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——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，积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？智者追求的不是短暂无义的乐受，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何不精进修持呢？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！