

「四正勤」的意義與實踐

「四正勤」一共有四個名字：「四正勤」、「四意斷」、「四正斷」、「四正勝」。一般的經典都稱為「四正勤」，其餘三種用的較少。

惡
善

一、已生之惡令斷除

二、未生之惡令不生

三、未生之善令生起

四、已生之善令增長

一、「四正勤」：就是四種正確的勤勞和精進。

在修四念處觀的時候，必須要祛除懈怠心，離開五種煩惱心。

五種煩惱又稱為「五蓋」，那就是貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，

要如何祛除呢？就是要用四正勤；修行禪觀法、禪定法時，必須以精進心來離懈怠、五蓋，否則懈怠一產生，五蓋馬上出現，禪觀就不會成功。

五蓋：即五毒（貪瞋痴慢疑），是指：貪慾蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、悔蓋、疑蓋。

五善根：信根、勤根、念根、定根、慧根。

二、「四意斷」：《增一阿含經》卷十八共有十經，都在敘述「四意斷」，

所謂「意斷」，就是所有的煩惱心都是從「意識」產生活動，

四正勤是叫你「精進」，叫你「斷惡修善」。

講三十七道品，為什麼特別跟大家強調念處、正勤？

念處、正勤通大小乘，「念處」是觀慧，「正勤」是正精進。

修行修的是什麼？諸位一定要清楚的認識，斷煩惱而已。

要是講「求智慧」，仔細去想一想，煩惱不斷，從什麼地方生智慧？

「念處、正勤」很重要，修行要從這裡下手。

「念處」如種子，沒有種子，那什麼都不必談了。

「正勤」如栽植，有種子沒有正勤，那個種子放在一個玻璃杯裡面，放一百年它也不會長成樹。

「四念處」是智慧的關照，教我們看破、放下；

「四正勤」是叫你精進，斷惡修善。

所謂「正勤」，「正」是正而不邪，「勤」就是精進，是正當的精進，不是邪精進，是正精進。

四正勤分為兩大類，那就是「斷惡、修善」。

佛法講斷惡修善，善惡的標準是依戒律、依經論

「行為」是依戒律，「思想」是依經論。

一切的惡念、惡行，換句話說，無合乎如來教誡的，有違背如來教誡的，那些錯誤的思想行為我們要有決心與毅力把它斷掉，後不再造，這叫精進。

斷惡修善，這是真正修行的開始！斷惡修善一定得福報，福報我們自己不享受，讓眾生去享。我們念佛人斷一切惡、修一切善，只求往生極樂世界，決不求人間的富貴。

四正勤，分「善、惡」兩個境界，「已生惡令斷，未生惡令不生」，這是兩條惡的。已經做的惡事，從今天起把它斷掉，後不再做，要勤於斷惡；沒有生的惡念，我要常常提起警覺，決定不生。

「未生善令生」，有很多善事，還沒有發心去做，要勉勵自己，發心努力去做。

「已生善令增長」，已經做了許多的善事，已經有很多的善念，希望能有進步，要叫它繼續增長，這是我們學佛人應當勤奮去做的。

念佛是斷習氣、斷煩惱最快速的方法，最快速也要用三、五年的功夫才能見效，所以要有耐心，要勤奮。

佛教中對善惡的定義絕不是根據個人主觀的感受來評斷。佛教不離世間法，它建立的法就是因果，世間的一切都是真實的，不能違背因果，要能正觀緣起，體諒一切眾生，進而圓融教化一切眾生，所以應該以悲憫的心、正義的心的角度來衡量某個行為對自己或他人是否有幫助，是否能幫助我們調伏貪瞋痴與顛倒妄想，是否能使這個社會更溫和、吉祥、圓融。

（一）已生之惡令斷除

四正勤的第一個層次是「已生之惡令斷除」，這裡所指的「惡」包括了不節制、冷漠、嫉妒、嘲笑、散亂、昏沈、懈怠、掉舉、太防衛機制...等等的不良習性，所謂「已生」表示已經注意到不良的行為、不當的言語、散亂的思維，身口意展現的全是內在的貪瞋痴所起的現形，這時就得趕緊發菩提心，察覺錯誤並加以改正。

佛教所以去惡的原因，是因為「惡」會導致未來種種的煩惱以及不好的果報，所以可以說「停止作惡」就是最好的超渡。所謂自依止、法依止、莫異依止，是指要依真正的真理，不依別人，修行一定要靠自己才行，這是因緣果報的法則。

在日常生活中常會碰到令人不愉快的事，與別人意見爭執，或是感情糾紛，或在別人身上看到讓我們不順眼的行為，或是遭受對方的批評與毀謗，或是只要對方意見與我們不一致，這些多少都會讓我們產生內心的不愉快，而事實上，種種的不愉快

其實都出在自己的瞋恨心上，外在的因緣只是導火線罷了，假如一個人能隨時懷著慚愧心、謙卑心、包容心、勇於認錯的心、智慧心，那麼他自然能無往不利，所謂仁者無敵就是這樣子的。此外常常害怕失去健康、財富、親人，老化或遭受意外，而延伸出不安、恐懼、悲傷。

以佛教的觀點來看，這都與貪愛、愚痴、無明有關。

無明就是不知因緣法的次第，佛教並不是迷信的宗教，如果有法師說：幫你加被以後，你就會變聰明，那是權巧方便之說，加被以後還是要教他讀書識字才會變聰明，不是用神通就可以變聰明的。而佛法是緣起法，教我們了知緣生緣滅的真理。

如果對過去的事，心中一直放不開，有些癥結卻不敢面對因緣，不好意思向他人道歉、彆扭等等，其實若能真心懺悔，即使別人不接受，這是他人的因緣，真心懺悔，則是我們自己的因緣。若對未來存著無明的恐懼，而引發種種固執、挫折、沮喪，卻反而要顯現出優越感，這都是不能清楚明白因果關係的真相，都可歸納成佛法中的愚痴，不知緣生緣滅的次第。

人類都會避苦趨樂，時下的價值觀又都想一蹴而成，這是很嚴重的。用逃避的方式將苦惱拋開，用強烈的興奮、刺激、喜愛的事來模糊內心的不安與痛苦，這是不瞭解因緣法，雖可暫時忘卻煩惱，但是因果仍然存在著。逃避不是辦法，反而會使煩惱糾結更加擴大，變成壞習性。所以修行最重要的工作，就是要有「自我察覺」的能力，自我反省、自我評估，並且有勇氣面對自己的不安和苦惱。

觀察：每日有多少不安的情緒與困擾？這些不安來自何處？要如何解決？要仔細觀察，深刻體會，當察覺的力量愈來愈強，就愈有能力除掉煩惱，也就是察覺、精進的力量，會使理性愈強，愈能看到苦惱的由來。

每個人面對外境時，都有個人的好惡，例如喜歡的顏色、品牌、甚至語言、動作等，這些好惡常常是貪與瞋的助緣。人多半是「順己則貪，逆己則瞋」。如果能事先瞭解自己的好惡，就不會受到主觀的喜愛所左右，而做出錯誤的判斷。

事實上，因為諸行無常，所以「當下」是很珍貴的，不要寄望明天，「寄望」的先決條件是要把握當下，譬如要等到將來賺了大錢再給太太幸福，不如當下給她內心的溫暖，隨時一句貼心的話、一些關愛的舉動。

若一個人喜愛別人讚美，就容易對喜歡奉承的人產生好感、貪著他們的讚美；相反的，對於批評的人容易產生不滿、冷漠和瞋恨，其實這才是痛苦的來源。對人的評價常因本身的好惡而偏差，對事則常常為反對而反對，要如何減少這些個人的好惡，如何調伏我們的貪瞋痴呢？

第一步是「戒」，戒就是道德，戒止自己暫時遠離對自己身心容易生起的好惡，貪瞋的外境自然就可以熄滅。戒止或遠離是為了察覺，不是壓抑也不是逃避。我們常常用五戒或十善來使自己遠離煩惱或惡行，身口意都要很注意，每日檢核反

省是否有犯戒，不要浪費時間，這關係到以後的生死是否能逍遙，要如實生活。佛法的重點是以事實求事實，瞭解宇宙人生的真相，不要扭曲事實，要照見真正的現實。還要自覺覺他，否則以後不會有好眷屬，有了戒，本身有道德，周圍的人也有道德，要互相幫助，互助的影響是很大的。

有了「戒」的基礎，再來修「定」。修定主要是培養我們的注意力，增強我們的觀察力和敏銳度。一個人做了壞事，並不表示他永遠是壞人，要看他是否改過了，目前行為如何，如已改過，就應讚嘆他，這才是助人，不是隨便奉承投其所好。集中注意力，就會加強察覺的力量，不會懶散。思考問題時，減少情緒的牽制，做判斷時減少散亂和干擾。每天練習打坐或呼吸觀可加強定力，沒有定力的思維容易顛倒妄想、自性化。

有了定力還不代表對事物的因果關係有所洞察，如果對因果、事理無法展現「智慧」，只會坐禪，這是石頭禪，不是如來禪。如來禪是緣起，要對因果有覺知、祛除妄想、解決生死的問題。智慧是來自對習氣的覺察，與對因緣的觀照，而定力只是觀照的工具而已，修慧最重要的是要運用緣起觀。

學佛的人主要要斷除以自我為中心的苦惱，因為有我執就會產生愛著，有愛著就容易顛倒妄想。所以在緣起觀上，應多思考苦惱的因緣如何形成，進一步分析苦的來源，然後訂立斷苦的目標，用四念處去思維，然後再以八正道落實生活來斷苦。緣起觀是佛教修行最重要的綱要，明白「苦」的來龍去脈，找出真正的原因，才不致重蹈覆轍（輪迴）。

（二）未生之惡不令生

四正勤的第二個層次是「未生之惡不令生」，所謂未生之惡是屬於不自覺的三毒（貪瞋癡）的活動，平常不容易察覺。因為「欲望」與「需要」二者很難劃分，這差別很細膩，沒有做過內觀的人不瞭解，常會隨著習氣去做。

要以落實生活做根據，從確實的觀察找出「不覺察的行為」，而不覺察的行為也不是永遠的，只要肯下功夫學佛法、做內觀，將來還是會變成覺察，這就是諸行無常。一個人到完全自覺的階段，就不會有什麼下意識（潛在意識）的行為，情緒、語言、念頭就完全可以控制。覺察當下的意識很重要，當下不察覺，很快就會忘記，而這些被遺忘的事情會變成下意識的干擾力量，就算在夢中也應隨時清醒，因為夢常會展現下意識中的行動，我們的上意識可能可以原諒某一個人，但在夢中可能會對他有不利的舉動，這就表示下意識仍然很介意，沒有真正原諒他。

（三）善的兩個層次

四正勤的第三層次與第四層次，是有關行善方面來講的。佛教所謂的行善是幫助他人解決身心的困難，佈施使人有精神寄託，教育他人使人有智慧，以及幫助自己解決煩惱，這才是真正的修行。

如何才能產生善行的動機呢？最主要來自行善的喜悅。

佛教把「善」分為兩種，一種是已生之善，另一種是未生之善。

以個人修行來說，善最主要是戒定慧的實踐，以究竟法來說，

「慧」指對於宇宙真理的認知，「戒」指人格道德的修持，「定」指能持續不斷，而戒定慧俱足則指在日常生活上能應用實踐。

佈施可分為：財施，法施，無畏施。這三種佈施能使修行者達到心安，加強心定的資糧。慈悲的意義在於佈施的動機，而正確的是要消除煩惱，而不是求得回饋。

已生之善要如何使之增長呢？要反省自己，評估所做的修行與佈施，是否有幫助自己與他人去解決煩惱，在修行上是否有法喜產生。

智慧者是在解除煩惱，愚痴者每日與煩惱為伍，要能熄滅煩惱才算是學問與修養兼具的修行人。若已發起慈悲心，就要長期不斷的精進，去完成菩提道。