的《掌中解脫一菩提道次第第二十四天教授》¹¹

全書為 1921 年於拉薩法會，第一世帕繃喀仁波切所以《廣論》為題的口述內容，並且透過三世墀江仁波切紀錄，歷經十年整理完成，再由仁欽曲札譯為中文；其開示者以二十四天將《廣論》的內容完整講授，內容淺易平實，從中可以透由譬喻或故事來理解《廣論》的精華，當中也參考諸多道次第的著作為教授的依據，並且結合噶當耳傳的珍貴教授，將道次第的精華完整的呈現出來。

(三) 日常法師的《菩提道次第廣論手抄稿》全二十冊¹²

由日常法師講解法尊法師譯的《廣論》為主，之後由日常法師弟子整理成文稿集結成冊，日常法師指出為了增加對於《廣論》的興趣與好樂並了解本論的殊勝，用非常簡明的理由，馬上能夠運用到我們身心上頭，進而產生追求善法的欲望，策發精進學習。因此，順著《廣論》的次第，先將《廣論》原文作白話譯文的講解，再將原文內涵延伸，彰顯其正確的概念。最後，提綱領挈領的作一個綜合結論，可以做為行持準則。

最近的《廣論》白話譯注本有：

(四) 如法法師、如密法師等譯的《菩提道次第廣論四家合註·白話校註集》¹³

⁹ 宗喀巴大師造·大勇法師講·法尊法師譯補：《菩提道次第略論》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2002 年

¹⁰ 達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光一道次第講授 成滿智者所願》，台北：商周，2012 年。

¹¹ 第一世帕繃喀仁波切講授，三世墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯：《掌中解脫一菩提道次第第二十四天教授》，台北市：白法螺出版社，2007 年再版。

¹² 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，台北市：圓音有聲出版股份有限公司，2016 年初版。

¹³ 宗喀巴大師造論，巴梭法王等合註，如法法師、如密法師等譯：《菩提道次第廣論四家合註·白話校註集 1》，福智文化出版社，2016 年初版。

《廣論》的最權威者注解著作中，即是《四家合註》，是由格魯派四位傳承祖師針對《廣論》各自所造的注解。這四位傳承祖師分別是巴梭法王(1402-1473)、語王堅穩大師(生卒不詳)、妙音笑大師(1648-1721)、札帝格西(18世紀)。原本是四位祖師各自注解，後由他人加以合輯，據目前所知，最早的合註版本為勝壽寺的司庫善妙幢整理刊刻(1802)，後來陸續有其他合輯版本，現在確定可考的有九個版本，本書是以印度的果芒僧院本為底本，另用拉卜楞寺本、布達拉宮雪本、哲霍長壽法會小組本為校本，並參考相關書籍來比對校勘，著作嚴謹。其注解的內容教界普遍認可，而且能夠相互補充，對於《廣論》的深入有顯著的幫助。

(五) 妙音翻譯組的《新譯《菩提道次第廣論》》全三冊¹⁴

妙音翻譯組因為法尊法師的漢譯用語古樸不易閱讀，所以，參考法尊法師的漢譯，以及各種有關的中外文獻，將《廣論》重新翻譯成白話文，並且將論中出現的經論、人物、名相加上梵藏名稱與注釋，有助於對《廣論》的內涵深入理解。

(六) 劉小儂的《白話《菩提道次第廣論》》¹⁵

劉小儂著作主要以翻譯法尊法師譯的《廣論》內容為白話譯文為主。作者依據《廣論》三士道架構，將全書分成四部分，共計二十五節，在不違背宗喀巴大師原意下，將《廣論》以現代語法逐字翻譯，並依據四家合注、五明佛學院講義及原文的科判，將內文分段與下標。因此，全書架構清晰、層次分明，有助於對《廣論》全面性的深入理解。

(七) 淨蓮法師的《菩提道次第廣論白話注釋》全五冊¹⁶

也是透由法師講解法尊法師譯的《廣論》為主，之後由弟子整理成文稿集結成冊，在網路上也有豐富的影音傳法資料。對《廣論》的義理提供了詳細的參考資料。

有關《廣論》的論文及期刊，在兩岸的學術界有很多的發表，例如，內地論文部分有：**(1)**李元光的〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉¹⁷，提到《廣論》三士道的修行架構實現了宗教倫理思想中為利眾生的不同特點而具寬容和平等的精神，論文中有非常簡略的論述《廣論》精進波羅蜜多¹⁸；**(2)**袁升祺的〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉¹⁹，探討《廣論》的佛教倫理理論對建立當今轉型期之世俗倫理，提供從佛教文化上的資源及理論基礎，在論述上士夫的人格特質

¹⁴ 妙音佛學叢書翻譯組漢譯：《新譯《菩提道次第廣論》》，台北市：盤逸有限公司，2009年初版。

¹⁵ 劉小儂：《白話《菩提道次第廣論》》，台北市：橡樹林文化，2013年1版。

¹⁶ 淨蓮法師：《菩提道次第廣論白話注釋》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2011年初版。

¹⁷ 李元光：〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉，成都：四川大學宗教學，博士論文，2004年。

¹⁸ 李元光：〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉，頁102。

¹⁹ 袁升祺：〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉，蘭州：西北民族大學宗教學碩士論文，2007年。

是濟度眾生、人己同一，要行六度以自利利己時，簡介精進波羅蜜多的內容，要不厭難行之忍，才能少逆緣而起精進，並日夜勤行精進，令心於善，心才堪能於三昧，進而生通達真實如所有性之慧²⁰。內地期刊部分有：(1)徐東明的〈宗喀巴中觀哲學研究〉²¹探討宗喀巴大師的中觀應成派的中觀思想，提到要解脫輪迴、修證空性，必須精進於修善，通過積累、圓滿福慧兩種資糧方能在修證有成；(2)牛宏的〈《菩提道次第廣論》佛學思想探微〉²²，從三士道的修證體系、菩提心的發願、止觀法門三個面向來論述《廣論》的佛學思想，提到修習菩提心的必備條件要征服懈怠，得到精進，因為修菩提心更需要常發精進來安住；(3)牛宏的〈試析《入菩薩行論》對《菩提道次第廣論》的影響〉²³，分析《入菩薩行論》在《廣論》中被引用的次數冠於其他經論，比較《入菩薩行論》「精進品」和《廣論》「精進波羅蜜多」的科判結構，及《廣論》中引用《入菩薩行論》「精進品」的偈頌數目，並得出《廣論》「精進波羅蜜多」是《入菩薩行論》「精進品」的廣釋；(4)高譚禎的〈道次第三題〉²⁴，探討三個道次第的起源及《廣論》的三個道次第的傳承，能夠透由此論文了解《廣論》的背景概要以及在藏地廣為弘傳的因素。

二、與精進研究相關之文獻

目前所搜尋的學術文獻中，沒有發現專門探討《廣論》之「精進波羅蜜多」的學術論文、期刊、專書等資料，但是有《廣論》的譯註本專書。這些書籍的「精進波羅蜜多」章節，提供相關補充的資料，可作為法尊法師版的《廣論》之「精進波羅蜜多」的文義參考。另外，在學術文獻中有許多探討精進相關的研究資料，可以幫助《廣論》「精進波羅蜜多」的研究。例如，《入菩薩行論》是《廣論》「精進波羅蜜多」的內文中參考的重要論典；《俱舍論》及《成唯識論》是在探討精進相關的心所之論著；《雜阿含經》之「三十七道品」的四正勤及《大智度論》之「毘梨耶波羅蜜」的論述，皆有精進之研究的參考內容。因此透由以上的文獻，來幫助了解學術界對精進波羅蜜多的研究成果。以下分別就這些文獻作回顧。

(一) 宗峰、緣宗譯的《菩提道次第廣論四家合註》上冊之「精進波羅蜜多」²⁵

本書是大陸學者對於《廣論》的《四家合註》著作，漢文翻譯的著作，本次譯稿的特點，在將《廣論》內引用的經文經目作了考訂與注釋，有助於《廣論》內涵的深入參考。在「精進波羅蜜多」中有跋梭天王大師對於過於簡約及在深奧的字詞，用嵌入字詞於原文的方式，使文義顯明易了；卡若堪欽·阿旺饒丹大師是在大段落中加入一個小結，其內容博引典故、歸納此段的論義，幫助段落中心思

²⁰ 袁升祺：〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉，頁 49。

²¹ 徐東明：〈宗喀巴中觀哲學研究〉，華東師範大學博士學位論文，2014 年 5 月。

²² 牛宏：〈《菩提道次第廣論》佛學思想探微〉，《西藏研究》，2004 年 02 期，頁 78-82。

²³ 牛宏：〈試析《入菩薩行論》對《菩提道次第廣論》的影響〉，《西藏研究》，2006 年 03 期，頁 33-39。

²⁴ 高譚禎：〈道次第三題〉，《西藏研究》，2005 年 01 期，頁 13-19。

²⁵ 宗峰、緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合註》，中國：中國社會科學出版社，2014 年初版。

想的理解；嘉木樣協巴·阿旺尊哲大師是對原文作科判與註解，以架構的方式理解原文的脈絡裡路；札底格西·仁欽頓珠的註解，是以「毗鉢舍那」為主。因此在《菩提道次第廣論四家合註》的上冊中²⁶，卡若堪欽·阿旺饒丹大師引用《正法念處經》的內容，說明懈怠的過患，並歸納精進的障礙的種類及破除之法，這樣的補充，對學習者去理解《廣論》「精進波羅蜜多」在斷除精進障礙的理路，有很大的裨益。

(二) 祁順來、海月的《菩提道次第廣論（白話本）》之「精進波羅蜜多」²⁷：

祁順來、海月的翻譯著作首先由海月將法尊法師譯的《廣論》翻譯成白話文，之後在由祁順來將這些初稿與青海塔爾寺木刻版的藏文原著逐句對照，同時並參閱北京雍和宮銅印板與 1985 年青海民族出版社出版的鉛印版，當發現差異時，以藏文的原文為準。並沿用青海民族出版社，出版的藏文版目錄，保持法尊法師的譯本分卷法，將全書分成 24 卷，每卷開頭另頁表示，並以字體、符號等形式來表示，以便閱讀。因此對於法尊法師譯的《廣論》「精進波羅蜜多」的原文中，修改不符合藏文原意與不夠精確之處，修訂詞義艱澀與文句難解之處，通語句倒裝與互不關聯之處，使其著作保持《廣論》藏文版之原文的文義，又不失現今白話文，方便閱讀的特色。

(三) 有關《入菩薩行論》「精進品」相關的著作

《入菩薩行論》是八世紀時由那爛陀寺的寂天菩薩(650-700)所著。寂天菩薩是那爛陀寺十七大班智達之一，是傳承具悲導師釋迦世尊教法的三大車軌之一的偉大行派²⁸。《入菩薩行論》的內容是有關菩薩如何發起菩提心及如何修習六波羅蜜多，教導大乘學者如何實踐菩薩行的重要著作。故《入菩薩行論》論述的義理深深影響後來的阿底峽尊者的《菩提道炬論》及宗喀巴大師的《廣論》。而《廣論》的「精進波羅蜜多」的脈絡亦以《入菩薩行論》「精進品」為主。現代對《入菩薩行論》稀釋的著作，可以協助《入菩薩行論》的義理的掌握，這些著作分別有：(1)達瓦次仁譯的《入菩薩行論》²⁹，譯者非以解釋偈頌的方式譯述，而是用整體的角度來流暢的論述每一品的內容，令讀者能連貫的了解每一品的義理；(2)隆蓮法師譯的《入菩薩行論廣解》³⁰，有層次分明的科判，並且依著科判，一偈或數偈作詳細的解說；(3)達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽譯的《達賴喇嘛講授入菩薩行論》³¹，達賴喇嘛以非常貼近生活方式講解每一偈或數偈的內涵，可以從不同角

²⁶ 宗峰、緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合註》，嘉註，頁 572。

²⁷ 祁順來、海月：《菩提道次第廣論（白話本）》，中國：青海民族出版社，2014 年初版。

²⁸ 雲增·耶喜降稱大師著，郭和卿居士譯：《菩提道次第師師相承傳》上冊，〈菩提道次第師承簡介〉，台北：福智之聲出版社，2004 年 8 月，頁 07。

²⁹ 寂天菩薩著，達瓦次仁譯：《入菩薩行論》，湖南教育出版社，2010 年 9 月。

³⁰ 寂天菩薩造頌，傑操大師廣解，隆蓮法師譯：《入菩薩行論廣解》，台北：福智之聲出版社，2008 年 7 月 第 1 版第 8 刷。

³¹ 達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽口譯：《達賴喇嘛講授入菩薩行論》，台北：雪域出版社，2015 年 7 月。

度了解偈頌的義理；(4)如石法師譯注的《入菩薩行論譯注》³²，針對每一偈的每一句做詳細的譯注，方便讀者能了解每一偈的義理；(5)貢噶旺秋仁波切講述，張惠娟居士譯的《入菩薩行論》³³，也是對每一偈作解釋，並且用表格整理每一品的大綱，可以輔助義理的深入。

(四) 有關《俱舍論》「精進心所」的著作

《俱舍論》是世親菩薩所著，是從說一切有部阿毘達磨的觀點，來論說一切諸法的分類及關係，在「分別界品」最先的三個偈頌，把一切諸法開為有為無為與有漏無漏這四個大綱，依苦集滅道這四諦的內涵論說諸法類屬。在《說一切有部為主的論書與論師之研究》³⁴中，印順法師認為以上分類是基於體證從有漏有為到無漏無為過程中諸法類別，印順法師說：「佛法，是不滿於生死流轉的現實，而傾向於涅槃還滅的修證。阿毘達磨論者，繼承了這一立場，從事『有為無為』、『有漏無漏』——一切(生死、涅槃)法的分別，以求徹了佛法的『實相』。」³⁵而在「分別界品」中，基於諸法的本質分類一切法為五大類，又稱為五品或五位：「一切法略有五品：一、色；二、心；三、心所；四、心不相應行；五、無為。」³⁶又從五品法類中細分出 11 種色法，1 種心法，46 種心所法，14 種不相應行法及 3 種無為法，總共有 75 種，每一種都是永恆獨立存在的實法，構成世間萬法的基本元素。「分別界品」依據五品 75 法精細辨析一切諸法性相，理解萬法現象與心識狀態之間細緻關係。透過心境之間的細緻關係，了解精進的心所有那些特質。因此也參考以下有關解說《俱舍論》的著作，分別為：(1)張西鎮譯的《阿毘達磨俱舍論白話譯解》³⁷；(2)智敏法師的《俱舍論頌疏集注》³⁸；(3)索達吉堪布講釋的《俱舍論講記》³⁹。

(五) 印順法師編的《雜阿含經論會編》⁴⁰

三十七道品是阿含經中最重要的教義，對於解脫生死、成就佛果的次第，提出清晰明確的理路。是大小乘、顯密乘皆需三十七道品的修行。精進是整個三十七道品的中心。三十七道品的內容在《雜阿含經》第 24 卷到第 28 卷的道品誦，所以透由《雜阿含經論會編》的註解，有助於閱讀三十七道品對應的《雜阿含經》經文編號及相關經文的理解。

³² 如石法師譯注：《入菩薩行論譯注》，高雄：諦聽文化事業有限公司，1999 年 3 月。

³³ 貢噶旺秋仁波切講述，張惠娟居士譯：《入菩薩行論》，台北：正法源學佛會，2001 年 12 月初版一刷。

³⁴ 印順法師：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，新竹：正聞出版社，1987 年四版。

³⁵ 印順法師：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，頁 183。

³⁶ 唐·玄奘譯：《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29，頁 18 中。

³⁷ 張西鎮編譯，《阿毘達磨俱舍論：白話譯解》，高雄市：淨心文教基金會，2010 年初版。

³⁸ 世親菩薩造論，圓暉法師著疏，智敏上師集註：《俱舍論頌疏集注》，上海古籍出版社，2014 年。

³⁹ 索達吉堪布講釋：《俱舍論講記》，香港：心一堂出版社，2014 年。

⁴⁰ 印順法師編：《雜阿含經論會編》，新竹：正聞出版社，1994 年 2 月。

(六) 厚觀法師編輯的《大智度論講義》⁴¹：

以《大正藏》冊 25 的《大智度論》原文為基礎，參考印順法師的《大智度論筆記》，對《大智度論》的科判及法義，有提綱挈領之效，利於掌握內容的理解，並有許多注解的補充，提供學術方面的資訊。因為《大智度論》的「毘梨耶波羅蜜」的內容對精進的意涵有詳細的解析，所以經由《大智度論講義》的新式標點及清晰的科判綱要，方便閱讀及了解。

(七) 隆運法師的〈精進波羅蜜之研究－以《華嚴經》焰慧地為主〉⁴²

探討《華嚴經》中「十地品」的第四焰慧地內容，因為第四地菩薩的主修法門是以精進波羅蜜多為主，焰慧地菩薩的精進行及燄慧地如何圓滿精進波羅蜜多的內容有很多的論述。並且對菩薩修行的五十二個階位中的六個位次，又稱為六位行法，與精進波羅蜜多的關聯性也有詳細的探析。經由此論文可從《華嚴經》焰慧地的角度了解精進波羅蜜多的內涵。

(八) 李慶安等〈唯識學之精進的結構與功能--以對主觀幸福感的影響為例〉⁴³

依據《成唯識論》，從心理學面向探討從唯識學角度的精進之結構與功能，進而分析精進的功能對主觀幸福感的影響。設定七種精進作為結構設計問卷，以高中生為測試對象，結果顯示對幸福感最有力的精進是披甲精進及無下精進。因此精進也可以從唯識學與心理學結合的方向，看到精進勝利中有幸福感的作用，這對發起精進有鼓勵的效果。

(九) 蔡麗敏的〈精進與三十七道品交涉之研究〉⁴⁴

把三十七道品在《雜阿含經》中的來源及內涵詳細的分析及探究，也會通精進與四正勤之意義，並探討精進與三十七道品的七類互相交涉的關係，找出精進如何在三十七道品中實踐的論述。

第三節 研究範圍與方法

一、研究範圍

王開府說：「研究工作必須有主題、有範圍，否則漫無止境、無法進行。有了特定的主題與範圍，總有前人留下的相關文獻可以參考。不參考文獻而自行研

⁴¹ 厚觀法師編：《大智度論講義》，新竹：財團法人印順文教基金會，2014年12月。

⁴² 隆運法師：〈精進波羅蜜之研究－以《華嚴經》焰慧地為主〉，華嚴專宗研究所碩士論文，2010年。

⁴³ 李慶安，艾力，定明，李遠紅，張龍萍：〈唯識學之精進的結構與功能--以對主觀幸福感的影響為例〉，《心理科學期刊》，2013年，頁489-495。

⁴⁴ 蔡麗敏：〈精進與三十七道品交涉之研究〉，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2019年6月

究，往往事倍功半，甚至徒勞無功。」⁴⁵本論文主要是以《廣論》「精進波羅蜜多」的內容為主，以宗喀巴大師所造、法尊法師翻譯的《菩提道次第廣論》為主要的研究文本。《廣論》在「精進波羅蜜多」章節義理論述中，引用了《廣論》之「道前基礎」的法類，涵蓋親近善知識義理、暇滿⁴⁶義大難得⁴⁷義理，以及「下士道」的法--怖畏三惡趣苦、淨修皈依(清淨修行皈依依靠三寶)及業果道理，作為對治懶惰、耽著障礙的理路依據；並且根據「中士道」的苦集二諦，對治怯懦心的障礙。因此，本論文研究精進波羅蜜多的範圍涵蓋了《廣論》「道前基礎」、「下士道」、「中士道」及「上士道」等。

二、研究方法

本論是運用「文獻研究法」為主，再以「思想研究法」為輔。學者吳汝鈞說：「對於同一的資料，不同的方法可以各自決定研究的姿態與成果。」⁴⁸吳汝鈞並建議「文獻學」與「哲學分析」，雙軌同時探討佛學的方式，能相互印證。⁴⁹因此本論文收集有關精進的相關文獻，辨析精進的意義，以理解文義為基礎，進行思想探究與分析。透過研究佛學論著的內涵，從這些論著中獲取正確義理，進而冀望用之於生活中。

(一) 文獻研究法

文獻研究的所謂文獻，吳汝鈞認為：「從事某種思想研究，都有其研究憑藉的資料，有些是古代的資料，有些是現代著作的資料；有的是原始的直接資料(一手資料)，有的是後續的間接資料(二手資料)。所有可以提供研究的資料，都稱之為『文獻』。」⁵⁰學者周彥文認為文獻是：「我認為『文獻』的定義，應是：一切載體所載錄的，可以呈現信息和知識的任何文字或符號，均稱之為文獻。」⁵¹周彥文又說：「而文獻研究法是指根據一定的研究目的或課題，對文獻資料的蒐集與研究，通過調查文獻來獲得資料，從而全面地、正確地了解掌握所要研究問題的一種方法，其方法建立在整理、編纂、註解文獻的方式上，是有關收集、認識、處理、運用文獻的方法之學，以及對於所研究的文獻資料主體，在歷史演變過程中所做的紀錄，以此方法去探索文獻資料，做學術性研究。」⁵²

根據學者所述，凡是有益於研究的資料，無論呈現的方式，只要能明白的傳遞信息和知識的資料都是文獻。因此為掌握精進相關的學術資料，寫作時除參考

⁴⁵ 王開府，〈思想研究法綜論—以中國哲學為例〉，頁 147-188。

⁴⁶ 根據《中正形音義綜合大字典》，暇=閒，有空閒時間，在《廣論》中間暇引申為有修行的條件。《中正形音義綜合大字典》，台北：正中書局，1995年5月，頁 0672。

⁴⁷ 《廣論》中，「暇滿」是指沒有八種不閒暇的人身狀況及具有十種圓滿的修行條件，在這樣的狀況條件，是意義重大，難能可貴。

⁴⁸ 吳汝鈞，《佛學研究方法論(上)》，台北市：台灣學生書局有限公司，2006年初版，頁 91-96。

⁴⁹ 吳汝鈞，《佛學研究方法論(上)》，頁 91-96。

⁵⁰ 吳汝鈞，《佛學研究方法論(上)》，頁 91-96。

⁵¹ 周彥文，《中國文獻學理論》，台北市：台灣學生書局有限公司，2011年12月，頁 27。

⁵² 周彥文，《中國文獻學》，台北市：五南圖書出版社，1993年，序文頁 4。

紙本的著作外，也參考臺灣博碩士論文知識加值系統、CNKI 知識網路服務平臺，及以中華電子佛典協會的網路佛典資料(CBETA)作為經論文獻與學術論文的參考資料來源。現今許多資料電子化，透過關鍵字的尋找，可以得到相當多的精進資料。參考的經論資料是以常見的經論為主，例如《阿含經》、《大智度論》、《入行論》等，來研讀原典中的字句意涵，用並列或差異比較方式，探究文獻中對於精進及波羅蜜多的意義詮釋。

文獻研究要能精確收集到有價值的資料，需有計畫性的運作。以所研究的主題為主，正確掌握有價值的文獻資料之蒐集與研究，並要了解這些文獻的時代背景資料，以及因時代因素所反映出的獨特性。換句話說，需注意到文獻在佛教史上的淵源流變與佛教理論之間相聯性，才能從參閱的文獻中客觀了解其在歷史發展中的思想內容。總之，文獻研究法可以協助研究項目的歷史背景，進而得到可互相比對的資訊，避免造成以偏概全而誤導事物全貌。

本論文主要文本《菩提道次第廣論》，是宗喀巴大師(1357-1419)所撰寫的著作，時期大約在後期大乘時代，並在藏地廣為弘傳，歷年來有約二百多種的著作，為《廣論》作注釋、提要。其中最重要的有四家的注疏，版本有九種，時間從公元 1802 到 2005 年。⁵³本論文也運用文獻學研究方式，針對精進的主題，參考的文獻有根本佛教時代的《阿含經》，《阿含經》的內容是佛陀時代，世尊對門徒、王公大臣與外道徒的開示；還參考古印度時代的龍樹菩薩（約 3 世紀）所著，對《大品般若經》注釋的《大智度論》，《大智度論》是初期大乘時期的中觀派重要著作；並參考八世紀印度後期大乘佛教的《入菩薩行論》，《入菩薩行論》是寂天菩薩所撰，此論也是《廣論》「精進波羅蜜多」之內容的重要依據。

(二) 思想研究法

學者王開府對思想研究法的看法為：「『思想研究法』，指對『思想』進行理解與創造所使用的方法。在理解已有之思想，或創造新的思想時，這樣的理解或創造本身，就是心靈或心理的一種思想的運作，而必然要求合理與有效性。」⁵⁴學者任卓宣認為：「『思想研究法』」即是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。此方法所注意的不是文獻本身的表面意義，而是背後的哲學內涵；亦即是要分析、釐清：文本包含了什麼哲學觀念？」⁵⁵所以，思想研究法是使用哲學分析的研究方式，經由哲學理智的批判、懷疑、思辨等過程，去理解文獻背後的真正意義。運用合理的研究方法，在內心去理解或想創新時的思想運作。

思想研究是依在前面的文獻研究基礎之上，運用所得資料進行哲學概念的分析，來進行文獻表面文義解析之方式。文獻中精進波羅蜜多的內容非常豐富，因此透由思想研究法中的哲學研究法來探究精進波羅蜜多的思想，對精進波羅蜜多

⁵³ 宗喀巴大師造論，巴梭法王等合註，如法法師、如密法師等譯：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集 1》，頁 16。

⁵⁴ 王開府：〈思想研究法綜論—以中國哲學為例〉，《國文學報》第 27 期，1998 年 6 月，頁 147-188。

⁵⁵ 任卓宣：《思想方法論》，台北：帕米爾書局，1980 年，頁 117。

做深入的思惟。探究佛法之精進的意義，並從分析波羅蜜多在文獻中的意義，進而思考修行精進波羅蜜多的進路。

綜合上述，本論文互相交錯使用「文獻研究法」及「思想研究法」，目的在文獻中找到根據，在哲學思考中分辨差異，建立起縝密的研究成果。經由文獻收集有關精進波羅蜜多的資料，分析研究精進的意義及波羅蜜多的意義，進而分析精進波羅蜜多的意義。透由哲學辨析穿透文獻文字的表面意義，體會文獻中對精進波羅蜜多的立論核心思想，再來探討《廣論》之「精進波羅蜜多」的思想體系，找出《廣論》所要闡述的精進波羅蜜多修行法門的思想架構。有次第的層層深入精進波羅蜜多的內在思想，進一步整理出有系統的精進波羅蜜多之詮釋，對想要一探《廣論》「精進波羅蜜多」的人，希望能提供一個較完整的思想架構。

第四節 論文架構

第一章「緒論」：第一節「研究動機與目的」，說明本論文的研究動機、研究目的、文獻探討以及研究方法。第二節「文獻回顧」，以《廣論》為主的相關文獻為基礎，參考現代學術相關論文及著作。第三節「研究範圍與方法」，以文獻研究法及思想研究法為主。第四節「論文架構」。

第二章「精進波羅蜜多之探析」：第一節「精進與波羅蜜多的意義」，探討精進的定義及種類，由文獻中找出不同面向的精進定義及類別，再作哲學理路探討，分析這些精進差異的理由。探討波羅蜜多的定義，波羅蜜多成立的條件，以及波羅蜜多互攝的關係。探討精進波羅蜜多的定義及跟六波羅蜜多互相的關係。第二節「《廣論》之『精進波羅蜜多』的架構」，在這架構中，分析「精進波羅蜜多」所引用之經論。《廣論》對精進特性的論述。

第三章「引發精進的進路」：第一節「修學精進的利益及不修學的過患」，好樂心是精進的特性，《廣論》提出策勵修行者提起對精進的好樂心之理路，透過這些策勵理路的思惟，達到產生欲求修習精進之心，有了想要修精進的動機，就能發起尋求精進的修習，提高趣入精進之推動力量。第二節「發起修精進的願心」，精進願心是推動三業趨向欲求精進的方向，因為凡夫有極大的懈怠習氣，雖然了解精進對自己的益處，但要踏出一步去追求目標，須有強大的願力，才願意在了解勝利過患後，能積極的下功夫去學習，並且不會受環境干擾，堅定自己的志向。

第四章「斷除修學精進障礙的進路」：第一節「對治推延懈怠的方法」，了解推延懈怠的行相、過患，及對治的方法。第二節「對治耽著下劣惡事的方法」，了解耽著惡事的行相、過患，及對治的方法。第三節「對治怯弱自輕的方法」，

了解怯弱自輕不入的行相、過患，及對治的方法。

第五章「修集精進順緣的進路」：第一節「增強精進四種力」，分別了解精進四種力的行相、勝利，及增長的方法。第二節「密護精進正念正知」，了解正念正知如何增長修精進順緣。第三節「修持精進波羅蜜多」，探討實修精進波羅蜜多時的方法，快速累積修學的順緣資糧。

第六章「結論」：總結論文一開始所設定的目標達成的研究結果。



第二章 精進波羅蜜多之探析

此章要探討《廣論》對精進波羅蜜多之意義的解說。參考學術界相關資料，對精進波羅蜜多的意義作分析，作為《廣論》對精進的論述之參考。並分析《廣論》對精進波羅蜜多的修行架構。

第一節 精進與波羅蜜多的意義

本節要探討精進與波羅蜜多的內涵。在不同的經論中對精進的特性的銓述，也要探討波羅蜜多的特性及在不同的經論中對達到波羅蜜多之條件。

一、精進的意義

精進的梵文字為 *vīrya*，音譯為毗梨耶、毘離耶、毘梨耶，依據《梵和大辭典》⁵⁶的 *vīrya* 語譯有：勤，進，精進，正勤，精勤。依據《Monier-Williams 梵英大辭典》⁵⁷，*vīrya* 的語譯有：*manliness*(男子氣概)、*valour*(勇氣)、*strength*(力量)、*power*(力量)、*energy*(能量)。在古印度婆羅門教的吠陀經中，「精進」有英雄、剛健的意義，是求道者為了達成解脫的必要條件⁵⁸。以下就經論中探討精進的意義。

(一) 經論中的精進定義

印順法師在《學佛三要》中說：「代表中國固有文化主流的儒宗，稱智、仁、勇為三達德，為人類行道的共通德性。大概的說：智近於智慧，仁近於慈悲，勇近於信願。佛法中說：『信為欲依，欲為勤依。』依止真切的信心，會引起真誠的願欲。有真誠的願欲，自然會起勇猛精進的實行。由信而願，由願而勇進，為從信仰而生力量的一貫發展。精進勇猛，雖是遍於一切善行的，但要從信願的引發而來」⁵⁹儒家的智仁勇三達德是人乘的通德，是人乘的特勝。而對應到儒家的智仁勇，在佛法中不共的特勝是空性智慧、大慈悲的菩提心及堅定的信願心，其中真誠的信願心就能引發勇猛的精進實踐力。佛法中的精進是有別於儒家的勇，是基於更高層次的空性慧及菩提心。

精進在不同經論有不同的名稱，在《阿含經》裏面，三十七道品德目中也都有精進的修行名稱。例如，四意斷本身是精進的名稱，五根的精進根、五力的精進力、七等覺支的精進覺支、八正道支的正精進。四意斷也稱四正斷，所謂四意斷如《增壹阿含經》說：「無放逸比丘修四意斷。云何為四？於是，比丘！若未生弊惡法，求方便令不生；若已生弊惡法，求方便令滅；若未生善法，求方便令

⁵⁶ 《梵和大辭典》，頁 1263。

⁵⁷ Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary, <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/2020/web/webtc/indexcaller.php>, 1899 年。

⁵⁸ 參考維基百科, <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%B2%BE%E9%80%B2>, 2022 年 6 月。

⁵⁹ 《學佛三要》，《印順法師集》冊 15，頁 69 上。

生；若已生善法，求方便重令增多，終不忘失，具足修行，心意不忘。如是，比丘修四意斷。」⁶⁰不放逸的比丘要修四意斷，四意斷是從意中發起決斷要精勤於四法：(1)已生惡令斷滅；(2)未生惡令不生；(3)未生善令生起；(4)已生善令增長。這四法如《十住毘婆沙論》說：「斷已生惡法，猶如除毒蛇；斷未生惡法，如預斷流水。增長於善法，如溉甘果栽；未生善為生，如攢木出火。世間善事中，精進無障礙，諸佛說是人，名為勤精進。」⁶¹用四種譬喻來說明四意斷之修行，已生惡令斷滅如斷除心中毒蛇，未生惡令不生如預斷將生惡之續流，已生善令增長如灌溉善果之栽種，未生善令生起如攢木取火；四意斷之修行者就在作勤精進的修行。

《大智度論》：「如是精進，佛有時說為欲，或時說精進，有時說不放逸。譬如人欲遠行，初欲去時，是名為欲；發行不住，是為精進；能自勸勵，不令行事稽留，是為不放逸。以是故，知欲生精進，精進生故不放逸，不放逸故能生諸法，乃至得成佛道。」⁶²欲、精進、不放逸是不同的名稱，都可以有精進的意涵；欲是一開始要行動的念頭，一啟動就不停止的決心是精進，行動進行中不會被其他事耽著是不放逸；欲、精進、不放逸是在成辦善法不同的過程中呈現精進不同的面向。

《入菩薩行論廣解》「精進品」說：「如是忍辱起精進，如是精進住菩提，猶如無風焰不起，若無精進福不生。」⁶³佛法的精進是一切福德生起的因。《佛說八大人覺經》中第四覺知：「懈怠墮落，常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。」⁶⁴精進能夠斷煩惱，能夠摧伏煩惱魔、五陰魔、死魔、天魔。所以精進從佛教的觀點，有很多超出人天乘的殊勝功德，其所具的特性是更勝出世間的範疇。

一切有部的《入阿毘達磨論》說：「精進謂於善不善法生滅事中勇悍為性，即是沈溺生死泥者能策勵心令速出義。」⁶⁵精進是勇悍修行，以出離生死為主，解脫為目標的善法。大眾部的律典《摩訶僧祇律》說：「所謂勤精進，非名一切欲；謂能離眾惡，以法自活命。」⁶⁶從戒律而言，精進是以離眾惡為主，唯欲求善法的心，並以捨惡取善作為自己活命的根本。《成實宗》的《成實論》對精進看法為：「心行動發是名為勤。常依餘法，若憶念、若定，於中發動一心常行，是名為勤。勤有三種，善、不善、無記。若在四正勤中是名為善，餘不名善行者...是勤入善法中名曰精進，能為一切利益之本。以此精進助憶等法，能得大果，如火得風多所焚燒。」⁶⁷《成實論》把勤的對象包括善、不善、無記，只有善法的勤才稱為精進，其他的都不是精進，只有精進的修行聞思或禪定，才能快速得到

⁶⁰ 《增壹阿含經》卷 18，《大正藏》冊 02，頁 635 下。

⁶¹ 《十住毘婆沙論》卷 15〈30 大乘品〉，《大正藏》冊 26，頁 106 下。

⁶² 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 07，頁 173 下。

⁶³ 寂天菩薩造頌，傑操大師註解，隆蓮法師譯：《入菩薩行論廣解》，台北：福智之聲出版社，2008 年第一版第八刷，頁 215。

⁶⁴ 後漢安世高譯：《佛說八大人覺經》，《大正藏》冊 17，頁 715 中。

⁶⁵ 《入阿毘達磨論》卷 1，《大正藏》冊 28，頁 982 中。

⁶⁶ 《摩訶僧祇律》卷 14，《大正藏》冊 22，頁 341 下。

⁶⁷ 《成實論》卷 6〈90 勤品〉，《大正藏》冊 32，頁 288 上。

大利益。

《大智度論》上對精進體性的定義為：「於一切善法中勤修不懈，是名精進相。」⁶⁸又說「問曰：云何名精進相？答曰：於事必能，起發無難，志意堅強，心無疲倦，所作究竟，以此五事為精進相。復次，如佛所說：『精進相者，身、心不息故。』」⁶⁹精進的體性有六個相狀，(1)於事必能：做任何事都必定做到成功；(2)起發無難：縱有障礙，也能突破種種難關；(3)志意堅強；(4)心無疲倦；(5)所作究竟：絕不半途而廢；(6)身、心不息：任何時處身不懈怠於習行善法，求諸法實相及心不懈怠於不被煩惱所覆蔽。⁷⁰

《入行論》定義精進為：「進即勇於善。」⁷¹精進即是熱衷在修習善法之心理狀態，所以精進有兩個特徵，一者是修習善法，二者是熱衷的心。《瑜伽師地論》定義精進自性為：「云何菩薩自性精進，謂諸菩薩其心勇悍，堪能攝受無量善法，利益安樂一切有情，熾然無間無有顛倒，及此所起身語意動，當知是名菩薩所行精進自性。」⁷²精進的自性為：(1)攝受無量善法；(2)利益安樂一切有情；(3)其心勇悍，熾然無間無有顛倒；(4)此所起身語意動業。《大乘莊嚴經論》：「於善於正勇者。是精進自性。遮餘業中勇猛故言善。除外道解脫中勇猛故言正。」⁷³精進的自性是正勇於善，也就是對佛道的善法能勇猛修行，非勇猛於外道的解脫法或世間的善業。天台智者大師撰的《法界次第初門》：「毘梨耶，秦言精進，欲樂勤行善法，不自放逸，謂之精進。」⁷⁴對善法，欲樂勤行不自放逸，是精進定義。佛教百科全書式的著作《大乘義章》，對精進的定義為：「毘離耶者，此名精進，練心於法，故說為精；精心務達，故稱為進。」⁷⁵分開說明精進，精的定義為練心於法，進為精心務達。

總攝以上數例，「精進」的特性有下列主要項目：(1)精進的主體：是自己的身心；(2)精進的修行內容：一定是善法，有的經論對此開的範圍較大，包括利益有情、聞思、禪修等都是精進修行內容；(3)精進的作用：內心一定歡喜勇悍，有的經論對此有較多的描述，例如，內心熾然無間無有顛倒，志意堅強心無疲倦。如果從精進過程的時間點來看，達成目標的過程所需的精進態度則有不同的面相，可區分為以下不同的精進態度：

表 1：精進過程

精進態度	修行者應生起的心量
------	-----------

⁶⁸ 《大智度論》卷 16，《大正藏》冊 25，頁 174 中。

⁶⁹ 《大智度論》卷 16，《大正藏》冊 25，頁 174 上。

⁷⁰ 《大智度論》卷 16，《大正藏》冊 25，頁 174 中：「行者如是，於善法中，初夜、中夜、後夜，誦經、坐禪，求諸法實相，不為諸結使所覆，身心不懈，是名精進相。」

⁷¹ 寂天菩薩造，如石法師譯：《入菩薩行》，台北：福智之聲出版社，2009 年，頁 60。

⁷² 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 525 下。

⁷³ 《大乘莊嚴經論》卷 8，《大正藏》冊 31，頁 629 下。

⁷⁴ 《法界次第初門》卷 3，《大正藏》冊 46，頁 687 上。

⁷⁵ 《大乘義章》卷 12，《大正藏》冊 44，頁 705 中。

精進準備	修習善法	從善知識聽聞正確見解，了知善品及惡品差別，在內心裡對善惡業果道理生起信心。
	遠離眾惡	
精進前行	欲樂勤行	對於所要行的善業，抱持好樂欲求之心，迫不及待的想要立即行動。
精進正行	心勇悍、堪能	造善的當下，內心勇悍堪能，遇到困難絕不退卻，勇往直前，不達目標絕不罷手。
	對治懈怠	
	身心不息	
精進後行	懃修不懈	無論是即將進行的善業、正作的善業或已完成的善業，對於造善的心是永續不斷、細水長流。
	熾然無間	

從上表中，了知精進的造作是一連串的內心作意及所起的身體活動，從一開始的聽聞中得正知見產生信心，進而生起好樂欲求，轉而勇悍的身體力行的整個精進過程。

(二)「精進」心所

《大智度論》所說：「是精進名心數法，懃行不住相」⁷⁶精進是心數法，其特性是盡心竭力、不懈怠的修行善法。心數法又稱心所法，心所法是心所生的法，是與心王相應俱起的法。心所法在《俱舍論》及唯識宗的論典之探討最為清楚，由精進心所法的定義，可以更了解精進的意義。

在《俱舍論》裡的 75 種心所法中，與精進有直接相關的是心所法中「大善地法」的「勤心所」。「勤心所」的定義如《俱舍論》為：「勤謂令心勇悍為性」⁷⁷勤心所的特性在內心勇猛強悍的修行善法。

在唯識宗的論典中，參考《大乘五蘊論》、《大乘廣五蘊論》、《大乘阿毘達磨集論》、《顯揚聖教論》及《成唯識論》等書，了解他們對精進的詮釋。精進的定義在《大乘五蘊論》為：「云何精進？謂懈怠對治，心於善品勇悍為性。」⁷⁸精進與懈怠相反，是來對治懈怠，特性是對善法能勇猛強悍的內心狀態。在《大乘廣五蘊論》為：「云何精進？謂懈怠對治，善品現前勤勇為性。謂若被甲、若加行、若無怯弱、若不退轉、若無喜足，是如此義。圓滿成就善法為業。」⁷⁹精進是來對治懈怠，勤奮勇悍的修行現時當前的善法，是精進的特性，共有五種層次的精進種類，分別為披上鎧甲精進、衝刺加速而行精進、不怯弱精進、不會退轉精進及沒有喜足精進，最後能圓滿成就善法。在《大乘阿毘達磨集論》為：「何等為

⁷⁶ 《大智度論》卷 16，《大正藏》冊 25，頁 174 中。

⁷⁷ 《阿毘達磨俱舍論》卷 4，《大正藏》冊 29，頁 19 中。

⁷⁸ 《大乘五蘊論》，《大正藏》冊 31，頁 848 下。

⁷⁹ 《大乘廣五蘊論》，《大正藏》冊 31，頁 852 中。

勤？謂心勇悍為體，或被甲、或加行、或無下、或無退、或無足，差別成滿善品為業。」⁸⁰勤就是精進，以內心勇猛強悍的修行善法是精進的特性，有五種層次的精進，與《大乘廣五蘊論》的五種精進互相對應，都有使善法圓滿成就的作用。在《顯揚聖教論》為：「精進者：謂心勇無惰、不自輕賤為體。斷懈怠障為業，如前乃至增長精進為業。如經說：起精進住有勢有勤有勇堅猛不捨善軛。」⁸¹心勇猛、不怠惰、不看輕自己為精進的特性，有斷除懈怠、增長善業的作用，有五種精進為：有力量精進、積極性精進、勇猛精進、堅毅精進、不捨善法精進。在《成唯識論》中的 51 種心所法，與精進相關的是歸在「善心所」類別的「勤心所」，「善心所」類別是與善心同時而起的心所，是用來對治煩惱心所，亦即某個善心所對應的煩惱心所是不可能同時存在。勤心所的特性為：「勤謂精進，於善惡品修斷事中勇悍為性，對治懈怠滿善為業。勇表勝進簡諸染法，悍表精純簡淨無記，即顯精進唯善性攝。」⁸²勤是精進，特性為對善法應修之事會積極修行，對惡法應斷之事會積極的斷除，也就是對染污事能積極斷除，並排除世間的淨法及無記法，能對治懈怠及圓滿善法為其作用，。

綜合以上五本唯識宗的論典，精進心所的特性及作用可歸攝為：1.精進心所的特性為勇猛強悍、不解怠懶惰、不看輕自己的心理狀態；2.精進心所的作用是能夠對治懈怠、圓滿成就善法。

(三)「精進」的差別

經論裡對如何修行精進之類別也有不同的內容，以下以《成唯識論》來說明「精進」的類別及其修行的內容。

《成唯識論》：「此相差別略有五種，所謂被甲、加行、無下、無退、無足，即經所說有勢、有勤、有勇、堅猛、不捨善軛，如次應知。」⁸³《成唯識論》提出五種精進相：被甲精進、加行精進、無下精進、無退精進、無足精進；這五種精進的內涵依次對應到有勢精進、有勤精進、有勇精進、堅猛精進、不捨善軛精進，是五種精進的修行層次，一層一層的加深。

印順法師在《大乘廣五蘊論講記》⁸⁴以及《攝大乘論講記》⁸⁵中用打戰來解釋這五種精進的修行，(1)被甲精進是出發去打仗先準備好的精進，例如發心修學之菩薩，先修學六波羅蜜多，累積福智資糧，來助成精進，有如被甲，蓄勢待發的有勢精進；(2)加行精進是要開始出發，要前進、衝刺的有勤精進；(3)無下精進是不怯弱的精進，譬如菩薩在修行時，不因菩提行路遙遠，或本身煩惱障重而自輕，又稱有勇精進；(4)無退精進是遇到困難時無退的精進，如在真正打仗，即使受傷仍不退，非得勝利不可的堅猛精進；(5)無足精進是無喜足精進，打仗是直到

⁸⁰ 《大乘阿毘達磨集論》卷 1〈1 三法品〉，《大正藏》冊 31，頁 664 中。

⁸¹ 《顯揚聖教論》卷 1〈1 攝事品〉，《大正藏》冊 31，頁 481 下。

⁸² 《成唯識論》卷 6，《大正藏》冊 31，頁 30 上。

⁸³ 《成唯識論》卷 6，《大正藏》冊 31，頁 30 上。

⁸⁴ 印順法師：《大乘廣五蘊論講記》，《印順法師集》冊 44，頁 116 上。

⁸⁵ 印順法師：《攝大乘論講記》，《印順法師集》冊 06，頁 375 上。

最後殲滅敵人才算成功，不能稍微一點勝仗就滿足，也就是不能對一點點下劣善法功德所得為足，要繼續精進，不棄捨戒定慧之善軛。

對於這五種精進的關聯，在《成唯識論》中分為：「此五別者，謂初發心自分勝進，自分行中三品別故；或初發心長時無間慳重無餘修差別故；或資糧等五道別故，二乘究竟道欣大菩提故；諸佛究竟道樂利樂他故；或二加行無間解脫勝進別故。」⁸⁶因開合不同，五種精進可以有以下的分類：(1)初發心精進、自分精進、勝進精進，自分精進又可分為下中上三品。初發心精進是被甲精進，下中上的自分精進為加行精進、無下精進、無退精進，勝進精進是無足精進；(2)初發心精進、長時修精進、無間修精進、慳重修精進、無餘修精進，對應到被甲、加行、無下、無退、無足精進；(3)資糧道、加行道、見道、修道、無學道五道之精進，對應到被甲、加行、無下、無退、無足精進；(4)遠加行道、近加行道、無間道、解脫道、勝進道五道之精進，對應到被甲、加行、無下、無退、無足精進。

以上用不同的角度來說明精進修行進程，在在顯示精進層層深入的義涵。「精進」種類的分法在許多經論裡有不同的描述，以下略舉數例，《解深密經》：「精進三種者：一者、被甲精進；二者、轉生善法加行精進；三者、饒益有情加行精進。」⁸⁷有三種精進：被甲精進、轉生善法加行精進、饒益有情加行精進。《大方廣佛華嚴經》：「是菩薩爾時成不轉精進、不捨精進、不染精進、不壞精進、不厭倦精進、廣大精進、無邊精進、猛利精進、無等等精進、救一切眾生精進。」⁸⁸有 10 種菩薩的精進。《瑜伽師地論》：「謂九種相精進。名為菩薩精進波羅蜜多。一者自性精進。二者一切精進。三者難行精進四者一切門精進。五者善士精進。六者一切種精進。七者遂求精進。八者此世他世樂精進。九者清淨精進。」⁸⁹有 9 種屬於菩薩精進波羅蜜多的精進。《大乘莊嚴經論》：「一弘誓精進，謂欲發起行故。二發行精進，謂現行諸善故。三無下精進，謂得大果下體無故。四不動精進，謂寒熱等苦不能動故。五無厭精進，謂不以少得為足故。」⁹⁰有 5 種精進：弘誓精進、發行精進、無下精進、不動精進、無厭精進，這 5 種精進跟《成唯識論》的被甲精進、加行精進、無下精進、無退精進、無足精進這 5 種精進是有相應的內涵。

綜合上述，《廣論》之「精進波羅蜜多」的修學過程的主幹也是依照經論中所論述之精進，在內心的造作過程的行相來建構。五種精進相的類別中，從被甲精進的心理準備到最後的無足精進的無喜足的善法欲，是精進學習過程的五個項目。只是在《廣論》之「精進波羅蜜多」中參考更多的經論依據，作更廣泛的解讀，令學習者對精進的意義更易明瞭。

⁸⁶ 《成唯識論》卷 6，《大正藏》冊 31，頁 30 上。

⁸⁷ 《解深密經》卷 4〈7 地波羅蜜多品(四)〉，《大正藏》冊 16，頁 705 下。

⁸⁸ 《大方廣佛華嚴經》卷 24〈之二〉，《大正藏》冊 09，頁 554 中。

⁸⁹ 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 525 下。

⁹⁰ 《大乘莊嚴經論》卷 8〈之二〉，《大正藏》冊 31，頁 633 上。

二、波羅蜜多的意義

波羅蜜多是梵文字 *pāramitā* 的音譯，在意譯上，可以把波羅蜜多梵文字拆成兩種組合而有不同的解釋⁹¹：

1、*pāramī*⁹²：陰性名詞，完成，圓滿，最高位。

pāramitā： *pāramī* + *tā*(狀態)，陰性名詞，圓滿、最高位的狀態

2、*pāra*⁹³：陽性/中性名詞，岸，目的地→*pāram*： *pāra* 的受格

pāramitā： *pāram* + \sqrt{i} (動詞，去) + *tā*(狀態)→到彼岸

「波羅蜜多」的語義，一種是“最上、最高”的意思，代表最圓滿的狀態。另一種是“到彼岸”的意思，表示透由「波羅蜜多」的成就從六道輪迴此岸到達解脫成佛彼岸。這兩個「波羅蜜多」的定義在《大智度論》中都有對應的論述，例如，以般若波羅蜜多為例，《大智度論》說：「『何以故名般若波羅蜜』者，『般若』者(秦言智慧)，一切諸智慧中最為第一，無上、無比、無等，更無勝者，窮盡到邊」⁹⁴波羅蜜多義為第一、無上、無比、無等、更無勝，是圓滿、最高位的狀態；又《大智度論》說：「『般若』言慧；『波羅蜜』言到彼岸；以其能到智慧大海彼岸，到諸一切智慧邊，窮盡其極故，名到彼岸。」⁹⁵波羅蜜多義為到彼岸。「到彼岸」的意義如《大智度論》說：「於菩薩道退，迴向小乘，是名不到彼岸。若能直進不退，成辦佛道，名到彼岸。」⁹⁶「到彼岸」是成就佛果，除此之外的目標都不是「到彼岸」。

在《大智度論》中提到波羅蜜多有一個特色，《大智度論》說：「五事離般若波羅蜜不名波羅蜜，與般若波羅蜜和合故名波羅蜜」⁹⁷五波羅蜜多離開了般若波羅蜜多就不稱為波羅蜜多，要與般若波羅蜜多相和合才稱為波羅蜜多。《大智度論》又說：「又復菩薩雖行五波羅蜜，不得般若波羅蜜，不得名波羅蜜，以不破著心故」⁹⁸菩薩雖然行持五波羅蜜多，如果沒有得到般若波羅蜜多，所行的五波羅蜜多就不能稱為波羅蜜多，因為沒有破除染著的心。所以《大智度論》指出波羅蜜多特色是其他五波羅蜜多如果不跟般若波羅蜜多結合，就不能成為波羅蜜多，般若波羅蜜多是導首，是五波羅蜜多的眼目，因此精進須與般若波羅蜜多結合才叫精進波羅蜜多。

⁹¹ 《梵和大辭典》，日本：山喜房佛書林株式會社，2015年2月。

⁹² 《梵和大辭典》，頁779。

⁹³ 《梵和大辭典》，頁778。

⁹⁴ 《大智度論》卷43，《大正藏》冊25，頁370中。

⁹⁵ 《大智度論》卷18，《大正藏》冊25，頁191上。

⁹⁶ 《大智度論》卷12，《大正藏》冊25，頁145上。

⁹⁷ 《大智度論》卷36，《大正藏》冊25，頁328上。

⁹⁸ 《大智度論》卷82〈69 大方便品〉，《大正藏》冊25，頁636上。

在《解深密經》中對如何達到「波羅蜜多」提到有五個因：

世尊！何因緣故波羅蜜多說名波羅蜜多？佛告觀自在菩薩曰：「善男子，五因緣故：一者無染著故；二者無顧戀故；三者無罪過故；四者無分別故；五者正迴向故。⁹⁹

無染著、無顧戀、無罪過、無分別、正迴向這五項是成立「波羅蜜多」的條件。

同樣在《瑜伽師地論》也提到這五個條件：

謂諸菩薩所有布施。略與五種功德相應得入布施到彼岸數。何等為五。一者無著。二者無戀。三者無罪。四無分別。五者迴向。如施戒等當知亦爾。¹⁰⁰

以布施為例，要稱為布施波羅蜜多需要「無著、無戀、無罪、無分別及迴向」這五種功德。

在《攝大乘論釋》中說：「以何等相，施等得名波羅蜜多？由諸世間及聲聞等亦有施等，是故決定應說其相。謂六最勝為施等相。」¹⁰¹六波羅蜜多要名為波羅蜜多需具六種最勝的體相，此體相令六波羅蜜多所造之善是不同於世間及聲聞乘的布施等善業。六最勝相的內容在《攝大乘論》有定義，如下：

此六種相云何可見？由六種最勝故：一、由所依最勝，謂菩提心為所依故。二、由事最勝，謂具足現行故。三、由處最勝，謂一切有情利益安樂事為依處故。四、由方便善巧最勝，謂無分別智所攝受故。五、由迴向最勝，謂迴向無上正等菩提故。六、由清淨最勝，謂煩惱所知二障無障所集起故。¹⁰²

依印順法師的講記的解釋¹⁰³，六種最勝的內涵分別為(1)所依最勝：是以菩提心為所依止，離上求下化的菩提心，則不稱波羅蜜多；(2)事最勝：從內而身心到外而一切資材，無不是六度現行的事；(3)處最勝：以一切有情的利益安樂事為六度的所依處；(4)方便善巧最勝：以無所得為方便為行六度的善巧；(5)迴向最勝：行六度的一切功德迴向無上正等菩提，不求人天及二乘果；(6)清淨最勝：以無分別智行六度斷除煩惱、所知二障的雜染時為清淨。

⁹⁹ 《解深密經》卷 4，《大正藏》冊 16，頁 705 下。

¹⁰⁰ 《瑜伽師地論》卷 75，《大正藏》冊 30，頁 712 上。

¹⁰¹ 《攝大乘論釋》卷 7，《大正藏》冊 31，頁 335 中。

¹⁰² 《攝大乘論本》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 144 中。

¹⁰³ 印順法師：《攝大乘論講記》，《印順法師集》冊 06，頁 361 上。

《大智度論》認為一切善法中的精進能具有波羅蜜多的條件共有七項，分別為¹⁰⁴：(1)必須發菩提心的菩薩，因此若是世間凡夫或聖者聲聞、獨覺，所行的精進不具波羅蜜多；(2)要不棄捨眾生，發願成佛的發心，所以發願遍學佛十力、四無所畏、四無礙智、大慈大悲、十八不共法及一切智，並且要發願成辦無礙解脫、無量身、無量光明、無量音聲、無量持戒、禪定、智慧等功德；(3)不休、不息，一心求佛道，即使為利眾生濟其身苦而筋骨枯盡，終不懈廢，這樣的難為能為的精進；(4)所行精進要與五波羅蜜多結合，如同眾藥和合，能治重病；(5)不求世間名聞利養，也不求後世人天果報，甚至不求一己之涅槃，但為佛道，利益眾生；(6)以大悲大慈為首之精進，救療一切，心無暫捨；(7)以實相智慧為首之精進，行六波羅蜜多。

在《大般若波羅蜜多經》中說：

若善男子、善女人等修精進時作如是念：『我能精進，為修斷彼，此精進果、精進自性。』彼精進時名住精進，不名精進波羅蜜多，以有所得為方便故。¹⁰⁵

從大般若經的空性角度來定義「波羅蜜多」的條件為無所得，有所得的精進僅稱為精進，不是精進波羅蜜多。

綜合以上，「波羅蜜多」是要到彼岸，到達最高最圓滿的修行狀態，而這個修行狀態是什麼境界？以《大般若波羅蜜多經》來看，是無所得的境界，又如何達到無所得的境界？《解深密經》與《瑜伽師地論》把他展開為五部分：無染著、無顧戀、無罪過、無分別、正迴向。在《攝大乘論》中以六種的最勝來呈現，而《大智度論》以七個特徵呈現波羅蜜多的特性。因此總攝「波羅蜜多」須具二個條件，一個是菩提心，另一個是空正見，再由此開出詳細的菩薩行的要素。《廣論》對精進波羅蜜多所要具備的條件，是根據《攝大乘論》中的六種的最勝之內容，說明精進波羅蜜多結合六種最勝的方式，使精進的行持具得最圓滿的功德。

三、精進波羅蜜多的意義

精進波羅蜜多是同時具有精進的內涵及波羅蜜多的內涵。精進波羅蜜多是把內心對善法的勇悍歡喜心，無間斷的結合菩提心及空正見，令一切修行都做到最高最圓滿的狀態。如《大智度論》：「菩薩知一切諸法皆空無所有，而不證涅槃；憐愍眾生，集諸善法，是精進波羅蜜力。」¹⁰⁶精進波羅蜜多是因憐愍眾生，雖知一切諸法皆空無所有，但仍戮力集聚諸多善法，救拔眾生免於六道輪迴之苦，為此產生的動力，是為精進波羅蜜力。

¹⁰⁴ 《大智度論》卷 16，《大正藏》冊 25，頁 174 下。

¹⁰⁵ 《大般若波羅蜜多經》卷 135，《大正藏》冊 05，頁 737 中。

¹⁰⁶ 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 07，頁 173 中。

在精進波羅蜜多的實踐上，必須要結合其他六波羅蜜多的修行，才能達到最圓滿的菩薩行。為什麼不同性質的六波羅蜜多可以互相結合，而且能夠發揮極大的功效？第一個理由如《攝大乘論》所說：「如是六種波羅蜜多互相抉擇，云何可見？世尊於此一切六種波羅蜜多，或有處所以施聲說，或有處所以戒聲說，或有處所以忍聲說，或有處所以勤聲說，或有處所以定聲說，或有處所以慧聲說。如是所說有何意趣？謂於一切波羅蜜多修加行中，皆有一切波羅蜜多互相助成，如是意趣。」¹⁰⁷一切波羅蜜多相輔相成，只是應眾生根機不同而分為六種波羅蜜多，依不同時處以不同波羅蜜多來教導利益眾生，度化他們走大乘道，所以六波羅蜜多本身是互相抉擇及融通資助。

第二個理由是因諸法實相是畢竟空，故六波羅蜜多可以融通相攝，如《大般若波羅蜜多經》：「布施等六波羅蜜多無差別相，若無般若波羅蜜多，布施等五不得名為波羅蜜多，要因般若波羅蜜多，布施等五乃得名為波羅蜜多。由此前五波羅蜜多攝在般若波羅蜜多故，但有一波羅蜜多，所謂般若波羅蜜多，是故一切波羅蜜多無差別相。」¹⁰⁸六波羅蜜多具無差別相，是咸同一類，具為般若波羅蜜多所攝受。一切波羅蜜多之上的無差別相是一切波羅蜜多共同的本質，使彼此能相融攝，因此當行一波羅蜜多時，一念中能具足一切波羅蜜多，但為濟度眾生，於是善巧方便安立出六波羅蜜多。

六波羅蜜多的相攝方法在《大般若波羅蜜多經》之「六到彼岸品」，可以了解到六波羅蜜多之間的相攝關係。以下依序引用《大般若波羅蜜多經》出處¹⁰⁹，來了解六波羅蜜多如何互攝，他們的互攝關聯可以用下表整理，直欄代表主修的六波羅蜜多，橫欄代表所被的六波羅蜜多大功德鎧，互攝的內容如下：

表 2：六波羅蜜多互攝

	布施度	淨戒度	安忍度	精進度	禪定度	般若度
布施度	都無所悋	不起二乘作意	信忍欲樂修 布施法	精進勇猛不 捨加行	一心趣向一 切智智，究 竟利樂一切 有情，不雜 二乘作意	住如幻想， 三輪體空
淨戒度	於諸所有都 無慳悋	於諸聲聞及 獨覺地尚不 趣求，況異 生地	於淨戒法 信忍欲樂		純以大悲而 為上首，尚 不間雜二乘 作意，況異 生心	於一切法住 如幻想，於 淨戒行無恃 無得，本性 空故

¹⁰⁷ 《攝大乘論本》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 145 中。

¹⁰⁸ 《大般若波羅蜜多經》卷 351〈61 多問不二品〉，《大正藏》冊 06，頁 805 上。

¹⁰⁹ 《大般若波羅蜜多經(第 401 卷-第 600 卷)》卷 412〈六到彼岸品〉，《大正藏》冊 07，頁 62 下。

安忍度	為成安忍於身命等無所戀著	不雜二乘等下劣作意	於安忍法信忍欲樂		攝心一境雖遇眾苦而心無亂	住如幻想，為集佛法成熟有情，觀諸法空不執怨害
精進度	能勤修學難行施行	勤護淨戒終無毀犯	能勤修學難行忍行	能勤修學有益苦行	能勤修學靜慮等至	能勤修學無取著慧
禪定度	靜心行施，亂心慳悋不復現前	定心護戒，令諸惡戒不復現前	住慈悲定，而修安忍不惱有情	安住淨定，勤修功德離諸懈怠	依靜慮等引發勝定，離擾亂心	依靜慮等引發勝慧，離惡慧心
般若度	雖施一切，而能不見施受者、物	雖護淨戒，不見持犯差別	依勝空慧而修安忍，不見能忍、所忍等事	雖觀諸法皆畢竟空，而以大悲勤修善法	雖修勝定，而觀定境皆畢竟空	觀一切法、一切有情及一切行皆如幻等，而修種種無取著慧

由以上得知，六波羅蜜多互攝有兩種方式，一種是包含相同波羅蜜多相攝，及另一種是不同波羅蜜多相攝。每一波羅蜜多都有其性相，相同波羅蜜多相攝的目的是為提升同一波羅蜜多的深度。而不同波羅蜜多相攝為一性相，但仍保有各自的性相，如此的相攝開展出菩薩道多樣靈活的修行，依據實際的境而擇取相應的法門來利益有情，適應任何主體的差異性。

依據《大般若波羅蜜多經》¹¹⁰，對於精進波羅蜜多與六波羅蜜多互攝的關係如同修行精進波羅蜜多時被上六波羅蜜多大功德的鎧甲。並且修行精進波羅蜜多時總體的修行意樂為要以一切智智相應的作意方式來修行，以此精進波羅蜜多修行所得到的善根，要以無所得的善巧方便，與一切有情共同迴向一切智智，也就以成佛為目標。有了總體的意樂後，精進波羅蜜多與個別的波羅蜜多互相攝持之修學方式為：(1)修行精進波羅蜜多時如何被布施波羅蜜多大功德鎧的修行：是要發勤精進，修學所有菩薩布施的難行；(2)修行精進波羅蜜多時如何被淨戒波羅蜜多大功德鎧的修行：是發勤精進守護淨戒，盡未來際都不毀犯；(3)修行精進波羅蜜多時如何被安忍波羅蜜多大功德鎧的修行：是發勤精進，修學所有菩薩忍辱的難行；(4)修行精進波羅蜜多時如何被精進波羅蜜多大功德鎧的修行：是發勤精進，修學一切菩薩有益的苦行；(5)修行精進波羅蜜多時如何被禪定波羅蜜多大功德鎧的修行：是發勤精進，修學一切菩薩之靜慮等持等至；(6)修行精進波羅蜜多時如何被般若波羅蜜多大功德鎧的修行：是發勤精進，修學無取著的空性智慧。

¹¹⁰ 《大般若波羅蜜多經(第 401 卷-第 600 卷)》卷 412〈六到彼岸品〉，《大正藏》冊 07，頁 62 下。

第二節 《廣論》之「精進波羅蜜多」的架構

本節針對《廣論》之「精進波羅蜜多」章節的內容，作整體的探討。分析精進義理的依據經論、《廣論》對精進的定義解釋及精進修學之架構的運作流程。

一、引用之經論的分析

《廣論》對精進波羅蜜多詳細的內容，在卷 12 的「上士道·精進波羅蜜」此章中，共分為五個科判，分別為 (1)精進自性；(2)趣入修習精進方便；(3)精進差別；(4)正修行時應如何修；(5)此等攝義。

《廣論》「精進波羅蜜多」的篇幅大約有 18 頁，「精進自性」及「趣入修習精進方便」大約 1 頁，「精進差別」約有 16 頁，「正修行時應如何修」和「此等攝義」內容不到 1 頁，因為在《廣論》其他地方有詳述，在此就略說。故《廣論》的精進波羅蜜多大部分落在「精進差別」此節的闡述。整理《廣論》之「精進波羅蜜多」論述時所引用的經論如下：

表 3：《廣論》精進波羅蜜多所引用的經論¹¹¹

科判	經論	次數
精進自性	人行論	1
	瑜伽師地論	1
趣入修習精進方便	勸發增上意樂會經	1
	莊嚴經論	2
	瑜伽師地論	1
	攝波羅蜜多論	2
	海會請問經	1
	念住經	1
精進差別	瑜伽師地論	1
	攝波羅蜜多論	1
	無盡慧經	1
	人行論	36
	寶雲經	2
	無邊功德讚	1
	寶鬘論	3
	本生論	1

¹¹¹ 《廣論》，頁 305-314

	親友書	1
正修行時應如何修	攝大乘論	1
	八千頌般若	1
此等攝義	妙手問經	1

由上表，「精進差別」的內涵大多引用了《入行論》「精進品」的多個偈頌，而《瑜伽師地論》及《攝波羅蜜多論》也被引用多次。為什麼《廣論》之「精進差別」會以《入行論》「精進品」的內容為主的理由，是因《入行論》「精進品」在此部分的說明最容易了解，也是最圓滿的教授。所以《廣論》就以《入行論》「精進品」的內容作為「精進差別」的立宗之主要根據。

二、《廣論》對精進特性之解說

經論中對精進特性有不同的描述方式，而《廣論》中精進的特性的描述是在第一個科判的「精進自性」中。《廣論》對精進的特性說明是引用自《入行論》及《瑜伽師地論》，來說明精進本身的特質、特性、定義、性相。法尊法師所譯的《廣論》版本所引用的《入行論》偈頌譯為：「進謂勇於善。」認為精進的自性為「善所緣勇悍為相」，這是法尊法師對《入行論》的譯本。其他《入行論》譯本有些微的不同，例如：隆蓮法師譯為「精進云何善法勇」¹¹²，如石法師譯為「進即勇於善」¹¹³，卓格多傑譯為「進即喜於善」¹¹⁴，如性法師譯為「精進即喜善」¹¹⁵。若依英文版《廣論》¹¹⁶這一偈為：「What is joyous perseverance? It is delight in virtue. 關鍵字為 *delight*，是喜悅的意思。對這一偈頌不同版本的差異在於「勇」跟「喜」。依據精進本身的特性，「勇」跟「喜」的特性都可以顯示精進特質，有些學者依藏文版的《廣論》，認為精進的特性是「勇」跟「喜」都皆具的特性。

依據《瑜伽師地論·菩薩地·精進品》，說明精進的自性為：「為攝善法及利有情，其心勇悍無有顛倒，及此所起三門動業。」對照漢譯《瑜伽師地論·菩薩地·精進品》中的原文為：「云何菩薩自性精進，謂諸菩薩其心勇悍，堪能攝受無量善法，利益安樂一切有情，熾然無間無有顛倒，及此所起身語意動，當知是名菩薩所行精進自性。」¹¹⁷《廣論》上的《瑜伽師地論》此段的譯本與漢譯本的內涵相近，三門動業即是身語意動業。《瑜伽師地論》用「勇悍」作為精進的特性。此外，精進的對境須是無有顛倒的境，例如執苦為樂是顛倒，如外道執著顛倒禁行，修習種種苦行執為解脫之因，又如世間人夜夜笙歌通宵達旦，執為人生的一大樂事。這些都是顛倒，因此精進的特質是有別於世間及外道對勤奮的認知。

¹¹² 《入菩薩行論廣解》，頁 216。

¹¹³ 如石法師譯：《入菩薩行譯注》，高雄市：諦聽文化公司，1997 年 4 版，頁 125。

¹¹⁴ 卓格多傑譯：《入菩薩行講義》上卷，香港：大圓滿佛教中心，2008 年 2 版，頁 129。

¹¹⁵ 如性法師譯：《入菩薩行論釋 佛子正道下》，頁 2。

¹¹⁶ Joshua W. C. Cutler Editor-in-Chief: 《The Great Treatise On The Stages of The Path to Enlightenment》，US: Snow Lion Publications, 2004，頁 182。

¹¹⁷ 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 525 下。

從造業的角度來解釋精進的特性，根據《瑜伽師地論》的精進定義，精進本身是一種造業。造業的過程在《瑜伽師地論·攝決擇分》中分為「一事，二想，三欲樂，四煩惱，五方便究竟」¹¹⁸五個次第，《廣論》依據這五次第攝為四相：「事、意樂、加行、究竟。」¹¹⁹與《攝決擇分》的五次第並無相違，且易於了解業的造作過程。現從業的角度來分析精進，以《瑜伽師地論·菩薩地》精進的定義為例，精進的「事」為無量善法與一切有情；精進的「意樂」為勇悍心；精進的「加行」為行精進時所起的身語意三門動業；精進的「究竟」是把攝受無量善法與利益安樂一切有情的精進做到圓滿。這邊的三門動業是指在攝善法及利有情這兩件事上的身語意三門造作的業，所以此處「動業」即是造作¹²⁰，而不是指業果法中的「動業」與「不動業」的定義。¹²¹在《菩薩地》中講的精進會引發三門的動業是指三門造作，是菩薩之菩提行心的一種造業。

總之，《廣論》對精進的特性說明，從心相與境界兩方面分析，在心相方面，精進包括了喜悅及勇悍；在境界方面，精進所要修習的境是以善法及一切有情的利益為對象。並且從造業來看，精進的特性有如七佛通戒偈中：「諸惡莫作，眾善奉行。」是勇於修眾善，悍於斷諸惡。又如成唯識論云：「勤謂精進，於善惡品修斷事中勇悍為性，對治懈怠滿善為業。」¹²²因此精進必以善淨之業為對象，如果是在非善的顛倒事情上，或雖是善法但內心意樂不正確，即使做事勤懇努力，不得稱精進。

認識了精進的特性之後，就要進入修學精進的過程。《廣論》開始論述修學精進的架構。《廣論》把精進波羅蜜多的修行法門分為三個大項目，分別為(1)精進前的勸發；(2)已勸發後，如何修習斷除精進之障礙；(3)如何增長精進之順緣。這項目的分科中。三個項目的內容是有次第的論述精進修行法要。三個項目有兩特色，第一特色是彼此間是有環環相扣的關係；第二特色是項目中的精進修行的內容，都是運用《廣論》前面三士道法類的法要。《廣論》雖以五個科判來論述「精進波羅蜜多」，但隱藏在論述中有由淺至深的精進修學次第，可以總結到三個大項目，這些項目架構了《廣論》之「精進波羅蜜多」的修學內涵。

本章小結

從梵文文字的語譯，「精進波羅蜜多」的意義可以理解為：最高、最圓滿的

¹¹⁸ 《瑜伽師地論》卷 59，《大正藏》冊 30，頁 630 上：「復由五相。何等為五。一事。二想。三欲樂。四煩惱。五方便究竟。」

¹¹⁹ 《廣論》，頁 122：「攝分於此說為，事、想、欲樂、煩惱、究竟五相。然將中三攝入意樂，更加加行攝為四相，謂事、意樂、加行、究竟、易於解釋、意趣無違。」

¹²⁰ 韓清淨：《瑜伽師地論科句披尋記》，高雄市：彌勒講堂，2006 年初版，頁 3459：「身語意三有所造作，是名為動。」

¹²¹ 《廣論》，頁 173。

¹²² 《成唯識論》卷 6，《大正藏》冊 31，頁 30 上。

氣概、剛毅、勇猛、力量或行為，能令修行者度脫生死此岸到達解脫成佛彼岸。

在論典中所舉出的各種精進的類別，都是精進修行，是不同階段的修行高度。精進力量來源是善法欲，對善法的欲樂心，有了這個欲樂心，才能克服種種的逆境，在菩提道上的修學才有成就。《大乘莊嚴經論》提到精進有三種差別：「白法進為上，進亦是勝因，及得諸善法，進則為依止。」¹²³所有的善法中是以精進這個善法為最上，是精進的勝差別，而精進也是所有善法能成辦的最殊勝的因，是精進的因差別，以及要依止精進能得到一切善法，是精進的依止差別。因此了解精進波羅蜜多的特質及各種差別，在修行過程中，不僅要防範懈怠、放逸，還要更加勇猛勤策，積極進修善法。

三十七道品中的八正道是凡夫修成勝果的法門，三十七道品的其他道品是八正道的根基。八正道的正精進貫穿戒定慧三學，策勵八正道的修行圓滿。正精進的修行在三十七道品有層次差別，在七覺支中是以精進覺支的內容為主，在五力中是以精進力為主，在五根中是以進根為主，在四神足中是以欲神足、勤神足為主，四正勤本身是精進的內涵，四正念的修行需四正勤輔助，因此在三十七道品的每一道品的修行都需精進的攝持。

精進是心所法之一，在《俱舍論》有「不放逸心所」及「勤心所」是有精進的內涵，兩者都是實有法。「不放逸心所」的特性是以專注為主，就是不散亂。「勤心所」的特性是以勇悍為主，是積極進取。在《成唯識論》也是「不放逸心所」及「勤心所」，但「不放逸心所」是假有法，「勤心所」是實有法。「不放逸心所」包含了「勤心所」及「無貪」、「無瞋」、「無癡」三個心所，特性是不放縱、防止造惡。「勤心所」的特性是努力造善。

「波羅蜜多」是最高及到彼岸的兩種意義，「精進波羅蜜多」就是精進的修學到最高而能到達彼岸。《廣論》之「精進波羅蜜多」設定的精進波羅蜜多要求有兩個，第一個要結合所依最勝、事最勝、處最勝、方便善巧最勝、迴向最勝及清淨最勝來進行精進波羅蜜多的行持；第二個要融攝六波羅蜜多的內容來實修。

《廣論》之「精進波羅蜜多」的內容是以《入行論》的「精進品」為主，其他經論的內容為輔。《廣論》依據《入行論》及《瑜伽師地論》來說明精進的特性，尤其從造業的角度分析精進的性質。《廣論》也架構了精進修行的三個主題，三個主題是有次第的關聯，三個主題所要修行的內容擴及到《廣論》前面的法類之修行，因為內容非常詳細，所以分為三個章節論述。

¹²³ 《大乘莊嚴經論》卷 8〈之二〉，《大正藏》冊 31，頁 632 下。

第三章 引發精進的進路

在進入修行精進前，先了解修精進的策勵方法，推動我們學習精進這個法類的好樂心，若能建立對精進法類的欲求心，在正修時就會全力以赴。本章會探討《廣論》策勵學習精進波羅蜜多的方法。

第一節 修學精進的利益及不修學的過患

本節要探討利益與過患的思惟對修行的幫助，及《廣論》對精進的特殊利益及不修學的過患的內容之探討。

一、思惟特殊利益及過患的重要性

《廣論》中推動精進修習的方法，是先思惟精進所帶來的勝利道理，以及不修精進所造成的過患。運用勝利與過患的思惟模式，對於引發精進好樂會有以下的優點：**(1)產生推拉的力量**：勝利猶如在前面拉起的力量，過患是在後面推動的力量。對勝利過患不僅文字要了解，而且要對文字所指的心裡行相，如實認知，在心中不斷的如理思惟、如理觀察，讓這些認知多串習，令習已成性，這樣在起心動念中，就能推動我們往精進的方向。**(2)提升對精進法的希求**：透由思惟觀察認識精進能帶給自己價值與真正快樂，感受真正的快樂是一種能力，是從心培養而獲得，對精進法產生希求。

一般人會覺得感受快樂是一種與生俱來的本能，不用特別培養。的確，離苦得樂是人的本能，但我們的感受被相似的快樂所欺誑，以至於忽視真正的快樂。因為不認識什麼是真正快樂，真正快樂的感受力欠缺。真正的快樂是什麼？如聖嚴法師說：「最究竟的快樂是『解脫之樂』，透過修行得到解脫之後，不再有任何困擾及煩惱，心理上不再有任何負擔，這時候，才是真正、絕對的快樂，也才是真正值得我們追求的快樂。」¹²⁴真正的快樂來自於用正法向內調伏，從心得到解脫的快樂，這必須透過修行來訓練內心。我們的心都是被感受推動，心會往自己感受好的方向去追求。當開始有能力去感受正法之樂時，就會推動自己更加追求正法，引發善法欲，而欲為勤依，善法欲是精進所依處，故鍛鍊內心感受力是策發精進的基礎，由此能得到佛法的好處。

正法微妙的快樂需要敏銳的感受能力，如何透過訓練自心提升敏銳的感受力呢？從業決定理來看，《廣論》說：「故諸苦樂非無因生，亦非自性，自在天等不順因生，是為從總善不善業生總苦樂。諸苦安樂種種差別，亦從二業種種差別，無少紊亂，各別而起。」¹²⁵產生苦樂是有其原因的，沒有自性就是苦或樂，也不是由自在天等神所創造產生苦樂的，所有種種苦樂感受唯隨黑白業的差別，無錯謬的各別現起，黑業感苦果，白業感樂果。遇到境界時所生起的感受是由先前

¹²⁴ 聖嚴法師：《真正的快樂》，法鼓文化出版社，2008年初版，頁14。

¹²⁵ 《廣論》，頁117。

所造之業決定。那麼業是什麼？《廣論》「中士道·彼集業之理」中，以《俱舍論》的觀點說：「業謂思彼起，思即是意業，彼起身語業。」¹²⁶業可以分為思業和思所發起的思已業兩種，思業就是意業，思已業是由意業所生的身業及語業隨一。《覺燈日光》說：「思業是五十一種心所的思心所之作用。」¹²⁷思心所的功能是役策心造作善惡無記的身口行為，如《大乘阿毘達磨集論》說：「云何為思，謂令心造作意業，於善不善及無記中，役策心為業。」¹²⁸造業的主要在思業、思已業，也就是思心所。如何有正確的思心所去役策內心造善呢？此須仰賴內心的正確知見。因此親近善知識、聽聞正法就很重要。有了正確的見解，才能如理思惟、法隨法行，對境時令心趣向善的思心所，成善的身語意業。

總之，感受力是由業力來決定，又業的根本是思心所，思心所的方向是透過思惟法義所建立的知見決定，因此經由深細的思惟法義來培養敏銳正確的感受力提升。在《廣論》每一個道次第的法類，正講修行內容前會先指出修習的勝利及不修的過患，藉由聽聞勝利過患，去深刻思惟，增長敏銳正確的苦樂感受力，提起希求的好樂心，在正講法類時就能夠體會微妙殊勝的正法之樂，但這些聽聞前行經常被忽略。是故正修精進前去思惟修精進勝利與不修過患，是在鍛鍊內心對精進的感受力，準備好清淨的聞法容器，當越深細的思惟，對精進價值的感受就更加深，自然而然役策內心想更了解精進的法義，身心就會主動接近相關精進的論著。

二、精進的特殊利益及不修學的過患之探討

接著來探究《廣論》中所提修精進勝利及不修過患的理路。《廣論》中引用《勸發增上意樂會經》、《莊嚴經論》、《瑜伽師地論·菩薩地》及《攝波羅蜜多論》等諸多經論來說明有那些是勝利，那些是過患。在《勸發增上意樂會經》上的精進勝利內容為：

能除諸苦及冥暗，是能永斷惡趣本，諸佛所讚聖精進，此是恆常應依止。此世所有諸工巧，及出世間諸巧業，若發精進非難得，智者誰厭精進力。若有趣佛菩提者，彼見昏睡諸過失，常發精進而安住，我為策彼而說此。¹²⁹

《勸發增上意樂會》是一部經，《菩提道次第廣論四家合注》註解中¹³⁰說明，此文可對應到漢傳《大寶積經》中的一段經文：「智者常精進，勤修清淨道，離

¹²⁶ 《廣論》，頁 173。

¹²⁷ 《覺燈日光一道次第講授 成滿智者所願》，頁 63。

¹²⁸ 《廣論》，頁 173。此文對應漢譯的《大乘阿毘達磨集論》卷 1〈1 三法品〉為：「行蘊何相？造作相是行相，謂由行故令心造作，於善不善無記品中驅役心故。」《大正藏》冊 31，頁 663 中。

¹²⁹ 《廣論》，頁 305。

¹³⁰ 《菩提道次第廣論四家合注》上冊，頁 545，註 1。

苦得安樂，諸佛所稱歎。世間諸伎藝，及出世工巧，皆由精進力，智者應修習。若人趣菩提，了知睡眠過，安住精進力，覺悟生慚愧。是故諸智者，常生精進心，捨離於睡眠，守護菩提種。」¹³¹兩部經中對精進勝利的大意相近，精進的殊勝歸納有以下六個：(1)斷惡趣得善趣；(2)除去無明的痛苦得解脫；(3)成就世間一切善的知識技能；(4)成就出世間的佛法學修；(5)欲求無上菩提的大乘修行者，恆常安住正念正知；(6)佛讚嘆歡喜。前二者也是《廣論》「共下士道」法類與「共中士道」法類，發精進時所得勝利。

《莊嚴經論》對精進勝利描述為：

資糧善中進第一，謂依此故彼後得，精進現得勝樂住，及世出世諸成就。精進能得三有財，精進能得善清淨，精進度越薩迦耶，精進得佛妙菩提。」¹³²「具進受用無能勝，具進煩惱不能勝，具進厭患不能勝，具進少得不能勝。」¹³²

《莊嚴經論》上的這段文可以對應到漢傳的《大乘莊嚴經論》¹³³的一段文：「白法進為上，進亦是勝因，及得諸善法，進則為依止。現樂與世法，出世及資財，動靜及解脫，菩提七為業。」¹³⁴以及「財著煩惱著，厭著知足著，四著不能退，對治分四種。」¹³⁵《莊嚴經論》是彌勒菩薩所寫的慈氏五論(藏傳的《現觀莊嚴論》、《經莊嚴論》、《辨中邊論》、《辨法法性論》、《寶性論》)中的《經莊嚴論》。《莊嚴經論》的精進勝利先從總的角度思惟：精進是累積學佛資糧最重要的善法，依止精進，現世就能得勝樂，而且可為世出世間成就，集聚所需一切資糧。再從別的角度思惟：精進能得三有財(欲界的圓滿)、能得善清淨，是上二界的圓滿，能度越薩迦耶，達到二乘的圓滿，能得佛妙菩提獲得大乘的圓滿。《莊嚴經論》從成立的方向說明精進殊勝：成立無論追求現世安樂，乃至究竟妙菩提，精進是最重要的善法，由此推動我們生起精進的好要心。《莊嚴經論》又從破除障礙的方向宣說精進殊勝：耽著於受用、對行善起煩惱心、對布施等善起厭患退卻心、對布施等善得少為足心是修行的四種障礙，精進的人不會被受用所耽著，樂於行善，具不滿足精進力，所以行六度無煩惱心，不會退卻，也不會得少為足，精進是這些障礙困難的對治法寶。

在《瑜伽師地論·菩薩地》上的精進勝利內容為：

唯有精進是能修證菩薩善法最勝之因，餘則不爾，故諸如來稱讚精進，

¹³¹ 《大寶積經》卷 92，《大正藏》冊 11，頁 526 中。

¹³² 《廣論》，頁 305。

¹³³ 《菩提道次第廣論四家合注》上冊，頁 545，註 2。

¹³⁴ 《大乘莊嚴經論》卷 8，《大正藏》冊 31，頁 632 下。

¹³⁵ 《大乘莊嚴經論》卷 8，《大正藏》冊 31，頁 633 中。

能證無上正等菩提。¹³⁶

以上這段文對應到漢譯的《瑜伽師地論·菩薩地》的內容為¹³⁷：「由此精進是能修證能成菩提，一切善法最勝因緣，餘則不爾，是故如來以種種門，稱讚精進能證無上正等菩提。」¹³⁸諸佛以種種門讚嘆精進的殊勝，因為精進能修證一切善法，是成就無上菩提的最殊勝因。

在《攝波羅蜜多論》上的精進勝利內容為：

若具無厭大精進，不得不證皆非有。又云：非人皆喜饒利彼，能得一切三摩地，晝夜諸時不空度，功德資糧無劣少，獲得諸義過人法，如青蓮華極增長。¹³⁹

這部論目前無漢譯版的對照，論中強調行精進無厭倦的人，在佛法學修上不得、不證是不可能，天龍八部非人等有情都歡喜饒益精進修行者，精進可得一切定功德，精進修行者能掌握時間，不會浪費暇身，所獲功德及資糧無劣、無少，所獲義利是世間法不能及，如同青蓮華極速增長。蓮華出淤泥而不染常譬喻為菩薩，青蓮花又代表智慧，所以發勤精進能使菩提心與般若慧快速成就。

在不精進過患方面，《廣論》中引用的經論有《海慧請問經》及《念住經》。《海慧請問經》上的不精進過患內容為：

有懈怠者，菩提遙遠最極遙遠，諸懈怠者無有布施乃至無慧，諸懈怠者無利他行。¹⁴⁰

以上這段文對應到漢譯的《佛說海意菩薩所問淨印法門經》為¹⁴¹：「海意！由精進故乃得菩提。若懈怠者，於佛菩提遠中復遠。無懈怠者能行布施，無懈怠者而能持戒，無懈怠者能起精進，無懈怠者能修禪定，無懈怠者能集智慧，無懈怠者能行自利，無懈怠者而能利他。」¹⁴²懈怠是精進的反面，藏漢版的經文都是從六度來說不精進的過患：懈怠者無法行布施、不能持戒、不能忍辱、不起精進、不能修禪定、不能積集智慧，連自利的六度都無法達成，何況利他的菩薩行更不可能。

《念住經》上的不精進過患內容為：

¹³⁶ 《廣論》，頁 305。

¹³⁷ 《菩提道次第廣論四家合注》上冊，頁 546，註 1。

¹³⁸ 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 526 上。

¹³⁹ 《廣論》，頁 305。

¹⁴⁰ 《廣論》，頁 305。

¹⁴¹ 《菩提道次第廣論四家合注》上冊，頁 547，註 1。

¹⁴² 《佛說海意菩薩所問淨印法門經》卷 7，《大正藏》冊 13，頁 490 下。

誰有諸煩惱，獨本謂懈怠，若有一懈怠，此無一切法。¹⁴³

以上內容對應到漢譯的《正法念處經》¹⁴⁴為：「煩惱根唯一，所謂懈怠是，若有一懈怠，彼人不得法。」¹⁴⁵懈怠是煩惱的唯一根源，一有懈怠，所有煩惱就叢生，所以不精進的人被煩惱束縛，法水不入。

《廣論》歸結不修習精進的過患為¹⁴⁶：「若無精進隨懈怠轉，一切白法悉當虧損，退失一切現時畢竟士夫義利。」如果沒有精進，現所做的善法也當完全虧損；更進一步，因為懈怠，對現世的增上生及來生的究竟決定勝的這些殊勝利益，已有的會退失，想要的也達不到。

統整以上的經論對精進的勝利過患論述，整理成下列的表格，透過表格簡化，更能清楚的看到勝利過患的要點：

表 4：修精進勝利與不修過患

	修精進勝利	不修精進過患
勸發增上意樂會經	(1)斷惡趣得善趣 (2)除無明苦，得解脫樂 (3)得世間一切工巧 (4)得出世間一切善巧 (5)成就無上菩提 (6)世尊親自數數宣講	
莊嚴經論	(1)精進是資糧善中第一 (2)現世就能得勝樂 (3)來世及究竟能得勝樂 (4)能得世間三有財 (5)能得上二界的善清淨 (6)能度越薩迦耶 (7)能得佛妙菩提 (8)能對治四種障礙	
瑜伽師地論	(1)能修證一切善法 (2)成就無上菩提的最殊勝因 (3)諸佛以種種門讚嘆精進	
攝波羅蜜多論	(1)佛法學修上不得不證是不可能 (2)天龍八部非人都歡喜饒益	

¹⁴³ 《廣論》，頁 305。

¹⁴⁴ 《菩提道次第廣論四家合注》上冊，頁 547，註 2。

¹⁴⁵ 《正法念處經》卷 4，《大正藏》冊 17，頁 19 中。

¹⁴⁶ 《廣論》，頁 306。

	(3)得一切定功德 (4)不空度任何修行時間 (5)所獲功德資糧無劣少，世間無能比 (6)能使菩提心與般若慧快速成就	
海慧請問經		(1)懈怠使佛菩提路途遠中復遠 (2)懈怠者無法六度自利 (3)懈怠無法行利他菩薩行
念住經		(1)懈怠是生煩惱的唯一根源 (2)法水不入
廣論		(1)現有的善法完全虧損 (2)增上生及究竟決定勝的殊勝利益，未生不生，已得將失

從上表中可知精進得到的勝利有五點：(1)精進能除眾苦及造成痛苦的愚癡無知；(2)精進使我們易於成就世間及出世間的所有善業；(3)精進能得欲界的勝樂及色界、無色界的善清淨；(4)精進能得一切定，精進是成佛的最殊勝因；(5)人、非人都歡喜饒益精進者；(6)這是諸佛讚嘆承許。不精進的過患有三點：(1)沒有精進而隨順懈怠而轉，不僅得不到前面所說的好處，還會帶來種種大過患，沒有中間地帶；(2)懈怠是無明中的本源，有了懈怠，一切好事完全虧失；(3)因懈怠，法水不入，成佛之路變成遙不可及。

綜合以上所述，一般人以為精進修行是苦的，卻不知道懈怠是更苦。精進雖然要付出精勤努力的辛勞，但這是暫時的苦，將來的大樂是無盡。而懈怠或許能苟且偷安一時，將來卻是長時受大苦。了解什麼才是真正的快樂後，更能策發內心精進修行的意願。精進與懈怠之間是沒有模糊地帶，因為不想精進時，眼前所忙的都是與懈怠相應的煩惱事，這些煩惱最後是讓自己痛苦不堪。如《入行論》云：「於今些微苦，若我不能忍，何不除瞋恚，地獄眾苦因。」¹⁴⁷《大智度論》上也說¹⁴⁸，觀察思惟精進的殊勝利益，令菩薩對精進法勤修不懈，從時間而言，精進能獲得今世後世的好處，從所獲利益而言，精進能生出一切善法。《雜阿含經》上說：「如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。」¹⁴⁹。如毘尼中說：「一切諸善法，乃至阿耨多羅三藐三菩提，皆從精進不放逸生。」¹⁵⁰故精進法的修行不僅自利也利眾生，更能成辦佛果。從因果而言，精進是過去福德資糧的俱有緣，能滋潤前世福德，感得善果，因此，沒有精進，眾事難成。

¹⁴⁷ 《入菩薩行譯注》，頁 107。

¹⁴⁸ 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 25，頁 172 下：「問曰：菩薩觀精進，有何利益而勤修不懈？答曰：一切今世、後世道德利益，皆由精進得。…皆從精進不放逸生。」

¹⁴⁹ 《雜阿含經》卷 35，《大正藏》冊 02，頁 257 上。

¹⁵⁰ 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 25，頁 173 上。

第二節 發起修精進的願心

本節探討發起精進欲求心的第二個方法，就是要發起大願心。以下分別討論要發願的理由及方法。

一、為何要發起願心

《勸發菩提心文》裡說到：「嘗聞入道要門，發心為首。修行急務，立願居先，願立則眾生可度。」¹⁵¹入大乘之門以發菩提心為首，修行當務之急以立願為先，眾生有立願則可被度化。因為發願是自己對未來目標的期許，心中有願景時會對生命產生向前的牽引。願心如同儒家的「立志」，《論語》：「吾十有五而志於學，三十而立。」¹⁵²一開始的立志非常重要，才有動力學習。造業的根本在內心的意樂，願力如果夠強時，會引三業導向欲求的目標，肯在因地上下功夫，即使遇到環境衝擊困難時，不會被以前的業習氣所左右，反而能主動的迎向壓力。發願能激發內在潛力，與舊習氣鬥爭，當願力越強時，趨向目標的動力越大，如阿彌陀佛因地時的四十八願、觀世音菩薩的十二大願、普賢菩薩的十大行願等，由於發大願而成大事。

了解修精進勝利及不修過患後，對精進產生了好奇心與信心，如果要發起學習精進的強大行動力，就要發願學習精進。從一開始的想要一探什麼是精進內涵的動機，就開始啟動最初的願心。《廣論》把這樣的精進發願稱為「擐甲」(披上鎧甲的意思)，就像古代戰士上場打仗前先著鎧甲，防敵人兵器，願心如在內心裡披上鎧甲，以防懈怠的煩惱偷襲，所以稱為擐甲。《廣論》把精進的目標定在「為利有情願成佛」的高度，所以發的願是菩薩的精進願心，稱為擐甲精進。

菩薩行六度萬行時，同樣先在意樂上披精進鎧甲，擋住懦弱懈怠所傷，才能在利益眾生之路精進不退。擐甲精進是在意樂上精進的內涵，著重在發起精進的願心，在實際行動前，建設心理的力量，如同在心上披起精進的鎧甲。《廣論》在正修精進般若波羅蜜多前特重於擐甲精進的內容論述，顯示在正式修行前，先發起正確意樂是絕對重要。《菩提道次第廣論四家合注》把擐甲精進又細分為三個科判，分別有三種精進：(1)擐意樂甲精進(在意樂上披上精進鎧甲)；(2)更多的擐甲精進；(3)無上擐甲精進(披上最殊勝的精進鎧甲)。¹⁵³這三種擐甲精進是一層層深入發心，發心的詳細內容分別引用自《瑜伽師地論》、《攝波羅蜜多論》和《無盡慧經》的文義。以下對三種擐甲精進發起的方法分別探討。

二、如何發起願心

如何發起這三種願心的詳細內容分別引用自《瑜伽師地論》、《攝波羅蜜多論》

¹⁵¹ 《省菴法師語錄》卷 1，《新纂卍續藏》，冊 62，頁 234 下。

¹⁵² 《論語》「為政篇」。

¹⁵³ 跋梭天王等著，宗峰、緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合注》上冊，北京：中國社會科學出版社，2014 年，頁 547-549。

和《無盡慧經》的文義，以下就這三種擐甲精進分別探討。

(一) 擐意樂甲精進

在《瑜伽師地論》中，對擐意樂甲精進如何發心的闡述如下，又在《瑜伽師地論科句披尋記》中把這段文分為兩科¹⁵⁴：辨行相和顯勝利。

第一項的辨行相，依據《瑜伽師地論》：「謂諸菩薩於發精進加行之前，其心勇悍，先應如是擐意樂甲。若為除一有情苦故，以千大劫等一晝夜，集為百千俱胝倍數三無數劫，唯住有情那洛迦中乃能成佛，我亦勇悍為正等覺非不進趣，發精進已終不懈廢，況時較短其苦極微，如是名為擐甲精進。」¹⁵⁵此中說明擐意樂甲精進的性相，開始正行精進之前，要令心勇悍。文中以對比方式引發勇悍的意樂。以時間和苦樂而言，假如只為救一個有情離苦，自己即使住在地獄中的大苦，且要經無量的三大阿僧祇劫時間才能成佛，也要勇悍不懈，因為無始以來在地獄受苦的時間遠長於前面所說的時間，若能發起精進，不僅受苦時間快速縮減，痛苦亦能快速脫離。由此思惟修行的苦樂與時間的差異，對成佛之路就更加堅定，擐意樂甲精進就是讓自己發起勇猛的願心，即使萬難也不退。

第二項的顯勝利，《瑜伽師地論》說：「若有菩薩於此精進，少發勝解少生淨信亦名堅固，尚能長養為求無上大菩提故，發起無量精進之因，何況成就如是精進。於求菩提饒益有情，無有少分難行事業，可生怯劣難作之心。」¹⁵⁶此中說明擐意樂甲精進的好處。如果能對菩薩道的修學發起擐意樂甲精進，只要稍稍發起精進的殊勝見解及對精進的清淨信心，由於是正確的及清淨的緣故，即使是一點點，都能長養為求無上菩提所需無量精進之因。只發精進願心就有大勝利，何況真實的修學精進之後，對成辦利益一切有情行所需難行之行，均無一點點怯弱下劣之心。

以上用時間長短、苦樂多寡比對的方式以及發願心的勝利來引發勇悍的意樂。在《大乘皈依發心偈》中也是要先發「為利有情願成佛」的救度一切有情大願。透由發願，提起歡喜於善的信心，漸次加深內心的力量，讓修行人在初發心行菩薩行時，覺得勇氣百倍，對宗旨目標起決定不移的力量。在一開始的擐意樂甲精進時，只先安立只救一個人的苦，對初行菩薩道者先建立起信心，願意勇敢的奮鬥到底，何況受苦及時間少之又少。擐意樂甲精進的實例，可從《華嚴經》中善財童子五十三參的精進依師聞法過程，及西藏噶舉派大師密勒日巴尊者對師長的信心而能精進刻苦，行難忍能忍之修行，來一窺究竟。他們都在一生圓曠劫之因，成辦圓滿菩提道業。菩薩若能發起擐意樂精進甲的心，種下堅固的成佛的種子，在修學過程中有師長的加持和殊勝法門的引導，實際上所需時間是這麼短，要受的苦是小的。

¹⁵⁴ 《瑜伽師地論科句披尋記》，頁 3460。

¹⁵⁵ 《廣論》，頁 306。

¹⁵⁶ 《廣論》，頁 306。

(二) 更多的摺甲精進

當初業行者心力還不足以發起精進的大願心時，先發摺意樂甲精進，先從利益一個有情的精進開始發願。當心力漸漸增強時，有較大的信心能夠發起更多的摺甲精進。比第一個摺意樂甲精進更進一步的摺甲精進發心是引用《攝波羅蜜多論》的內容：「設等生死前後際，成為極長大晝夜，集此為年成長劫，以盡大海水滴量。發一最勝菩提心，須以此相漸集餘，一一資糧悲無厭，無諸懈廢修菩提。自心莫思流轉苦，而摺無量穩固甲，住戒悲性諸勇識，是為最初所應取。」¹⁵⁷在「更多的摺甲精進」裡，擴大精進的發願，是為利益一切有情，經無數劫的時間，才能發起一個殊勝無上的菩提心，成就一份成佛資糧。雖成佛需要圓滿無邊的資糧，即使需經無量劫以這樣方式累積資糧，但內心中為救拔有情的悲心無有退失及厭倦，因不懈怠而心堪能修習無上菩提果。總之，「更多的摺甲精進」裡是為利他，自己願意要長劫如前面所說多方集聚資糧，不思自己輪迴流轉之苦，而發摺無量穩固甲的精進，能成為一位穩固地安住在菩薩戒與大悲的菩薩。

(三) 無上摺甲精進

最後的摺甲精進的發願如《無盡慧經》所描述的「無上摺甲精進」：「設從無始生死以來，現在以前為一晝夜，三十晝夜而為一月，於十二月計為一年，經十萬年始發一次菩提之心見一次佛，如是等一殞伽沙數，始能知一有情心行。以如是理，須知一切有情心行，亦無怯弱而摺誓甲，為無盡甲。」¹⁵⁸前面兩個摺甲精進是引用論上所說，這邊依據經上的內容，比之前面的發願，「無上摺甲精進」的發願是更遠大。要經過無法計算、怎麼長的時間後，才能發起一次菩提心及見到佛一次，之後又經一個殞伽沙的時間，才能了知一個有情的心，現在要度如虛空界、盡法界般的有情，即使花那麼多時間去發菩提心親見佛累積資糧，才能度化一個眾生，也沒有害怕畏縮的勇悍心理，這樣的心理建設是無上摺甲精進。

綜合以上的三種摺甲精進，可以整理為下表：

表 5：三種摺甲精進表

	根據	時間	發願
摺意樂甲精進	瑜伽師地論	1000大劫當成1天，三無數劫乘以百千俱胝的時間。	為成佛住有情地獄，發起精進，未證無上菩提前終不懈怠荒廢

¹⁵⁷ 《廣論》，頁 306。

¹⁵⁸ 《廣論》，頁 307。

更多的擐甲精進	攝波羅蜜多論	生死前後際為1天，360天為1年，以年為單位累積成一個長劫。	以大海的水滴數量乘以一長劫的時間，才發起一個最勝菩提心，用這樣方式修集其餘的福智資糧，也絲毫無厭倦的精勤修習菩提。
無上擐甲精進	無盡慧經	從無始以來到現今為1天，30天為一月，12個月為1年。	10萬年才發一次菩提心，並值遇佛世。 10萬年乘上殞伽沙數的時間才知一有情的心行相。 也不怯弱擐誓願鎧甲。

從上表中得知三種擐甲精進的精神，透過利他的發願能引發精進的好樂心，如《大乘莊嚴經論》說：「久劫行上勤，利物心無退，令生一念善，況欲善無量。」¹⁵⁹能夠長劫的時間發起無上的擐甲精進，利益有情而心無退卻，即使長久的時間只有令眾生一念善，精進利生的願力都絲毫不減，何況想要令無量眾生起無量善的精進願力。

或許有人會覺得菩薩行這麼難行，自己的修行功夫這麼微小，擐甲精進真的能幫助我順利的度過難關嗎？在《廣論》「共中士道」中，引用樸窮瓦的話：「我雖忽被煩惱壓伏，後我從下而為切齒。」¹⁶⁰意思為雖然我突然被煩惱壓制到地下，動彈不得，但趴在地上的我仍咬牙切齒的不屈伏。在身體已經翻不了身時，內心還要跟煩惱鬥的價值是非常大，因為懈怠與怯懦的正對治就是精進法。當被煩惱壓伏時仍反過頭來面對煩惱咬牙切齒的那一分是跟擐甲精進相應。在《大智度論·毘梨耶波羅》「精進相」的問答中，有一則世尊過去生的公案¹⁶¹：「說世尊往昔為商主，經商路過險處，遭遇羅剎鬼的阻擋，當手腳全身被羅剎鬼完全吸住脫不開，商主仍對著羅剎鬼說：『雖然四肢及頭被你控制，但我的心終不屈服，會以精進力奮鬥到底。』最後羅剎鬼就放了商主。」遇到險境時即使困住翻不了身時，擐甲戰士心永不屈服。精進度自性是以勇悍的心為主，及隨之而起的身口行為。《廣論》的「布施度自性」¹⁶²和「尸羅度自性」¹⁶³中也強調心的圓滿為主要，來成辦布施及持守戒律，而不是外相上所有眾生皆離貧窮及損惱。看到了煩惱想要奮力

¹⁵⁹ 《大乘莊嚴經論》卷2〈9成熟品〉，《大正藏》冊31，頁601中。

¹⁶⁰ 《廣論》，頁199。

¹⁶¹ 《大智度論》，《大正藏》，冊25，頁174中。

¹⁶² 《廣論》，頁263。

¹⁶³ 《廣論》，頁281。

而起的那一剎那是跟法相應。雖此刻沒克服它，然那一念皈依於法的功德如《攝波羅蜜多論》云：「皈依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」¹⁶⁴奮力而起的一念是具有非常大的功德。

綜合上述，利他的願力能帶起精進的決心，精進決心又能帶給自己快速累積無邊資糧：如《廣論》說：「總之若能引發少分如此意樂，速能圓滿無邊資糧，淨無量障而成最勝不退轉因。」¹⁶⁵又說：「如於長劫能生喜樂，如是亦能速當成佛。若於無邊妙行及於極長時等，全無勇悍，唯樂短時速當成佛，反於成佛極為遙遠，以能障礙諸菩薩眾發最殊勝大志力故。」¹⁶⁶即使少少的在心裏生起精進的信心，就種下了堅固的因，因為這個對精進的勝解和淨信，修行路上的努力必不會空過，快速淨罪集資，速當成佛。所以擐甲精進是成就無上菩提之最殊勝不退轉的因，若能生生世世保持這樣的精進好要心，無時無刻在行菩薩行，隨時隨地在集資淨障，由如是因感如是果，是成佛的一條近路。反之，對於成佛需長時行無量無邊的妙善之行，而生怯懦害怕的心情，想尋找快速成佛的法門。殊不知，佛法是有次第的一步步往前增上，後後的果，需前前的因。畏縮的心，必不能如理如量依道次第而行；想快速地越級學上上之法，沒有穩固的前面法類基礎，也必然無所成且浪費寶貴時間，不依次第不僅是成佛的遠路，想要走大乘的心志也會被障礙住。

本章小結

思惟精進的勝利及懈怠的過患，督促自己想擁有精進的能力。有好樂心後，透由發願推動自心的力量去修學精進，利他的期許是能推動自己願意去提升自己最好的願心。

精進的勝利及懈怠的過患的思惟是在強化內心感受力，經過勝利及過患的理路的思考，對精進的修行意願就更提升。改變原來對精進修行是苦的認知，就能願意進一步去學習精進的修學法門。用發願來堅固前面已想修學的欲求心，一開始的發願之強度，能夠幫助後面修學的力道。三種擐甲精進的精神就是幫助修行者能漸漸加深發願的深度。

菩薩要去救度有情時，先具備的心理建設，就是擐意樂鎧甲。穿上誓言的鎧甲，抵禦將來利他的挑戰和辛苦，那怕僅為一個有情，那怕需要無量時間，即使幫助有情的過程，自己要處在可怕的地獄當中，都要堅固自己的誓言及保握自己的方向。為什麼要用這麼極端的狀況下去安立意樂呢？宗喀巴大師認為，先有這樣的信心及準備，往後真正面臨到的苦就沒有那麼強烈，時間也不會那麼久，就可以堅持不退。「擐甲精進」的內涵對我們目前的生命也有很大的啟發。如果我

¹⁶⁴ 《廣論》，頁 113。

¹⁶⁵ 《廣論》，頁 307。

¹⁶⁶ 《廣論》，頁 307。

們思考未來，不甘於停留眼前，感覺好像舒適安樂但又不能掌握的生活狀態，就會想方設法提升自己，即使未來會面臨很多挑戰，有很多犧牲，也能甘之如飴。事先做好心理建設的前行，堅定志向及誓願，當內心的力量變強時，困境影響就會變弱。菩薩立定為利一切有情的志願，願意為利眾生拼盡全力，此時菩薩自心的力量也發揮到極至，因而我愛執下降，內心滅苦的力量提升，修善的力量強大，身心反而更寬廣，不被逆境所困。

聖嚴法師在《六波羅蜜講記》中提到¹⁶⁷：「為什麼在一個人有限的體力和時間，能發揮的力量可以是無限？是由於有精進心，只要願意盡自己的全力去努力，會驚奇發現在怎麼短的時間，完成了這麼多的事，靠精進力，能以有限達成無限的可能。故擐精進鎧甲，在行持時，或許重重困境依然擋住，但發願對利他目標不棄不捨，內心已轉向於正法，終究困難能漸減漸滅，最後能以有限力量成就圓滿的目標。」發願能使內心生起精進力，突破修學的困境，用目前有限的力量，最後也能達到圓滿的目標。



¹⁶⁷ 聖嚴法師：《六波羅蜜講記》，法鼓全集(2005 續編)，第七輯，第 13 冊，頁 25。

第四章 斷除修學精進障礙的進路

由前面「引發精進進路」的內容知道了修精進勝利及不修過患，並由發起修精進的願心中了知三種環甲精進內容。經過這些內容思惟過後，內心能生起勇悍的力量，隨著這力量引發精進，就易於成辦一切善法，如《廣論》說：「二種資糧一切白法，由依此故生住增長，故修精進極為重要。」¹⁶⁸精進是生出福德和智慧二種資糧及一切善法長養的所依處。有了策發修精進的前行方便，進而正修精進時，在《廣論》的「發生精進之方便」這一科裡，提出精進的學習方法。

縱觀此科所述的依據有：《入行論》、《寶雲經》、《無邊功德讚》、霞惹瓦、《寶鬘論》、《本生論》、《親友書》、聖者無著、吉祥敬母、博朵瓦。出現的次數整理如下表：

表 6：發生精進方便之依據

依據：	次數
《入行論》	26
《寶雲經》	2
《無邊功德讚》	1
《寶鬘論》	2
《本生論》	1
《親友書》	1
聖者無著 來自《瑜伽師地論》內容	1
霞惹瓦	2
吉祥敬母	1
博朵瓦	1

從上表得知，《入行論》的引用占了大部分約 70%，來自《瑜伽師地論》內容引用只有 1 次。宗喀巴大師引用寂天菩薩在《入行論》「精進品」中大部分內容作為修習精進的資料，為什麼會以《入行論》為主要論述，如《廣論》上所說：「此亦唯見寂天菩薩論說，易解便修最圓滿故，當說此宗。」¹⁶⁹寂天菩薩對精進發起修習的論說具有三項特點：容易了解、方便修持、內容最圓滿。因此發起精進的方便是以寂天菩薩《入行論》的教授為主，引用其他經論為補充。

首先是探討斷除修精進障礙的進路，為何一開始先從「淨障」的部分下手？因為精進的障礙是造成精進無法生起的違緣，若沒有先斷除，有錯誤認知及習性障礙在前，不可能集聚精進順緣資糧，故要先斷除修精進障礙。要淨化精進的障

¹⁶⁸ 《廣論》，頁 307。

¹⁶⁹ 《廣論》，頁 307。

礙，先要認識精進的違緣是什麼，《廣論》整理出有四種精進的違緣¹⁷⁰：(1)未嘗思擇能不能修而不趣入者；(2)推延懈怠；(3)貪著覆蔽庸常諸下劣事；(4)怯弱不入。宗喀巴大師指出此處要對治的精進違緣是後面的三者，因為，第一者是從未想要學習佛法或從來不知道有佛法這件事的人，後三者他們有想要依循佛法解脫生死。當第一種人有了想入佛道的動機後，開始從道前的法類建立起皈依的發心，漸次的學法過程中就會出現後三種精進的障礙。

對照《入行論》偈頌為¹⁷¹：「說其所治品，懈怠、耽惡事、自輕而退屈。」可以明顯的看出《廣論》所列的精進違緣是根據《入行論》。總攝《廣論》要對治的精進違緣有三種--推延懈怠、耽著庸常下劣事、怯弱自輕。

第一種違緣為推延懈怠修行苟且，看見佛法的可貴之處，但是不肯去修。認為以後還有時間，修行擺在後頭或退休後才來學也不慢。

第二種違緣為貪著覆蔽於庸常諸下劣事。雖見能修而不去修，認為還有其他的世間事比修行還重要，現在沒有時間來專修佛法。

第三種違緣為過度自卑怯懦，怯弱不入大乘之門。認為我豈有能力能如菩薩這樣的修行。雖然對學習正法有生起好樂心，也想勇悍向前去修學，但覺得自己的能力不足而信心薄弱，害怕如此廣大的菩薩行而不敢去修。

認識拖延懈怠、耽著下劣惡事及自輕而退屈的樣貌，接這就要學習對治的方法。以下是對治的方法之論述。

第一節 對治推延懈怠的方法

造成推延懈怠的原因，根據《入行論》偈頌：「懶惰受樂味，愛習近睡眠，不厭生死苦，當生諸懈怠。」¹⁷²此偈有兩種說法來解釋懈怠的原因，一是懈怠的原因有三：懶惰受樂味、愛習近睡眠以及不厭生死苦。因耽著懶惰之樂，提不起來行善；因愛著睡眠之樂，無法提起心力；因為對輪迴的真正本質不了解，生不起出離心。另一種不同的解釋¹⁷³，認為懈怠的原因有二：「懶惰味著微樂」及「愛習近睡眠」這兩個是生懈怠的原因，不厭生死苦是果；理由是前二項說明懈怠如何生起之相，因為放逸懶散、散亂隨便，以及日夜貪睡，所以令心不厭生死輪迴，懈怠就由此而生¹⁷⁴。《廣論》是採第一種解釋，細分拖延懈怠的症狀有三類，分別為懶惰、重睡眠和不厭生死。

《廣論》提出斷除推延懈怠的方法有三種：「謂已得之身速當壞滅；命終之

¹⁷⁰ 《廣論》，頁 307。

¹⁷¹ 《廣論》，頁 308。

¹⁷² 《廣論》，頁 308。

¹⁷³ 《廣論》：「有釋前二句文，謂明如何生起之相。」頁 308。

¹⁷⁴ 貢噶旺秋仁波切講述，張惠娟居士譯：《入菩薩行論》，台北：正法源學佛會，2001年12月初版一刷

後墮諸惡趣；如此人身極難再得。」¹⁷⁵論中所述三種破除推延懈怠對治法：已得之身速當壞滅，是念死無常對治法；命終之後墮諸惡趣，是怖畏三惡趣苦對治法；如此人身極難再得，是暇滿難得對治法。此三種對治法在《廣論》的「道前基礎」及「下士道」中有詳細的講解。本節將透由這三項法類的內容解析，探討對治推延懈怠的進路。

一、思惟已得之身速當壞滅

這個法的內容在《廣論》「共下士道」的「思惟此世不能久住憶念必死」¹⁷⁶。主要理路核心為念死，其內容分為四科：**(1)未修念死所有過患；(2)修習勝利；(3)當發何等念死之心；(4)修念死理。**在正說如何修念死之前，要先思惟念死的勝利過患，藉此對修學有推動的力量，若在未正修之前先思惟，內心能預備修學動力。接著第三科當發何等念死之心，說明什麼是正確的念死的心，有正確念死認知後，最後第四科修念死理，學習如何修念死的方法。念死無常主要斷除不死之心的常執，對治推延懈怠，如《廣論》引用《大般涅槃經》說：「一切想中，無常死想是為第一。由是諸想能除三界一切貪欲，無明、我慢。」¹⁷⁷修行有四種障礙，其中把無常執為常的顛倒見是最嚴重的障礙。人人都知道這一生終究會死，但內心總覺得今天不會死，即使臨終的前一刻也執著今日不死的心，覺得還有時間，修行就易拖延懈怠產生嚴重過患。

思惟已得之身速當壞滅雖然重要，但一般人不太喜歡討論「念死無常」這個主題，因為對「死」有錯誤認知而恐懼。「念死無常」法類不是要修者畏懼死，而是認識「生」與「死」的關聯，為未來生命作準備，活出精彩的人生，到臨終時就光明坦然。透過「念死」的學習，思索來生將去往何處，思量能帶走什麼。萬般帶不走唯有業隨身，面對境界時會有捨惡取善的業果概念，生命就開始不一樣。《菩提道次第攝頌》：「死仇決定終須到，容或今日便降臨，死時世事均當捨，速修妙法求加持。」¹⁷⁸誠如偈頌所述，由「念死無常」警惕到今日必死，生命高遠的目標就會被安立，不會被世間一些瑣碎的事困住，不苦惱於現世的種種人我是非。印光大師說：「所言妄念多者，由汝一向應酬外緣，致心中雜念紛至遯來。當作將死，將墮地獄想，一心念佛，則妄念便可消滅矣。」¹⁷⁹又印光大師書寫並懸在自己寮房：「死，學道之人念念不忘此字，則道業自成。」時時策勵自己念死無常，有助於對治拖延懈怠。

以下分別從思惟不念死的過患、能念死的勝利及念死的方法這三方面細探《廣論》「念死無常」法的內容：

¹⁷⁵ 《廣論》，頁 308。

¹⁷⁶ 《廣論》，頁 74。

¹⁷⁷ 《廣論》，頁 76。

¹⁷⁸ 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，第 20 冊，頁 193。

¹⁷⁹ 《印光法師文鈔三編卷二上冊》〈復方聖照居士書五〉，p.482。

(一) 未修念死所有過患：

在《廣論》「未修念死所有過患」段落中有諸多不修念死的過患¹⁸⁰，將其歸納為四點：(1)不希求正法：執無常為常的最大的損害是無知而不希求正法，無法追求更高遠的生命，如《廣論》說：「唯於現法，除苦引樂，所有方便，不生觀察後世，解脫，一切智等大義之心，故不令起趣法之意。」¹⁸¹雖然知道終不免一死，但把無常執為常，內心老是認為不死；由於不念死，就緣在現世，做萬年之計，孜孜汲汲的經營現世安樂，不會希求後世安樂，進而也不希求解脫之法及不希求一切遍智的心。(2)夾雜著世間八風的修行：如《廣論》所說：「設有時趣聞思修等，然亦唯為現法利故，令所修善勢力微弱。復與惡行罪犯相屬而轉，故未糝雜惡趣因者，極為希貴。」¹⁸²雖然知道正法的可貴，也有在學法，但是忙於現世利樂而念死薄弱，知道要修行卻不放在心上。由於夾雜著世間染污的動機，造成為名聞利養的修行，欲修也修不起來。(3)不殷重的修行：如《廣論》所說：「設能緣慮後世而修，然不能遮後時漸修延緩懈怠，遂以睡眠昏沈雜言飲食等事，散耗時日，故不能發廣大精勤，如理修行。」¹⁸³知道為後世利益花心思在修行，因念死不夠殷切，總是明天再說，明日復明日，明日何其多，修行就會懈怠推延，雖有想修但心力不高。(4)謗正法斷善根：如《廣論》說：「如是由希身命久住所欺誑故，遂於利養恭敬等上，起猛利貪。於此障礙，或疑作礙，起猛利瞋。於彼過患蒙昧愚癡。由利等故，引起猛利我慢嫉等諸大煩惱及隨煩惱如瀑流轉。」¹⁸⁴不念死引發猛利煩惱造身語意種種惡行，因著黑業無間的流轉，因為沒有死無常的心，貪著現世安樂，捨棄了能對治煩惱的甘露正法，甚至毀謗正法，就關閉了增上生及決定勝的門。如《廣論》說：「身語意攝十種惡行，無間隨近，謗正法等諸不善業。又令漸棄能治彼等，善妙宣說甘露正法，斷增上生及決定勝。所有命根，遭死壞已，為諸惡業引導，令赴苦痛粗猛，炎燒非愛，諸惡趣處，何有過此暴惡之門。」因為不念死，著在現世的利養恭敬，猛利貪自己想獲取的名利，追求不到有障礙時就猛利瞋恚，對生命真相愚昧無知，不念死造成最嚴重的過患是謗正法斷善根。

造成不念死的主因是常執，常執就關閉了《廣論》三士道修學之門。宗喀巴大師說：「如是於其有暇身時，取心藏中有四顛倒，於諸無常執為常倒，即是第一損害之門。」¹⁸⁵常執是最大的損害暇身之門，這個門一開啟，就不能念死，把心思放在現世的安樂而不希求後世，障礙《廣論》「共下士道」的皈依及業果等法的修持。又把苦認為樂、不淨視為淨，覺得輪迴是快樂的，障礙《廣論》「共中士道」解脫的心。執著在自我身上利益的短視，沒有希求一切遍智的高遠志向，關閉了「上士道」之門。所以《入行論》說：「既得此閒暇，若我不修善，自欺

¹⁸⁰ 《廣論》，頁 74-75。

¹⁸¹ 《廣論》，頁 74。

¹⁸² 《廣論》，頁 74。

¹⁸³ 《廣論》，頁 74。

¹⁸⁴ 《廣論》，頁 75。

¹⁸⁵ 《廣論》，頁 74。

莫勝此，亦無過此愚，臨終起憂苦。」¹⁸⁶現在有條件可以做，也該做，卻不把握，是臨終最後悔的事情，到時生起大憂苦。

(二) 修習念死之勝利

《廣論》「修習之勝利者」¹⁸⁷以正面、反面，比喻及教證方式舉出念死有各種勝利，總結其論說，歸納念死有下列三大勝利：**(1)**具極大義利：由於真正生起念死心的緣故，平常做任何事會想到：「我將去向何處？我要留下什麼？」如《廣論》說：「由見親屬及財物等不可共往，多能任運遮彼貪愛，由施等門樂取堅實。」¹⁸⁸清清楚楚感受到以前放不掉的所有的這些親屬、財物，死的時候無法帶去一絲一毫。來生想能得暇身，需要以淨戒為根本、布施等六度為助伴和無垢的清淨發願，那就會保握當下依著所有道次第法類拾級而修，最後能成辦一切智智的果位。如《廣論》說：「由是自能昇勝妙位，亦能於此導諸眾生，更有何事義大於此。」¹⁸⁹念死的好處，對自己能得勝妙果，又能引導眾生得到勝妙果。**(2)**具大勢力：念死對於三毒煩惱的放下具有大力量。《廣論》說：「如是又以是能頓摧一切煩惱惡行大椎，是能轉趣頓辦一切勝妙大門。」¹⁹⁰念死能馬上摧破煩惱，沒有了煩惱才能解脫苦海，故知念死是成辦殊勝微妙的佛法的關鍵。**(3)**具圓滿：念死是修行初中後皆重要的法門，是貫穿從凡夫到成佛修行過程不能缺少的要素。《廣論》中特別指出修念死要破除兩個邪見：「故不應執，此是無餘深法可修習者之所修持，及不應執，雖是應修然是最初僅應略修，非是堪為恆所修持。」¹⁹¹第一個邪見是認為念死是粗淺的法，沒有高深的法可修時才修念死，第二個邪見是念死只是基本的法，僅最初時略略的修即可。實際上，念死是修任何深細大法的基礎，下等修行人修念死能死而無畏，中等修行人修念死能死而無憂，上等修行人修念死能死而歡喜，是任何根器都可從中得到好處。

(三) 如何修念死

從思惟念死的好處及不修念死的壞處，引發想學習修念死的法門，進而去學習如何修念死的方法。《廣論》中修念死的方法為「三根本九因相三決斷」¹⁹²，亦即共分成三個大綱目，稱為三根本，又把每一個綱目分為三個子目，總括有九個念死的方法，稱為九因相，透過了解及實踐這念死法，會產生三決斷，即三個決心，思惟了這些理路令自己下決定修行念死。

三根本九因相三決斷的扼要，用以下的表格來說明：

¹⁸⁶ 《入菩薩行》，頁 25。

¹⁸⁷ 《廣論》，頁 75-76。

¹⁸⁸ 《廣論》，頁 75。

¹⁸⁹ 《廣論》，頁 75。

¹⁹⁰ 《廣論》，頁 76。

¹⁹¹ 《廣論》，頁 76。

¹⁹² 《廣論》，頁 77。

表 7：三根本九因相三決斷的扼要表

三根本	九因相況	三決斷
思決定死	思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退	必定要修正法
	思惟壽無可添，無間有減	
	思惟於生時亦無閒暇修行妙法	
思惟死無定期	思惟瞻部洲人壽無定	現在就要去修
	思惟死緣極多，活緣極少	
	思惟其身極微弱	
思惟死時除法而外餘皆無益	思惟親友無益	唯法是依是怙
	思惟財物無益	
	思惟俱生骨肉無益	

從上表得知，這三根本九因相的修行是有次第、利於修行的排法。透過思惟第一個根本「思決定死」和第一組的三因相，意識到一定會死的時候，內心會從外緣轉向內開始收攝。再者，雖然知道會死，可是我們的想法多自然趨向會活，此時要把這種疑惑及保留的想法拿掉，就要思惟第二個根本「思惟死無定期」和第二組的三因相，讓自心認識到死主隨時到來的機率很大，甚至今日會死，當下應該修行正法的使命感更加強烈。臨終時什麼可陪伴帶走？有錢不能贖回將死之軀，最不捨的親友、財物、自己身體一個都帶不走，唯有業隨身。《入行論》說：「魔使來執時，親朋有何益？唯福能救護，然我未曾修。」¹⁹³面臨死亡時，唯一能幫得上的是自己的福報，因此開始思惟第三個根本「思惟死時除法而外餘皆無益」和第三組的三因相，真正有助於自己本身的只有法。藉由這三根本的思惟次第令內心生起決斷要立刻的好好安立在正法上。

三根本九因相的修行的好處是適合所有根器的修行者，宗喀巴大師說：「如是自心若能堪任，應如前說而正修習。若不堪者，則隨其所稱，取三根本九種因相，觀現法中所有諸事，猶如臨殺飾以莊嚴，應當乃至意未厭離，數數修習。」¹⁹⁴對於利根者直接從三個決斷下手來修習念死，對於鈍根者是透過思惟三根本九種因相，並且觀察現世當中的所有事物漸漸生起厭離心，最後有力量生起決斷。

思惟九因相時比較有爭議的是「思惟死緣極多，活緣極少」的疑惑。有人說，在我們生命經驗中，活緣極多，死緣極少，不然怎麼活到至今，又從今日來看，有諸多活緣支撐，所以無法說服自己「死緣極多，活緣極少」。對這個疑問，依據《寶鬘論》：「死緣極眾多，活緣唯少許，此等亦成死，故當常修法。」¹⁹⁵死緣

¹⁹³ 《入菩薩行》，頁 15。

¹⁹⁴ 《廣論》，頁 85。

¹⁹⁵ 《廣論》，頁 83。

極多、活緣極少的原因是這些活緣都能成為死緣，故應當時時修學正法。又有人說即使活緣也都能成為死緣，二者的差距不應如此懸殊。對這個疑問的解釋為雖為生命存活，仰賴眾多活緣，然而死緣和活緣有如天壤之別的懸殊原因，是死緣只需一次就完成，所以在嚴重程度上，死緣的比重極多於活緣。

思惟念死無常是治療拖延懈怠的良藥，針對拖延懈怠的三種病--懶惰、重睡眠和不厭生死，這帖藥又分為三個子藥方，分別為思惟決定死、思惟死無定期和思惟死時除法而外餘皆無益。以下三種病的對治及產生的效果整理如下表：

表 8：念死無常對治拖延懈怠關係表

病名	病況	藥方	效果
懶惰病	覺得不會死	思惟決定死	必定要修正法
重睡眠病	承認會死，但不會那麼快	思惟死無定期	現在就要去修
不厭生死病	貪戀世間的一切	思惟死時除法而外餘皆無益	唯法是依是怙

從表中可以看出，透過念死無常來斷除造成拖延懈怠的三個因素的根本精神，如《破四倒論》云：「如從險峰墮地壤，豈於此空受安樂，從生為死常奔馳，有情於中豈得樂。」¹⁹⁶用墮崖來彰顯決定速死，出生時就猶如從懸崖開始往下掉，墜地過程中有智慧者因為已覺察到快墜地了，不會去享受旁邊的景色，能清晰想法子為未來解套，努力積極累積資糧。貪圖懶惰、睡眠及喜愛世間種種這些小樂，如同墮崖過程的景色，不僅對未來無任何利益，還耗費能修福的時光。是故認知死無常會更精進的去修法，藉由聽聞正法、如理思惟、法隨法行，策發三業去行善，對治拖延懈怠的無明大病。

二、思惟命終之後墮諸惡趣

對治拖延懈怠的第二個方法是去思惟來生的去處。修行者了解無限生命的道理後，進一步會思惟生命相續的緣由，思考來生趣向何處，輪迴中有善惡兩趣，若墮惡趣，苦不堪言，如偈頌「無始所集不善業，死墮惡趣不自由，若墮當受寒熱等，思苦難忍求加持。」¹⁹⁷透過佈畏墮惡趣的策勵，對修善的拖延懈怠產生警覺心，能對治懈怠放逸。

思惟來生的何去何從的理路是在《廣論》「共下土道」的「思惟後世當生何趣，二趣苦樂」¹⁹⁸章節中，對佈畏諸惡趣苦及正確的看法來生的論述，其理路核心是無限生命及下一生的去處。如《廣論》說：「於現法中無暇久居，然死而後

¹⁹⁶ 《廣論》，頁 80。

¹⁹⁷ 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，第 20 冊，頁 193。

¹⁹⁸ 《廣論》，頁 85-86。

亦非斷無，仍須受生。」¹⁹⁹在現世中不可能一直活著不死，死後也不是一切都結束，肉體會消失，但心續會往下一個另外的生命延續。因此知有來生是重要課題，也是有智慧的修行人。相信無限生命，和不信有無限生命兩者對生命態度深廣截然不同，無限生命讓學習不再侷限在這一生，了解目前條件都是往昔造業感果，為了將來乃至來生，人生變得有動力，願意堅持，會較有耐心。能長遠的規劃未來，不忽視現在造業的影響力。

觀修三惡趣苦的目的是教導我們如何抉擇未來的居住處所，立下目標策勵今生，避免墮惡趣的痛苦，所以努力修行，眼前修行雖苦，期待下一生是美好的。但有人說為什麼不觀善趣樂？做好事造善業，就能到善趣，這樣想法不是更積極光明嗎？為何要從思惟惡趣著手？善惡趣是從黑白二業來決定，無始所集不善業，苦因苦果苦所逼，一旦掉入惡趣，無法修行，長劫難翻身。對於未來走一條安全保障的路，就是先認識惡趣，產生怖畏，進而求解脫。誠如阿難的兩個外甥公案所述²⁰⁰，阿難的兩個外甥出家後不好好修行，目健連尊者展現神通讓兩位沙彌看到地獄情景後，兩位沙彌因怖畏地獄苦，積極奮發修行；後來目健連尊者又展現神通讓兩位沙彌看到天宮美好，兩位沙彌更歡喜修行，然而得知天宮享福後仍有可能墮惡趣，對希求善趣轉為希求解脫，更加努力修行，證得阿羅漢果。

所以，《廣論》中說「是故能滅懈怠，能發精進，勤修正道，策發其意，令希解脫及證解脫。其根本因者，謂讚修苦。縱有大師現住世間，於此教授，更無過上而可宣說。即於此中，發生下中士夫意樂，次第極顯。淨修心量，亦是乃至未起如是意樂以來，應須恆常勵力修習。」²⁰¹透由觀修三惡趣苦起大怖畏，生起斷惡修善的心，激發此生趕快努力造善。「復次苦功德，厭離除憍傲，悲愍生死者，羞惡樂善行。」²⁰²苦有五種功德，分別為生厭離心、去除憍傲、生悲愍心、羞於惡行及樂於善行，故能透由修三惡趣苦，將來可以得到增上生及決定勝的好處。

針對拖延懈怠三種病，如何以三惡趣苦思惟來對治及產生的效果，可用下表對照：

表 9：思惟命終之後墮諸惡趣對治拖延懈怠關係表

病名	病況	藥方	效果
懶惰病	覺得不會墮三惡趣	思惟命終之後墮諸惡趣如大地土，且迅速無常	畏懼惡趣苦，養成精進修學佛法的心
重睡眠病	承認有可能墮三惡趣，但不會那麼快		

¹⁹⁹ 《廣論》，頁 85。

²⁰⁰ 《廣論》，頁 97。

²⁰¹ 《廣論》，頁 97。

²⁰² 《廣論》，頁 86。

不厭生死病	不管會不會墮三惡趣，今朝有酒今朝醉	思惟唯有佛法是真正安穩快樂的依靠	依次生起下士道希求後世的心、中士道希求解脫的心
-------	-------------------	------------------	-------------------------

從上表得知，怖畏三惡趣苦是對治懶惰、重睡眠、不厭生死等病的良藥，可以策發精進修學佛法的心，生起希求解脫的心。

總之，觀修三惡趣苦能斷拖延懈怠是主因是修苦的功德。具長遠眼光之人，了解這一生的死並非斷滅，尚有後世，勤思惟後世的事，畏懼墮三惡趣苦，時時考慮能否善護自身的相續，努力造善業，就漸漸能夠斷除懶惰及重睡眠的懈怠惡習，養成精進修學佛法的心。在修學之中，依次生起下士道希求後世的心、斷除不厭生死的懈怠惡習，生起中士道希求解脫的心。

三、思惟人身極難再得

第三個對治拖延懈怠的方法是去珍惜現在能學法的條件。《菩提道次第攝頌》：「八難既離十圓滿，小大顯密總能修，後恐此身難再得，願受心要求加持。」²⁰³指出暇滿人身是修學的條件，難得易失，是故勵力勸取修心要。什麼是暇滿？為什麼難得易失？如何善用暇滿身創造最高利益？在《廣論》「道前基礎」的「於有暇身勸取心要」²⁰⁴中詳細論述如何透過珍惜暇滿，對修法不再拖延懈怠。

一般人常忽視已得之暇滿身，不珍惜能學習佛法的暇滿條件。在修學暇滿法來對治拖延懈怠之前，先了解暇滿法的重要性。根據《廣論》科判，《廣論》內容可粗分為「道前基礎」、「共下士道」、「共中士道」及「上士道」等四大法類。為何暇滿法被安排在《廣論》的「道前基礎」？在學習親近善士後，進入三士道修行前，學習暇滿法類目的何在？日常法師指出對一位真正修行者而言，最重要的三個條件²⁰⁵，第一要有修法的心，所以要找到善知識；第二要有修法的本錢，此本錢即是暇身；第三要有修行的正確方法，三個條件具備了，修行才能成功。因此修學暇滿法被安插在「修持軌理」和「道總建立發決定解」之間，是要讓想修行的人，知道暇身的重要，千萬不要浪費，不要輕輕放過，有此概念才進入攝取心要。《入行論》在第一品「菩提心利益」的第一偈：「暇滿極難得，既得能成利，倘若利未辦，後世豈復得。」²⁰⁶說明暇滿的人身是非常難得可貴，已經獲得的暇滿身能夠成辦現前增上生及究竟決定勝的大利樂，絕對不能空過，否則來生再得此暇滿人身的機會是很困難的。

從上所述，可知暇滿法對發起精進除去懈怠是重要的一環。暇滿法共分三個大類--「正明暇滿」、「思其義大」及「思惟難得」。先了解暇滿體性的定義，什麼

²⁰³ 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，第 20 冊，頁 192。

²⁰⁴ 《廣論》，頁 59。

²⁰⁵ 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，第 4 冊，頁 189。

²⁰⁶ 《入菩薩行》，頁 3。

是暇滿的特質；再思惟暇滿義利重大，認識修行暇滿的勝利；並思惟暇滿可貴難得，策勵速修心要之心。

(一) 正明暇滿，了解暇滿體性的定義和特質

暇滿是指閒暇和圓滿。首先探討何是閒暇，《廣論》以反面的方式來說明具足閒暇的條件為遠離八種無暇，八種無暇分為屬於人的無暇及屬於非人的無暇。屬於人的無暇有四種：無佛教、生邊地、根不具與邪見。屬於非人的無暇有四種：地獄、餓鬼、畜生與長壽天。因為在這八個地方是無法有機會修學善法，所以遠離這八個地方就能有閒暇之身修學善法。再來探討何是圓滿，圓滿分為二大類：五自圓滿與五他圓滿。五自圓滿是五種屬於自身相續之所攝持，有助於修善圓滿，五種自圓滿分為：得人身、生於聖地、諸根無缺、未造重罪和信奉聖教等內在的順緣。五他圓滿是五種屬於他相續之所攝持，有助於修善圓滿，五種他圓滿分為：佛陀降世、宣說正法、教法住世、法住隨轉和有他人悲憫等外在的順緣。

有人說，五種自圓滿已經包含了八種閒暇，例如，得人身已經排除非人的四種無暇，生於聖地已經排除無佛教、生邊地，諸根無缺已經排除根不具，未造重罪和信奉聖教已經排除邪見。應該單講圓滿體性即可，閒暇和圓滿是否有重複之過？下面從排除和成立的角度以及必要和充分的兩個角度，來說明兩者沒有重複過失。第一個從排除和成立的角度：閒暇是從排除的角度，圓滿是從成立的角度，排除和成立的心態安立有差別，排除是比較不積極的心態，例如，排除根不具的無暇是發現我的人身沒有根不具；成立根具的自圓滿是進一步感受所我的人身是完具的人身，相較於沒有，擁有能產生珍惜感。第二個從必要和充分的角度：閒暇是修善的必要條件，只要排除八種無暇狀況下就具足能修善的必要條件。圓滿是修善的充分條件，雖然閒暇身可以有時間修善，但是要能步上修善之路，需內外順緣的十種圓滿條件。例如排除四種非人的無暇，才有修行條件；具足五自圓滿的得人身，強調人身具有三種特色：思惟、勇建、梵行，運用人身條件能夠修善。

另外有人說，現在不是佛世，則沒有宣說正法、教法住世、法住隨轉的他圓滿可以得到，是否現今無法具足五他圓滿？針對這一點，宗喀巴大師在《廣論》提出的解釋為：「《聲聞地》中所說前四他圓滿者，現在不具。然說正法，法教安住，隨住法轉，尚有隨順堪為具足。」²⁰⁷所以現世五他圓滿是從隨順的角度來成立，因為具有無誤傳承的師長宣講正法，教法也安住於世，具足教證二量的師長應眾生根器隨轉教誡教授，符合五他圓滿隨順那一分。

總之，滿足以上八暇、十圓滿的條件的人身就稱為暇滿身。我們正具有隨順的暇滿人身，如何才能有想要利用而作修行的欲求心，就要進一步看到具暇滿的勝利，因此接著從暇滿義大來探討。

(二) 思其義大，思惟暇滿義利重大，認識修行暇滿的勝利

²⁰⁷ 《廣論》，頁 60。

得到一個珍寶人身，要思惟如何好好的運用，觀待自身究竟現前的利益，進而思惟暇滿身是意義重大且有無比的價值，因此「暇滿義大」可從以下兩點來思惟暇滿的可貴：

第一思惟究竟決定勝：暇滿人身是意義非凡的珍寶，如果只是忙在世間飲食男女而不珍惜此身之可貴加以修行，今生雖得人身，亦如旁生，沒有修行，過此一生，將歸何處？《廣論》上說：「為欲引發畢竟樂故，若未清淨修習正法，僅為命存以來引樂除苦而劬勞者，旁生亦有，故雖生善趣，等同旁生。」²⁰⁸所以暇身最好的運用是要修習清淨正法，得到究竟決定勝，成辦佛果，也幫助他人引發畢竟安樂。

《廣論》上說：「總之修行如是正法，特若修行大乘道者，任隨一身不為完具，須得如前所說之身。」修習清淨正法所依為何非人身不可？要達到佛果位，須透由聞思修三慧及戒定慧三學依次第修行，如《廣論》中引用《莊嚴經論》云：「此依先聞，如理作意，起修正作意，真義境智生。」²⁰⁹現證實性的智慧的生起次第，依次為聞、聞所成慧，思、思所成慧，修、修所成慧等的過程。要依靠師長聽聞正法，漸次而行到修所成慧，能圓滿聞思修三慧只有暇滿人身，因暇滿人身才能有機會和有力量修習清淨正法。如《優婆塞戒經》中提到：「四天下中，閻浮提人有三事勝，一者、勇健，二者、念心，三者、行淨。」²¹⁰四天下即是四大部洲：東勝神洲、南瞻部洲、西牛貨洲和北俱盧洲，而南瞻部洲又稱南閻浮提是我們現住的居所，在此南瞻部洲的人具有三種勝出其他有情的特質：勇健、念心、行淨。勇健的特質在於未見其果努力其因，故能夠願意為長遠目標忍受現在的苦而努力。念心的特質在於思惟決擇的能力，辨別善惡，去惡從善，是修行必要的條件，修行不得力是因為太散亂，所以要有思惟決擇的能力。思惟決擇之後要堅持下去，不被外境所轉，這要念力，這個只有人才行。行淨的特質在於能克制慾望、堅持梵行。又在《長阿含經》「忉利天品」說：「佛告比丘：『閻浮提人有三事勝拘耶尼人。何等為三？一者勇猛強記，能造業行。二者勇猛強記，勤修梵行。三者勇猛強記，佛出其土。以此三事勝拘耶尼。』」²¹¹閻浮提人即我們現在的南瞻部洲的人，具有勇猛強記、造善、梵行的特點，南瞻部洲是有佛出世的地方，是天人下一生的希願處，所以人身超勝於天人身。如《基位三身安立明炬論》所說：「南瞻部洲的人才擁有的胎生六界：地、水、火、風、脈、明點六界，或者是來自父的骨、髓、精，來自母的肉、皮、血六界，具此胎生六界能從一開始修習無上密咒道，然後能在濁世時而短暫的一生成就佛身。」²¹²所以僅南瞻部洲人能夠持守密乘戒、修習無上瑜伽密續而即生成佛，六道其他之身則不能。《略論》中引用《與弟子書》云：「欲成佛道度眾生，具大心力惟人能，天龍修羅金

²⁰⁸ 《廣論》，頁 60。

²⁰⁹ 《廣論》，頁 52。

²¹⁰ 曇無讖譯：《優婆塞戒經》卷 5，《大正藏》冊 24，頁 1060 中。

²¹¹ 後秦 佛陀耶舍共竺佛念譯：《長阿含經》卷 20〈忉利天品〉，《大正藏》冊 01，頁 135 中。

²¹² 至尊·法幢吉祥賢/永津央金噶維羅卓著，緣宗法師譯：《顯密地道建立：顯密修證階位》〈基位三身安立明炬論〉，聖地文化出版社，2020 年 3 月，頁 199。

翅麟，神仙餘趣皆不及。」²¹³惟有人身具備發起具力的菩提心，能夠受持菩薩戒，是餘道所不及。²¹⁴清淨正法的修行無論是總的三乘法，或特指大乘道，要能圓滿成就的所依之身，必須為暇滿人身，非任何其他之身能夠勝任。

第二思惟現前增上生利益，暇滿利大。現前利益是指現世、暫時的利益，增上生利益是指下一生、往善趣的利益。對善根較淺薄，無法生起對究竟決定勝利利益希求的人，暇滿身對希求現世好處或希求下一生能生往善趣的人也是有很大的利益。以下就現前利益及往生善趣之增上生二部分分別說明。一思惟現前利益，暇滿利大：《廣論》說：「如其觀待畢竟義大，如是觀待現時亦然。謂增上生中，自身受用眷屬圓滿之因，布施持戒及忍辱等，若以此身易能成辦，此諸道理亦應思惟。」²¹⁵想要此生自身及眷屬能夠順利圓滿，需要行持六度等種種殊勝善業而能感得，如《廣論》「下士道·思別業果」中所說的「八種異熟功德」²¹⁶，例如，感得壽量圓滿的因是對所有情不加傷害的意樂及行為，感得形色圓滿的因是要能以無瞋之心布施莊嚴光明之物給眾生。所以欲得現前圓滿須成辦這些殊勝之因，能成辦的條件是需要現在這個暇滿之身，來獲得這一生的利益。二思惟暇滿是生往善趣的所依：這一生的暇滿身是因過去具足了暇滿三因而得，《廣論》上說：「謂僅總得生於善趣，亦須戒等修一淨善，特若獲得暇滿具足，則須淨戒而為根本、施等助伴、無垢淨願為結合等眾多善根。」²¹⁷僅僅往生善趣，都須修習淨戒等一分的純淨之善，若要具足暇滿之身，則須清淨戒律為根本、布施等六度為助伴以及無垢淨願作為連結等眾多的善根，想要來生續的暇滿，須賴今生持戒等修行。

總而言之暇滿人身具有大益利，唯苦樂皆有的人身，是修行機緣，能善用此身努力修善集資、懺悔淨障，以佛法外支已成，又本身內支具足的緣故，就易於持守淨戒，成辦六度累積資糧，以無垢願心迴向善趣及無上菩提。

(三) 思惟暇滿難得

《廣論》引用《事教》說：「從惡趣死復生彼者，如大地土，從彼死沒生善趣者，如爪上塵。從二善趣死生惡趣者，如大地土從彼沒已生善趣者，如爪上塵。」²¹⁸爪上塵與大地土二者數量懸殊，大地土是比喻為極容易，爪上塵比喻為極稀有，在經論中比喻得人身不易的事例還有如《親友書》：得人身如盲龜遇輻木孔²¹⁹、《喻法集》：「蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食。」²²⁰等等，提醒凡夫對人身得之不易。

²¹³ 宗喀巴大師造，大勇法師、法尊法師譯：《菩提道次第略論》，頁 34。

²¹⁴ 《廣論》，頁 61。

²¹⁵ 《廣論》，頁 62。

²¹⁶ 《廣論》，頁 139。

²¹⁷ 《廣論》，頁 65。

²¹⁸ 《廣論》，頁 62。

²¹⁹ 《廣論》，頁 64。

²²⁰ 《廣論》，頁 62。引用博朵瓦的《喻法集》：「又如博朵瓦喻法中云，『蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食』

為什麼人身會難得易失？下列從因門和果門兩個角度來探討：

第一個從因門難得角度思惟，從因去推果的方式可以推得人身的機率是很微小。以得暇身的條件淨戒、施等助伴以及無垢淨願來觀察檢視眾生的造業，凡夫在世間所作所為大多在造集十不善業，如《四百頌》云：「諸人多受行，非殊勝善品，是故諸異生，多定往惡趣。」²²¹又因多行不善，如果所瞋恚的對象是菩薩，多少剎那就多少劫住阿鼻地獄，如《入行論》云：「博施諸佛子，若人生惡心，佛說彼墮獄，久如心數劫。」²²²因無明覆蔽，眾生造業多非善品，且極有可能造極重之罪，失去此身將長劫輪迴在惡趣，惡趣無法修行，不易再得人身。再者，從過去宿業未消之因來推論，以今生的習氣可知過去多生多劫所造無量的業，大部分是惡業，如《華嚴經》：「無始劫中，由貪、瞋、癡，發身、口、意，作諸惡業無量無邊。若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受。」²²³此等無量無邊惡業在相續中，果報都未現行，將來成熟定感惡趣果報，流轉三惡道中，要得人身很困難。雖然懺悔防護心造，可以感生善趣，但能如實這樣行持者非常稀少，誠如《廣論》所說：「如是若能決定淨治往昔所造惡趣之因，防護新造，則諸善趣雖非希貴，然能爾者，實極稀少。若未如是修則定往惡趣。」²²⁴是故宿業未消，恐長劫住於惡趣，不易再得人身。有人說惡趣果報總有一天會受報結束，宿業消盡後就有機會轉生善趣，故脫惡趣非不可能。《入行論》說：「然僅受彼報，苦猶不得脫，因受惡報時，復生餘多罪。」²²⁵在感惡趣苦果得當下，想要趕快離苦時只想到自己不管他人，受苦時無知造新惡，舊業雖消但又時時造惡，以至惡趣死後，仍生惡趣。另外從持守戒律得人身來檢視，《掌中解脫》：「有律儀時無毘尼，有毘尼時無律儀。」²²⁶大部分人在受戒時不是很了解戒的內涵，由見導行，因認知不足，心被煩惱所綁，戒的持守無法很清淨，要得到人身是非常困難。

以上是從各種因的造作，來檢視來生得人身果是非常稀有，下面從果的方向來探討人身難得。

第二個角度是從果門難得角度思惟，透由目前感果的現象來思惟人身難得。觀察有情數量來比較，在《喻法集》中的比喻²²⁷，以畜生道有情數量比較人道的有情數量，如同黑夜看到的星星數量與白天看到的星星數量之差別，若畜生道與餓鬼道比較，餓鬼道如黑夜看到的星星數量，若餓鬼道與地獄道比較，地獄道如黑夜看到的星星數量。又如《正法念處經》中指出：「觀諸畜生種類差別三十四

食。」，文字意涵參考：《喻法論》第二章，財團法人佛陀教育基金會，2015年，頁28-38。

²²¹ 《廣論》，頁63。

²²² 《入菩薩行》，頁10。

²²³ 實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》卷40，《大正藏》冊10，頁845上。

²²⁴ 《廣論》，頁63。

²²⁵ 《入菩薩行》，頁25。

²²⁶ 《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》，頁383。

²²⁷ 《喻法論》，頁30。

億。」²²⁸現眼可觀察的畜生道有情數量之多已經超出我們的想像，無法看到的地獄道有情及餓鬼道有情數量一個比一個多，數量已超過天文數字，所以人在六道中的比例，如爪塵與大地之比，微乎其微。再者從能學佛數量來比較，《大般涅槃經》云：「諸比丘！佛出世難，人身難得，值佛生信是事亦難。」²²⁹能夠值遇佛出世已經很難，得人身更難，而能對三寶生起信心又更難。又如《藥師琉璃光如來本願功德經》：「阿難！人身難得，於三寶中，信敬尊重，亦難可得；得聞世尊藥師琉璃光如來名號，復難於是。」²³⁰光有人身不一定修法，暇滿條件俱足才是修行條件，已得人身，又有隨順的暇滿，寥若晨星堪稱稀世珍寶。

人身難得如同爪上塵，暇滿的可貴，如何善用暇滿的理路對治精進的大敵「懈怠」？《廣論》中提出四種特法，「如是若於暇身，能發一具相取心要之欲樂，須思四法。」²³¹四種特法為須修行、能修行、現世修、現在修。擁有暇身表示具足學法的內外順緣，是夠條件能修行，不要為了目前貪現世安樂，錯過學法良機，就要這一生開始修，因為無常隨時到來，所以能快一秒修行就不要慢一秒。四種特法也可以總攝成三種特法為須修行、能修行、應速修。

綜合以上，運用暇滿和三種特法可治療精進的不厭生死、懶惰、重睡眠等懈怠大病。以暇滿利大對治不厭生死病，有人說，世間成辦今生的利益只要自己努力經營即可獲得，不一定需修習正法。《廣論》上說：「其中須修行者，謂一切有情，皆唯愛樂而不愛苦，然引樂除苦亦唯依賴於正法故。」²³²所有人都是一樣想要快樂，不要痛苦，但真正的快樂是獲得增上生跟究竟勝，只限在世間的吃喝玩樂而劬勞，一般畜生也是如此，那人跟其他有情有何不同。所以，若知快樂真相，必抉擇修行正法，暇滿身之所以利大，是因他是正法修學與新證見道的所依身，對現前增上生及究竟決定勝是關鍵。愛樂厭苦的本性使然，要得善趣樂、離惡道苦，那就必須修習下士道正法，進一步思惟即使在善趣中流轉也是在輪迴苦中，故起解脫之心修習中士道正法，進而思惟最圓滿的佛果之樂，修習上士道正法。僅求此生或來生利益，也是必須以暇滿身修習清淨正法，成辦八種異熟功德，以及圓滿暇滿三因得到下一生的善趣身。

以暇滿體性對治懶惰病。有人說，修習正法很好，但現在我沒有能力也沒有時間。《廣論》上說：「能修行者，謂外緣知識，內緣暇滿，悉具足故。」²³³現在有具足傳承與教證二量的善知識可以教導，人身難得今已得，透過了解自己目前

²²⁸ 元魏婆羅門瞿曇般若流支譯：《正法念處經》卷 18〈畜生品〉：「觀諸畜生種類差別三十四億」，《大正藏》冊 17，頁 103 中。

²²⁹ 北涼天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》卷 2，《大正藏》冊 12，頁 376 中。

²³⁰ 大唐三藏法師玄奘譯：《藥師琉璃光如來本願功德經》，《大正藏》冊 14，頁 407 中。

²³¹ 《廣論》，頁 64。

²³² 《廣論》，頁 64。

²³³ 《廣論》，頁 64。

的暇滿體性，根器具足堪能成就戒定慧三德，現在的暇滿身勝過如意寶，應該勿令閒棄，甚至被染污。這個定解非他人決定，亦非隨自安立，是自己從內發起要攝取心要的欲求心，知道我已具備可以修行的最佳條件，不能再懶懶散散妄自菲薄。

以暇滿難得對治重睡眠病。有人說，修行很好，但是現在年輕力壯應好好發揮自己的優勢，創造自己的事業，等退休或年紀大的時候再來修行。《廣論》上說：「此復必須現世修者，現世不修，次多生中，暇滿之身極難得故。須於現在而修行者，謂何日死無決定故。」²³⁴這一生必修，因為下一生能再得人身的機率非常低，如前暇滿難得所述，生往善趣的機率如爪上塵，生往惡趣機率如大地土，此生何時結束，死無定期，無常總是令人措手不及，死仇決定終須到，容或今日便降臨，死時世事均當捨，如此深思後，不僅要現世修，更要現在修，在有暇滿身時速速修習正法。

綜上所述，彙整暇滿治療精進懈怠大病過程如下表：

表 10：思惟如此人身極難再得對治拖延懈怠關係表

病名	病況	藥方	效果
懶惰病	覺得不需要修行正法就可以獲益	思惟暇滿體性，了知正法可貴及己身已具暇滿	定解我能修行，進而發起取心要決心
重睡眠病	認為是要修習正法但不用急於現在	思惟暇滿難得且易失，無常隨時到來	定解我要速速修，不能蹉跎時光
不厭生死病	貪著世間的经营，忽視暇滿身的利益	思惟暇滿利大，唯有佛法是真正安穩快樂的依靠，也唯有暇滿身是修習佛法所依	定解我須修行，由三士道正法得圓滿佛果

根據上表，修習暇滿對於拖延懈怠的克服之道能有效發揮。這三個部分的內容在前面都有詳述，經過數數串習，並且選取與相應自己現行的內容去實踐，克服拖延懈怠的效果就能漸漸呈現。

綜合以上對治推延懈怠的方法，「已得之身速當壞滅」能令我們對無常快速的警覺生起念死的心，提策自己去斷除每次都把修行擺到事項的最後的壞習慣。「命終之後墮諸惡趣」可使我們對三惡趣苦生起畏懼，提策自己要精進於善。「人身極難再得」幫助我們因警覺無常迅速及怖畏三惡趣苦，提策自己不要浪費現在

²³⁴ 《廣論》，頁 64。

人身，去做該做的修行。思惟「已得之身速當壞滅」、「命終之後墮諸惡趣」和「人身極難」對於造成推延懈怠的三因「諸懶惰味著微樂」、「愛睡眠樂」和「不厭生死」都有積極對治之效。《廣論》上認為：「由修此三能除執為有暇懈怠，引發恆覺無暇之心。」²³⁵透過這三種的思惟能夠破除認為以後有閒暇身時才修的推延懈怠，進而恆常引發一種暇身難得易失的覺心。日常法師也認為這三種對治有殊勝的妙用：「由於修習這三樣東西的話，就能夠把上面所說的推延懈怠，說『還有空、還有空！』的這個就能夠破除了。因為你一直在思惟觀察，所以你現在心裡的現行，這等流是一直是這種狀態。那麼這種狀態一直感覺到：哎呀，趕快要死啦，死了以後要墮落惡道啊，然後以後得到人身是極難得！你一天到晚就感覺這種心。然後這種心生起來了以後，你現在曉得了，哎呀，一心一意地趕快修行，自然而然你策發這個心。策發了這個心，你剛才說的，哪怕你睡覺，它也在增長，就這麼個好，這麼個妙！」²³⁶所以對治推延懈怠的關鍵在於數數思惟觀察這三種對治的內涵，直到內心恆常感受到無常迅速、難忍惡趣苦及暇滿難得，就能一心一意積極修學佛道

第二節 對治耽著下劣惡事的方法

本節要探討如何障礙精進的第二種違品--耽著下劣惡事。分析要對治的理由及對治的方法。

一、為何要對治耽著下劣惡事

精進障礙所要斷除的第二個毛病是貪著覆蔽於庸常諸下劣事及耽著惡事。非佛法的善業都是庸常諸下劣事，包括不善業及無記業，例如偷盜、賭博等不善業，上網、炒股等無記業。很多事情是世間的正當行業，為何也歸在庸常諸下劣事中？理由是當緣在庸常諸下劣事時候的心相，是與緣在勇悍於善法的心相是完全相反。對於世間的事業的心相是隨波逐流於可愛、不可愛的境界而沉迷於其中，可愛的境界易生貪著，不可愛的境界易生不喜瞋恚，隨境愛取，困在煩惱無明造業中，於庸常諸下劣事的難分難捨，就無法對善法勇悍其心。眾生莫不想得到有益於自己的事，但看不到修行之深遠的大利益，造成顛倒取捨。

在《大寶積經》提到下劣惡事的樣貌：「是時眾中多有菩薩，業障深重諸根闇鈍，善法微少好於憤鬧，談說世事耽樂睡眠，多諸戲論廣營眾務，種種貪著為所不應，忘失正念修習邪慧，下劣精勤行迷惑行」²³⁷會被這些下劣惡事所牽絆，原因是自己過去的業力推動及沒有智慧的抉擇能力。在業障及諸根不明之下，會耽著於十二種下劣惡事，分別為一善少惡多的事，只要碰到就易起惡；二喧鬧吵雜的事，這些事會讓心不得清淨，不能修行；三好做世間種種無意義之事，而且

²³⁵ 《廣論》，頁 308。

²³⁶ 日常法師：《菩提道次第廣論舊版手抄稿》，台北市：圓音有聲，2015 年 4 月，第 17 冊，頁 45。

²³⁷ 《大寶積經》卷 91，《大正藏》冊 11，頁 720 中。

多是不善之事；四貪睡懶散之事，令心識昏沉，空度光陰；五好談世間學問，無法使人解脫；六廣營世間事業，耽誤修道機緣；七所有生活中貪著之事；八不清淨的三業所造作之事，無法清楚的取捨什麼該做；九妄失正念正知之事，沒有正念就失掉了清淨的動機；十專習世智辯聰之事，這些無法生起真實的智慧；十一屬於世間八風的下劣精進，看似精進努力，但還是在輪迴當中；十二行持顛倒取捨之事，因為沒有正確得知見引導，所行所為都是迷惑顛倒。

如果沒有認識清楚下劣惡事的真實面貌，即使認真勤奮的修學，但內心的煩惱卻越來越多，都是來自對庸常下劣事貪著難捨，被所貪之事蒙蔽了內心。《大寶積經》上所舉的下劣惡事，都是經常在生活中出現，可是常被忽略。認識了下劣惡事的真相，以下是如何對治的方法。

二、對治的方法

《廣論》上提出的斷除之法為：「應觀正法，是能出生現後無邊喜樂之因，無義狂談掉等散亂，是能失壞現前大利，引發當來無義眾苦無依之處，修習對治而正滅除。」²³⁸《廣論》對治的方法是透由正確的比較計算，了知正法和世間下劣事二者能產生的利益，知道兩者間的損益比後，就能做出正確抉擇。正法能夠出生今生和來生無邊喜樂的因，而世間下劣事，對來生而言，都是無意義的狂談、掉舉等散亂，是能失壞現世眼前大利益、引發來世眾多無義痛苦的根源。

勝利與過患的比較需依靠圓滿且無錯謬的人所說的為依據，就是依據佛陀的教言，來抉擇走正法學習有什麼好處，走正法以外的路有什麼壞處。例如《入行論》說：「意若思布施，微少凡常物，因慳未施與，經說墮餓鬼。」²³⁹論上告訴我們，只要動一個念想要布施，即使是個平常物品，且還沒付諸行動，卻因慳貪心打消這個布施的念頭，佛經上說，這樣的造業就會墮餓鬼道。《入行論》又說：「若僅思療癒，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。」²⁴⁰僅僅想要幫助眾生去除他們的頭疾，就這樣一個饒益的念頭，獲福無窮盡。透過佛說教言，思惟慳貪的過患及布施的勝利，比較兩者得失利弊，就能正確取捨，生起修法的勇悍力。

對治耽著下劣惡事的方法是去真正看到正法的珍貴，才願意去修學正法。以《廣論》為例，日常法師針對大乘佛法的修學，《廣論》在修學佛法上的不共特點為：「所以真正修學大乘佛法，這個在本論的精采的地方，我告訴你，它不是一下把那個大乘怎麼好，怎麼內容先告訴你，不說這個。它先告訴我們，說你這樣做有什麼好處，你不這樣做有什麼壞處，就把那個利害分析得非常清楚。當你體會到這利害以後，你想：『那我要去做』，然後呢？就告訴你去做的時候，把從簡單的地方一步一步地來，增長你的能力。增長你的能力，讓你體會到這個好處，也讓你體會到去掉了這個壞處以後，能力嘛增長了，體會嘛加深了，慢慢地你走

²³⁸ 《廣論》，頁 308。

²³⁹ 《入菩薩行》，頁 23。

²⁴⁰ 《入菩薩行》，頁 8。

上去，成了！這樣。所以這個是本論最殊勝、最殊勝的好處！」²⁴¹《廣論》的精彩，有次第的修行，歸結四個不共殊勝，一從比較計算過修習該法的好處、不修的壞處，有所體會後，生起欲求心；二再告訴你下腳的第一步，讓你可以踏的上去；三進而指出層層深入的方向，令你可以一步步來增長你的能力；四最後當能力增長了，對勝利過患的體會也加深，又更想要往上踏一步。這四個不共殊勝不斷的相輔相成，慢慢的就能成辦自己想要的成就。其中第一步要對這個法的好處有一些信心，就能有前進動力的欲求，欲求心越來越強，就能出生精勤努力的勇悍心。所以一開頭的利害分析越清楚是產生信心的越堅定。是故透過正法的好處比較計算生成比量的業果見，內心有了踏實的認知，行為也跟著改變，以前是追逐於世間安樂，爾後是漸漸願意精進於正法，因為相信正法是能生無邊真實喜樂之因。

第三節 對治怯弱自輕的方法

本節要探討走大乘之道時所產生的精進之第三個障礙--怯弱自輕。分析其生成之因及如何對治之法。

一、怯弱自輕之樣貌的探究

精進的內涵是要勇悍歡喜於善，破除了前面的拖延懈怠和耽著惡事二個問題之後，雖對修習正法的心有開始轉變，然因走大乘菩薩行，利益一切有情需要更強大的心力，《廣論》說：「所得佛者，謂是永盡一切過失，畢竟圓滿一切功德，我修一德斷一過失且極艱難，故我豈能獲如是果。」²⁴²成佛必須斷盡一切過失，圓滿一切功德，自忖本身要修一分功德、斷除一分過失都極為艱難，怎麼有可能成佛呢？於是就起退屈，對走大乘道菩薩行感到怯弱，對精進的學習有所障礙。

《廣論》說：「如是破除推延耽惡事已，雖於正法能起勇悍，然非以此便為喜足，應於大乘精勤修學，故應除遣於彼怯弱，謂念如我何能修證。」²⁴³走大乘之路的難度高，所要學的法極廣，所要度的眾生數量極多，即使發了心，不能以此為喜足，更要如前所說先披上精進鎧甲，並且精勤修行累積福智二資糧。開始去行菩薩道時，要用正知正念對治怯弱之心，遣除害怕難行苦行而自輕的心理。依《攝大乘論本》所說的三種精進：「精進三品者，一、被甲精進，二、加行精進，三、無怯弱，無退轉，無喜足精進。」²⁴⁴精進三品是以發大乘的心來行六度萬行時需要具備的三種精進，印順法師解釋這三精進如同作戰一樣²⁴⁵，精進三品的第一品被甲精進是要赴戰場，事前定要披上鎧甲，如同菩薩，發心修學應先修六種波羅蜜多，積集福智二種資糧，比如被甲以助精進。加行精進是已披上鎧

²⁴¹ 《廣論》，頁 168。

²⁴² 《廣論》，頁 309。

²⁴³ 《廣論》，頁 308。

²⁴⁴ 無著菩薩造，唐玄奘譯：《攝大乘論本》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 145 上。

²⁴⁵ 印順法師：《攝大乘論講記》，《印順法師集》，冊 06，頁 375 上。

甲準備妥當，要開始行動了，稱為加行，如同菩薩邁向菩提行一樣。無怯弱、無退轉、無喜足精進如上戰場準備與敵人搏鬥，要有無畏之心，如同菩薩行路上雖重重障礙，也毫無自輕怯，即使敵人多強也不退怯，戰到最後勝利為止。精進三品的第一品的內涵如同在《廣論》中的「擐甲精進」所說，精進前需要先做好心理建設，就能擐甲行「攝善法精進」與「饒益有情精進」二種精進，快速能圓滿無邊資糧，淨無量障。第二品加行精進，是在開始向前出發時，會面臨的種種精進障礙，如前面的推延懈怠及耽著下劣惡事，需要各種克服的方法。尤其因怯弱於大乘法而生自輕的障礙，則需要第三品的無怯弱，無退轉，無喜足精進，去對治怯弱自輕的精進障礙。

有人說，修學佛法得到二乘果已經很好，何必要走大乘之路？《妙法蓮華經》說：「舍利弗！過去諸佛，以無量無數方便，種種因緣、譬喻言辭，而為眾生演說諸法，是法皆為一佛乘故。是諸眾生從諸佛聞法，究竟皆得一切種智。」²⁴⁶一切種智就是佛智，佛出生於世為眾生演說的八萬四千法，最究竟的目的是要所有有情皆能成佛。《廣論》也如是說：「故大乘道遍攝一切餘乘所有一切斷證德類。是故一切至言，悉皆攝入成佛大乘道支分中。」²⁴⁷《廣論》依阿底峽尊者的《菩提道炬論》開示三士道次第，且以文殊菩薩所傳的《三主要道》教授融合為《廣論》的整體架構，終極的目標也是引導眾生成辦佛果，徹底解脫生死輪迴苦，並能幫助所有有情也得到圓滿佛位。如《廣論》所說：「是故此中非導令趣，唯以三有之樂，為所欲得下士夫道，及為自利唯脫生死，為所欲得中士夫道。是將少許共彼二道，作上士道引導前行，為修上士道之支分。」²⁴⁸《廣論》最終亦是引導學佛弟子成為上士夫，不是下士夫的善趣三有之樂及中士夫的自了脫生死為所欲，而是將少分的共下士及共中士的內容作為上士道的前行支分。因此修學佛法目的是要圓滿的解決所有問題，圓滿的成就一切功德，而精進修學的終極目標是要成就無上菩提，所以一開始的發心很重要，發心之後要去了知並防範對菩薩行的怯弱之心。

二、對治的方法

如何把怯弱之心破除，《廣論》認為有為三個方向²⁴⁹：一於所應得破除退屈；二於能得方便破除退屈；三於所安住修道處所破除怯弱。但實際上，細究《廣論》的內容，要對治的怯弱可分為五類，除前面三類，還須加上以下二類：遣除對時需久遠心生怯弱，以及遣除對圓滿無邊資糧心生怯弱。以下就這五類探求破除對大乘法弱心的方法。

(一) 於所應得破除退屈

「所應得」是指斷證圓滿的佛果。對於質疑自己有成辦佛果的能耐而退屈之

²⁴⁶ 《妙法蓮華經》卷 1〈2 方便品〉，《大正藏》冊 09，頁 7 中。

²⁴⁷ 《廣論》，頁 10。

²⁴⁸ 《廣論》，頁 68。

²⁴⁹ 《廣論》，頁 308。

人，如何破除於所應得退屈，茲從退屈的過患、破除退屈的理路、退屈的成因等三部分探究。

首先要了解退屈的過患，成佛要永盡一切過失和要畢竟圓滿一切功德，目標高遠，和自己現行相隔遙遠，生起退屈，會有什麼嚴重後果？《廣論》：「轉趣大乘能入之門者，謂即發心於勝菩提。若於相續中生起此心，謂即獲得佛子之名，或菩薩名，其身即入大乘之數。若退此心，亦從大乘還退出故。是故諸欲入大乘者，須以眾多方便勵力令發。」²⁵⁰發菩提心是趣入大乘之門，如果退失菩提心，即從大乘道退出，不再名為菩薩，以後想再發心就很困難。「若實發起如此退怯，已捨發心過患極重，設未實起，亦應從初滅不令起。」²⁵¹退怯心一生起，就有可能造成菩提心的退失，故菩薩最初即應遮止於所應得退屈的怯弱心，一旦心生怯弱，認為“我怎可能修學如此廣大的佛果”，則有捨棄菩提心、犯菩薩戒根本墮的極大危險。

接著，要學習破除退屈的理路，防止退失。佛是是諦語者是實語者，佛說所有眾生皆能成佛，故應遮止怯弱。依據寂天菩薩《入行論》：「不應自退怯，謂不證菩提，如來諦語者，作此諦實說。所有蚊虻蜂，如是諸蟲蛆，彼發精進力，證無上菩提。況我生人中，能知利非利，不捨菩提行，何不證菩提。」²⁵²佛是諦實語者，授記說所有有情，甚至是蚊虻蜂、諸蟲蛆等只要發精進力，尚能證得無上菩提，何況我有生人中的暇滿身，有思辨能力，能正確依法抉擇善不善，修習菩提行，為什麼要對所應得會退屈呢？由此產生信心，遮止怯弱。

經典上也宣說破除退屈的理路，《大方等如來藏經》上說：「善男子！一切眾生雖在諸趣，煩惱身中有如來藏，常無染污、德相備足，如我無異。又善男子！譬如天眼之人觀未敷花，見諸花內有如來身結加趺坐，除去萎花便得顯現。如是善男子！佛見眾生如來藏已，欲令開敷為說經法，除滅煩惱顯現佛性。」²⁵³經說一切眾生雖還在六道輪迴，身處貪瞋癡與各種煩惱痛苦之中，但都有如來藏，如來藏是清淨無垢，德相圓滿，恆常不變如如來智身；用蓮花譬喻，雖花瓣凋萎，但用天眼可觀到其花中都有如來化身結加趺坐，只要把外在的枯萎的花瓣拿掉，就能顯現出如來智身。佛真實見到眾生都具如來藏，故說種種法幫助眾生，只要依據佛說的法，聽受信解，專心修行，掃除如塵穢般的煩惱，便得解脫，顯現出佛性來，成就正覺。佛是諦實語者，只要精進努力，一步一步往上跨，如同剝去身上的煩惱花瓣，漸漸具足能行菩薩道能力，步步邁向成佛之路。《寶雲經》說：「菩薩應念所有如來應正等覺，謂諸已現等覺，今現等覺，當現等覺，此等皆以如是方便，如是修道，如是精進，已現等覺，今現等覺，當現等覺。」²⁵⁴《寶雲

²⁵⁰ 《廣論》，頁 68。

²⁵¹ 《廣論》，頁 309。

²⁵² 《廣論》，頁 309。

²⁵³ 《大方等如來藏經》，《大正藏》冊 16，頁 457 下。

²⁵⁴ 《廣論》，頁 309。

經》這段文在漢譯的《佛說除蓋障菩薩所問經》²⁵⁵中的「不隨他教精進」內涵有相似的對應，教導菩薩等有情要不同於聲聞乘的自利，是以勤行精進成就利他諸勝行為目的，因諸佛過去亦是如此。諸佛過去的初始點跟我是一樣，思惟過去、未來及現在諸佛他們不是先成佛再修菩薩道，他們一開始時跟現在的我都有煩惱之身，憑藉著精進修道而得以成佛，那我為什麼要對行菩薩道畏懼呢？已經有成功的模範和成功的方法，我現又有暇滿，理應沒有此怯弱。數數如此思惟以破除退屈。

也可運用比較計算的善巧，產生遮止怯弱的力量。《無邊功德讚》說：「雖諸已得善逝位，亦曾墮諸極下處，佛墮險時不自輕，不應自輕壯亦怯。」²⁵⁶比較計算的理路貼近凡夫的本性，產生更大的力量，就是去想諸佛成佛前也曾墮在惡趣中，但他們不會因此失去信心而看輕自己，何況我今有好的暇身；如果沒有信心，即使過去我具有善根，現在修行條件也不錯，卻因膽怯躊躇不前，浪費現在優越的本錢。反覆思惟並這樣前後比較計算後，可以遮止怯弱。

最後，要找出退屈的成因，知道了怯弱的過患，還有遮止怯弱的理路，如果可以知道自己的內心真正產生害怕的因素，把這些因素看清楚，有助於前面過患的推動力及遮止理路之運行的加乘作用。造成退屈因素主要是因錯誤認知以及未真實經歷的結果，以下就《廣論》內容所述加以說明：

因錯誤認知造成的退屈有二，一是對果隨因行錯誤認知而怯弱，一是對圓滿道總的錯誤認知而怯弱。

對果隨因行錯誤認知而怯弱的修行人，他們知道果報是跟隨著所造的業因感得，他們生起怯弱心的原因，如《廣論》說：「生此怯弱是由善知諸佛功德無有邊際，果隨因行，故修道時，須無量門引發功德，及無量門滅除過失，次觀自身而生怯弱。」²⁵⁷是在發心及學習大乘菩薩道法類時，了解要得到佛無邊無際的圓滿功德，因地須廣修一切道，透由無量法門來圓滿功德、淨除過失，反觀目前的自己修行的身心狀態，就心生怯弱，裹足不前。

對圓滿道總的錯誤認知而怯弱的修行人，生起怯弱心的原因，如《廣論》說：「然此非是賢善之相，是於修道之理未獲定解，或雖少有散渙了解，然皆未曾親切修持，總覺容易障覆所致。若至實行雖略顯示道之首尾粗概次第滿分之體，生恐懼云，若須如是誰復能修而捨棄故。」²⁵⁸一開始是完全的樂天派，因為對圓滿道總內容只有稍稍認識或甚至不熟悉，一開始對從凡夫道成佛這條菩提道的總體綱要沒有產生確實的定解，往上走時就忙錯方向，造成得少為足，當想繼續深入經藏，看到完整道體時，發現以前的基礎不穩固就產生怯弱。

²⁵⁵ 《佛說除蓋障菩薩所問經》卷 3：「菩薩應起是心，... 是為菩薩不隨他教精進。」《大正藏》冊 14, 頁 712 上。

²⁵⁶ 《廣論》，頁 309。

²⁵⁷ 《廣論》，頁 309。

²⁵⁸ 《廣論》，頁 310。

對果隨因行的錯誤認知造成的怯弱的解決方法是得到正確苦集二諦知見，如《廣論》在「集業之理」這節中的宣講，「若爾於三有中一切盛事，見為過患，希求解脫欲樂，發起修眾善業，又於無我義如理觀察慧相應思諸善淨業，是否集諦生死因耶。總資糧道，加行道者，雖集庸常能引之業，然由如斯意樂所起，及於無我觀慧相應諸善淨業，是後有愛能對治品，與生死本我執行相，相違而轉，故非尋常真能引之集諦。」²⁵⁹由苦諦了解世間一切是苦的真相，這些苦都是有因生的，苦因生成的正確道理稱為集諦。集諦告訴我們平常凡夫所感的苦果來自於造作與三有無明相應的愛，因為對三有盛事的貪愛所集之業，產生種種過患，現在認清過患了想要從這些苦中出離解脫，就必須造種種善業，進而想要從流轉生死中跳脫，認清了生死流轉的因是我執，必須用無我的道理，如理思惟造作善淨之業。所以這邊提出了兩個特別的業，一個是厭惡三有盛事，以出離心為根本所造的善業，另一個是厭惡我執的過患，以無我空性慧為根本所攝持的善業。因為造業的有情還是六道之身，若是以出離心欲樂及無我空性慧欲樂所發起的善業，雖是凡夫在未到見道位以前所造集之業，但非感流轉生死的庸常所集之業，雖然是生死輪迴當中的事情，但卻是往跳出生死輪迴的方向造業。如同一位病人，天天吃著治病之藥，一開始大病似未有差，可是只要不間斷的服藥，病情就能漸漸減輕。對諸佛無有邊際功德的果隨因行的正確認知就如同隨順集諦之業，目前狀況就像欠了很多債一樣，好像還不清，但現在懂得如何還債之道，不像以前無知盲目揮霍，且因學習有能力慢慢還債，固然還是債務纏身，卻已露曙光。對能種下成佛之因，應該是歡喜雀躍，毫無怯弱。

對圓滿道總的錯誤認知而怯弱的解決方法是正確得到圓滿道總的正知見。產生的怯弱的原因是最初的得少為足的心理障礙，這不是修學的正確心態。所以學習佛法的起步要能對圓滿道總的質、量與次第要有正確了解，再根據這個圓滿道總，如理逐步而上，修行時就不會東風東倒、西風西伏，信心動搖。要了解正確圓滿道總內容，首先必須要經過善知識的引導，依據自己條件在可以修行之處進入，在還不足之處絕不能捨棄，而是努力淨罪集資，如此能避開得少為足，事後產生怯弱的问题。如《廣論》說：「復非聽聞此法，別修他法，即所修處而求聞思，故又不應唯修一分，定應依止，初業菩薩所修圓滿道之次第。若慧劣弱即令修彼，若慧廣大或初雖微劣，由修習故增廣之時，將此道次漸為增廣，能與一切清淨經論相屬而修，亦非定須別求多聞。故凡圓滿無錯教授，略亦能攝一切經咒大小諸乘道之宗要。若廣開解亦能遍入一切教法，未獲如斯教授之時，於少分修易生喜足，然於聖教全體修行宗要，難獲定解。」²⁶⁰一開始指出要對所要修的法正確的聞思，聞思佛法的內容就是修的內容，非聞思與修別別無關。修行時不能只有片面局部，要全面周詳的規劃，初發業的菩薩的修行一定要依止所聞思的圓滿道次第，如果智慧尚羸弱時，可以僅僅修習圓滿道的次第內容，因為此是整個

²⁵⁹ 《廣論》，頁 174。

²⁶⁰ 《廣論》，頁 328。

佛法的綱要，就在慧力不夠時把整個佛法的綱要反覆的學熟，如果智慧廣博或稍差一些者，這時把所學的道次第逐步開展擴大，依道次第內容結合一切清淨無垢經論相係屬而學而修。《廣論》是從凡夫到成佛的圓滿道次第的無錯教授，是可以真正解決這個怯弱的良藥。

霞惹瓦大師說：「未曾實行諸菩薩行，如看射箭總覺甚易全無怯弱，現在之法無完善者，故不致到怯弱自輕之地，若善圓滿恐必多起怯懼自輕。」²⁶¹ 看人挑擔不吃力、事不經歷不知難而怯弱。因為沒有圓滿道總的概念，在學習佛法時會只是片面瞭解泛泛而談，認為修行很簡單而自命不凡，殊不知當自己要落實具體修行上，因自己的身心未達應有的量而萌生怯意。特別是大乘菩薩行要行六度萬行，事事捨己為人，這些人看到了菩薩的願行，會自輕而心生怯弱，當初的英雄氣慨就蕩然無存。故在慧力不足時，《廣論》建議把道次第綱要熟稔在心，根據自己的慧力拾級而上，在慧力漸足時，再依著次第擴大聞思，就不會開始因了解太少而自滿，後又生退怯。

(二) 於能得方便破除退屈

「能得方便」是指能得到佛果的六度四攝等廣大菩薩行的方便。有一類人對於得佛果需行六度四攝等廣大菩薩行的方便產生畏懼，認為自己沒有足夠的能力行菩薩行，如《廣論》上說：「於能得方便破除怯退者。謂念成佛須捨手足等，我不能爾。」²⁶²因看到成佛過程的菩薩行要布施手足等身財，內心暗思我做不到而退屈。

破除此怯退的方法，是透由正確的比較計算在心裡產生「我是可以做得到的比量，如何做正確的比較，有下列的思考方向：一流轉生死更苦；二審慎觀察苦的輕重差別；三施捨自身是有次第方法。這些思考方向的運作方式及破除於能得方便而退屈的理由，分述如下

1、流轉生死更苦

修行的苦應當要安忍求道過程因艱辛所帶來的苦，理由是不修行更苦，不修行而放任身口意造作不善業，多次在生死流轉中遭受種種大苦，只是被遺忘而已。《廣論》說：「如此之苦應須堪忍：即不修行自任運住，流轉生死，亦曾多受斫裂刺燒此等大苦，不可說數，然亦未能成辦自利。為求菩提難行之苦，較其前苦尚無一分，然能成辦自他大利。」²⁶³現在求證菩提的難行苦行的程度遠不如前面流轉苦之一分，卻又能自他兩利的大善業，由此二苦校量思惟，求道之苦應當安忍。

2、審慎觀察苦的輕重差別

²⁶¹ 《廣論》，頁 310。

²⁶² 《廣論》，頁 308。

²⁶³ 《廣論》，頁 310。

雖然知道應安忍於修道之苦，可是有人說，修菩薩行要捨身手足、頭目腦髓，這種難行是令人怖畏退怯。經由思量修行苦之後，仍不易對修行下定決心時，必須多加考量修行對我的勝利與不修造成的過患之利害差別，如《入行論》說：「若謂捨手等，是我所怖畏，是未察輕重，愚故自恐怖。無量俱抵劫，曾多受割截，刺燒及解裂，然未證菩提。我今修菩提，此苦有分齊，為除腹內病，如受割身苦。諸醫以小苦，能治令病癒，故為除眾苦，小苦應堪忍。」²⁶⁴對於要布施身體肢節這件事會怖畏，是因為沒有對這種苦的輕重審慎觀察而生，是昧於錯誤的利害取捨，在惡趣中身體肢節無數次受割截，刺燒及解裂等大苦，沒有成辦任何修證的好處，如今有機會可以為成辦無上菩提所受的修行之苦，這些苦比較於無始的大苦是時間短、程度輕，如同為了治病可以忍受醫療開刀之痛，因此比較苦的輕重差別及能獲的利益，可以緩和內心的畏懼。

《大乘集菩薩學論》也說：「然我此身於過去際無量無數生死輪轉靡所不造，或處地獄、畜生、琰魔羅界，乃至今在人趣耽味飲食、諸欲受用聽受非法、艱苦追求邪命資養、多種逼迫，然於身命曾無果利。雖復種種多所營作，緣此不能自利利他。設復生死最後邊際，使諸眾生於我身分斷割支解，寧受眾苦，我終不捨一切智心，亦復不捨一切眾生及善法欲。所以者何？然我此身多種逼惱苦切殘毀，比地獄苦百分千分乃至優波尼剎曇分不及其一。」²⁶⁵在無始輪迴的現場中，所受的無量大苦是無法思量，並且造作種種不善業，又未修學菩薩行，未成辦自他任何現前究竟利益，雖受難以言表的痛苦卻無任何利益，相對比於修學佛法的現場，雖為利益有情願證菩提的難行苦行，即使將來要為眾生受身分斷割支解之苦，比之輪迴之苦相對極微，況此時修行苦將來可得圓滿佛功德，意義非凡極大。

3、施捨自身是有次第方法

輪迴的現場遠苦於修行，修行的利益遠大於自身的受用，心理作深入思惟後，對於「能得方便破除退屈」上建立正確的信心，猶如在內心建構一個鎧甲，但是如何做到施捨自身可以無畏？施捨自身不是要貿然行之，是有次第的串習，大醫王世尊絕不會讓修行者最初時做難以企及的做法，也未開許初修者就要施身捨肉，而是令修行者先從小地方開始串習布施，當布施的心量遠大於貪著自身的心，如同布施菜葉那般容易時，才可以施身。如《入行論》云：「如此治療法，勝醫且不用，以柔和儀軌，治無量大病。導師先令行，惠施蔬菜等，習此故而後，自肉漸能施。若時於自身，覺如諸菜葉，爾時捨肉等，於此有何難。」²⁶⁶有這樣善巧的心理引導及穩當的成佛道次，就不用怯弱。

(三) 於所安住修道處所破除法弱

「所安住修道處所」是指菩薩道修行的現場，也就是在六道輪迴中，因要在

²⁶⁴ 《廣論》，頁 310。

²⁶⁵ 《大乘集菩薩學論》卷 12〈9 忍辱品〉，《大正藏》冊 32，頁 112 上。

²⁶⁶ 《廣論》，頁 310。

六道輪迴這個修道處所作修行產生退屈。《廣論》：「調念成佛須於生死受無量生，爾時生死眾苦逼惱，故我不能修如是行。」²⁶⁷認為修菩薩道要在輪迴環境中完成，自己不堪輪迴苦逼故所生退怯。

對治這種怯弱的方法，是去思惟菩薩修行之善巧方便，依據《入行論》的觀點：「斷惡故無苦，善巧故無憂，調由邪分別，罪惡害身心。福令身安樂，智故心亦安，利他處生死，悲者何所厭。」及「故遍除疲厭，騎菩提心馬，從樂而趣樂，有智誰退屈。」²⁶⁸菩薩具智慧與菩提心，菩薩為救度眾生，雖處在輪迴中，卻能安住的原因為能斷惡修善所以不苦，能具空性善巧方便所以無憂，相對於菩薩，凡夫在輪迴中不能安住的原因是由於邪分別，而邪分別是因真實義愚，沒有通達一切法無自性的智慧能夠正確的分別取捨，以及因為業果愚造作十惡業，身心就有憂苦而在六道輪迴，而菩薩可以做到安樂心安，是因菩薩行持六度四攝，具廣大福資糧，遠離惡業，故身心常安樂無苦，因通達無我空性之智，遠離邪分別，故身心常自在輕安。加上菩薩的大悲心，所以可以為利他，無厭處在生死，捨棄了我和我所的邪分別，以恆常利他為志向，菩薩悲智雙運雖多劫投生於輪迴，由於毫無生厭離的因，身心無苦唯樂，且能從樂趣勝樂。菩薩有善巧方便，輪迴種種看似苦惱的逼迫，菩薩都能無餘遣除，並且成辦菩提心的利益，如《入行論》說：「故遍除疲厭，騎菩提心馬，從樂而趣樂，有智誰退屈。」²⁶⁹能夠完全遣除利他的疲厭，是菩提心的作用，菩提心使然猶如騎上菩提心馬，走在輪迴路上如走在菩提大道中，由樂趣勝樂，具足智慧的人沒有誰會因此怯弱。

「應如是思，菩薩由其已斷諸惡以因遮故，必不能生苦受之果，堅固通達，生死如幻悉無自性，故心無苦，若其身心安樂增盛，雖處生死無厭患義。」²⁷⁰菩薩發起大乘心，為利他而任運地生起希求無上菩提心的覺受時入大乘資糧道²⁷¹，積極行六度萬行，因為斷除苦因，必不生苦果報，又因最初獲得緣空性的勝觀，亦即透由止觀雙運獲得毘鉢舍那的空性時入大乘加行道²⁷²，此時菩薩對諸法實相堅固通達，視生死猶如幻事，心無憂苦只有安樂增盛，故對於修行的輪迴處所，必不生怯弱。

(四) 遣除對時需久遠心生怯弱

有些人對修行需要多生多劫這樣的天文數字的時間漫長感到害怕。在龍猛菩薩的《中觀寶鬘論》中提到，對時間久遠生怯弱自輕不入菩薩行的對治方法，是要保持歡喜心，因時間久遠不是讓修行產生怯弱的因素，是修行時的苦才是產生

²⁶⁷ 《廣論》，頁 311。

²⁶⁸ 《廣論》，頁 311。

²⁶⁹ 《廣論》，頁 311。

²⁷⁰ 《廣論》，頁 311。

²⁷¹ 妙音笑·寶無畏王大師著，如法法師譯：《地道建立》，台北：福智文化股份有限公司，2021年12月初版，p.38：「最初生起大乘發心與進入大乘資糧道同時，因為對於為了利他而希求無上菩提之心產生非造作的覺受時，必須安立為進入大乘資糧道的緣故。」

²⁷² 妙音笑·寶無畏王大師著，如法法師譯：《地道建立》，p.39：「最初獲得緣著空性的勝觀與進入大乘加行道為同時。」

怯弱的因素，如《中觀寶鬘論》說：「重苦雖時短，難忍況久遠，無苦而安樂，無邊時何害。此中身無苦，意苦從何有，唯悲世間苦，由此而久住。故謂佛久遠，智者無退屈，為盡過集德，恆勤修資糧。」²⁷³ 我們既有的經驗顯示，在痛苦深重時，時間再短也一刻都難以忍受；在喜樂無苦時，時間再長也覺得不夠。所以時間不是令心厭離的因，苦才是主因。不論是世間事的付出或出世間的修行，要能保持歡喜心，才能如願的做成功，所以菩薩因大悲心所繫縛，無時劫中身心純是喜樂，故有智慧的修行人，不會因成佛需時久遠而怯弱，恆時保持歡喜心淨罪集資，如此修行能永不疲憊退屈。

(五) 遣除對圓滿無邊資糧心生怯弱

有些人對修行需要圓滿無邊資糧而感到害怕。對治的方法是去思惟其實無邊資糧不難圓滿，懂得發菩提心方法，資糧可以快速累積。《廣論》中說：「亦莫怯退。若為利益無邊有情，求證諸佛無邊功德而為發起，住無量劫，欣樂修集無邊資糧而受律儀，則於一切，若睡未睡心散不散，乃至有此律儀之時，福恆增長量等虛空，故無邊資糧非難圓滿。」²⁷⁴ 修行者不用為圓滿無邊資糧此事生怯退，只要能發菩提心、受菩薩戒，就能快速圓滿。發菩提心是為利益無邊有情希求無上菩提的發願，亦即佛弟子常迴向的為利有情願成佛。而受菩薩戒是用所發的菩提心，誓願住無量劫中修集無邊資糧而受菩薩戒。如是行此二件事，在菩薩戒未失壞之間，無論行住坐臥，甚至睡或未睡期間以及心散亂或不散亂，資糧恆常增長、量等虛空，因此不必為圓滿無邊資糧心生怯弱。

菩提心有不可思議利益，寂天菩薩說：「餘善如芭蕉，生果即枯槁；覺心樹生果，不枯反增茂。」²⁷⁵ 覺心就是菩提心，菩提心樹所生的果實，是生生不息，永無盡頭。又說：「若僅思療癒，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。況欲除有情，無量不安樂，乃至欲成就，有情無量德。」²⁷⁶ 所以諸佛也讚歎菩提心的利益，為一切有情除苦的菩提心，福報不可思議的大。又如《勸發菩提心文》說：「虛空非大，心王為大；金剛非堅，願力最堅。」²⁷⁷ 這裡的心王即是菩提心，可以心包太虛、量周沙界，遠遠大過虛空，世間的金剛寶石雖堅固，但沒有願力的堅固，發了大誓願，不為一切所摧毀，縱有天魔干擾，也不動其願，因此發了菩提心誓願的利益不可思議。在菩提心攝持下的菩薩戒，戒善有不可思議利益，持戒的對象是徧攝十法界有情無情的眾生及事，戒善的功德無與倫比。又如《廣論》說：「由是道理，則無律儀與有律儀，同是有中，具一具二具三之身，修行道時，顯然後較於前前，進趣優勝。」²⁷⁸ 因了知具戒這個所依身所造之業為重業的道理，由無律儀和有律儀的對比，知道有律儀造業更殊勝，同樣有律儀時，所依的

²⁷³ 《廣論》，頁 311。

²⁷⁴ 《廣論》，頁 311。

²⁷⁵ 《入菩薩行》，頁 6。

²⁷⁶ 《入菩薩行》，頁 8。

²⁷⁷ 《省菴法師語錄》卷 1 〈勸發菩提心文〉，《新纂卍續藏》，冊 62，頁 237。

²⁷⁸ 《廣論》，頁 133。

律儀若越深廣殊勝，則修行的進趣更加超勝，所獲功德就更有不可思議的快速。

無邊資糧還可速疾成辦的理路，依《寶鬘論》說：「如一切諸方，地水火風空，無邊如是說，有情亦無邊。菩薩普悲愍，此無邊有情，欲度諸苦厄，安立於佛位。如是堅住者，從正受戒已，隨其眠不眠，及放逸而住。如有情無邊，恆集無邊福，無邊福非難，證無邊德佛。若住無量時，為無量有情，求無量菩提，而修無量善。菩提雖無量，以此四無量，資糧非久遠，如何不得證。」²⁷⁹發菩提心受菩薩戒為利有情的數量是無邊無量，菩薩因地裡恆時累積的功德是無邊無量，將來感得的果也是無邊無量，這個無邊無量是有多大，在《寶鬘論》中提到四無邊及四無量，從空間的角度來看，四無邊為：大種無邊、有情無邊、福資糧無邊、佛功德無邊。從時間角度來看，四無量為：時間無量、有情無量、菩提無量、善根無量。四無邊及四無量可快速圓滿資糧的理由如下：(1)四無邊有助於快速圓滿資糧：來自於各方位的地水火風空大種是無有邊際，所以由這些大種所構成的有情也是無有邊際，因此發了菩提心受菩薩戒的菩薩為利益此無有邊際的有情，在因地裡無論在睡眠或放逸，恆時都在累積無邊福資糧，並將此資糧迴向無邊的佛功德，就不難快速圓滿所有成佛資糧。(2)四無量有助於快速圓滿資糧：不僅在空間上可以無有邊際的快速圓滿所有成佛資糧，在時間上也能為利益在無量時劫的無量有情，求證無量菩提，便能累積雄厚的無量善根，在無邊空間無量時間的方式修廣大行，剎那不斷增長資糧，快速圓滿福智二資糧。所以不用為圓滿無邊資糧心生怯弱。

本章小結

捨離障礙精進違緣的違緣是：拖延懈怠、耽著下劣惡事、怯弱自輕這三項。拖延懈怠的原因是認為不急著修，等到以後有時間才修的心態。耽著下劣惡事的原因是雖願意去修學，但世間事所羈絆，不是很積極的修。怯弱自輕的原因是對走大乘菩薩行產生害怕而卻步不前。

拖延懈怠障礙的斷除方法是去思惟念死無常、三惡趣苦及暇滿身難得易失的內容。念死無常法主要對治拖延懈怠障礙的常執病兆，因不念死就重在現世的安樂，顛倒的認知，就不想解脫；又著在自身上利益上，沒有希求菩提心的心願。因此思惟一定會死，生起修學正法的決心，對治懶惰病；思惟隨時會死，督促要立即去修，對治重睡眠病；思惟在死時只有佛法才能有利益，決斷立即安立在法上，對治不厭生死病。

三惡趣苦的對治方法是透過思惟下生的去處來策勵修學的動力。思惟命終之後不想墮落到三惡趣，修學的決心斷除懶懶散散及好睡眠的壞習慣。思惟唯有佛法才是真正依靠，可以救拔自己遠離三惡趣，以此斷除不厭生死病。

暇滿人身法是修行人能夠修學的本錢，在《廣論》中是屬於「道前基礎」的

²⁷⁹ 《廣論》，頁 312。

法，是進入三士道修行前要先修學的項目。暇滿人身法能對治拖延懈怠的重點是要生起人身寶的珍惜。因為了解暇滿人身的珍貴，發起我要善用他來修學正法的決定，斷除懶惰病；因為思惟暇滿人身難得易失，一定要速修，斷除了重睡眠病；因為思惟暇滿人身有很大利益，決定要把握這個利益，並依靠修學佛法，生生增上，斷除不厭生死病。

耽著下劣惡事的精進違緣，來自世間盛事的貪著。這些是一直發生在生活中，因沒有智慧辨別，而被貪心所蒙蔽。對治的方法就是聞思正法，了解佛法可貴且難遇。經自己親身體會了修學佛法的好處後，漸漸的身口意三業也會改變，轉向重於修學而輕於世間勝事。

怯弱自輕的精進違緣，原因是畏懼大乘菩薩之修行。修行者即使已經斷除了拖延懈怠、耽著下劣惡事兩種障礙，是有善根的修行者，但看到成佛要成就圓滿的功德、菩薩行要捨頭目腦髓且要長期處在娑婆世界救度無量眾生，而心生退卻。對治的方法是要真實的認識大乘菩薩之修行是一步一步的修上去，不是要一步到位，而且每個人都有成佛的善根，在修行過程有善知識的教導。真正去了解每位成就者的成就過程，來對治對大乘道之修行的怯弱自輕。



第五章 修集精進順緣的進路

前面的論述是淨除精進的障礙，從精進之違品的對治，以達成精進的目標。本章要探討如何修習累積精進的順緣，若順緣越具足，也能成為斷除精進違品的助緣。以下就《廣論》中的精進順緣的修集方法進行研究，了解修習精進時能加速精進增長的進程。

第一節 增強精進四種力

《廣論》提出有四種順緣：發勝解力、發堅固力、發歡喜力及暫止息力。這四種順緣又稱為精進四力。以下將依此四力的特性，修行的方法分別來探討。

一、精進四種力的名稱與特性

《廣論》中對精進四力勝解力、發堅固力、發歡喜力及暫止息力的內容引用是來自《入行論》「精進品」。依據隆蓮法師譯的《入菩薩行論廣解》，精進四力為：「為利有情集四軍，勝解勇毅及喜捨。」²⁸⁰為利益有情，要發起四軍摧除違品，第一於業果取捨所生欲心的勝解力軍；第二知而後行，行必究竟的努力的勇毅力軍；第三如小童玩遊戲，無間無歇的精進的歡喜力軍；第四為能永續的發起精進而身心暫息，息已復無間精進的捨力軍。²⁸¹依隆蓮法師譯本，精進四力為：勝解力、勇毅力、喜力、捨力。在其他譯典釋本中精進的四力，會以精進四緣來說明，四力或四緣可一一對應，雖然用語不同，內涵是相同的。如石法師譯的《入菩薩行》為了成辦眾生的利益，需要四種助緣來助長精勤心力，「為辦有情利，四緣助精勤：信樂心堅毅、放捨心歡喜。」²⁸²，精進的四種助緣，如石法師的解釋為：「嚮往希求的信樂心，貫徹始終的堅毅心，振奮身心的歡喜心，及養精蓄銳的放捨心。」²⁸³此中的精進四緣信樂心、堅毅心、歡喜心和放捨心與前精進四力勝解力、勇毅力、喜力和捨力，用詞略有不同但意思相同。再者，依索達吉堪布譯講的《入菩薩行論廣釋》：「勤利生助緣，希求堅喜捨。」²⁸⁴為利益眾生的精進助緣有希求心、堅毅心、歡喜心和放捨心等四種。索達吉堪布對此四緣解釋為²⁸⁵：由信解因果等正見，而產生對修持善法的希望渴求之心是名希求心；內心堅定不移行持正法的一種毅力自信心是名堅毅心；對自己所修善法有踴躍無厭的喜心是名歡喜心；修行時張弛有節是名放捨心。

²⁸⁰ 《入菩薩行論廣解》，頁 230。

²⁸¹ 《入菩薩行論廣解》，頁 230。

²⁸² 寂天菩薩造，如石法師譯：《入菩薩行》，台北市：福智之聲出版社，2013年6月，頁64。

²⁸³ 《入菩薩行譯注》，頁33。

²⁸⁴ 寂天菩薩造頌，索達吉堪布講解：《入菩薩行論廣釋》(中)，台北市：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，慧光集9，2002年1月，頁284。

²⁸⁵ 寂天菩薩造頌，索達吉堪布講解：《入菩薩行論廣釋》(中)，頁284。

綜上譯本，精進四力的第一力勝解力或稱信樂心、希求心，其性相都顯示是信解業果而生的欲求心。達賴喇嘛說：「我想要學習這種希求、欲求，就是發勝解力，這是藉由教理認知，透過信心而引發。」²⁸⁶而《廣論》也說：「此中勝解即是欲樂。」²⁸⁷第二力堅固力或稱勇毅力，或稱堅毅心其性相都顯示內心堅定不移行持正法。第三力歡喜力或稱歡喜心，其性相都顯示對自己所修善法歡喜踴躍無厭。第四力暫止息力或稱放捨心，其性相都顯示養精蓄銳，張弛有節。以下的探討說明將統一用勝解力、堅固力、歡喜力、暫止息力來說明精進的四力修行。

二、精進四種力的修行方法

(一) 勝解力

勝解力就是對善法的欲求心，生起欲求心的方法是修學業果。《廣論》根據《入行論》的內容，來說明勝解力：「諸論中說：欲為進依。此中勝解即是欲樂。須發此者，如云：『我從昔至今，於法離勝解，感如此困乏，故誰棄法解，佛說一切善，根本為勝解。』」又說：「勝解如何而起者，如云：『又此之根本，恆修異熟果。』」此說修習從黑白業，生愛非愛諸果道理。諸論又說信為欲依，以從二種深忍之信，能引取捨二種欲故。」²⁸⁸勝解力能成為增長精進的助緣，主要是從「信為欲依，欲為進依」的角度論述。從開始的學習業果知見，到信解業果，產生欲求，發起精進於一切善法的次第關係。在很多論典都有闡述「欲為進依」及「信為欲依」的內容，如《顯揚聖教論》²⁸⁹、《瑜伽師地論》²⁹⁰、《辯中邊論頌》²⁹¹、《成唯識論》²⁹²、《大乘阿毘達磨集論》²⁹³及《大乘廣五蘊論》²⁹⁴等經論。從「欲為進依」說明欲是精進的因。「欲為進依」的「進」是精進，「欲」特指善法欲，非一般世間的欲樂。因此《廣論》中的勝解力，是指對善法的欲樂。要助長

²⁸⁶ 《覺燈日光一道次第講授 成滿智者所願》，頁 328。

²⁸⁷ 《廣論》，頁 313。

²⁸⁸ 《廣論》，頁 313。

²⁸⁹ 《顯揚聖教論》卷 1〈1 攝事品〉，《大正藏》冊 31，頁 481 中：「欲者，謂於所樂境希望為體，勤依為業。」又說：「信者，謂於有體有德有能心淨忍可為體。斷不信障為業、能得菩提資糧圓滿為業、利益自他為業、能趣善道為業、增長淨信為業。」

²⁹⁰ 《瑜伽師地論》卷 3，《大正藏》冊 31，頁 291 中：「欲云何？謂於可樂事，隨彼彼行欲有所作性。」又說：「欲作何業？謂發動為業。」

²⁹¹ 《辯中邊論頌》，《大正藏》冊 31，頁 479 上：「為斷除懈怠，修欲、勤、信、安，即所依、能依，及所因、能果。」

²⁹² 《成唯識論》卷 5，《大正藏》冊 31，頁 28 上：「云何為欲？於所樂境希望為性，勤依為業。」又在卷 6，冊 31，頁 29 中：「云何為信？於實德能深忍樂欲心淨為性，對治不信樂善為業。」又說：「忍謂勝解，此即信因。樂欲謂欲，即是信果。」

²⁹³ 《大乘阿毘達磨集論》卷 1〈1 三法品〉，《大正藏》冊 31，頁 664 上：「何等為欲？謂於所樂事彼彼引發所作希望為體，正勤所依為業。」及頁 664 中：「何等為信？謂於有體有德有能忍可清淨希望為體，樂欲所依為業。」

²⁹⁴ 《大乘廣五蘊論》，《大正藏》冊 31，頁 851 下：「云何欲？謂於可愛樂事希望為性。愛樂事者，所謂可愛見聞等事，是願樂希求之義。能與精進所依為業」及頁 852 上：「云何信？謂於業、果、諸諦、寶等深正符順，心淨為性。於業者，謂福、非福、不動業。於果者，謂須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢果。於諦者，謂苦、集、滅、道諦。於寶者，謂佛、法、僧寶。於如是業果等極相符順，亦名清淨及希求義。與欲所依為業。」

精進的順緣須先引發勝解力。依據《入行論》，佛說一切善法的根本在勝解，不棄捨對正法的勝解對發起精進極為重要。生起勝解的方法就是去思惟業果道理，透過思惟黑白二業的業果正見，直到獲得深深忍可的信解，就能引生捨惡取善的欲求心，如諸論所說「信為欲依」。

勝解力出生過程為聞思業果見生出深忍信，由深忍信生出善的欲樂，此即生出勝解，再從勝解生出精進，從精進生出一切善法。故知修習勝解力下腳的第一步要修習業果見，對白業會生可愛果報、黑業會生不可愛果報的道理，生起勝解。業果正見是三士道所有法類的精進修學依據。因了解修習下士道的希求後世及皈依三寶的道理，可以生起人天果報的業果勝解，對行十善更加精進；修習中士道苦集二諦及十二緣起的道理，可生起出離心的勝解，對解脫道修習更加精進；修習上士道菩提心的勝利過患，可生起行菩薩行的勝解，對菩薩道更能無畏懼而精進不懈。如《大智度論》說：「復次，菩薩有三種思惟：『若我不作，不得果報；若我不自作，不從他來；若我作者，終不失。』如是思惟，當必精進，為佛道故，勤修專精而不放逸。」²⁹⁵凡事皆非無因而生，樂果不會憑空而來，也不可能從他人而得，只有自己去行善，所造善業能感樂果不失壞，如是思惟業果道理，起了勝解當必精進。有這樣的勝解力，一定能勤修佛法，專精不放逸。

勝解力是精進四力之首，沒有勝解力，後面三力也甚難生起，透由勝解力來激勵自己能精益求精學法，如《廣論》說：「然一一過及其習氣究竟清淨，一一功德畢竟圓滿，必須經歷多劫修習，不見我有淨除過失引發功德一分精進，我實徒耗有暇之身，如是思惟自行策發。」²⁹⁶思惟自己往昔從未精進的斷除一分過失，也尚未精進的成辦一分功德，而今已得能成辦大乘之果的暇滿人身，要珍惜善用，廣集一切功德，盡斷一切過失，精益求精，避免得少為足，障礙了精進力。

(二) 堅固力

堅固力是貫徹始終、行必究竟的堅毅力。有了勝解力，好樂於善法，如何能夠避免退心，就要生起堅固力。堅固力的體性如《廣論》說：「堅固力者。謂於何事發起精進，即於彼事究竟不退。」²⁹⁷堅固力是指對所行善法堅持到底，不會因遇到障礙，半途而廢。發起堅固力的方法分為兩個，第一、要能事先審慎觀察，做總體評估，第二、要生起三慢。以下就此發起堅固力的二個方法分別說明：

1、 審慎觀察總體評估

《廣論》：「此初不應率爾而行，當善觀察，見其能辦次乃進趣，若不能者則莫趣入，與其既行中間廢捨，莫若最初不趣為勝。」²⁹⁸修行善法初時不要急著趣入，先應須仔細觀察，不輕率而行，見有能力成辦才進而趣入，避免半途而廢。為何半途而廢不如最初不趣入呢？「其因相者，以於中間棄捨誓願，若成串習，

²⁹⁵ 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 25，頁 173 下。

²⁹⁶ 《廣論》，頁 313。

²⁹⁷ 《廣論》，頁 314。

²⁹⁸ 《廣論》，頁 314。

由此等流，則餘生中亦棄所受學處等故。於現法中增長眾惡，於餘生中增長苦果。又因先思作此事故，未修餘善，退捨先作其果下劣，即此一事亦未究竟，故其所作終無圓滿。總之誓作何事，其事未成亦障餘事。由其等流，令其誓願所受律儀，亦不堅固。」²⁹⁹沒有規劃，急著想做，中途遇到困難時容易起退心放棄，造成的最大過患是埋下一個不好的因種，障礙以後精進發起，對日後作任何修行時可能會產生種種問題，例如養成虎頭蛇尾的習性，事情做到中間就棄捨最初的誓願，不斷串習成等流習性，此生的壞習性所成等流，來生也會棄捨所受的學處，造成今生現法中都在增長眾惡之因，來世餘生都在感苦果。又因已花時間於先投入的事情，無餘力修習其他善行，然而所作事半途而廢，所作的修行成果低下卑劣，終其一生，事無圓滿。總而言之，急就章後又半途而廢這壞等流一旦生成，發了誓願要期誓受之戒律也會不能堅固持守，過患極大，應特別防範。

如《雜阿含經》所說：「如是，比丘精勤方便，堅固堪能，不捨善法，肌膚損瘦，筋連骨立。精勤方便，不捨善法，乃至未得所應得者，不捨精進，常攝其心，不放逸住，以不放逸住故；魔王波旬不得其便。」³⁰⁰發誓願精勤修道，就要有堅固力，先審慎觀察、總體評估後慎重決擇，抉擇後即使身體會受傷損，也要堅持不懈，未達到到所應得之量時，不捨棄精進。堅固力穩固，則能夠恆常安住攝心不放逸的正念上，即使魔王波旬也無法干擾而得其便。堅持到底的決心，對生生修道不退極其重要。

2、生起精進三慢

精進三慢的「慢」是指自信心，不是根本煩惱心所中的慢心所³⁰¹，只是借用慢的名詞，非有慢心所的體性。如《廣論》說：「此是念其我當自修，不希望他，與慢相似，假名為慢。」³⁰²是針對修行善法這件事，生起信心，繫念修行此事是我應精進完成，別人不能替代自己修行，如此看重自己的心態，類似於慢心所。為加強堅固力，讓誓願能究竟的方法，是要對三件事修自信心，如《入行論》說：「於業惑功能，三事應我慢。」³⁰³應修自信心的三件事為：業慢、煩惱慢、功能慢。

何謂業慢？是造善業的自信心。《廣論》說：「其業慢者，謂自修道全不賴他為作助伴，唯應自修。」又如《親友書》所說：「解脫唯依於自修，非他於此能助伴。」³⁰⁴修學佛法要當仁不讓由我來修行，一切修行的困境，自己要能轉逆緣為道用，別人無法為自己的解脫代勞，這樣的自信心稱為業慢。業慢所指的不依賴他人為作助伴，不是說修學佛法的過程不需要師法友的環境，而是說在修行過

²⁹⁹ 《廣論》，頁 314。

³⁰⁰ 《雜阿含經》卷 47，《大正藏》冊 02，頁 344 中。

³⁰¹ 《大乘廣五蘊論》，《大正藏》冊 31，頁 852 下：煩惱心所中的慢心所為「云何慢？謂於劣計己勝、或於等計己等，如是心高舉為性。」

³⁰² 《廣論》，頁 314。

³⁰³ 《廣論》，頁 314。

³⁰⁴ 《廣論》，頁 314。

程中，對治自己的業習氣要有修道人的骨氣。自心對到境界時，外境所顯現的不是從外境自方成立，而是透過自己認知，最後是由自心的安立，由自業所感。

何謂功能慢？是自利利他的自信心。如《廣論》說：「功能慢者，謂諸眾生隨煩惱轉，尚不能辦自己利義，況能利他，念我能引自他利義而勤修行。」因為看到芸芸眾生隨惑業流轉，在苦海當中掙扎，如果自己不加勤策修行，如何能利益他人，故對自他二利的事業，要生起我有能力承擔及肩負重任的自信心，稱為功能慢。功能慢是指自己實踐自他二利的能力有自信心。

業慢和功能慢的功能因為「慢」字一語很容易錯解，使修行業慢和功能慢時走偏，產生有慢心所的狀況，造成輕蔑他人而驕慢。業慢和功能慢的行相與慢心所是截然不同，如何小心應付錯解走偏的修行，解決方法如《廣論》說：「然修此二，非輕蔑他而自驕慢，謂應觀為可悲憫相，無慢雜糅。」又說：「由念我能餘則不能，與慢相似假名為慢。」³⁰⁵業慢和功能慢的特性，都有無論是自利或利他皆由我才能做到，他人做不來的心相，相似於慢心所的貢高我慢，所以容易誤解。修這二種慢的正確的作法，是要懷著悲憫心，如《廣論》說：「如昔於自愛樂執著，今於他所應令發起愛執之心，如云：『應執餘如我。』能發如是愛執有情，其因謂當念彼恩德，或見於自所作饒益。」³⁰⁶以往如何愛執自己，如今用這相同愛執之心去愛執他有情，亦即執愛他人如同執愛自己一樣。自心如何發起愛執有情，第一要念他們對我的恩；第二要觀察思惟他們默默的對我所做饒益。所以修習此二慢的關鍵在於修觀功念恩，懷著感恩的心，思惟若自己無法提升，如何幫助具恩的有情，策勵自己精進修學，進而策勵自己精進承擔如來家業，做自他二利的事業。

何謂煩惱慢？是摧伏煩惱的自信心。如《廣論》：「煩惱慢者，謂一切種輕毀煩惱，我當勝此，終不使此有勝於我，為欲摧伏諸所治品，令心勇悍令心堅穩。」³⁰⁷對自己有信心能戰勝一切煩惱，絕不會被他打敗，甚至輕視摧毀種種煩惱，令心保持精進、勇悍堅穩，這就是煩惱慢。《入行論》說：「我當勝一切，不使誰勝我，諸佛獅子兒，應住此我慢。」³⁰⁸內心要有自許為佛子的信心，決定要超越一切障礙困難，絕不使一切煩惱勝過我，是修煩惱慢的要點。如《廣論》說：「若不如是而退弱者，障品雖小，亦能為害。」又說：「若能生起如前我慢，障品雖大不能為障，是故應須發起慢心。」³⁰⁹煩惱是精進的大障礙，如果不安住在煩惱慢，遇到困難即使一點點障礙就會退怯，損害自己的精進發心。反之，若能安住在煩惱慢，則不畏難修行的障礙雖大也有信心克服，保持精進力，因此要勵力修行煩惱慢。

³⁰⁵ 《廣論》，頁 315。

³⁰⁶ 《廣論》，頁 228。

³⁰⁷ 《廣論》，頁 315。

³⁰⁸ 《廣論》，頁 315。

³⁰⁹ 《廣論》，頁 315。

總結以上，堅固力的側重在事先觀察評估及修行三種慢的能力。精進三慢作用歸攝如下：³¹⁰業慢的作用如《廣論》說：「如是應斷希望於他，當環誓甲願我自作。」修行一事須自己完成斷證功德，他人無法代為修行，因此要斷除希望他人承擔，發我自己修證的誓願，如披上誓願鎧甲的發願。功能慢的作用如《廣論》說：「此復覺其非餘所能，唯我始能自負其任。」對於自他二利的事業要下決斷由自己承擔，不是指望他人成辦，發起唯有我能夠肩負自他二利重任的增上意樂。煩惱慢的作用如《廣論》說：「如是見已，正修之時令心堅固，唯應向外摧伏煩惱，不令煩惱向內摧伏。」為使修行業慢、功能慢的心更堅固，能遇難不退，就要修學克服內心的煩惱襲擊的煩惱慢。透由堅固力的修行，養成下了決心後，沒有做到開花結果都永遠向前的等流。

(三) 歡喜力

勝解力透過猛力的善法欲，讓未生之精進而生的正因，堅固力是令已生精進不退失的正因，接著歡喜力是使精進所要成就之事，引發不欲斷絕且無飽足意樂。勝解力也是要對所欲境產生歡喜想要之心，與歡喜力的差別是勝解力是最初生起修善的動力，趣入後若無法有歡喜力的修持，可能會只有三分鐘熱度，而且歡喜力也是令堅固力持之以恆的保證，所以這三力依次而生，但又有相輔相成作用。

歡喜力的特性是不想停下來的無飽足感，如何發起歡喜力，透過下列的方式思惟來達到歡喜力³¹¹：

「謂應勵力發起喜心，如同小兒遊戲之業，無飽足心。」修行善法時把注意力放在修行的樂果上來發起歡喜力。對樂果的期待發起歡喜到無限上綱，如同小孩遊戲般，那種遊戲樂趣的期盼，熱愛至極沒有停止的心。也就是當越來越趨近樂果的感覺生起時，歡喜心就變非常強烈。「成樂否無定，尚為樂作業，若業定感樂，不修云何樂。」又「諸欲如刀蜜，尚且無飽足，況福感樂果，寂靜何故飽。」從業果思惟，對樂果發起極歡喜心。凡夫追求世間樂，即使所追求的世間樂果未必能成，仍汲汲營營，就像舔舐刀鋒上的蜜，為少少的樂傷到自己，仍願意拚全力，而我現在所造善業必感樂果，在樂果可期下，策勵自己行善毫無飽足。「為圓滿業故，如日中熾象，遇池而入池，亦應趣其業。」在無限生命中，知道現在的努力善法都是將來成功的因，行善時已正趣往目標途中，熱切期盼樂果，如烈日下的大象趣向蓮池那般心情，所以充滿歡喜的為圓滿造業而精進。

(四) 暫止息力

在具足前面三力的發勤精進的修行後，若因本身資糧不足時，為了能長久持續的修行，需要緩和身心，否則會引起修行的障礙，造成修行的精進力量漸漸羸弱。如《廣論》說：「暫止息力者。發勤精進身心疲勞須暫止息，若不爾者則極

³¹⁰ 《廣論》，頁 315-316。

³¹¹ 《廣論》，頁 316。

厭離，能障後時發精進故。」³¹²所以暫止息力是應凡夫的根器，目的是為走更長的修行之路。《入行論》把暫止息力運作方式分為兩種狀況³¹³：第一種狀況為「若時力衰乏，為後故暫捨。」身心不足以為繼時需要暫止息力。當具足三力的精進修行時，若感覺身心衰弱困乏時，要立即放下，暫時放捨，身心恢復時要無間的再發精進，一定要無間，否則會無法再提起精進，過猶不及的放捨都會造成精進的障礙，只有適中的放捨才能發揮前面三力的後勁。第二種狀況為「為趣後後故，善竟即應捨。」是完成一項善業或修證時，需要暫止息力。應當立捨的理由，使內心不要依戀不捨前前之境，否則造成停滯不前、以少為足的問題，障礙後後的修行。

暫止息力修行，是為了令精進恆時不斷。《廣論》說：「此又顯示發精進規，謂應俱斷，太為熾然，功用過猛及太散緩，當恆相續如瀑流水。」³¹⁴暫止息力顯示精進的運作規律，遮斷太猛及太緩的過失，應當如瀑流水一般恆時相續，十年如一日的不緩不急但又有力量。這樣的精進又稱為平等精進，如《瑜伽師地論》所說：「若諸菩薩發動精進，不緩不急平等雙運，普於一切應作事中，亦能平等殷重修作，是名菩薩平等精進。」³¹⁵如此的精進看似緩慢，但因不停止的往前走，卻是能快速達到目的地的近路。又如《遺教經論》：「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。若行者之心數數懈廢，譬如鑽火未熱而息，雖欲得火火難可得。是名精進。」³¹⁶不緩不急和持續不斷的精進，猶如滴水能穿石，則天下無難事。反之，時有時無、太急太緩，則修行如燒不開的水，不能成就欲求的功德，甚至一曝十寒，浪費暇身。

綜合以上精進四力所述，《略論》對精進四力歸攝為：「一勝解力者：修習業果，於取捨而生欲樂也。二堅固力者：於未觀察，任何不隨而轉，觀已起行則至究竟。三歡喜力者：如嬰兒戲，無綴無厭，而行精進。四止息力者：以勤精進身心疲勞，由暫止息，疲勞得蘇，仍無聞而行也。」³¹⁷透過精勤修學業果的道理，了知善惡業的取捨而生起的欲樂，是為勝解力；凡事先觀察而後行，下決心後絕不動搖，直到究竟而後已，是為堅固力；對於欲求且堅定之事，猶如孩童玩樂無有滿足，終日無有疲厭，是為歡喜力；精進過程能適度休息放鬆，調整身心後繼續精進，讓精進永續無間，是為止息力。勝解力透過猛力的善法欲，讓未生之精進而生，堅固力是令已生精進不退失，歡喜力是是不想停下來的無飽足感，世間也有以上的三力，但不同的是世間人為五欲拼命，都未必如願，且貪著下劣庸事，造下的惡業會繼續生死輪迴流轉；但在善法精進，樂果可期，現前增上後得究竟。修行時不緩不急和持續不斷，要靠暫止息力發揮功效，所謂休息是為了走長遠的

³¹² 《廣論》，頁 317。

³¹³ 《廣論》，頁 317。

³¹⁴ 《廣論》，頁 317。

³¹⁵ 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 527 上。

³¹⁶ 《遺教經論》，《大正藏》冊 26，頁 288 中。

³¹⁷ 宗喀巴大師造·大勇法師譯講·法尊法師譯補：《菩提道次第略論》，頁 149。

路。

第二節 密護精進正念正知

《廣論》中說：「如是了知精進三種違緣，修習對治。其未生修持，能令生起之順緣，謂勝解力。若已生者能令不退之因，謂堅固力。修彼業時不欲斷絕者，謂歡喜力。更以息捨力勤發精進。」³¹⁸勝解力使未生或已衰退的修行再度生起，堅固力讓已生起的修行不會退失，歡喜力是修行的善業不願中斷的無飽足心，暫止息力是讓前三力所發精進永續的善巧。淨除三種違緣、集聚四種順緣若能善巧修行，就如同已經拿到治療懈怠的解藥，接著要知道怎麼去服藥才能達到最大藥效。也就是運用已學到的善巧方便，去實修精進於善法時，要能密護精進的正念正知，使我們身心能如理如量任運發動精進，成辦想修的善法。如何密護精進的正念正知以增長的精進順緣的方法如下：

一、防備煩惱障礙正念正知

無明煩惱是修行人的大敵，發動精進時首先謹防煩惱的偷襲。修行人開始發起精進過程中要如何對付煩惱，《廣論》說：「如慣戰智者與諸怨敵鬥劍等時，不應專謀害他，當善二事，謂須善避他來擊刺，及返害他。行者亦爾，與煩惱鬥時，一須善防避煩惱來傷自心，二須依止對治更進害他。」³¹⁹煩惱猶如戰場上慣戰的敵人，是無始以來跟隨自己經驗豐富的敵人。因此對付煩惱敵時，先要有善巧方便去防範煩惱傷害自己，再進一步想辦法去斷除他。

要防範煩惱傷害自己需善巧二件事，一是用正念正知來防護六根門，一是認識煩惱。如《廣論》上所說的「密護根門」³²⁰，眼耳鼻舌身意等六根面對到色聲香味觸法等六境時，為避免可愛、不可愛境引起的煩惱所傷害，要保持正念，不要非理作意的隨境而去，或在事過境遷後仍腦中憶念久久不放，一旦察覺到失去正念，就要立刻把念拉回到修習的善法上。當能安住在修習的正念時，方可開始對治煩惱。要對治煩惱，就要徹底認識煩惱，包括煩惱的類別、生起次第、煩惱之因和煩惱過患。如《廣論》說：「斷除煩惱，須知煩惱過患、體相、對治、生因。由知過患，觀為過失，計為怨敵，若不知過患，則不知為怨敵。」又說：「於心相續，若貪瞋等，隨一起時便能認識，此即是彼，他今生起，與煩惱鬥。」³²¹熟悉了煩惱相狀，進一步要與煩惱戰鬥時，因為知己知彼，當三毒在心續中一起動時就能察覺，即時對治他。

雖然我們真正目的是對治煩惱，但開始不是一味地壓制他，而是先防備，不要被他傷害，因為無始以來煩惱常隨在側，伺機而動，往往身陷煩惱當中而不自覺。若不先善巧的防備，雖然表面有對治煩惱一分，當下其餘煩惱在無防備下，

³¹⁸ 《廣論》，頁 318。

³¹⁹ 《廣論》，頁 318。

³²⁰ 《廣論》，頁 47。

³²¹ 《廣論》，頁 172。

已悄然在我們心中滋生，竊取所造的善資糧，資糧不足修行路堪虞。如《廣論》說：「雖以對治滅除一分煩惱作用，然餘煩惱，則又劫奪一分善法，或令心中起一大罪，損利平均，則諸善行極難生故。」³²²精進的目的是要成就一切善法，卻因沒有提起對煩惱的防備，使修善的成效大打折扣。例如，當精進於忍辱波羅蜜多的修行時，沒有提起對煩惱的防備，雖滅除瞋煩惱一分，其他如貪心、嫉妒、慢心等煩惱在心中升起，內心摻入其他煩惱時，很難成辦精進所想要成就的忍辱修行。故當發精進修善斷惡時，除了要成就所修善法所有的功德，也要十分小心防備其他的煩惱劫奪所修的功德。

《廣論》說：「今勤瑜伽多寡聞，廣聞不善於修要。」³²³在精進修善斷惡的過程中有兩種偏失出現時，會障礙精進的順緣，此兩種偏失為只求多聞，不慎防煩惱；以及只專注在修行，排斥聞思教理。第一種因為偏執於多聞，雖然能增廣見解，除去愚痴無知，但沒有審慎防備諸餘煩惱，其中最大的我執煩惱，令身心極不調順，造作我慢、毀謗等身口意惡行。「以多聞雖能除遣無知之愚，若不防慎諸餘煩惱，即於爾時染多惡行，致令身心極不調順。」³²⁴第二種偏失只求修行不聞思，「若專重其修不防愚敵，不聞不學正法，即自所受律儀進止之處，亦極愚蒙，則亦恆為眾罪侵害。」³²⁵只重修行而不聞思，是盲修瞎練，因為不知如何取捨，對戒律取捨進止也蒙昧無知，由於無知的緣故，即使想精進修行，也不得要領，反而經常遭受各種無知所造之罪的侵害，障礙精進修行的信心。因此勤發精進時，要去認識煩惱行相及密護自己根門，也要聞思修三學並重，偏一不可。

二、守護正念正知的進路

「云何為念？於曾習境令心明記不忘為性，定依為業。」³²⁶「念」能讓過去曾經串習的所緣境明記不忘，是將來修定的基礎。防備煩惱安住在正念，是精進能保持持續不斷的正因，要能永續的保持精進，須無間的依止正念。如《廣論》用作戰時手中的武器比喻正念的重要：「又如臨陣手劍失落，恐被他殺，無間拾取。如是與煩惱鬥時，若失明記取捨進止所緣行相憶念之劍，恐墮惡趣，亦須無間依止正念。」³²⁷以打仗為例，手中的劍不能掉落，萬一不小心掉下去要馬上撿起來，否則恐被他殺。與煩惱搏鬥時，如果丟失了取捨進止、所緣行相的正念，不僅無法修行，又恐隨煩惱造惡業而墮惡趣，因此要無間依止正念。正念是修習一切善法的重要根本，也是能增強精進修行的重要順緣。

精進的正念就是要銘記精進的取捨進止的標準，以及銘記精進的所緣行相。一般來說，所緣是心法之外的境，行相是心、心所本身及心、心所浮現的境，例如，禮拜佛像，佛像是所緣，內心裡佛像及內心的虔誠是行相。《廣論》說：

³²² 《廣論》，頁 318。

³²³ 《廣論》，頁 01。

³²⁴ 《廣論》，頁 318。

³²⁵ 《廣論》，頁 318。

³²⁶ 《成唯識論》卷 5，《大正藏》冊 31，頁 28 中。

³²⁷ 《廣論》，頁 319。

「所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。」³²⁸所謂修行，要令內心數數安住在善的所緣，並且保護內心無間在正念上，無時無刻令自己的心明記正見不忘，調伏自心不隨煩惱轉。又如《佛垂般涅槃略說教誡經》說：「若不忘念者，諸煩惱賊則不能入。是故汝等常當攝念在心，若失念者則失諸功德。若念力堅強，雖入五欲賊中不為所害，譬如著鎧入陣則無所畏。是名不忘念。」³²⁹能夠不忘正念，則煩惱賊不能入、功德不會失、五欲賊不能危害。無間依止正念的進路是透由聞思修精進的教理建立正知見，在任何時處要明記精進的取捨進止，正確的內心作意，在實修精進時能提起正知見來鬥煩惱、斷煩惱。詳細的論述如下：

(一) 思擇修產生精進正知見

正知見是正念的依憑標準，正知見是從聞思修三慧而生，《廣論》說：「又所念境先以慧別，次乃念取，以念無擇境力故。」³³⁰當精進努力的鬥煩惱時，要把正念提起，明記正確的取捨。正確的取捨是指用慧清楚的分別抉擇一切應進應止的正知見，把這個正知見維持在念頭上不鬆懈，發揮了正念的力量來防非止惡。《成唯識論》說：「云何為慧？於所觀境簡擇為性，斷疑為業。」³³¹因此念本身是明記所修習的對境之功能，沒有簡擇所對境的功能，是由慧來簡擇所對境，產生斷疑作用。所以要有慧抉擇了是非對錯，然後才能正確的安住在念上。

如何才能得到慧？如《廣論》說：「如是修道有思擇修，及不思擇止修二種。然如何者思擇修耶，及如何者止住修耶，謹當解釋。如於知識修習淨信，及修暇滿、義大難得、死沒無常、業果、生死過患及菩提心，須思擇修。」³³²修學佛道的方式有思擇修及不思擇止修二種，《廣論》法類中，奢摩他法是以不思擇止修為主，其他法類是以思擇修為主，例如親近善知識修信、修暇滿難得、念死無常、業果、菩提心等法類都是以思擇修為主。如《廣論》說：「謂於此等，須能令心猛利，恆常變改其意。此若無者，則不能滅此之違品，不敬等故。起如是心，唯須依賴數數觀察思擇修故。」³³³能對所修法數數做觀察思惟，作正確簡別與取捨，產生斷除疑惑的智慧，就是思擇修。透由思擇修對所修的法產生猛利、恆常的信心，可以滅除這些法所要滅除的違品。《廣論》又說：「慧須分別何法者，謂總諸經中所說一切應進止之處，尤以自所受律儀中應取應捨。若能於彼住念正知，其所修法乃能圓滿，若唯於住心所緣修念正知，全無所益。」³³⁴慧所要簡擇斷疑的內容，總體的是所有經論中所說一切應進應止的法，別的是指戒律，就是所受戒律中所應取應捨的學處。若能安住在總別的法上的正知正念，所修習的法才能圓

³²⁸ 《廣論》，頁 45。

³²⁹ 《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12，頁 1111 下。

³³⁰ 《廣論》，頁 319。

³³¹ 《成唯識論》卷 5，《大正藏》冊 31，頁 28 下。

³³² 《廣論》，頁 55。

³³³ 《廣論》，頁 55。

³³⁴ 《廣論》，頁 319。

滿；若僅僅要以禪修的住心所緣的方式來修正知正念，是全無所益。

因此，以思擇修所得的觀察慧，簡擇斷疑得到正確的知見，然後在起心動念之間，明記這個正知見的正念，才能無間的依止正念。

(二) 修習業果來保護精進正念

正知見中以業果正見為重，業果教授是聖道精髓、智者所愛的功德之本。業果正見是修習三士道的根本，信解業果見有助於正念的無間依止。如《廣論》說：「諸修道者，先恐失落明記取捨所有正念，設有所失無間能修者，亦因心中實畏忘失念時，為罪染著墮惡趣果，非虛言故。能生此心，尤以修習業果為要，吾等若未知此為甚深教授，則為斷絕道中精髓，聰叡所愛功德之本。」³³⁵修行要有警戒心，害怕失去正念而昧於取捨，即使一剎那的失念，心中也要真實的警覺。由於畏懼因失念而染著罪業而墮惡趣道而守護正念，所以修行人以修習業果見為最重要。

如何修業果來護正念的方法，分述如下：

第一要於微小罪見大怖畏：要慎防小罪，因為這是常人最易忽視的心態，不好的等流習氣，讓小罪漸漸發展為大罪。《廣論》說：「譬如毒箭略傷於身，以此不久毒遍全身，故當速割。如是惡行略傷心時，若捨不顧，速遍全心。實非微小，速能廣大，故於最初須滅令不生，設已生起無間應斷。」³³⁶輕忽小罪就如毒箭，雖然只輕微的擦傷身體，但毒素順著血快速擴展全身。所以若對小罪置之不理，將快速遍滿全心。因此，最初時就要有對微小罪見大怖畏的心態，必須戰戰兢兢不令生起，若已生起，要立即懺悔斷除。如禪宗古德所說：「不怕念起，只怕覺遲。」凡夫容易忽視的微小惡念，故容易造作，產生的力量，不在於他初時微小，而在於他能迅速廣大，如《廣論》說：「業增長廣大者。謂雖從其微少善業，亦能感發極大樂果，雖從微少諸不善業，亦能感發極大苦果。」³³⁷因此修行人一開始要積極去覺察審視自己的三業，與其苦惱的強壓煩惱心續，不如無間的提起正念，提高警覺力，設有違犯，即刻懺除。

第二要對境時內心戰戰兢兢，如履薄冰：知道業增長廣大的道理，縱然不起一念惡是很困難，也要策勵自己全神貫注、保持正念，如《詩經·小雅·小旻》說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」要戰兢惕勵的對治精進的三種障礙等諸惡行，如《廣論》說：「如蛇入懷中，故應急起立，如是睡懈生，皆應速遏止。」³³⁸防惡的行相就像毒蛇入懷，要立刻處理，一有覺察到惡行時，要零容忍的立刻遏止。

第三要下決心從此制止防護不造：光是戰戰兢兢的對妄念要即生即斷，這樣還不夠，還要防護未來不再有造作的機會。要防護不造須進一步修二種心。二種

³³⁵ 《廣論》，頁 319。

³³⁶ 《廣論》，頁 319。

³³⁷ 《廣論》，頁 118。

³³⁸ 《廣論》，頁 320。

心的內容，如《廣論》說：「非但斷除，應於犯罪心生不喜，謂我往昔如是轉故，乃至現在漂流生死，尤以正受菩薩律儀，而反安住學處障品，極可訶責，及願今後於如是罪定不令生，防護當來。於彼二心應多修習。」³³⁹第一種心是於犯罪心生不喜，對所造之罪要極力訶責自己，不喜自己過去隨惡業流轉至今，現又受戒還安住在學處的違品中。第二種心是發願防護將來不造的心，莫再造新殃。修此二心的方法，如《廣論》說：「慈氏若諸菩薩摩訶薩，成就四法，則能映覆諸惡已作增長。何等為四，謂能破壞現行，對治現行，遮止罪惡及依止力。」³⁴⁰要令諸惡淨化還出，從此不造，需要四種力的淨修，又稱四力懺悔法，這四力為破壞現行力、對治現行力、遮止罪惡力及依止力。

總之，透過學習業果來提起精進正念修行時，要從細微處的惡行戒慎恐懼，要集中精神留意自己的身口意造業，一有惡行惡念，就要當下遏止，為防將來再犯，要在平時練習二心，要不喜諸惡，要猛利發願絕不造惡。《四十二章經》說：「人有眾過，而不自悔，頓止其心，罪來歸身，猶水歸海，自成深廣矣；有惡知非，改過得善，罪日消滅，後會得道也。」³⁴¹信解業所造不失以及四力懺悔的道理，所造惡業，不自悔除，終會回到自身，若能知過向善，能從惡業中還出，將來修道易成。

(三) 善住清淨師法友的環境

要能生起持續且堅固的正念的最好方式，是有清淨的學習環境保護。清淨的學習環境包括有德之師長及同心同願的善友，一起在師長教導下聞思經論。如《廣論》說：「應勵修學能相續生有力正念最深之因，謂與善師善友共住及應依止多聞等因。」³⁴²好的環境猶如一座孕育蓮花的蓮花池，雖然處在五濁惡世，但在這清淨的師法友環境，能令自心保持正念，堅持學習的最深之因，最後能在淤泥中長出清淨蓮花。在這正法衰微的世代，眾生福薄慧淺，不易值遇也不易認識具備圓滿傳承、教證功德完具之善知識，在此時刻，宗喀巴大師勸勉後進要持守正念正知，善住學法的環境並依止善知識多聞正法，調伏內心。如《本生論》說：「悉不應遠諸善士，以調伏理修善行，由近彼故其德塵，雖不故染自然薰。」³⁴³任何有智之士，要能精進修學，就不應遠離善知識，透由親近善知識而能隨順善知識調伏身口意三門，修習善行，由於自己的親近而身心自然薰染善知識的德塵，也就能善住在精進的正念正知上。

綜合以上所述，修習密護精進正念正知時，要先對付煩惱，與煩惱鬥須要先密護根門，再加以對治。並且要多聞及修要並進，偏一不可。整個過程都須無間依止正念。而正念所要憶持的是正知見，正知見是由慧而得，慧是經簡擇取捨與

³³⁹ 《廣論》，頁 320。

³⁴⁰ 《廣論》，頁 144。

³⁴¹ 《四十二章經》，《大正藏》冊 17，頁 722 中。

³⁴² 《廣論》，頁 320。

³⁴³ 《廣論》，頁 38。

進止的思擇修而生。正知見中的業果見，是能守護正念的主力，修行業果道理來護正知正念的方法，是要先於微小罪見大怖畏，然後戰兢惕勵的全神貫注在自身相續，一起妄念立即遏止，並修對惡業不喜心，及發從此不造的願心。精進需要依止正念，而正念又來自正知見的薰習，如《廣論》說：「總須多聞善辨菩薩學處取捨，次於所知法義，一切威儀，恆依正念發勤精進，故於所精進處要無錯誤。」³⁴⁴正知見來自跟隨善知識聽聞，故實修精進時，要先依靠善知識，而正知見轉化成正念的過程，是由不斷串習，若能在有清淨的學習環境保護，進程更快。經由善知識教導，確定所要精進的內容，不能有一點錯謬，然後努力練習到能一切時處保持正念。

第三節 修持精進波羅蜜多

修行最終目標成就佛果，養成實踐精進的能力後，就要在利生的事業上去實修精進，累積能成就精進波羅蜜多的資糧，集聚精進波羅蜜多成辦的順緣。為達精進波羅蜜多，需要更進一步的精進順緣集聚，下面就如何成就精進波羅蜜多方法內容進一步探討。

一、成辦攝善法精進及饒益有情精進

提起擐甲精進的心力後，經過淨除精進障礙及集聚精進順緣的修習，精進須實踐的兩件事情，能有助於修習精進波羅蜜多所需的資糧。第一件事情為攝善法的精進，要成就七種的精進加行；第二件事情為饒益有情精進，要結合菩薩饒益有情戒所要成辦的十一件事³⁴⁵而發起精進。「攝善法精進」與「饒益有情精進」是有了前面的精進基礎後要行動的內容，修此二善法能有助於快速累積成就精進波羅蜜多的無邊資糧和淨除精進障礙。

(一) 攝善法精進

什麼是攝善法精進？如《廣論》說：「攝善法精進者，謂為正引發六種波羅蜜多故，修彼加行。」³⁴⁶攝善法精進是透由精進的修行，引發六波羅蜜多的功德之七種精進加行。攝善法精進的內容是依據《菩薩善戒經》的精進加行之論述：「勤精進者，若為修行檀波羅蜜、尸羅波羅蜜、羼提波羅蜜、禪波羅蜜、般若波羅蜜勤精進者，名為不動，一切煩惱、一切惡業、一切邪見、一切苦惱不傾動故；亦名堅固，健莊嚴故；復名一切，知世方術及出世法故；復名具足方便，真實因緣修集道故；復名真實，得真實義故；復名為廣，一切時中無休息故；復名調伏，勤修精進不生憍慢故。如是七事增長善法，是名攝取善法精進。」³⁴⁷攝取善法精進在精進修行六波羅蜜多時，以七種的精進加行來增長善法。七種精進加行分別

³⁴⁴ 《廣論》，頁 320。

³⁴⁵ 《廣論》，頁 298 之註解。

³⁴⁶ 《廣論》，頁 307。

³⁴⁷ 《菩薩善戒經》卷 5〈13 精進品〉，《大正藏》冊 30，頁 987 上。

為：一不動精進，一切煩惱、一切惡業、一切邪見、一切苦惱不為傾動；二堅固精進：健固莊嚴；三一切精進，了知世出世一切法，四具足方便精進，真實因緣修集道；五真實精進，得真實義；六廣精進，一切時中無休息；七調伏精進，懃修精進不生憍慢。

《瑜伽師地論》中對攝善法精進的論述為：「云何菩薩攝善法精進。謂諸菩薩所有精進。能為施戒忍精進靜慮慧波羅蜜多加行。能成辦施戒忍精進靜慮慧波羅蜜多。當知此復略有七種。一無動精進。一切分別種種分別。根本煩惱少分煩惱。一切異論一切苦觸。不傾動故。二堅固精進。是殷重加行故。三無量精進。能現證得一切明處故。四方便相應精進。所應得義無顛倒道隨順而行故。平等通達故。五無倒精進。為欲證得能引義利所應得義願所引故。六恒常精進。是無間加行故。七離慢精進。由勤精進離高舉故。由此七種攝善法精進勤加行故。令諸菩薩速能圓滿波羅蜜多疾證無上正等菩提。由此精進是能修證能成菩提。一切善法最勝因緣。餘則不爾。是故如來以種種門。稱讚精進能證無上正等菩提。」³⁴⁸攝善法精進是修行六波羅蜜多之精進加行，能成辦六波羅蜜多，令菩薩快速成就一切善，疾證無上菩提。《瑜伽師地論》中的七種精進加行為：一無動精進，不被一切分別、種種分別、根本煩惱、少分煩惱、一切異論一切苦觸所傾動；二堅固精進，殷重加行；三無量精進，能現證得一切明處；四方便相應精進，所應得義無顛倒道隨順而行，平等通達；五無倒精進，為欲證得能引義利、所應得義願所引；六恒常精進，無間加行；七離慢精進，由勤精進離高舉。

七種精進加行的定義在《菩薩善戒經》和《瑜伽師地論》中略有差異，以下表格並列整理：

表 11：攝善法精進的七種精進加行

菩薩善戒經	瑜伽師地論
不動精進：一切煩惱、一切惡業、一切邪見、一切苦惱不為傾動。	無動精進：不被一切分別、種種分別、根本煩惱、少分煩惱、一切異論一切苦觸所傾動
堅固精進：健固莊嚴。	堅固精進：殷重加行。
一切精進：了知世出世一切法。	無量精進：能現證得一切明處。
具足方便精進：真實因緣修集道。	方便相應精進：所應得義無顛倒道隨順而行，平等通達。
真實精進：得真實義。	無倒精進：為欲證得能引義利、所應得義願所引。
廣精進：一切時中無休息。	恒常精進：無間加行。
調伏精進：懃修精進不生憍慢。	離慢精進：由勤精進離高舉。

³⁴⁸ 《瑜伽師地論》卷 42，《大正藏》冊 30，頁 526 上。

從上表得知，《菩薩善戒經》和《瑜伽師地論》雖然所用七種精進加行的名詞及解釋用語不同，但是詳細探究，兩者的名詞是相通，解釋內容的意義是相同。

總之，攝善法精進是去成辦六波羅蜜多之精進的加行，能累積廣大的福智二資糧，是增長精進波羅蜜多的修習助緣。

(二) 饒益有情精進

什麼是饒益有情精進？如《廣論》說：「饒益有情精進者，謂於十一事，如其所應而發精進。」³⁴⁹饒益有情精進是菩薩為眾生利益所要發起的十一種精進。這十一種的內涵是六波羅蜜多共通要成辦的項目。十一種饒益有情的項目名稱及內容來自《廣論》「尸羅波羅蜜多」章節，以戒律的觀點來陳述，此十一種的詳細內容如下³⁵⁰：

云何菩薩饒益有情戒？當知此戒略有十一相。何等十一？(一)、謂諸菩薩於諸有情能引義利，彼彼事業與作助伴，於諸有情隨所生起疾病等苦，瞻侍病等亦作助伴。(二)、又諸菩薩依世出世種種義利，能為有情說諸法要，先方便說，先如理說，後令獲得彼彼義利。(三)、又諸菩薩於先有恩諸有情所，善守知恩，隨其所應現前酬報。(四)、又諸菩薩於墮種種師子虎狼鬼魅王賊水火等畏諸有情類，皆能救護，令離如是諸怖畏處。(五)、又諸菩薩於諸喪失財寶親屬諸有情類，善為開解，令離愁憂。(六)、又諸菩薩於有匱乏資生眾具諸有情類，施與一切資生眾具。(七)、又諸菩薩隨順道理，正與依止，如法御眾。(八)、又諸菩薩隨順世間，事務言說、呼召去來、談論慶慰，隨時往赴，從他受取飲食等事，以要言之，遠離一切能引無義違意現行，於所餘事心皆隨轉。(九)、又諸菩薩若隱若露，顯示所有真實功德，令諸有情歡言進學。(十)、又諸菩薩於有過者，內懷親昵利益安樂增上意樂，調伏訶責治罰驅擯，為欲令其出不善處，安置善處。(十一)、又諸菩薩以神通力，方便示現那落迦等諸趣等相，令諸有情厭離不善，方便引令入佛聖教，歡喜信樂，生希有心，勤修正行。

從十一種饒益有情的內容可知：「這令諸有情厭離不善，方便引令入佛聖教，歡喜信樂生希有心，勤修正行。」³⁵¹十一種饒益有情其目的為厭離不善業、皈依三寶、對三寶歡喜信受、發勤修習正行。

總結精進要成辦的十一件菩薩饒益項目內涵，依照對象和方法整理成下表³⁵²：

³⁴⁹ 《廣論》，頁 307。

³⁵⁰ 《廣論》，頁 298 之註解。

³⁵¹ 《廣論》，頁 298 之註解。

³⁵² 引用從福智僧團如亭法師的講義。

表 12：饒益有情戒的十一種利有情事

	對 象	方 法
1	①成辦事業者	助彼成辦
	②具疾病等苦	看護陪伴
2	愚痴者	宣說法要、令獲法義
3	具恩者	知恩報恩
4	遭怖畏者	救離怖畏
5	憂愁者	善為開解、令離憂愁
6	匱乏資具者	施與一切資生眾具
7	堪調伏者	隨順眾生根性，如法御眾
8	有求者	隨時往赴，恆順眾生
9	具功德者	顯示、讚揚彼德，令眾歡喜進學
10	邪見者	以呵責、治罰，驅擯令彼出不善處
11	應以神通調伏者	顯示惡趣，令彼離不善業，勤修善行

從上表可看出，十一件菩薩饒益項目是對十一種人的饒益，這十一種人涵攝了世間人的十一種特質，分別以何種方法來饒益，是對他們有最大的利益。

二、結合「六種殊勝」及「六波羅蜜多」而修

大乘行者的精進需具六種殊勝及六波羅蜜多兩個重要條件，此時精進堪稱為精進波羅蜜多。《廣論》：「隨發何精進，皆當具足六種殊勝及六波羅蜜多。」³⁵³無論對任何善法發動精進時都應當具足六種殊勝及六波羅蜜多。即這兩個條件是通於所有六波羅蜜多，在《廣論》講述布施波羅蜜多時，指出六種殊勝的項目為³⁵⁴：依殊勝、物殊勝、所為殊勝、善巧方便殊勝、迴向殊勝和清淨殊勝。《廣論》的六殊勝內容³⁵⁵是根據《攝大乘論》，因此這裡參考漢譯的《攝大乘論》的內容³⁵⁶及《廣論》的內容來探討六殊勝，六殊勝主要說明菩薩行六波羅蜜多的殊勝，來簡別與二乘及世間修行人的差別，《廣論》是以布施波羅蜜多為例說明六波羅蜜多如何具六殊勝，今將精進類推帶入六殊勝，以下分別闡述：

(一) 依殊勝

《廣論》的依殊勝：「依殊勝者，依菩提心，由此發起而行布施。」以布施為例，依殊勝者是因依菩提心而行布施。

《攝大乘論》的依殊勝：「一、由所依最勝，謂菩提心為所依故。」

³⁵³ 《廣論》，頁 321。

³⁵⁴ 《廣論》，頁 267。

³⁵⁵ 《廣論》，頁 267。

³⁵⁶ 無著菩薩造，唐代玄奘大師譯：《攝大乘論本》卷 2，《大正藏》冊 31，頁 144 中。

六波羅蜜多行持是以菩提心為所依，其殊勝之處如《攝大乘論釋》：「此明所依止有異。世間及二乘行施等，不依止無上菩提心起，唯菩薩行施等必依止無上菩提心起，故以依止無等為菩薩所行六度相。」³⁵⁷世間及二乘所行的六波羅蜜多不稱為波羅蜜多，在於沒有依止無上菩提心，只有菩薩依止無上菩提心所行的六波羅蜜多才稱為波羅蜜多，所以所依殊勝。精進波羅蜜多也是依止菩提心而行精進。

(二) 物殊勝

《廣論》的物殊勝：「物殊勝者，總諸施物無餘行施，若於別物而行施時，亦應不忘總施意樂。」布施的物殊勝在於總的布施意樂要毫無保留的布施一切，並且在個別布施物品時，也要不忘總的布施意樂。

《攝大乘論》的物殊勝：「二、由事最勝，謂具足現行故。」

因此物殊勝是指六波羅蜜多所緣的事物殊勝，其殊勝之處如《攝大乘論釋》：「此明所緣事有異不等。世間及二乘無有能行施等具足品類，謂外內及內外，若菩薩行施等必皆具足品類，故以品類無等為菩薩所行六度相。」世間及二乘所行六波羅蜜多所緣的事物是有限，不具足一切，從內的自身頭目、腦髓，到外的所有情、非情，唯獨菩薩能做到具足一切。類推精進時亦如是，精進的對象，總的要發心精進修學一切，別的時候，當精進於個別善法時，也要不忘記總的發心。

(三) 所為殊勝

《廣論》的所為殊勝：「所為殊勝者，為令一切有情現前安樂究竟利義而正惠施。」布施的所為殊勝，是布施的目標是令一切有情得到現前安樂及究竟利義而行布施。

《攝大乘論》所為殊勝：「三、由處最勝，謂一切有情利益安樂事為依處故。」

所為殊勝是六波羅蜜多的目的殊勝，《攝大乘論釋》：「三由行事無等，謂安樂利益一切眾生事。菩薩所行諸度皆為成此二事故。」世間及二乘也有利他的善行，但只能做到部分的暫時安樂，何況要到究竟利義，所以菩薩的所為殊勝。同理得知精進的所為殊勝為令一切有情現前安樂究竟利義而正精進。

(四) 善巧方便殊勝

《廣論》的善巧方便殊勝：「善巧方便殊勝者，經說無分別智之所攝持，初發業者，當以通達法無性慧之所攝持。」善巧方便殊勝是以無分別智，即空性的智慧攝持下所行布施，若是初學者，當以通曉法無自性的智慧為攝持。

《攝大乘論》的善巧方便殊勝：「四、由方便善巧最勝，謂無分別智所攝受

³⁵⁷ 《攝大乘論釋》卷 9，《大正藏》冊 31，頁 215 中。

故。」

六波羅蜜多的善巧方便殊勝如《攝大乘論釋》說：「此明方便有異，於三輪清淨名菩薩方便，於三輪清淨即是無分別智。菩薩由此智，不分別能施受施及所施財物。世間及二乘不能捨三輪分別，是故起我愛及著財物，於他不能平等，故以方便為菩薩所行六度相。」善巧方便殊勝是因有無分別智所攝持，無分別智是指三輪體空之清淨，世間及二乘不具這樣的智慧，還有愛著，為菩薩具無分別智而行種種六度萬行，所以善巧方便殊勝。故知行精進時，要三輪體空，不要執著能精進的我，所精進的對象，及精進的行為。當精進為無分別智之所攝持，初發業者之精進，當以通達法無性慧之所攝持，此精進即具善巧方便殊勝。

(五) 迴向殊勝

《廣論》的迴向殊勝：「迴向殊勝者，迴向施善於大菩提。」以布施之善迴向無上正等菩提。

《攝大乘論》的迴向殊勝：「五、由迴向最勝，謂迴向無上正等菩提故。」

所謂迴向殊勝如《攝大乘論釋》說：「菩薩若行施等，先作是心：我以此物施與一切六道眾生。此是眾生財物，我為彼行施，願彼皆得無上菩提。此施由迴向，令他得無上菩提，故此施行永無有盡。若行餘度亦皆迴向。世間及二乘無迴向，故以迴向為菩薩所行六度相。」菩薩行六度時先發心，所做一切願與有情同證無上正等菩提，如此發願令少許的善根得無量之功德，且直至無窮永不枯竭，如《入行論》說：「餘善如芭蕉，生果即枯槁；覺心樹生果，不枯反增茂。」³⁵⁸世間人會以現前或後生的利樂為迴向，二乘僅迴向一己之解脫，所以菩薩的迴向殊勝。

(六) 清淨殊勝

《廣論》的清淨殊勝：「清淨殊勝者，攝大乘論說，滅煩惱障及所知障。」清淨殊勝是因為所行六度能滅煩惱障及所知障。

《攝大乘論》的清淨殊勝：「六、由清淨最勝，謂煩惱所知二障無障所集起故。」

所謂清淨殊勝如《攝大乘論釋》：「此中顯二種清淨，一顯清淨因、二顯清淨位。清淨因者，因滅惑智二障故，施等事清淨。清淨位者，先於地前漸除惑障，後登初地漸除智障。」菩薩的所行清淨的殊勝有二種，一種是清淨因，因的清淨殊勝：菩薩所行的六度事業能夠引發煩惱障及所知障的滅除，是煩惱障及所知障滅除之因；另一種是清淨位，果的清淨殊勝：在行六度時所種的清淨因，能在初地前的資糧道及加行道時能漸除煩惱障，見道登地後能漸除所知障。

³⁵⁸ 《入菩薩行》，頁 06。

以上六種殊勝內容綜合為以下的表格：

表 13：「六種殊勝」對照表

	《廣論》	漢譯《攝大乘論》	殊勝處
1	依殊勝：依菩提心而發起六度。	由所依最勝，謂菩提心為所依故。	六波羅蜜多以菩提心為所依才名波羅蜜多。
2	物殊勝：施一物不忘總的施之意樂。	由事最勝，謂具足現行故。	菩薩行六波羅蜜多所緣，具足內外一切。
3	所為殊勝：令一切有情得現前與究竟利益。	由處最勝，謂一切有情利益安樂事為依處故。	菩薩行六波羅蜜多目的是令一切有情得現前究竟樂。
4	善巧方便殊勝：由無分別智所攝持。	由方便善巧最勝，謂無分別智所攝受故。	菩薩以三輪體空之清淨無分別智行六波羅蜜多。
5	迴向殊勝：迴向施等善於大菩提。	由迴向最勝，謂迴向無上正等菩提故。	以菩提心發願迴向眾生，生果無窮永不枯竭。
6	清淨殊勝：滅煩惱、所知二障	由清淨最勝，謂煩惱所知二障無障所集起故。	菩薩行六波羅蜜多得滅除二障之果。

從上表可知，《廣論》與漢譯《攝大乘論》的六種殊勝，雖然描述略有差異，但殊勝處之內涵的意義是相同。

如何結合六波羅蜜多來修精進，如《廣論》依據獅子賢論師的《般若八千頌廣釋》說明精進應具六波羅蜜多，八千頌的般若經是屬於《大般若經》的第四會，又稱為《小品般若經》，共有 29 品。獅子賢論師的《般若八千頌廣釋》目前沒有漢譯本，因此根據《大般若波羅蜜多經》第二會卷 412 的「六到彼岸品」來探究精進如何結合六波羅蜜多。

根據《大般若波羅蜜多經》，修行精進波羅蜜多時，攝持六波羅蜜多的內容³⁵⁹，分別如下，第一、住精進波羅蜜多攝持布施波羅蜜多：謂自住精進，常行財施、法施、無畏施而也安立他人精進於三種施是為取布施波羅蜜多的精進。第二、住精進波羅蜜多攝持淨戒波羅蜜多：行精進於佛道時勤加守護淨戒，不毀犯菩薩戒，防止聲聞獨覺二乘作意是為取持戒波羅蜜多的精進。第三、住精進波羅蜜多攝持安忍波羅蜜多：精進於難行之忍辱行持，對種智法信行能堪忍，有人來毀壞菩薩道時，忍恕他罵，為令精進倍復增長是為取忍辱波羅蜜多的精進。第四、住精進波羅蜜多攝持精進波羅蜜多：精進於修學有益的苦行，並發起勇於善的欲樂，能勤修學，增長法施是為取精進波羅蜜多的精進。第五、住精進波羅蜜多攝持靜

³⁵⁹ 《大般若波羅蜜多經(第 401 卷-第 600 卷)》卷 412〈六到彼岸品〉，《大正藏》冊 07，頁 64 中。

慮波羅蜜多：精進於靜慮等至的修學，心專一趣不雜小乘，一心念一切智，迴向此善於大菩提，是為取靜慮波羅蜜多的精進。第六、住精進波羅蜜多攝持般若波羅蜜多：精進於無取著慧，不離不動精進，能了知能精進者、所精進事和精進本身悉如幻化，滅除一切戲論，是名具般若波羅蜜多之精進。

綜合以上，精進依菩提心，由此發起而行精進是為依殊勝。精進的對象，總的要發心精進修學一切，當精進於個別善法時，也要不忘記總的發心是物殊勝。為令一切有情現前安樂究竟利義而正精進是為所為殊勝。精進為無分別智之所攝持，行精進時，要三輪體空，不要執著能精進的我，所精進的對象，及精進的行為是為善巧方便殊勝。迴向所行精進的善於大菩提是為迴向殊勝。精進能滅煩惱障及所知障，滅除此二障而得清淨是為清淨殊勝。具此六殊勝的精進才為精進波羅蜜多，又住精進波羅蜜多能攝持六波羅蜜多時，當行精進波羅蜜多時，一念中能具足一切波羅蜜多，能獲無邊修行的功德。

本章小結

集聚精進順緣要用歡喜悅意的主動希求，對善法充滿喜悅的一個心態，不是用緊迫、不安的方式，因為緊迫的要求，此時看似精進，但在內心變成沉重負擔，就會造成令修行窒礙難行的阻力。因此，集聚精進順緣四種精進力首先是勝解力，讓修行具有欲樂心，透由信解如是因感如是果的業果道理保持欲樂心，對修善產生勝解力。有了樂欲善法的修行，漸漸就能生起堅固力，能在遇到瓶頸時有不厭倦、不退縮的自信心。為使自信心堅固、不退失，要做二件事，第一要在修行之初做整體規劃，以免過於草率盲目趣入，養成不好的修行壞習慣，第二要觀修業慢、煩惱慢、功能慢。業慢就是在任何困難，自己都要盡力荷擔一切如來事業的自信心；煩惱慢就是自己有信心能克服利衰、毀譽、稱譏、苦樂等煩惱；功能慢就是自己有信心能修成一切善法，能完成自利利他的一切事業。前面二力是使精進能未生而生、已生不退，要一直保持無飽足的熱度，就要觀修歡喜力，當注意力放在每天的所造善業上，增強內心的歡喜，又因相信業果道理，即使尚未感得善果，造善過程就已相當歡喜，漸次的養成無飽足的歡喜心。而暫止息力是為初機修行者，因身心無法堪能長時修行而造成身心疲勞，使精進無法持之以恆，所以要在兩座修行之間有緩和身心的暫捨，暫止息力可使修行能走更長的路。

經由四種力的助緣增長精進，積極投入修行時，需要密護自己的正念正知，身心才能夠發動精進。內心要時刻保持精進的正念正知，首先要小心防範不被煩惱所擾，多聞經論並在行持中憶念所聞正知見，多聞跟行持二者皆要並進。由業果見策勵自己遠離煩惱，於諸難行應視為莊嚴、莫覺負擔，於諸微小惡生不喜，戰兢惕勵不斷的精進，無間提起正念正知。密護正念正知最善巧的方法就是親近清淨的師法友的環境，藉此互相砥礪，而能調伏內心，猶如孔子說：「與善人居，

如入芝蘭之室，久而不聞其香，即與之化矣。」³⁶⁰因為與諸多善人相處，受到他們的言行舉止的薰陶，雖然沒有刻意的用功，但在這環境的影響，就好像在充滿芷草蘭花的房間裡，潛移默化之下，也就能夠具有像諸多善人一樣的德行。

修行最終目標成就佛果，修習攝善法精進和饒益有情精進，能快速累積成就精進波羅蜜多的無邊資糧和淨除精進障礙。大乘行者的精進需具六種殊勝及融攝六波羅蜜多兩個重要條件，此時的精進堪稱為精進波羅蜜多。



³⁶⁰ 《孔子家語》〈慕賢第七〉，《中信國學大典》〈哲學宗教（下冊）〉，北京：中信出版社，2016年2月。

第六章 結論

《廣論》是藏傳佛教非常重要的道次第論典，其法之根源於阿底峽尊者《菩提道炬論》及彌勒菩薩《現觀莊嚴論》，是傳承了二大車軌之教授，內容總體含攝了一切佛法的精華扼要無一遺漏，以共下士道、共中士道及上士道的三士道架構，架構了凡夫到成佛的菩提道修學次第，令一切有情都能循此架構而生生增上，得究竟決定勝。佛法的學修須依靠精進才能夠克服種種困難，堅持到底，精進是修一切善法能成功的根基。《廣論》融攝了大小乘的圓滿教法之論典，提供了整個精進波羅蜜多的修行道次第之義理，是趣入修習精進的珍貴的圓滿教授。《廣論》的精進波羅蜜多的修行教授，是學術界比較少探討的議題，但又是對修學佛法非常重要的關鍵。所本論文最後針對各章的論述，依研究目的探討的研究問題擇其重點，分別歸納總攝如下，作為《廣論》之「精進波羅蜜多」內容提綱挈領的結論。

一、精進波羅蜜多的意義及修行架構

精進的內涵依照梵文為勤、進、精進、正勤、精勤。勇悍修行善法是為精進的特性，雖精進的特性在不同論典有不同的論述，但其特性可以歸為一種內心歡喜勇悍，會在造善的過程中呈現不同的精進態度。在精進準備階段，主要是隨善知識聽聞正法，對業果道理生起信心，由此信心進到精進的前行階段，此時產生迫不及待想修精進的欲求心，當進到精進正行時，是勇往直前、身心不息，最後到精進的後行，由於熾然無間的續流，讓精進力永續不斷。

精進是三十七道品的骨幹，能幫助累積修行所需的三十七種資糧，快速成就菩提。三十七道品分為七大項目，每一項目都有精進的內涵，四正勤是精進法，四念處需依靠四正勤繫繫其心，四如意足的勤如意足，五根的精進根，五力的精進力，七覺分的精進覺分，八正道的正精進。精進能助三十七道品的修行，三十七道品的修行也能增長精進波羅蜜多的殊勝功德。《俱舍論》及《成唯識論》心所法的論述中，與精進相關的心所法是《俱舍論》的勤心所與不放逸心所，兩者都是實有法；《成唯識論》的勤心所與不放逸心所，勤心所事實有法，不放逸心所是假有法。在《俱舍論》與《成唯識論》的勤心所都有積極勇悍的修行善法；不放逸心所都是以防範的心，遮止惡法。經論中有開出許多精進的類別，這些精進類別是精進修行進程中每個階段的精進內容，類別之間有次第的關係。

波羅蜜多的梵文字，有圓滿及到彼岸兩種，其內涵是菩薩行的最高最圓滿之修行狀態。經論中對波羅蜜多的成立條件有不同的說明，在《廣論》中定義精進波羅蜜多的成立條件，為所行的精進必須具有六種特殊的條件，第一條件，精進要依止菩提心；第二條件，精進所做事都是六波羅蜜多所要做的事；第三條件，精進所對的境，都是六波羅蜜多所要利益的眾生；第四條件，精進是以無所得為方便來行六波羅蜜多；第五條件，精進的迴向是以無上正等菩提為目標；第六條件，精進所得的果是斷除了二障之清淨果。

精進波羅蜜多的意義，須以解脫生死、成就無上菩提為目標，若所修不是善法或雖是善法但目標是人天乘，都不能稱為是精進波羅蜜多。《廣論》「精進波羅蜜多」之修行架構，依照修行的次第可以歸攝為以下八項：**(1)**了解精進的特性，精進有二種特性，首先精進的對象必須是善法，其次精要對所行的善法保持喜悅及勇悍之心態。**(2)**思惟修精進的好處和不修精進的過患，這是對精進修行科目產生欲求心力量的來源。**(3)**要發大願修行，透由誓願，雖然現在離圓滿的精進有一段距離，在內心裡下精進能夠成就的種子，將來就有希望開花結果。**(4)**斷除精進障礙，培養精進順緣，俱生的習氣，會影響精進的修行進程，古人說：「煩惱易斷，習氣難改」，因此瞭解有哪些不精進的壞習慣需要斷除，以及有那些精進的好習慣需要養成，在良師益友的提策，修習對治方法及不斷的串習。**(5)**隨時保持正念正知，正念正知是精進修行時的核心，失去了精進的正念正知，懈怠怯弱的煩惱就戰勝了精進的行動力。**(6)**親近好的修學環境，包括具足教證二量以及有同心同願的善友，有良師益友的督促提醒，能夠保護自己的三業，穩固的走在精進的路。**(7)**提升精進的高度，結合六殊勝及六波羅密多，當精進具有六殊勝的內涵，能夠與六波羅密多互相攝持，此精進才能稱為精進波羅蜜多。**(8)**保持發心及發願，精進修行要以菩提心為根本，並要以大地菩薩的精進為典範，發願如是行。發菩提心是進入大乘之門的關鍵，透由發菩提心使精進的修行有助於菩薩行，漸令增長，永不失壞。發願效學大地菩薩的精進，能使精進修行有典範在前，更有信心勤加修習。

二、如何策發精進修行的欲求心

進入精進學修之前，要先對精進策發好樂心，才有希求精進的動力，能在正修時會全力以赴。策發精進修行的方法有兩個，第一個方法要去思惟精進的好處及懈怠的壞處，思惟精進的勝利好處產生拉拔的力量，思惟懈怠的壞處過患，有畏懼可產生推動的力量。運用人的離苦得樂本能，經由正確的思惟精進的好處及懈怠的壞處，也是正在造離苦得樂的業。以前沒有正確的認識精進的勝利道理及懈怠的過患道理，錯誤認為精進修行是苦的事，現在了知懈怠或可苟且偷安一時，將來受大苦是必然的事，就能轉換認知，策發內心精進修行的意願。

第二個方法要去發願，信受了精進感樂果及懈怠感苦果的業果見解，再透由願力引導三業趣向欲求的精進修學，因發願而激發潛在的力量，發起學習精進的強大行動力。最有強的精進願力就是於菩薩六度萬行精進的願心，如同披上鎧甲的勇士。共有三種發大願的方式，第一種稱為摺意樂甲精進的發願；第二種稱為更多的摺甲精進枝發願；第三種稱為無上摺甲精進的發願。這三種摺甲精進是一層層深入的發願，希望令無量眾生起無量善的精進願力，督促自己精進的決心；又精進利他的善業，使自己快速累積無邊資糧，速疾成就精進波羅蜜多的功德。

三、如何斷除障礙精進修行的違緣

精進的障礙會妨礙已經好不容易生起的精進欲求心，再加上懈怠的等流及錯

誤的精進見解，無法集聚修學精進順緣，容易半途而廢。故須先認識精進的違緣，再加以對治斷除。精進的違緣有三種：推延懈怠、耽著於下劣的惡事、自我輕視而自卑怯懦。

推延懈怠的樣貌是懶惰、重睡眠和不厭生死輪迴。對治推延懈怠所用的方法為念死無常法門、對三惡趣苦的怖畏及珍惜有可修行的人身。念死無常主要是破除自己彷彿不會死的常執，斷除明日復明日，明日何其多的推延懈怠毛病。三惡趣苦的怖畏警惕自己，策勵今生精進修善。抉擇來生的居住處所，任誰都難以勘忍惡趣苦，眼前的修行雖苦，但為美好的下一生，怎可現在推延懈怠。珍惜有可修行的人身，現有的修行條件是往昔造善具足了暇滿三因而得。暇滿三因是清淨戒律為根本、布施等六度為助伴以及無垢淨願。需要連結眾多的善根才能有現在的修學條件，人身難得易失，若讓這樣的修行機會得而復失，實在是愚癡至極，就不願推延懈怠空轉此身。

耽著於下劣的惡事的樣貌是忙在現世的安樂上。雖然看似在行善、學習教法，但因內心的意樂在於世間的利益上考量，就不太容易更進一步的為解脫生死及求無上菩提而精進。針對耽著在世間的庸常下劣惡事的斷除方法，是計算損益比，比較修學正法的利益與耽著沉迷在世間的八風之壞處，來體醒自己的抉擇方向。修學正法與耽著世間之利害分析，也是產生精進修行的信心來源之一，內心有了踏實的認知，行為就跟著改變，由此斷除耽著世間的下劣惡事的精進障礙。

自我輕視而自卑怯懦此處指要於大乘道的修行者，因為走大乘道的難度高、要學之法極深廣、要救度的有情數量極多，所以對成佛的目標產生怯弱的心。針對大乘菩薩行的怯弱自輕不入的斷除方法是去了解眾生皆有佛性，我們也有能力證得如佛的功德，加上有圓滿的教法及教證具足的師長，可以幫助我們如何修行，有步驟踏上大乘之路，只要依著次第拾級而上，人人都可到達目的地，以此斷除對大乘菩薩行的怯弱自輕不入的障礙。

四、如何增強助長精進修行的順緣

精進修行的順緣是修行道路上的助力，累積能護持助長精進之資糧有三個方法，第一為增強精進四種力。精進四力分別為發勝解力、發堅固力、發歡喜力及暫止息力。透由常串習業果正見來發起對善法的欲樂是為發勝解力；發堅固力是要透過事先周詳計畫及精進三慢的修行提起堅持到底，不能因遇到障礙而半途而廢。業慢是對修行的事當仁不讓的自信心，不要別人為自己的解脫代勞；功能慢是對自他二利的事業，要生起我有能力承擔及肩負重任的自信心，看到芸芸眾生隨惑業流轉，在苦海當中掙扎，鞭策自己勤加修行；煩惱慢是內心要有自許為佛子的信心，決定要超勝一切煩惱，絕不使一切煩惱勝過我的自信心。業慢、煩惱慢、功能慢即是精進三慢。

發歡喜力是使精進所要成就之事，引發不欲斷絕且無飽足意樂，透過因了解業果及無限生命，行善時已正趣往目標途中，所以充滿歡喜。

暫止息力目的是為走更長的路，因凡夫的根器無法持久正修，為長久持續需

要緩和身心，否則會引起精進障礙，所以要不緩不急和持續不斷的精進。

累積能護持助長精進資糧第二個方法是要密護精進的正念正知。對正念正知最大的傷害來自煩惱，因為凡夫面對喜歡或不喜歡的境界時，容易動貪念或起瞋心。所以時時觀察內心，隨時防範煩惱生起而障礙精進四力的修行。並且透過學修並進，用抉擇慧來清清楚楚的分別抉擇一切應進應止的正知見，然後明記正確的取捨，把正念提起。特別是如理思惟業果，從細微惡的提防來提起精進正念。最好能生起持續且堅固的正念正知的方法，是要有清淨的學習環境保護，在好環境保護下能使正知見維持在念頭上不鬆懈，發揮了正念的力量來防非止惡。

累積能護持助長精進資糧第三個方法是透過精進的實踐來集聚順緣。去成辦攝善法精進與饒益有情精進的所有事業；攝取善法精進要在精進修行七種的精進加行來增長善法；饒益有情精進是要精進於十一種饒益有情的項目。這二種都能有助於快速累積成就精進波羅蜜多的無邊資糧。再者，精進波羅蜜多的修行要結合菩薩的六種殊勝行持而行，能令少許的善根得無量之功德。進而精進波羅蜜多的修行要與六波羅蜜多互攝，如此的精進波羅蜜多能得無量的善巧方便，快速集聚精進波羅蜜多修行所要的順緣。

綜合以上整個精進波羅蜜多修行義理的探討，本論文會以《廣論》做為研究的文本是因《廣論》「精進波羅蜜多」具有以下特色：**(1)**《廣論》對於精進波羅蜜多之獨立菩薩行法的特質有很細膩的論述，及修行操作方法是很有次第條理的展現，讓想修學精進波羅蜜多行法的人有一個軌則可以循此前進，整個修行次第本身就是一個特色。**(2)**對精進波羅蜜多的修行方法之解釋，相對於其他論書，是非常嚴密，從一開始的引發精進的好樂心之策勵方法，正行時如何斷除精進的修學障礙、修集精進順緣的進路等精進波羅蜜多的獨立菩薩行法，闡述的非常鉅細靡遺，沒有隱含任何細節，有令學者一目了然的特色；**(3)**提供的修行理路，都是《廣論》之前面章節已經論述過的法類，例如念死無常，這樣可以讓依著道次第修行上來的學者，能駕輕就熟的銜接上層的精進波羅蜜多法類，前後法類的修行有相輔相成之特色。

本論文係以《廣論》「精進波羅蜜多」的原來科判之架構中，耙梳出宗喀巴大師所要傳達的精進波羅蜜多之修行架構，提供精進波羅蜜多修行的詳細內容。希望拋磚引玉，能夠針對其他論典，有更多「精進波羅蜜多」之修行內容的研究。

參考文獻

一、經典原文

- 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10, no. 279。
- 後漢·安世高譯：《佛說八大人覺經》，《大正藏》冊 17, no. 779。
- 劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 02, No. 99。
- 東晉·僧伽提婆譯：《中阿含經》，《大正藏》冊 01, no. 26。
- 東晉·僧伽提婆譯：《增壹阿含經》，《大正藏》冊 02, no. 125。
- 後秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊 25, no. 1509。
- 唐·玄奘譯：《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29, No.1588。
- 唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30, No. 1579。
- 唐·普光撰：《俱舍論記》，《大正藏》冊 41, No. 1821。
- 後秦·鳩摩羅什譯：《成實論》，《大正藏》冊 32, no. 1646。
- 唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30, no. 1579。
- 唐·玄奘譯：《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29, no. 1558。
- 唐·波羅頗蜜多羅譯：《大乘莊嚴經論》，《大正藏》冊 31, no. 1604。
- 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯：《十住毘婆沙論》，《大正藏》冊 26, no. 1521。
- 陳隋·國師智者大師撰：《法界次第初門》卷 3，《大正藏》冊 46, no.1925。
- 塞建陀羅阿羅漢造，玄奘法師譯：《入阿毘達磨論》，《大正藏》冊 28, no.1554。
- 東晉·天竺三藏佛陀跋陀羅共法顯譯《摩訶僧祇律》，《大正藏》冊 22, no.1425。
- 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯：《十住毘婆沙論》，《大正藏》冊 26, no.1521。
- 真諦三藏譯：《攝大乘論》，《大正藏》冊 31, no.1593。
- 清·律學沙門德基輯：《毗尼關要事義》，《新纂卍續藏》冊 40, no.721。
- 唐·玄奘譯：《解深密經》，《大正藏》冊 16, no.676。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14, no.475。
- 唐·菩提流志法師譯：《大寶積經》，《大正藏》冊 11, no.310。
- 唐·天竺沙門般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》冊 19, no.945。

二、中文專書 (依姓氏筆畫排列)

- 日常法師：《菩提道次第廣論手抄稿》，台北市：圓音有聲出版股份有限公司，2016年 07 月初版。
- 日常法師，釋如證發行：《菩提道次第廣論手抄稿 南普陀版》第 13 冊，台北市：圓音有聲出版股份有限公司，2016 年 7 月初版。
- 日常法師：《佛法要義(一)》，台北市：福智之聲出版社，2002 年 09 月 1 版。
- 日常法師：《學佛次第十二講(下)》，台北市：財團法人台北市福智佛教基金會，2012 年 08 月 1 版。
- 日常法師：《菩提道次第廣論淺釋 第二冊》，台北市：圓音有聲出版股份有限公司

- 司，2006年9月初版。
- 日常法師：《佛法要義(二)》，台北：福智之聲出版社，民國95年，第1版第7刷。
- 王開府：〈思想研究法綜論——以中國哲學為例〉，《國文學報》，1998年27期，頁147-188。
- 世親菩薩造論，圓暉法師著疏，智敏上師集註：《俱舍論頌疏集注》，上海古籍出版社，2014年。
- 印順法師：《學佛三要》，印順導師佛學著作集，冊15，2011年。
- 印順法師：《大乘廣五蘊論講記》，新竹：財團法人印順文教基金會，2015年12月。
- 印順法師編：《雜阿含經論會編》，新竹：正聞出版社，1994年2月。
- 印順法師：《說一切有部為主的論書與論師之研究》，新竹：正聞出版社，1987年四版。
- 印順法師：《成佛之道（增注本）》，新竹：正聞出版社，1991年。
- 冉光榮：《中國藏傳佛教史》，台北：文津出版社，1996年。
- 平川彰著，莊崑木譯，《印度佛教史》，台北：商周出版，2004年12月。
- 至尊·法幢吉祥賢/永津央金噶維羅卓著，緣宗法師譯：《顯密地道建立：顯密修證階位》〈基位三身安立明炬論〉，台北市：聖地文化出版社，2020年3月。
- 如吉法師：《菩提道次第略論導讀》，台北市：全佛文化事業有限公司，1999年7月初版。
- 如石法師譯注：《入菩薩行論譯注》，高雄：諦聽文化事業有限公司，1999年3月。
- 任卓宣：《思想方法論》，台北：帕米爾書局，1980年。
- 妙音笑·寶無畏王大師著，如法法師譯：《地道建立》，台北：福智文化股份有限公司，2021年12月初版。
- 妙音佛學叢書翻譯組漢譯：《新譯《菩提道次第廣論》》，台北市：盤逸有限公司，2009年11月初版。
- 祁順來、海月：《菩提道次第廣論(白話本)》，中國：青海民族出版社，2014年06月初版。
- 竹村牧男著，蔡伯郎譯：《覺與空-印度佛教的展開》，台北：東大圖書股份有限公司，2003年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北市：台灣學生書局有限公司，2006年4月初版。
- 宗喀巴大師造·大勇法師譯講·法尊法師譯補：《菩提道次第略論》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2002年
- 宗喀巴大師造論，巴梭法王等合註，如法法師、如密法師等譯：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集1》，福智文化出版社，2016年初版。
- 宗喀巴著，法尊法師譯：《學佛一定要懂的辨證法要：辨了不了義善說藏論》，台北：大千出版社，2012年05月。
- 宗喀巴大師造，如法法師譯：《無上三珍寶譚》，大慈恩月光藏，2021年10月。

宗喀巴大師造，昂旺朗吉堪布釋：《菩提道次第略論釋》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2014年1月。

宗峰、緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合注》，中國：中國社會科學出版社，2014年10月1版。

法尊法師譯，宗喀巴大師造論：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2007年。

昂旺朗吉堪布：《菩提道次第略論釋（上）（下）》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2014年1月初版。

周彥文：《中國文獻學》，台北市：五南圖書出版社，1993年9月初版。

周彥文，《中國文獻學理論》，台北市：台灣學生書局有限公司，2011年12月。

洛德旺波尊者，索達吉堪布譯，《慧光集(29)俱舍論譯》，台北市：寧瑪巴喇榮三乘佛學會，2007年1月初版。

厚觀法師編：《大智度論講義》，新竹：財團法人印順文教基金會，2014年12月。

真如：《希望·新生 四季法語》，台北：福智文化公司，2018年初版1刷。

莊春江：《阿含經隨身剪輯》，桃園市：圓光出版社，1996年4月1版。

貢噶旺秋仁波切講述，張惠娟居士譯：《入菩薩行論》，台北：正法源學佛會，2001年12月初版一刷。

索達吉堪布講釋：《俱舍論講記》，香港：心一堂出版社，2014年。

貢噶旺秋仁波切講述，張惠娟居士譯：《入菩薩行論》，台北：正法源學佛會，2001年12月初版一刷。

寂天菩薩造頌，傑操大師注解，隆蓮法師譯：《入菩薩行論廣解》，台北：福智之聲出版社，2008年第一版第八刷。

寂天菩薩著，達瓦次仁譯：《入菩薩行論》，湖南教育出版社，2010年9月。

寂天菩薩造頌，傑操大師廣解，隆蓮法師譯：《入菩薩行論廣解》，台北：福智之聲出版社，2008年7月第1版第8刷。

寂天菩薩造頌，索達吉堪布講解：《入菩薩行論廣釋》，台北市：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，慧光集9，2002年1月。

第一世帕繃喀仁波切：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》，台北市：白法螺出版社，2007年09月再版。

第一世帕繃喀仁波切：《掌中解脫》，台北市：白法螺出版社，2007年09月再版。

淨蓮法師：《菩提道次第廣論白話註釋(一)~(五)》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2011年09月初版。

陳玉蛟：《阿底峽與菩提道燈釋》，台北：東初出版社，1991年。

黃家樹：《雜阿含經導讀》，台北市：全佛文化事業有限公司，1998年11月初版。

博朵瓦：《喻法論》，台北市：財團法人佛陀教育基金會，2015年。

雲增·耶喜降稱大師著，郭和卿居士譯：《菩提道次第師師相承傳》上冊，〈菩提道次第師承簡介〉，台北：福智之聲出版社，2004年8月。

張西鎮編譯，《阿毘達磨俱舍論：白話譯解》，高雄市：淨心文教基金會，2010年

初版。

達賴喇嘛：《覺燈日光一道次第講授成滿智者所願》，台北市：商周出版社，2012年11月初版。

達賴喇嘛十四世傳法，彌勒若巴喇嘛：《菩提道次第簡明釋論》，台北市：曼尼文化事業有限公司，2007年6月1版。

達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽口譯：《達賴喇嘛講授入菩薩行論》，台北：雪域出版社，2015年7月。

聖嚴法師：《真正的快樂》，法鼓文化出版社，2008年初版。

聖嚴法師：《西藏佛教史》，台北市：法鼓文化事業股份有限公司，1999年12月2版。

園念：《阿含輯要》，高雄市：財團法人淨心文教基金會，1997年9月初版。

劉小農：《白話《菩提道次第廣論》》，台北市：橡樹林文化，2013年1版。

三、論文及期刊 (依姓氏筆畫排列)

大寶法王：〈三主要道釋論開示(二)一觀死無常，當下就修行〉，《西藏的天空》，2013年11期，頁12。

牛宏：〈《菩提道次第廣論》佛學思想探微〉，《西藏研究》，2004年02期，頁78-82。

牛宏：〈試析《入菩薩行論》對《菩提道次第廣論》的影響〉，《西藏研究》，2006年03期，頁33-39。

牛宏：〈《菩提道次第廣論》佛學思想探微〉，《西藏之聲》，2004年2期，頁78-82。

克珠群佩：〈藏傳佛教道次第概述〉，《中國藏學》，2005年02期，頁67-74。

李冀誠：〈宗喀巴的《菩提道次第廣論》—兼談黃教修習法〉，《世界宗教研究》，1989年01期，頁149-159。

李元光：〈宗喀巴大師的宗教倫理思想研究〉，成都：四川大學宗教學，博士論文，2004年。

李慶安，艾力，定明，李遠紅，張龍萍：〈唯識學之精進的結構與功能--以對主觀幸福感的影響為例〉，《心理科學期刊》，2013年，頁489-495。

呂澂：〈雜阿含經刊定記〉，《內學》，1924年第一輯，頁108-109。

法尊法師：《西藏佛教經論研究》，〈宗喀巴大師的《菩提道次第論》〉，台北市：文殊出版社，1987年4月初版。

林崇安：〈《雜阿含經》的探索〉，《法光》，1997年91期。

高澤禎：〈道次第三題〉，《西藏研究》，2005年01期，頁13-19。

高澤禎：〈三士說源流考略〉，《宗教學研究》，2005年01期，頁163-166。

班班多杰：〈試論藏傳佛教的修道次第〉，《青海民族學院學報(社會科學版)》，2008年04期，頁9-18。

桑傑端智：〈藏傳佛教應成派思想及其社會價值〉，《蘭州大學學報》，2000年05

期，頁 123-127。

徐東明：《宗喀巴中觀哲學研究》，華東師範大學博士學位論文，2014 年 5 月。

袁升祺：〈宗喀巴三士道之宗教倫理思想解讀〉，蘭州：西北民族大學宗教學碩士論文，2007 年，頁 131-146。

陳楠，〈宗喀巴佛學思想探源〉，《中央民族大學歷史文化學院》，2007 年 00 期，

隆運法師：〈精進波羅蜜之研究－以《華嚴經》焰慧地為主〉，華嚴專宗研究所碩士論文，2010 年。

張雖旺：〈宗喀巴創建格魯派的歷程〉，《四川民族學院學報》，2013 年 3 期，頁 7-10。

蔡麗敏：〈精進與三十七道品交涉之研究〉，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2019 年 6 月。

四、外文專書

Tsong-Kha-Pa, Joshua W.C. Cutler, Editor-in-Chief; Guy Newland, Editor. LAM RIM CHEN MO — 《The Great Treatise on the Stages of the Path of Enlightenment》, Snow Lion Publications, Ithaca, New York, Boulder, Colorado. First edition USA 2000-2004.

荻原雲來編纂：《梵和大辭典》上、下冊，台北，新文豐出版股份有限公司，2003 年