



# 依法摄心 以心摄法

◎ 学 诚

我们学佛、修行,乃至出家,其目的都是为了调伏我们的心。在一切境界中,都要去练习依法摄心、以心摄法。什么叫做依法摄心、以心摄法?

## 一、行住坐卧无非法,念念相续摄心藏

谈到依法摄心,可以从“比丘”的含义说起。“比丘”包含三种意思:乞士、破恶、怖魔。《大智度论》曰:“云何名比丘?比丘名乞士。清净活命故,名为乞士。复次比名破,丘名烦恼,能破烦恼,故名比丘。复次,受戒时自言:我是某甲比丘,尽形寿持戒,故名比丘。复次,比名怖,丘名能,能怖魔王及魔人民。当出家剃头、着染衣受戒,是时魔怖。何以故怖?魔言:是人必得入涅槃!”(卷第三)

### (一)希求佛法资慧命,乞得饮食养色身

“比丘”的第一个含义是“乞士”。《释氏要览》中说:“梵语云比丘,秦言乞士,谓上于诸佛乞法,资益慧命;下于施主乞食,资益色身。”(卷第一)乞士求的是佛法和饮食,只有佛法才能够滋养我们的慧命,饮食能够保持我们的色身。所谓“乞”,恳切希求之意,这是一名比丘对于佛法和饮食的基本态度。佛世时,出家人每天的饮食都是靠托钵行乞获得的,每天只能向七户托钵,若乞食不得,这一天

就只能饿肚子。这种规定一方面帮助比丘们降伏我执、保持少欲知足的态度,另一方面也容易让人体会到饮食的来之不易,生起珍惜、尊重之心。同时,乞食更是对出家初心的时时警策,进一步便策发对佛法的希求和珍重。佛法传至中国后,由于国情、气候等的变迁,经过历代祖师的改革,形成了常住丛林制度,现今中国的出家人已经不依靠托钵乞食维持生计了,若不能时时提策自己“乞士”的真实内涵,便很容易忘失出家的初心。并不是说已经出家住在了庙里,自然就有佛法了,或者坐在斋堂,自然就有东西吃。如果认为一切都理所应当,自己的希求心也就没有了。我们对佛法的希求时时刻刻都要有,就如同每天必须要吃饭一样。《华严经》中说:“菩萨如是观察了知己,倍于正法勤求修习,日夜唯愿闻法、喜法、乐法、依法、随法、解法、顺法、到法、住法、行法。”(八十卷《华严经》之卷第三十五)

吃饭对于出家人来说,也是一门重要的修行。对饮食的态度,还可以反映出我们对佛法的认识程度。如果觉得这些饮食都是自然而然就来的,就相当于“无因生”。假如我们延承这种“无因生”,没有因,最后就没有果报,那么修行就失去了意义。如《中论》中讲:“若堕于无因,则无因无果,无作无作

者,无所用作法。若无作等法,则无有罪福,罪福等无故,罪福报亦无。若无罪福报,亦无有涅槃,诸可有所作,皆空无有果。”(卷第二)反之,如果我们意识到眼前的饭菜经过了很多程序,有很多人为我们辛苦付出,内心生起感恩、报恩的心;如果我们能够透过这一餐饭观察到万物相依相存的因缘之法,加深对佛法的理解和体会;如果我们能够思维吃饭的意义是为了维持色身、以利道行;如果我们面对饭菜练习调伏自己的烦恼习性……那么饮食本身就是佛法。按照佛法去作意、思维、观察、用心,饮食就能够让我们的心摄受住,这时候饮食就变成了法。如果不照这样作意的话,我们可能天天坐在那里打妄想:“今天吃什么?吃白菜。有没有馒头?有没有包子?……”“这个我爱吃,那个我不爱吃”等等,随时随地都在起分别心、起烦恼,可自己却根本意识不到。

所以,法并不是一个很抽象的概念,恰恰相反,法是非常具体的,可以具体到我们日常的生活、工作、行住坐卧之中,乃至同行之间,处处都能够体现法。关键就要看我们是否能够善用其心,是否能够依法摄心。

## (二)破恶消障烦恼断,修善起信功德增

“比丘”的第二种涵义是“破恶”。《大般涅槃经》说:“比丘之人名破烦恼。我今不破恶觉烦恼,云何当得名为比丘?”(卷第二十三)《法句譬喻经》中说:“所谓比丘,非持乞食;邪行望彼,求名而已。谓舍罪业,净修梵行,慧能破恶,是为比丘。”破恶修善是一名比丘的本分,也是我们出家修行的根本目的和作为。

破恶修善,讲起来很简单,实际上不那么简单。

不是杀人放火才叫恶,内心有烦恼、有障碍的时候,这就是恶。破恶就是断烦恼,如果烦恼心制止不住,观过心去不掉,跟同行之间有业障,互相

之间看不惯,那么心中的恶就不可能破掉。所谓业障,就是恶的因缘。

比如两个人做事,一个人执意认为这样做是对的,另一个人执意认为那样做是对的。双方各执一词,其实都是站在各自角度的主观想法,往往掺杂着个人的烦恼和妄想,而没有考虑到大家一起怎么做才是比较恰当的。处理事情的时候,要是大家都公认这样做是正确的,那么这个就是标准。明确了标准是什么,才有可能找到正确的答案。假如我们总是以自己的观点和结论去要求别人,别人就很难接受,自己也容易起烦恼,无形中就是在造恶,就是在增长业障、违缘。那么,要怎么去“破”呢?就是要放下以自我为中心的习性,放下自己的见解,接纳他人的意见,寻求公共的标准,一切从大局出发,把自我消弭于团体之中。

修善就更不容易。难在哪里呢?难在没有信心。《大般涅槃经》中说:“言恼热者……信心清凉是人,不具,是故名热。”(卷第三十六)《大乘庄严经论》中说:“信有大福德,不悔及大喜,不坏将坚固,进位并得法。”(卷第四)当我们有了信心,内心就不会躁动,烦恼就容易减轻,善心就容易生出来。如果内心能够不断有善法生出,人就会很有力量。之所以内心疲软没有力量,也就是因为善法起不来,不能自然地生出善法。

比如一个人身体有病,可以有两种治疗方法。第一种方法是吃药,第二种方法是增强免疫力。破恶就如同吃药,修善就如同增强免疫力。如果自身免疫力很差,就很容易生病。一旦自身免疫力得到增强,疾病自然而然就退了。所以,内心善法生起来的时候,恶就被破掉了;善法起不来的话,恶法就去不掉。反过来说,当我们内心有恶、有烦恼的时候,善法之门就会关闭,就没办法生善。所以破恶才能够生善。可见,破恶与修善是相对的,可以相互转化。

(三)出家初心能怖魔,如理渐修成正果

“比丘”的第三种涵义是“怖魔”。《大智度论》中说:“比名怖,丘名能,能怖魔王及魔人民。当出家剃头、著染衣受戒,是时魔怖。何以故怖?魔王言:是人必得入涅槃!如佛说:有人能剃头著染衣,一心受戒,是人渐渐断结,离苦入涅槃。”(卷第三)

比丘的三种内涵包含了三重因果。《释氏要览》中说:“一名怖魔,即因出家时魔宫震动故,至果上名杀贼;二因中名乞士,果上名应供;三因中名破恶,至果上名无生。”(卷第一)就是说,比丘在因位上是怖魔,果位上是杀烦恼贼;从因位来讲是乞士,到了果位就是应供的圣者,有福报接受人天的供养;在因位上破恶,在果位上就是证得无生,得到究竟涅槃。

我们发至诚心出家、受戒,已经种下了非常殊胜的因,只要能够按照佛法如理修行,念念依法摄心,就能得到究竟的果报,正如《大般涅槃经》中说:“正念清净观,善护持禁戒,定意端思惟,摄情于外境。若能如此者,是则护正法,自到解脱处,利益诸天人。”(卷上)

比丘在一天当中,行住坐卧之时,都要时时把佛法放在心里。法就是规则,法就是有序,法就是规矩,法就是戒律,法体现了一切。如果不照一定的程序和方法做事,事情就会乱套。对外在境界的模糊,会导致内在世界的模糊,那么我们对内在的心就不能摄持。我们之所以不能摄心,就是因为没有用法的缘故。当内心失去佛法摄持的时候,就会散乱不安,就会产生诸多妄想和烦恼。我们要像对待饮食那样,去用心对待佛法。饮食是我们每天都不能离开的,佛法更是任何时候都不能离开的。我们吃饭的时候要想到佛法,睡觉的时候要想到佛法,与同行共事时也要想到佛法,则一切境界

都是在破恶、都能够生善,这就是用功的方法。总之,通过种种外在的法来收摄我们的心,就是依法摄心。

## 二、觉照万法归菩提,次第用功长善心

什么是心摄法?心是菩提心,菩提心就是觉悟的心,时刻有觉照的能力。当觉照的能力现前,万法都能够归一,最终归到我们的菩提心。《华严经》中说:“三世一切最胜法,菩萨悉能谛分别,净心摄取一切法,如是庄严诸佛刹。”(六十卷《华严经》之卷第十五)《辩中边论》述记》中说:“以菩提心摄诸善法,能摄诸善而领受之。”(卷上)一旦我们有了菩提心,所有的众生、所有的业,都会变成善法,就不可能存在违缘。《大方等大集经》中说:“远离一切诸恶法,其心柔软于众生,增长一切诸善法,是故菩提心最胜。”(卷第八)《大萨遮尼乾子所说经》中说:“以菩提心摄诸善根,是生自在因……得生自在故,对治一切生缚怖畏。”(卷第七)《佛说十地经》中说:“一切智智所有若干威力自在,发一切智心摄缘故,亦有尔所福德之聚;发一切智心摄缘故,所有若干福德之聚现前。”(卷第九)

以心摄法就是我们能够运用佛法来观照当下,观照自他一切众生,所以以心摄法比依法摄心更难。我们通常认为自己修行很用功,能够做到以心摄法,其实根本做不到,这不是简单的事情。因为我们的本身有问题,无始以来都是妄想心、颠倒心、分别心、散乱心、狂妄心,所有的法一旦到了我们这里都变成了烦恼的助伴,甚至还会加重固有的烦恼习气。好比碗里已经沾了毒药,再把原本干净的饭菜放进去,饭菜也变成有毒了,吃下去不但不能滋养身体,反而会对身体造成严重的损害。

我们谈到心,根据不同的场合与时间,其用意也是不一样的。所谓发心,指的是发菩提心。发菩提心不是随便想发就能发得起来的。《辩中边论·辩障品》中说:“菩提有三障:一不生善法,二不起正思惟,三

资粮未圆满。”(卷上)就是说,发菩提心要有平时善心的积累。实际上我们常常连善心都发不起来,对于举手之劳,一件很简单、很容易办的事情,都没有去护持的心。假如善心尚不能持续、广大、任运,菩提心怎么能生起来呢?这当然也是不可能的事情。如《紫柏尊者全集》中说:“君子吹毛求善,小人吹毛求疵,而求善之心不若求疵之工。此等器量,做世间好人尚做不得,况为如来子乎?”(卷第十六)

所以,我们在佛法上用功,无论是理论的学习,还是实际的修行,都应该遵循一定的次第步骤,不能随便乱来。《中阿含经》中说:“大海亦有食,非无食。何谓大海食?答曰:大河为食。大河亦有食,非无食。何谓大河食?答曰:小河为食。小河亦有食,非无食。何谓小河食?答曰:大川为食。大川亦有食,非无食。何谓大川食?答曰:小川为食。小川亦有食,非无食。何谓小川食?答曰:山岩溪涧、平泽为食。山岩溪涧、平泽亦有食,非无食。何谓山岩溪涧、平泽食?答曰:雨为食。有时大雨,大雨已则山岩溪涧、平泽水满;山岩溪涧、平泽水满已,则小川满;小川满已,则大川满;大川满已,则小河满;小河满已,则大河满;大河满已,则大海满;如是彼大海展转成满。如是明、解脱亦有食,非无食。何谓明、解脱食?答曰:七觉支为食。七觉支亦有食,非无食。何谓七觉支食?答曰:四念处为食。四念处亦有食,非无食。何谓四念处食?答曰:三妙行为食。三妙行亦有食,非无食。何谓三妙行食?答曰:护诸根为食。护诸根亦有食,非无食。何谓护诸根食?答曰:正念、正智为食。正念、正智亦有食,非无食。何谓正念、正智食?答曰:正思惟为食。正思惟亦有食,非无食。何谓正思惟食?答曰:信为食。信亦有食,非无食。何谓信食?答曰:闻善法为食。闻善法亦有食,非无食。何谓闻善法食?答曰:亲近善知识为食。亲近

善知识亦有食,非无食。何谓亲近善知识食?答曰:善人为食。”(卷第十)

如何遵循次第修行,还必须依从善知识的教授。随个人一时兴致胡乱用法,最后自己都不知道怎么办。如藕益大师在《灵峰宗论》中说:“成就菩提,而修必随机,药病不投,徒增穴结,或一门到底,或展转助成。然自无道眼,须善友教,如重病者,须信良医。若信己意,应服不服,应忌不忌,小疾尚致死,痼疾宁有瘳?”(卷第二)因此,没有善知识、同行的指导,自己一个人修行很容易走入死胡同。《菩提道次第广论》也说到:“此复若随任遇所缘,即使修者则于所欲如是次第修习尔许,善所缘境定不随转,返于如欲善所缘境堪任安住成大障碍。若从最初令成恶习,则终生善行悉成过失。”(卷第二)

我们平时常常有很多困惑,都是对依法摄心、以心摄法这些概念、下手处搞不清楚而引起的,结果造成心与法的对立,自己与别人的对立,个体与团队的对立,现在与未来的对立。这些对立让自己不能安住当下,陷入困惑和迷茫之中,感受不到生活的意义、当下的意义、生命的意义,所以不能很好地进步。

我们时时刻刻都离不开佛法,如《正法念处经》中说:“若法中生慧,是名善命人。若人不离法,是为命中命。”(卷第五十八)无论依法摄心,还是以心摄法,都是跟我们的心有关的。《紫柏尊者全集》说:“病之大者,莫若生心。心生则靡所不至矣,岂唯病哉?故曰:眼病乎色,耳病乎声,心病乎我。唯忘我者,病无所病,可以药天下之病。”(卷第九)只有让我们的妄想、颠倒、分别、散乱、狂妄的心慢慢静下来,止息下来,佛法才能慢慢生起。