

四正勤

四正勤也叫四正断，也叫四正精进。这里将引《相应部》和《舍利弗阿毗昙论》来详加分析。

目标

在《相应部》的正勤相应里如是记载佛陀的话：「如是比丘，对四正勤予修习，对四正勤予多修习者，则趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃。」[1]

这里佛陀指明四正勤的修习会导致涅槃。佛陀在另一场合的开示也曾指出：「比如诸步行有情之足迹，皆入于象之足迹，故象足迹为最上最大。如是诸善法，皆以不放逸(意即精进)为根本，等趣于不放逸，故不放逸为诸法最上。」[2]懒惰的人是不可能到达觉悟解脱的境界的。

修习内容

四正勤修习的内容今引《相应部》的经文如下：「诸比丘！于此有比丘，为对未生之恶不善法不令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之恶不善法必当断，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对未生之善法令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之善法令住，不忘失，倍修习，广修习，令圆满，起志欲，精进，发勤，策心而持。」[3]

这里引《舍利弗阿毗昙论》中的解释：

「问曰：几正勤？答曰：四。何谓四？

若比丘恶不善法未生欲令不生；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

恶不善法已生必当断；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

善法未生欲令生；起欲，自勉，胜进，摄心，正断。

善法已生欲令住；具足修，不忘，增广，起欲，自勉，胜进，摄心，正断。」[4]

这一段的文句与佛说的相当。接下来引舍利弗的解说：

「云何恶法未生欲令不生？身意恶行是名恶不善法，复次十不善业道是名恶不善法，复次不善根，不善根相应，不善根所起，非缘非受是名恶不善法，复次，贪欲、瞋恚、愚痴、忿怒、怨嫌、妄瞋、嫉妒、悭惜、谀谄、欺伪、匿恶、无惭、无愧、自高、诤讼、强毅、放逸、我慢、增上慢等是名恶不善法，复次十邪法是名恶不善法。如是恶不善法，未生未起未和合，令我不生不起不和合，是名恶不善法未生欲令不生。」

这里恶不善法有身(也包括口)意的恶行,有杀、盗、邪淫、妄语、恶口、两舌、绮语、贪、瞋、痴等十不善法。

不善根指的是贪根、瞋根和痴根。与不善根相应的恶法有八种贪根心,二种瞋根心和二种痴根心。这在第十章里有详细讨论到。

不善根所起指的是不善根所带来的果报,以及一切非缘(指条件)非受而起的恶不善法。

接下来又列举了十九种恶不善法,虽然它们有些是重复的。十邪法是指十使,即贪欲、瞋恚、无明、慢、疑、身见、边见、邪见、见取见、戒取见等。这些恶不善法未生时不能使他们生起。不和合是指心不与配合起邪思惟。

修习方法

第一正勤法

接下来谈修习的方法:「何谓起欲?若欲、重欲、欲作、欲起、欲显出、欲起度、欲得、欲触、欲证,是名起欲。」

这是心里起欲想,它不是对欲乐起欲想,而是欲得正勤的思念;重新起欲想,加强前生之欲得正勤的思念,欲作,欲它生起,欲它显出,欲它生起后能超越,欲得成功,欲要接触法(看自己如何处理),欲要能证四正勤法。欲修恶法未生欲令不生的技巧。

接下说：「何谓自勉？堪忍仂励，未得欲得，未解欲解，未证欲证，是名自勉。」

自己勉励，能够忍受失败，苦恼，力行策励自己，使未得到的得到，未知解的知解，未证得的证得。

接下说：「何谓胜进？身心发起，显出越度，堪忍不退，勤力修进，是名(胜)进。此进起正起。正生触证，是名胜进。」

提起正念，从自己的身心做起，修习令未生的恶法(身口意恶法)不令生起，克制它们不生起，修强忍自己的恶习和坏习气，行持不退，勤力修习进步，这么做才是正确的生起，能正确以身作证，才是名胜进。

接下说：「何谓摄心？心意识，六识身，七识界，是名心。是心摄，正摄，缘摄，勤励，正勤勉，踊跃欢喜，是名摄心。」

意指意门；意门所起的念及各种思与想是心；识指六识，眼、耳、鼻、舌、身、意接触境时所生的识；七识界若根据阿毗达摩论的说法，六根门所起之识是六识，意门只包括五门转向心和领受心，其余的四十二心是依心所依处生起，所以另立第七意识界。在《阿含经》里另有七识住，即是人与欲天，梵天(初禅天)，光音天(二禅天)，遍净天(三禅天)，无量空处天，无量识住天，无所有处天。这是心意所到之

七处。(另有二处，佛经称为二处知如真，即是无想天，以及非有非无想处天。)

这些都是心所知的地方、摄是指抓住，把持住心，正确的，正当的把持心，随其外缘而把持住心，勤励自己，勉励自己，以正确的方法，以使心生踊跃欢喜心来修习正勤。

接下说：「何谓正？正因，正思惟，正方便，是名正。何谓断？舍恶法，生善法，清白法，现世乐行，知见慧分别断漏，尽一切苦际，是名断。」

正断的解释，正是指正因，正思惟及正确方法，断是指放下恶法，使善法及清白法生起，在现在，在今世就会因修行正确的法门而得安乐，有正知见，有智慧能分别善、恶、是非、世间、出世间、垢、净等法，并能断除诸漏，即是欲漏、有漏(造业)、见漏及无明漏，而能灭尽一切苦。

到此为止所解释的是第一正勤。

第二正勤法

第二正勤是“恶不善法已生必当断”，它接下说：「恶不善法已生必当断，起欲，自勉，胜进，摄心，正断亦如是说，但已生为异。」

与第一正勤不同的是这是对已生的恶不善法加以断除，修习的方法如上所述。

第三正勤法

第三正勤；论接下说：「何谓善法未生欲令生？身口意善行，是名善法。乃至何谓断舍恶法，生善法，清白法，现世乐行，知见慧分别断漏，尽一切苦际，是名断。」

这里所说善法是与第一正勤里所讨论的恶法相对的，所有的身口意的善行是善法，要使善法生起必须有修习断恶法的经验，从学习的过程中知道恶法带来犯戒的苦恼，及其它身心的苦，希求离苦而精勤修断苦的因缘，这么修习的结果，把一切恶法断除舍弃。使善法生起，使生清白法，在现在今世就能得法益与安乐，生起正知见与智慧，能以慧观辨别诸烦恼而断烦恼漏，灭苦而到达苦的边际。

第四正勤法

第四正勤；论接下说：

「何谓善法生已，欲令住？身口意善行，是名善法。乃至复次十正法，正见乃至正智，及余随正法是名善法。」

如此善法生和合令我住，不失不忘，令我究竟，是名善法生已住。

何谓具足？戒众未具足欲令具足，乃至解脱知见众未具足欲令具足，是名具足。

何谓修？若善法亲近，正亲近，依，正依，勤行修学，是名修。

何谓不忘？欲令善法不失，不夺，相继念不忘，是名不忘。

何谓增广？欲令善法增长，广进，是名增广。

乃至何谓断舍恶法，生善法，清白法，现世乐行，知见慧分别断诸漏，尽一切苦际是谓断。」

要使已生的善法维持住，不忘失，使达至究竟。修习法是令戒修习至具足，然后定修习具足，然后观禅(修慧)达到解脱知见修习具足。

如何修呢？于诸善法，修亲近，熟悉，以正确的方法修习(择法)，依于善法，依正确的方法(择法)，精勤地修习。

修习的过程是不忘所修的善法，不为恶法所侵夺，能念念不忘。然后令善法增长广进，直到断舍尽恶法，生出诸善法，清白无垢染的法，现世乐行，能以知见智慧分别断除诸漏，而达到灭苦的利益。

从另一个角度来看断除恶法和促长善法，那即是要以正念跟随以及找到要灭除的恶习或恶法。这在《相应部》里的正勤相应中佛提到：

「诸比丘！有三寻觅，以何为三寻觅耶？欲寻，有寻，行寻是。」[5]

这里佛指出我们的凡心是追求欲，追求存在(有)希求在欲界满足所欲，在色界存在，或在无色界存在，追求无常的聚合事物(行)。

故此它们的对策是：「诸比丘！为对此三寻觅证知，为对此三寻觅偏知，为对此三寻觅偏尽，予断，应修习四正勤。」[6]

修习四正勤就是要对这三种寻觅(追求)的思惟检讨(证知)，应澈底了解它们(偏知)。在澈底了解他们之后，要对这些恶法予以断尽，澈底断尽(遍尽)，所以要修习四正勤。

佛为再重申修习的重要，说：「诸比丘！犹如作诸力所作之事业，皆依于地，立于地，如是作力所作之事业。诸比丘！如是比丘，依于戒，立于戒，而修习四正勤，多修四正勤。」[7] 故此依于戒，立于圆满的戒行，而努力修习四正勤。

正精进的圆满修习

这是以正思惟来观察四正勤。当先知善恶之法，分别晓了，然后以五个步骤修习圆满。第一，起欲；要证道果与涅槃。第二，自勉；鼓励自己前进。第三，胜进；对境思择善法，并于睡前检讨一日所为。第四，摄心；以戒和善法来摄住自心。第五，正断；以正见正思惟思择法来对治烦恼。

在《中阿含》的《自观心经》里佛谈到如何圆满的修善法和断恶法：

「如是比丘，不得此善法，为欲得故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退，犹人为火烧头，烧衣，急求方便救头，救衣。如是，比丘不得此善法，为欲得故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退，彼于后时即得内止，亦得最上慧观法。

若比丘观已，则知我得内止，亦得最上慧观法，彼比丘住此善法已，当求漏尽通作证，所以者何？我说不得畜一切衣，亦说得畜(储存)一切衣。

云何衣我说不得畜？若畜衣便增长恶不善法，衰退善法者，如是衣我说不得畜。

云何衣我说得畜？若畜衣便增长善法，衰退恶不善法者，如是衣我说得畜，如衣，饮食，床榻，村邑，亦复如是……

彼可习法知如真，不可习法亦知如真，彼可习法，不可习法知如真已，不可习法便不习，可习法便习。

彼不可习不习，可习法习已，便增长善法，衰退恶不善法，是谓比丘善自观心，善自知心，善取善舍。」

这里佛先说明修行或修善断恶的逼切性，他以头或衣被火所燃烧来比喻这种逼切性。知道情况逼切了，才会赶快精勤以正念正智找方法灭火(轮回与苦的火)，当行者以正确的方法(止观或定慧)来灭除烦恼焰之后，他会知道什么是应该做的？什么是不应该做的？佛以储藏衣物等来作比喻。这时开悟的行者心中便知道，若一件事做了会增长善法，衰退恶不善法的话，那就可以做，不然不做。佛也曾比喻凡夫像是个不懂事的小孩子，把脏的东西都往嘴里塞，因此要一个乳母看顾他，照料他，等他长大懂事时，就不需看管了。

注：

- 1 [相应部. 正勤相应 1 经]。
- 2 [相应部. 谛相应]。
- 3 [相应部. 正勤相应 1 经]。
- 4 [舍利弗阿毗昙论]非问分第七品。其下所引释论同。
- 5 [相应部. 正勤相应 35 经]。
- 6 [相应部. 正勤相应 35 经]。
- 7 [相应部. 正勤相应 23 经]。

法增比丘,台北

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝