

隨身經典 16

《四正勤》
讲记

圣严法师讲



隨身經典

聖嚴法師講

〈四正勤〉講記

RW71/1263/of

編者序

【隨身經典】系列叢書是法鼓文化在即將跨入新世紀，最特別的一項獻禮，內容收錄了聖嚴法師針對經典、歷代祖師文鈔語錄等的講說著述，書中並附有經典原文，以利讀者參閱持誦。輕薄短小的口袋書採小開本型式，將一般人認為厚重、難以理解的佛教典籍，化為每個人隨時隨地都可以閱讀的隨身伴侶。

近十年來，在東西方諸大德的努力下，佛法的觀念、禪

修的方法，已經普遍為全球人士所認同，也有越來越多人願意接受佛法，因此有人說，佛學將會是下一個世紀的顯學。面對佛教三藏十二部佛典，「深入經藏」以便「智慧如海」，相信是許多人一生的夢想與讀書計畫。但是經典浩瀚如汪洋般，如果缺少了指引，難保不會失了方向，徒勞而無功；而且如果只讀經而不解其義，解其義又不能如說修證，則不免淪為「說食數飽」，與消解煩惱、淨化心靈终究是了不相干。

聖嚴法師便說過，他「一向主張『古為今用』，佛經不是僅供信仰持誦的，更當『如說修行』，應用於每一個人的日常生活之中。」法師也指出：「『解義』是對聽到、讀到的任何

學問都能了解其內容。這又可分成兩個層次，第一種是從語言文字的表面去理解，望文生義，卻不一定是真的意思；第二種則是以自己對人生的體驗及對佛法的修行來通達、識透文字的內涵，根據實際經驗，根據證悟層次之不同而有不同的體認。」

由於聖嚴法師特別重視觀念與實踐，所以「義理透澈」、「善巧實用」便成了法師解經的兩大特色；尤擅長以深入淺出的方式，引導讀者了解經文本意與內在精神，並常以其一貫睿智幽默的譬喻，提示大眾如何將佛法的智慧與慈悲，落實在生活之中，讀後總讓人有當頭棒喝、如夢初醒之感。

【隨身經典】系列所收錄的文稿，都曾經在《法鼓》、《人生》雜誌連載過，部分則曾經出版過一般通行開本。內容形式有的是依傳統的講經方式，逐字、逐句解釋，讀者得以循序漸進地深入；有的則是從經典中，一段一段或是一句一句地摘錄下來，濃縮成幾個主題單元，以提綱挈領的方式讓讀者很快掌握到全本經文的重點。

以主題單元來講解一部經，這應該是聖嚴法師的特色之一，也是法師的慈悲善巧。在《修行在紅塵——維摩經六講》一書的自序中，法師便特別說明，這樣做「是爲了因應現代一般人的需要」。

值此之際，或許有著所謂世紀末的焦慮與不安，但卻也是法鼓山的「祝福平安年」。法鼓文化謹以【隨身經典】系列的出版，感恩三寶的加護；更祈願所有一切眾生，皆得身心平安，以更多的慈悲與智慧，共同邁向新的二十一世紀。

法鼓文化編輯部 謹識

一九九九年二月

【目錄】

編者序

3

四正勤講記

11

四正勤是三十七道品的內容之一

13

四正勤的異名

25

善法與惡法

29

四正勤的內容

39

修行四正勤在大小乘的重要性

精進的種類

佛教基本三經皆重視精進行

結論

85 65 59 51

四正勤講記

四正勤就是四種在修行時一定要具備的態度，如果不具備這四種態度，就容易懈怠，修行是不容易成功的；不論是修出世的解脫道，或修利益眾生的菩薩道，都會相當地困難。接下來便以七個小題來介紹四正勤。

四正勤是三十七道品 的內容之一

三十七道品是基本的佛法，是通達涅槃道路的三十七種資糧。《維摩經·佛國品》云：「三十七道品是菩薩淨土」、「精進是菩薩淨土」，《自誓三昧經》亦云：「三十七品具足佛事。」

三十七菩提分法共分七類：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。要想完成三十七道品，必須從四念處開始，然後經過四正勤，依此類推，一個段落一個段落的完成之後，才能夠得解脫道而證涅槃。

三十七道品的基礎是戒、定、慧三無漏學。不論是修持戒、修禪定或修智慧，如果沒有四正勤這四種條件，那是無法完成的。四正勤是由四念處而來，而四念處的修行又是從五停心而來，這是從修定而修智慧。如果修五停心觀，那是修「止」，「止」的功能最多是能夠入定，無法產生智慧，但是經過五停心觀，再修四念處，就能生智慧而得解脫。

沒有智慧而只有禪定，或是沒有智慧而只有持戒，都不能得解脫、得涅槃。如何才能有智慧呢？必須修四念處，那是一種「觀」的方法。過去我曾經講過四念處，相關文章諸位可以參考一下。（案：〈四念處〉現收錄於《禪鑰》、〈日常生活中的四念處觀〉現收錄於《禪的世界》，或參閱「禪修菁華集」之六《五停心·四念處》。）

小乘的四念處觀

四念處分小乘與大乘兩類。現在先來介紹小乘的四念處觀。四念處在小乘是修觀慧，次第觀身、受、心、法。

一、觀身不淨：人們都很喜愛、很執著自己的身體，但是身體其實是不淨的。

二、觀受是苦：一般人總是在追求自己感官的享受，事實上，所有的覺受沒有一樣能帶來真正的快樂。

三、觀心無常：人們都認為自己的心是永遠的，其實心是無常的，它的念頭不斷、不斷地在變。

四、觀法無我：法是指一切所有的現象，如果把法當成我以及我的，這便是顛倒。

一般人以不淨爲淨、以苦爲樂、以無常爲常、以無我爲我。因爲有這四種顛倒，所以有煩惱；因爲有煩惱，才無法