

第二十六讲 什么是精进波罗蜜

我们今天一起学习六度波罗蜜多之一——精进。

精，是指纯而不杂；进，是指进而不退。精进是菩萨道修行的第一善根。世间人的善根有三个，不贪，不嗔，不痴。菩萨的善根就一个，精进。

因为世间人的善根，菩萨都有，再加上精进，就是真正菩萨。

精进波罗蜜多的修持分为七个部分。

一．思维自己的过失与功德

1、思维不具精进之过

失

任何行者，若无精进就是懈怠者，此人无法圆满积资净障、利他行持，亦无法获得究竟佛果。

《妙慧海所求经》中说，懒惰者无布施、无持戒、无忍辱、无精进、无禅定、无智慧，无利他之行，于菩提尚有距离。

**因此不精进的修行人，
是有很大的过失的。**

2、思维具精进之功德

**若具备精进就可使一切
善法逐渐增上，因此精
进是五度之源。布施等
其他五度都需要精进才
可以圆满，集资净障圆
满就能成就。因此具备**

精进是功德无量的。

二、精进之体性

于善法的喜悦之心即精进的体性。精进是世出世间一切成就之母。精进最显著的特点为对治懒惰。

1. 去除同恶懒惰

同恶懒惰就是贪执无义
而且增长恶习之事的懈怠，
比如喜欢睡眠、躺卧、逸乐等，想要精进
首先要断除此类习惯。
现今逸乐诱惑很多，影
视游戏网络球赛等等，
消耗了人们大量的精力
和时间，无自制力的人
没完没了地沉迷于其中，

在此过程中增上无量烦恼恶习，除了暂时的乐受外没有任何善妙之果。

如果随顺无始以来的我执习气，仅追求乐受，人与动物有何区别？智者追求的并非短暂无义的乐受，对此变苦之乐亦不值得用宝贵的时间来交换。寿命如同流水

般不停逝去，在无义无聊的俗事中贪执虚度，实在是不应该。心识会衰落，寿命也会自然失去，甚至佛法也会灭亡。现在得到人身遇到佛法为什么不精进修持呢？死亡速速就会来临，生命并不如想象般漫长，眼下应立刻积资净障，而不应沉迷于所谓的享受

中，因其微弱薄劣、有漏短暂、掺杂烦恼。取舍的见解不够、认识不足，才会贪执这些无义之事。谁都说不准自己呼出一口气后下一口气还能不能吸进来，尽管如此却仍揣度“应该不会死”而有意忽略无处不在的无常，仅是掩耳盗铃之举。死魔是不速

之客，不会等你手头的事全部做完，也不会因你尚未生病所以就不来。人人都要死，而且非常突然，故不应该贪执无意义之事而懒惰。

2. 去除怯懦懒惰

精进亦能断怯懦懒惰。
怯懦懒惰即自视普通而

于超胜处心生退却、自觉无望之懈怠，如认为证佛果是圣者的事，我这种普通人再努力也没希望等等。有人天生就有一种心态，认为“我不行吧？我智慧福报等达不到吧？”等等，自己到底怎样连试都不敢试一下，如此找到借口而心安理得地不精进。

一提起通达十三部大论，就想“大论那么广那么深，我不行吧？像我这样普通的人，再如何努力也没办法吧？”如此把自己视为庸常而不思进取。其实只要努力，哪怕些微的努力都会有结果。虽然有些人进步很快有些人差一点，但无论如何都不应放弃努

力，只要不放弃迟早都会达成目标。尤其在菩提道路上发菩提心之后，任何努力都会功不唐捐，相续中自然而然会增长福德善根等资粮。

3. 去除自轻凌懒惰

精进还可以断除自轻凌懒惰。自轻凌懒惰即自

视极端低劣无能等自我凌辱的心理导致的懈怠。自轻凌者把自己看成世界上最无能、最下劣的人而灭除自己的任何希望，哪怕是最微劣平常的事也认为自己肯定不能完成。在这样的状态下会慢慢形成压抑愤恨、急躁偏激的病态心理，对任何人事都仇视不满，

认为社会不公平，为了
出人头地、打击报复会
不择手段地造各种恶业，
所做的一切越来越远离
善与解脱，全部成为痛
苦的近因。若具备精进
就能断除此类懒惰，并
能坚持成办有意义之事。
总之，懒惰与精进相违，
故懒惰的体性为喜于恶
及下劣俗务。

三懒惰各有侧重，同恶
懒惰是指因沉迷舒适享
乐、不愿勤作、拖延推
迟而懈怠；怯懦懒惰是
自认庸常而于善业及超
胜、伟大之事没有信心，
故随顺习气而贪执恶事
或下劣俗务；自轻凌懒
惰则是贬低凌辱自己至
极而于任何事都无力成

办。

三、精进之别

精进分披甲精进、加行精进、不满精进三种。

1、披甲精进

披甲精进为从现在起至度尽一切众生前无论任

何情境下都绝不舍弃勤修善法，以此誓愿披上精进铠甲。奋勇征战时将士披上铠甲，在远离一切危险前不会卸下；同样修持大乘法的行者与烦恼魔军作战时也需要依披甲精进，直至度尽一切有情，绝不退却所有勤修。

发菩提心的大乘行者，
为了摄受利益有情众生，
应依殊胜的披甲精进。

轮回无始有情无数，故
披甲勤修不可思议。按
大乘经典，在无始轮回
中须无量三大劫勤修菩
萨广行才能成就，因此
需要依持披甲精进。

勇猛勤奋之心即为披甲

精进，在修学善法的菩提道路上依此精进就不会被懒惰等违缘影响。

有人认为常常念经闻法就是精进，事实上几年甚至几世的勤修也不算披甲精进。在时间、难度上超过了任何限度都无畏不惧、勇猛不懈之殊胜意乐摄持的勤修之心，才是真正的披甲精

进。

2、加行精进

(1) 勤舍烦恼

勤舍烦恼是努力以种种方式不让自相续中生起各种疑惑。首先认识到烦恼所摄的一切法通通都是痛苦的根源，无论

时间长也好短也罢，只要是导致生起烦恼或烦恼所引发的事都应避免，为此应依种种善巧而恒时勤修。若自己处于贪嗔痴较强烈的环境中，任何时候要以各种善巧方法来保护三门不受染污，如同狮子处于狐群中也因其威力而不会受到伤害。这是日常生活

与工作中的取舍，属于后得时的修持，千万别用“何处惹尘埃”等来否定，如同生米不能当熟饭享用，因为只要有苦乐、大小等分别执着就一定有烦恼，只要有烦恼就一定要面对并如理对治。世人平日的一切感受属于世俗谛，圣者的智慧之境为胜义谛之

法。世间的一切感受如法取舍就不会被染污，这是凡夫成就佛果的必经之道。

(2) 勤取善法

勤取善法之精进是为了六度四摄等善法广行圆满，哪怕需要付出生命也毫无顾惜并极其喜悦

地勤修。勤取善法具体如何进行呢？以常行等五种精进而修起。

1) 常行精进

常行精进为勤修善法如流水般直至菩提行持不间断不停息。断一世之命并不可怕，但万万不可间断勤修之续，因其

为生生世世的光明、自在与解脱之命。菩萨恒时勤修善法，不论因由身无疲倦心亦不疲，如是善持即为菩萨常行精进。任何时候身心不疲惫且一切修学由精进所摄，此乃大乘行者的常行精进。

2) 喜乐精进

**喜乐精进即于行持善法
极其欢喜并一刻也不懈怠
而自然进行。如同在
强烈阳光高温逼恼下的
大象，若偶然遇到水池
会非常高兴地立刻奔去，
同样佛子广行善法时亦
应如此。**

3) 不动精进

不动精进为勤修善法时
不因自身烦恼深重、疲
惫、忙碌或寻思众多等
自方的各种违缘而动摇。
无论遇到任何情境，应
难忍能忍、难容能容，
保持善心善行如须弥山，
以不断勤修战胜违缘。
遗憾的是末法时代的人，
不用说遇到大的障碍违

缘，仅只是听到几句考验定性的话就开始退转、懈怠。因此应观察自相续并对照不动精进等的要求而勤修善法。

4) 不退精进

不退精进是不论遇到任何他方违缘都坚持勤修。无论他人如何伤害逼迫

阻碍我，或以可怕粗鲁凶残的行为加害我，或者以嗔恨嫉妒而阻碍我行持善法，或者环境非常恶劣以致于造恶极其容易，而贤善者连生存都不易，更不用说行善的艰难程度了。遭遇如此种种他方违缘时亦应不退转、不返回、不间断地勤修。不动精进主

**要强调自身问题，不退
精进强调外在因素。**

5) 无慢精进

**无慢精进是广修多闻而
不起傲慢的勤奋。在行
持善法的过程中，再如
何精进、再有成果或自
己再优秀都没有任何自
我了不起的态度而更加**

谦虚勤奋，这就是无自满的精进。许多时候很难发现自己自满的状态，尤其往往越有学问或越有能力的人就更容易生起骄傲，因此细心认真观察自相续，若有此类问题，速速放大自心，若不除傲慢之心，就无法圆满精进修持。

以上内容为加行精进中的第二勤取善法精进。

(3) 勤利有情

加行精进的第三为勤奋饶益有情精进。如同前面持戒等所述：

- 1) 勤助他人行有义事
- 2) 尽力解除众生诸苦

- 3) 时时引导无善巧者
- 4) 勤奋知恩报恩
- 5) 努力救护有难者
- 6) 于无受用者不断善施所需
- 7) 无论任何时地以正法摄受眷属
- 8) 以耐心随顺他意
- 9) 以正德而令他喜
- 10) 于应治罚者以善妙呵责治罪驱摒

**11) 以神通威慑降伏倒
施逆行者令其生信**

**这11条就是勤利有情精
进，以上加行精进讲述
完毕。**

3、不满精进

**不满精进为在解脱道上
行持善法不满不足、不**

停不息地勤修直至菩提。
为了自他恒乐之果究竟
解脱，再广闻亦愈广闻、
再深修亦愈深修，再如
何努力都不满足，如此
不间断地修持。不满精
进和无慢精进强调不同，
无慢精进主要指不自大，
不满精进主要指不满足。

总之，披甲精进为殊胜

无上之心，加行精进为殊胜无上之行，不满精进为此两种殊胜无上的心行圆满之助缘，也即无上善巧。

四、如何增广精进

以本净智力而使精进成为不共之善，依妙慧而使不共的行善增广，依

回向使增广的善法化为无量；以本净智为于精进者、精进处、精进事三者了悟如幻，如此的精进所积累之善为不共同的善。

依妙慧而使不共的行善增广指的是，一切精进的修持都是为了度一切众生而进行，其次对精

进的行持处无有耽着，
最终远离寻求精进果之
寻思，若达到具此三者
的精进，依此不共同的
善能增广无数。

依回向使善根化为无量
指的是，为了所有众生
得到菩提果而将所行一
切善的功德完全回向于
无边众生。因为众生无

边、菩提果殊胜无上、愿力不可思议等各方面的因缘具备后所持之善法不断增上，依此修学就使精进化为无量。

五、如何清净精进

空性与慈悲所摄持的精进即是清净的精进。智慧空性摄持的精进为远

离轮回之因；善巧慈悲摄持的精进为超越小乘并获得不住涅槃之因。

空性摄持即以四印（内身空性之印、外事物空性之印、心有境空性之印、法菩提空性之印）摄持，以此空性四印之精进就可远离轮回。慈悲摄持精进即因众生的苦难无法堪忍而以慈悲

勤修善法，以此善巧可
远离寂灭之边并能获得
不住大菩提之究竟果位。
空性与慈悲摄持才能清
净所修一切精进并使之
圆满。

六、精进之果

精进之果分暂时之果、
究竟之果。暂时之果是

在转轮回之时亦能获得
三界中最贤善吉祥美好
的一切，如人天妙欲等，
且得到时也不易被束缚，
如同出泥不染的莲花，
不容易变成苦与苦因。
精进的究竟果是能获无
上菩提胜果。

菩萨须圆满精进波罗蜜，
因过去所有如来精进修

持圆满而成就，将来诸佛亦将依精进圆满而证悟，现在所有菩萨也以精进修持圆满而成等正觉。因此精进是三世诸佛圆满正觉之道，一切善法成就之因。无论如何，哪怕世间的事业亦须依勤奋，世出世间的一切成就万万离不开勤奋。

以上所有六点，就是精
进波罗蜜多的所有修持
要点。有一些概念比较
难，所以大家要认真学习
一下。如果能做到精
进波罗蜜多的修持，我
们的修行就会突飞猛进。
希望与大家共勉，感恩
大家！