

廣論講義_04 精進度_10 暫止息力 01 2022.03.29 p317/1

第四、暫止息力：

一、暫止息力之體性：

《入行論》云：

**若時力衰乏，為後故暫捨，
為趣後後故，善竟即應捨。**

如果我們在勤修善法的過程中，發現因身心疲勞或生病而導致其力量漸趨衰弱的话，為了能夠持續修行未完之善事，應該要暫時停止修行，休養身體令復發精進，否則會障礙後續的修行。這就是四力當中的「暫止息力」。但在身體恢復健康後，若已圓滿完成前面的善法，不能以此認為足夠，為了希求後後其餘善法，應當暫時捨棄已完成事，並且進一步的修行後後其餘的上勝善法。

二、不過緊過緩的持續

吉祥敬母云：

**修殊勝德時，尊曾無急緩，
故尊諸勝德，前後無差別。**

吉祥敬母指的是馬鳴菩薩，因為馬鳴菩薩特別的孝敬母親，所以取名為敬母。在因位時如何修行，才能在果位時能夠證得殊勝而無優劣差別之功德？馬鳴菩薩說：「想要真心得到殊勝的功德的話，最好的方便就是，在修行的過程當中，所修的善法不論是殊勝還是下劣，或者內容比較簡單還是復雜，都必須要以不過緊而且不過緩的一種平衡的精進來勤修，因世尊曾經在行菩薩行的時候，所修善法不分勝劣，不緊不緩而皆以平衡地精勤，正因如此，世尊在成佛的時候，也證得了殊勝圓滿而無優劣差別之功德。」

三、大德的說法。

博朵瓦亦云：「如席摩主巴之逐盜者無益，應如絳巴之逐盜者，初先預備，次乃至未及盜處而追，如是緩追。又須耐久，譬若全不停息，速猛而進，走至極乏，坐不能起，等同未進。」

博朵瓦也說：「像席摩主巴地區緝捕盜賊的方式是沒有效果的，應該要像絳巴地區緝捕盜賊的方式。首先要有充分的準備，其次在追緝到盜賊以前，都不停息，要像這樣緩緩進行，又必須耐久持續。譬如完全不停頓、休息地快速猛追，結果造成極度疲乏，就像人過度的運動，而坐下去之後不能起來的話，那對於健康不就是等於沒有任何進展一樣。」