



心向内缘 辗转增上

◎ 学 诚

一、皈依三宝伏烦恼,显发心地智光明

皈依是学佛的开始。皈依三宝,就是帮助我们树立生命的宗旨,明了修行的路径,找到共学的伙伴。三宝:佛宝、法宝、僧宝。皈依佛,两足尊;皈依法,离欲尊;皈依僧,众中尊。

皈依佛,两足尊。两足即福足、慧足。唐朝宗密禅师的《金刚经纂要疏》中说:“福足,谓佛于因中修行布施、持戒、忍辱、精进、禅定五度之福,今于果上成就应身,相好圆满,万德庄严,是为福足。慧足,谓佛于因中,由修般若妙慧,成就法身,圆极真常,满菩提果,众智庄严,是为慧足。”佛是福德、智慧的圆满,皈依佛,就是追求福德和智慧的圆满。对我们每个人来说,福德和智慧都是非常重要的,无论缺少哪一个,都会导致痛苦。如龙树菩萨《大智度论》说:“福德、智慧具足故,乃应得佛,何况不离诸佛!以众生有无量劫罪因缘故,不得如愿。虽行福德而智慧薄少,虽行智慧而福德薄少,故所愿不成。”(卷第二十九)譬如,如果一个人智慧很大,但是没有福报,各种条件非常缺乏,那么他的生活就会很苦。如果一个人非常有钱、有福报,拥有很多的财富,但是没有智慧,一样也会痛苦。如《大智

度论》说:“有二种苦:一者、身苦;二者、心苦。是诸圣人以智慧力故,无复忧愁、嫉妒、瞋恚等心苦。已受先世业因缘四大(地、水、火、风)造身,有老病、饥渴、寒、热等身苦。于身苦中亦复薄少,如人了了知负他债,偿之不以为苦;若人不忆负债,债主强夺,瞋恼生苦。”(卷第二十三)佛是福德和智慧的圆满,是一种境界,是人生最高、最圆满的一种境界。这种境界,是每个人都需要,也是每个人都应追求的一种圆满境界。儒家《大学》说:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”可以说,佛就是至善境界的最好代表。如《大智度论》说:“转轮圣王、释、梵、护世者,无有及佛,何况诸余凡庶!所以者何?转轮圣王与结相应,佛已离结;转轮圣王没在生、老、病、死泥中,佛已得渡;转轮圣王为恩爱奴仆,佛已永离;转轮圣王处在世间旷野灾患,佛已得离;转轮圣王处在无明暗中,佛处第一明中;转轮圣王若极多领四天下,佛领无量诸世界;转轮圣王财自在,佛心自在;转轮圣王贪求天乐,佛乃至有顶乐亦不贪著;转轮圣王从他求乐,佛内心自乐。以是因缘,佛胜转轮圣王。诸余释、梵、护世者,亦复如是,但于转轮圣王小胜。”(卷第二)

皈依法，离欲尊。远离欲望，远离贪欲。世间的种种问题，战争、纷争、斗争，乃至社会、自然、身心、个人、家庭、单位、学校的……所有一切问题的发生，都与人的烦恼有关，和人的贪欲、瞋恚、愚痴有关。《成实论》说：“从烦恼生业，从业生苦。”（卷第十）《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”（卷第二）清朝德玉法师《佛说梵网经顺珠》说：“由有诸欲，助发爱性，种种取舍，执我报人，深生贪取。由贪引取，而生瞋、痴、慢、疑、身见、边见、邪见、见取、戒取十使烦恼。”（卷上）隋朝慧远法师《大乘义章》说：“一切凡夫，多起贪欲，故先明贪。以著欲故，他侵则忿，故次明瞋恚。经言：从爱生瞋、嫉妒等也。是人贪瞋所劳乱故，则欲睡眠，故次明之。睡眠小息，贪瞋还成，挠动其心，故次明掉。以掉动故，不具前利，于所修善便生忧悔，故次明悔。以掉、悔故，于出离法不能正信，便作是念：‘为有解脱？为无解脱？’故次疑。”（卷第五）

皈依法的目的就是要对治以贪欲为根本的各种烦恼及其引生的恶业和痛苦。佛法和世间法，其不同之处就在于皈依法能够对治和调伏我们的烦恼，能让我们的烦恼熄灭。如《大乘理趣六波罗蜜多经》说：“如天雨能除毒热、尘秽等障，人民安乐，身意清凉，百卉滋茂，成就果实；如来法雨亦复如是，能除一切烦恼毒热，众生安乐，解脱清凉，滋长一切白净善种，成就果实，令得涅槃。”（卷第一）一个人了解很多佛学知识，并不等于佛法学得好。佛学博士或佛学教授虽然懂得很多佛教的原理，但是不一定能对治烦恼。这就是说，如果我们的烦恼很多、很炽盛，烦恼没有办法得到调伏，就是因为我们的佛法还学得不够，还学得不好。一个人佛法学得好不好，就要看他烦恼心大不大。如果烦恼心很强，烦恼很重，就说明佛法还没有学好。如果一个人烦恼很少，甚至于最后烦恼都没有了，这就说明他佛法学得好。我们在学校里学到的是佛学知识，

而到庙里则要学佛法。皈依法，就是调伏烦恼。

皈依僧，众中尊。僧的意思是“和合众”，代表一个团队。四位以上的和合比丘（比丘尼）称为“僧”。四个人、五个人，乃至无量的众生、无量的个体和合，才名为“僧”。如明朝蕩益大师在《佛说阿弥陀经要解》中说：“僧者，具云僧伽，此翻和合众。”隋朝智者大师的《妙法莲华经文句》说：“众者，天竺云僧伽，此翻和合众。一人不名和合，四人已上乃名和合。”（卷第一上）为什么要皈依僧呢？就是要把我们个人的生命与众多出家法师、与许许多多的人连成一体、打成一片，即要向法师和佛陀学习智慧、悲心、愿力以及调伏烦恼的方法、调伏烦恼的能力。我们一个人在这个世界上不能孤立地存在，需要与很多人一起相依共存。因为这个世界是一个缘起的世界、缘生的世界，是无量因缘和合而成的。

只要与佛法有缘的人，都会得到佛、法、僧三宝的摄受。三宝本身有力量来摄受众生，但是众生也需要发心皈依。如果我们没有这种皈依心，就不容易感受到三宝的力量对我们的摄受。如《佛说嗟鞞曩法天子受三皈依获免恶道经》说：“诚心归命佛，彼人当所得，若昼若夜中，佛心常忆念。诚心归命法，彼人当所得，若昼若夜中，法力常加持。诚心归命僧，彼人当所得，若昼若夜中，僧威常覆护。”《菩提道次第广论》说：“由能救自二种因中，外支或因无所缺少，大师已成，然是内支未能实心持为皈依而苦恼。”（卷第四）

我们皈依三宝、皈依僧团，前提是要把我们的烦恼和主观意识、我们的傲慢和习气、我们种种的非理作意和成见以及对立情绪放下。如果我们不能去除内心中种种的固执和成见，佛法就很难学进去，皈依心也很难生起来。当我们心中完全都是世俗的概念时，是不会有皈依心的。正如蕩益大师的《灵峰宗论》说：“流俗知见，不可入道。我慢习气，

不可求道。”(卷第二之一)《阿毗达磨大毗婆沙论》说:“诸有情若无恶见及诸慢类,则能归依如来正法,修习梵行,出生死苦,得涅槃乐。由有见、慢,便不归依如来正法,失于胜利。”(卷第一百九十九)

我们对三宝生起了皈依心、信心,就意味着我们的烦恼已经在相当程度上淡化了。每个人的烦恼都是很坚固的,只有不断培养、熏习我们对三宝皈依依靠的心、对三宝的希求心、对三宝的忏悔心,我们内心的智慧光明才会慢慢得到显发,人就会越来越调柔,烦恼也就越来越轻。调柔是一种能力,它不等于软弱。软弱是软弱可欺,没有什么办法;而调柔则是一种强大的力量,是能够面对并担当一切境界的力量。如唐朝慧琳法师《一切经音义》说:“宽柔以敬曰强;不报无道曰强;和而不流曰强。”(卷第十四)《胜军化世百喻伽他经》说:“行恩行义行贤德,无我无慢无怯弱,真实慈悲可重师,堪作上人出离行。……天然性善言亦善,善人恶人各尽知,他或有过与藏盖,此等智人世难得。……布施忍辱及明力,调伏诸根语言善,此为圣者真庄严,金宝庄严如担重。”

二、落实佛法习三学,六度圆融次第修

皈依三宝后,要学习经、律、论,开发戒、定、慧。

戒就是要规范我们的行为,帮助我们养成良好的行为习惯。学佛以前,我们往往有很多不好的行为习惯,通过皈依三宝、学习戒律和经典,通过佛法义理的不断熏陶、深入,我们能逐步在生活中培养良好的习惯以及符合佛法的行为规范,这其实就是一种闻、思、修的过程。我们内心有了很好的佛法的等流,外在表现上就会有好的行为和习惯。常常有人认为戒律是一种束缚,其实这是一种误解。戒律不是来束缚我们的,而是让我们的行为越来越规范。养成好的习惯,对于我们一生的幸福、事业

的成功以及学习佛法的圆满,都非常重要。如宋朝道诚法师《释氏要览》说:“戒:《智度论》云:梵语尸罗,秦言性善。……《优婆塞戒经》云:戒者名制,能制一切不善法故。《菩萨资粮论》云:尸罗者,清凉义,离心热恼故;安隐义,能为他世乐因故;安静义,能建立止观故;寂灭义,得涅槃乐因故。”(卷上)宋朝净善法师《禅林宝训》说:“守心城、奉戒律,日夜思之,朝夕行之,行无越思,思无越行,有其始而成其终,犹耕者之有畔,其过鲜(少)矣!”(卷第一)例如,开车必须遵守种种交通规则,这些交通规则不但不是束缚,反而是对司机的保护。只有按照交通规则行驶,养成良好、规范的驾驶习惯,才能保障司机的生命安全,令车辆行驶更加顺畅。

进而言之,戒也是对我们生活的规划。一天有24个小时,如果我们能规划并落实用8个小时生活、8个小时工作、8个小时学习,养成良好的习惯,人生就容易取得成就。但在现实中一般人却往往做不到,经常是生活错乱、身心疲惫。有些人每天拼命工作10个小时、12个小时、15个小时、16个小时,乃至20个小时,最后不但损害自己的身心,家庭也会发生问题。超负荷工作并非是一个好习惯。反过来,有些人一天到晚无所事事,悠哉游哉,也不是一个好习惯。有些人总想做大事,结果大事没有找到,小事又不愿意去做,只是白白浪费了时间和生命。还有些人认为只有在学校里读书才是学习,毕业以后就不用再学习了。这些都是对生活、工作、学习的种种错误认识而导致的不良的行为习惯。

生活究竟包含哪些内容呢?生活不仅是吃饭、睡觉、穿衣,这些只是生活的一些必要步骤和外在行为。“生”,人生,人活在世上。人的生活中很重要的内容是人与人之间的相处——家人、同事、朋友,等等。例如,到寺庙里参加法会、做义工,大家同在

一个佛堂里共事,在一个寮房里休息,彼此之间如何很好地相处呢?这其实就是人生活的一部分。与人相处的能力、方法以及智慧的培养和获得是很重要的。有的人不愿意跟很多人在一起,面对的人一多就觉得很厌烦。有的人只喜欢跟某些特定的人在一起,与其他人相处时就很难受。这些都是不懂得无常以及没有与人相处的智慧与能力的表现。世间的本质是无常,人都是会不断变化的,面对任何人,我们都应该有一颗利他的心、欢喜的心,这才是应有的相处之道。如《华严经》说:“诸业差别无量种,菩萨一切勤修习,随顺众生不违意,普令心净生欢喜。”(八十卷之第三十卷)又说:“菩萨于一切众生,恒起慈心、利益心、哀愍心、欢喜心、和润心、摄受心,永舍瞋恨、怨害、热恼,常思顺行,仁慈佑益。”(卷第三十五)不管我们与什么人在一起,都要能够把佛法的智慧分享给别人,同时也能在相处的过程中增长我们自己的欢喜心,培养我们的功德。这就是佛法,这样才是有智慧的生活。

工作也是如此。人活在世上只有工作才会有收入,才能养家糊口,才能活下去,工作的同时也是在利益他人。老师、工人、农民、企业家……,虽然分工不同,职责不同,但都是为国家和社会做贡献。只有众多岗位分工合作,社会才能有效运转。因此我们要认真工作,不管做什么事都要一丝不苟、善始善终、尽职尽责。这就是自利利他,这就是佛法。

一天中还有8个小时的学习时间,在学习世间的知识、文化的同时,也要学习出世间的知识,学习佛法。

每个人一天都是24个小时,为什么有些人很有成就,有些人碌碌无为?为什么有些人对佛法非常受用,对人生充满希望,生活充满快乐,有些人却非常苦恼,天天皱着眉头?这其中的关键就在于我们能不能很好地规划自己的生活。戒,就是培养

良好的行为习惯、生活规划。当我们的行为、生活都得到很好的规范与规划,我们的生命自然就能得到提升。如果不能很好地规划自己的人生、规划自己的未来,内心就会对未来一片迷茫、没有方向感。如果我们连一天的时间都规划不好,又怎么能够规划一个礼拜、一个月乃至一年的时间呢?如此则更谈不上规划我们的一生乃至无限生命了!正如清朝德玉法师在《禅林宝训顺珠》中说:“希求眼下之事而不广大,怀存苟且之计而无恒心,所以不肯立身行事为一年之规者,岂识亘古亘今、广大恒久、不生不死之妙道哉?”(卷第四)

戒是规范,那么定又是什么呢?定,不是我们眼睛闭起来,什么事也看不到,什么话也听不到,什么念头也没有。这只是初步阶段,不是真正的“定”,真正的定是不被外在的种种境界所动摇。如果人家送你一句好话,你就飘飘然;送你一句坏话,你就暴跳如雷——这些都是无“定”的表现。“定”是内心非常清明,看到、听到、接触到的种种境界,内心当中都了了分明,都知道是什么意思,不会被外在的境界所动摇和左右。如《佛说菩萨行方便境界神通变化经》说:“菩萨十二行修于禅定。何等十二? 焦结使行,究竟不发故;正心住行,不随境界故;……调心行,无不知故;寂静之行,护诸根故。”(卷上)通常,我们会有分别心,面对境界生起贪、瞋之心,起烦恼,只能看到眼前的利益得失。一想到这个东西对自己有利,就放弃佛法的修学;一想到什么事对自己不利,就不能坚持自己的正见。所有五欲的快乐、利益,与佛法能给予我们的利益相比,都非常微不足道。但我们却常常沉溺于追求这些蝇头小利,把这些很小的利益误认为是佛法的功德,内心根本没有建立起正确的宗旨,如此则内心中不可能有定。

在一个单位或者庙里,我们往往挑剔上面分配的工作,认为“我一定要去做某事”,如一定要洗

碗、洗菜,或者一定去要扫地等等,产生种种分别心,不能很好与别人合作以及接受别人的安排。这其实就是我们内心当中没有定的表现。如果我们内心中宗旨坚定,在单位里组织安排我们干什么事情我们都会认认真真、老老实实、本本分分地去做。这样,将来就会有成就,就很容易得到成长。但实际情况是,我们往往喜欢贪小便宜,总是不老实,不能脚踏实地去做事,自己的人生目标和宗旨一直在动摇,做一件事情虎头蛇尾、草草了事。如此怎能成长?怎能成就事业?如清朝胡珽居士《净土圣贤录续编》说:“勇猛一时,懈弛一时,是谓人而无恒。譬如鸡之抱卵,必其息息不离于卵,俾热气相续,方能生育。若今日抱之,明日去之,未有能生者也。”(卷第二)这些都是没有定力的表现。一切菩萨行、所有的菩提愿,都要有定力才能得以实现。“定”就是遵照佛法的标准,持之以恒地行持,不为外在五欲(粗者财、色、名、食、睡;细者色、声、香、味、触)、八风(利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐)、顺境、逆境所动摇。

明白了戒和定,那么“慧”又是什么意思呢?慧就是判断力。如《成唯识论》说:“云何为慧?于所观境简择为性,断疑为业。”(卷第五)如果一个人对什么事情都认识模糊,对任何事情都没有自己的态度和意见,也不知道该怎么办,这些就是没有智慧的表现。智慧是内心非常清明,看事情非常清楚、准确,毫不含糊,非常有序。很多事做不好、话说不清楚,其实就是因为我们的思维和见解很模糊。人的行为都是由思想决定的。思维不清晰语言就不清晰,行动也就不清明。那思维为什么会不清晰呢?因为内心有烦恼,患得患失。例如总是担心“话说出后别人会怎么看我”,于是就一直隐瞒自己的观点,不敢说。这将导致人越来越愚痴。有些人则不同,他不会隐瞒自己的观点,有什么说什么,说话、做事都很清晰、笃定。这样,当大家在日常生活中遇到困难时,都愿意去找他帮忙,都很信任他。因为这样的

人,如果他说的话就会说会,不会就说不会;自己有能力就帮别人;自己能力不够时就会想办法再找别人帮忙。这样的人,就是内心有智慧的人,是对大家有用的人。反之,一个内心糊涂的人,大家遇到事情就不会去找他,这样他对大家就没有价值。在日常生活中,这些都是能够很容易就看得到的。

倘若我们有了很好的习惯,并能够持之以恒地坚持,自然而然就能产生智慧,遇到事情就知道该怎么去做。这就是戒、定、慧,在日常生活中都是可以体现和体会的。

从大乘道而言,戒、定、慧可开演为六度万行。六度就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。度,是渡口;度,是过程。江河湖海都有码头、渡口,六度亦复如是,它就是六个能度过生死大海的渡口。随个人善根福德因缘,从任何一个渡口上船,坚持前行,都能摄修万法,渡越大海。如《摄大乘论释》(无著菩萨撰论,世亲菩萨撰释)说:“论曰:以能到彼岸故,是故通称波罗蜜。……世尊或以施名说诸波罗蜜,或以戒名,或以忍名,或以精进名,或以定名,或以般若名,说诸波罗蜜。释曰:五波罗蜜入一波罗蜜摄,一波罗蜜中则具有六,但以施等一名说之。论曰:如来以何意作如此说?于诸波罗蜜修行方便中,一切余波罗蜜皆聚集助成故,此即如来说意。释曰:若菩萨于一波罗蜜修加行,余波罗蜜皆助成此一。”又说:“云何说六波罗蜜如此次第?前前波罗蜜随顺次生后后波罗蜜故。复次,前前波罗蜜由后后波罗蜜所清净故。”(卷第九)

如此,我们从哪个码头上船、我们的船已经行驶到什么地方以及怎么到彼岸都非常重要。即我们在修行佛法的过程中,是在用什么法、修什么心,现在处于什么位置,学习的境界如何,自己有多大受用……等等,都要非常清楚。对自己的状态非常清楚,就不会造成学佛法很多年却仍不了解自己到底学得怎么样的情况。

佛法中的每一个法相,每一个道理,都是在日常生活中能够对照、体验和落实的。佛法不是只谈玄说妙,不是仅是一套高不可攀、可望不可及、不切合实际的概念和理论,而是可以彻底落实到我们生活中的。它能够与我们的根器、程度、环境相结合,来告知、要求并帮助我们不同的码头上船,直至彼岸。

如《灵峰宗论》说:“学问之道,贵下学上达,所以如来施教,必有次第。今人空腹高心,但图圆顿之名,无力饮河,讵能吞海?”(卷第二之一)“答大佛顶经二十二问:问:既获法身,复请至何渐次得修行目,诣何方所名入地中,岂法身有差别渐次耶?答:法身无差别,差别不非法身;修行无渐次,渐次依于修行。如虚空无远近,远近不离虚空;奋飞无渐次,渐次依于奋飞。阿难悟心,即悟无差别性,犹如太虚;所请修行,即是圆行,犹如奋飞。由奋飞远近,得论渐次差别。若只许无渐次、无差别义,则是以性废修,昧‘即而常六’(六即:理即佛、名字即佛、观行即佛、相似即佛、分证即佛、究竟即佛)之旨。且既无差别,亦无无差别可得;无渐次,亦无非渐次可得,如无远近,亦无虚空。六义既昧,‘即’亦不成。须达全性起修、全修在性,则从始至终,皆以佛知佛见而为修行。圆家之渐,即渐是圆,非渐圆可比也。……圆融不碍行布,行布不碍圆融。”(卷第三之三)“汾山云:此宗难得其妙,切须仔细用心,可中顿悟正因,便是出尘阶渐。生生若能不退,佛阶决定可期。此之谓也!岂似后世讲士,妄计积功累行,不明平等法性。又岂似今时狂禅,妄计即心即佛,不知差别义门者耶?”(卷第五之二)

《大智度论》中说:“问曰:何以名次第?答曰:以须菩提意:‘若一切法无所有,初发心菩萨于是空法中,云何能渐次第学?’以是故说次第。诸法虽空难解,次第行得力故,能得成就。譬如缘梯,从一

初椽渐上,上处虽高虽难,亦能得至。次第行者,四种行六波罗蜜,如经中说。‘自行檀,教人行檀,赞檀功德,欢喜赞行檀’者,善拔慳贪根,深爱檀波罗蜜,慈悲于众生,通达诸法实相,以此因缘故,能四种行檀波罗蜜。……是名菩萨次第行、次第学、次第道,先粗后细,先易后难,渐渐习学,名为次第。余五波罗蜜亦应随义分别,诸法性虽无所有,而随世谛行为破颠倒故。复次念佛等六念(念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天),是初次第行,以易行易得故。问曰:六念中亦言‘不以色念佛’,云何言易?答曰:有法共行,故名为易。譬如服苦药,以蜜下之则易。六念义如初品中广说。六波罗蜜、六念等,柔软易行,不生邪见,是菩萨次第学法。”(卷第八十七)

三、莫向外求心希法,团体修学共增上

所有佛法的功德,都要从我们内心中开发,通过学习和实践佛法来显发。如《大智度论》说:“三界所有,皆心所作。何以故?随心所念,悉皆得见,以心见佛,以心作佛,心即是佛,心即我身。”(卷第二十九)《大乘本生心地观经》说:“三界之中,以心为主。能观心者,究竟解脱;不能观者,究竟沉沦。众生之心犹如大地,五谷五果从大地生,如是心法生世、出世、善恶、五趣、有学、无学、独觉、菩萨及于如来。……一切凡夫亲近善友,闻心地法,如理观察,如说修行,自作教他,赞励庆慰,如是之人能断三障,速圆众行,疾得阿耨多罗三藐三菩提。”(卷第八)

那么如何学习并实践佛法呢?我们应该常来寺院亲近三宝,根据寺院的安排按部就班地学习,与同参道友交流,慢慢感受学习佛法的快乐,以此增长学习佛法的力量,不断培养、策励对三宝的希求心。如《优婆塞戒经》说:“若优婆塞常能出至寺庙僧坊,到已,亲近诸比丘等;既亲近已,谘问法味;既问法已,当至心听;听已受持,忆念不忘,能

分别义；分别义已，转化众生，是名优婆塞自利利他。若优婆塞不能习学如是所说，轻慢比丘，为求过失而往听法，无信敬心；奉事外道，见其功德，深信日月五星诸宿，是优婆塞不名坚固如法住也。”（卷第六）

龙树菩萨《十住毗婆沙论》说：“发心菩萨先应归依佛、归依法、归依僧，从三归所得功德，皆应回向阿耨多罗三藐三菩提。……问曰：云何名为归依佛？答曰：不舍菩提心，不坏所受法，不舍大悲心，不贪乐余乘，如是则名为如实归依佛。菩提心者，发心求佛，不休不息，不舍是心。不坏所受法者，谓菩萨各受所乐善法、戒行，是行应行，是不应作，若应诸波罗蜜，若应四功德处，如是等种种善法，为利益众生故，受持修行，不令毁缺。大悲心者，欲度苦恼众生，为求佛道，乃至梦中亦不离大悲。不贪余乘者，深信乐佛道故，不贪声闻、辟支佛乘。有是法故，当知如实归依佛。问曰：云何名为归依法？答曰：亲近说法者，一心听受法，念持而演说，名为归依法。说法者，于佛深法解说敷演，开示善恶，断诸疑惑。常数亲近，往至其所，供养恭敬，一心听受，以忆念力，执持不忘，思惟筹量，随顺义趣，然后为人如知演说，以是法施功德，回向佛道，是名归依法。”

对法的希求心非常重要。“希求”是什么意思呢？比如，有一件好东西、一件非常贵重的礼物、一本非常好的书籍、一件非常珍贵的古玩等，大家都很想得到、很想拥有，这就是一种希求心。为什么会希求呢？因为它很有价值，是“宝”。在世间，如果一个人对学业、事业上的成就没有希求心，那么他就不会有上进心，就不可能获得成就。修学佛法亦然，如果对这些佛法的功德、好的境界没有希求心，就不可能成为佛门中有成就的人，不可能获得佛法上的进益，更不可能开创出广大的利生事业。

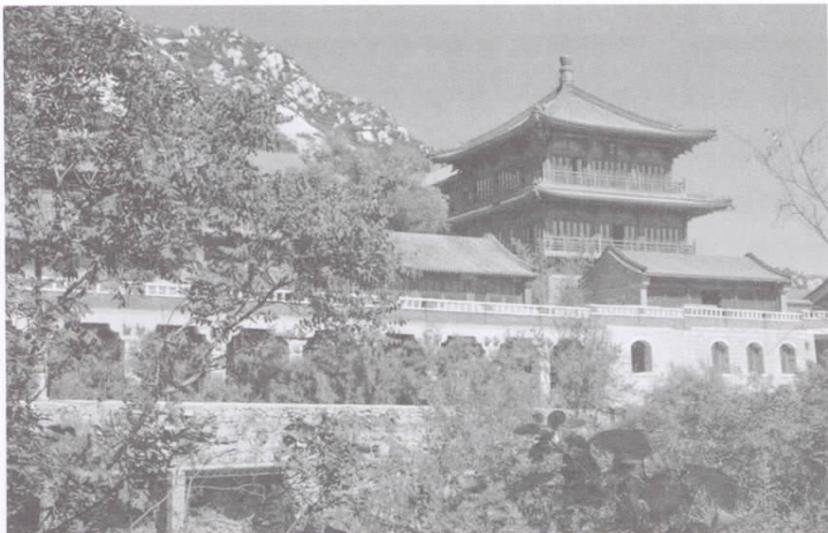
如《大宝积经》说：“若无智者，愚痴迷乱，彼无

慧明，不尊重法。若无尊重，于法不求，虽闻此法，无大明智。法善巧者，于法希求，若闻此法，得大明智。乐大乘者，求人中尊，闻斯法已，得大明智。佛无上智，不思議智，而发趣者，闻皆满足。乐无碍智，求最上尊，彼闻此法，得大饶益。若有智性，求不思議，彼闻此法，得无上智。若有众生，求佛道场，转无上轮，得法欢喜，爱乐精进，于法尊崇，闻离垢法，欣然踊跃。”（卷第二十一）

《大般若波罗蜜多经》说：“言爱法者，谓于此法起欲希求；言乐法者，谓于此法称赞功德；言欣法者，谓于此法欢喜信受；言喜法者，谓于此法慕多修习。善现！如是菩萨摩訶萨修行般若波罗蜜多时，以无所得而为方便，常能爱法、乐法、欣法、喜法，亦不自恃而生憍举，故于大有情众中定当得为上首。”（卷第四十七）

《法华经》中有一个“穷子喻”，非常生动地向我们说明了希求心的重要性。“我等以三苦故，于生死中受诸热恼，迷惑无知，乐著小法。今日世尊令我等思惟，蠲除诸法戏论之粪。我等于中勤加精进，得至涅槃一日之价。既得此已，心大欢喜，自以为足，而便自谓：‘于佛法中勤精进故，所得弘多。’然世尊先知我等，心著弊欲，乐于小法，便见纵舍，不为分别：‘汝等当有如来知见宝藏之分。’世尊以方便力，说如来智慧。我等从佛得涅槃一日之价，以为大得，于此大乘，无有志求。我等又因如来智慧，为诸菩萨开示演说，而自于此无有志愿。所以者何？佛知我等心乐小法，以方便力随我等说，而我等不知真是佛子。今我等方知世尊于佛智慧无所吝惜。所以者何？我等昔来真是佛子，而但乐小法，若我有乐大之心，佛则为我说大乘法。”（卷第二）

这些道理都很容易明白，但不容易做到。正因为不容易做到，我们才要经常去提策并鼓励自己，经常串习，这样我们才能慢慢培养这些好的心态。



综上所述,在修学佛法的过程中,我们要把握“莫向外求,辗转增上”的原则。

“莫向外求”即面对所有的境界我们都要从内心中开发,开发自心的福德和智慧的宝藏。如明朝憨山大师说:“惟心净土,处处道场;自性弥陀,人人具足。只为尘劳遮障、人我是非,故感土石诸山,秽恶充满,使本来清净之体味却当人,圆满智慧光明一毫不现。终朝业识茫茫,逐日境风浩浩,但知受用目前,谁解修因身后。故我乐邦教主阿弥陀佛因地发心,厌斯堪忍;立四十八愿,愿愿度生;修十六观心,心心作佛;令人人知心是佛,岂向外求;使个个了愿即真,尽归自性。推倒人我之高山,感宝地一平如掌;打破尘劳之幻梦,生莲华广大如轮。我心清净,彼土现成,休教过后追思,只在现前结果。不分男女,总证菩提;但是有缘,皆登宝地。”(《憨山老人梦游集》卷第四十)

藕益大师说:“佛知佛见无他,众生现前一念心性而已。现前一念心性,本不在内、外、中间,非三世所摄,非四句可得。只不肯谛审谛观,妄认六尘缘影为自心相,便成众生知见。若仔细观此众生知见,仍不在内、外、中间诸处,不属三世,不堕四句,则众生知见当体元即佛知佛见矣!倘不能直下信入,亦不必别起疑情,更不必错下承当,只深心持

戒念佛。果持得清净,念得亲切,自然蓦地信去。所谓更以异方便,助显第一义也。此棒打石人头,曝曝论实事。若要之乎者也,有诸方狐涎在,非吾所知也。偈曰:众生知见佛知见,如水结冰冰还泮。戒力春风佛日晖,黄河坼声震两岸。切莫痴狂向外求,悟彻依然担板汉。”(《灵峰宗论》卷第二之一)

“辗转增上”,就是要依靠团体共同修学,互相帮助,利人利己。

《佛说华手经》说:“一切世界鲜有众生为他求利、自利利人,是最为难。舍利弗!且置为他求利,众生之中能自利者,是人尚难。何以故?今凡夫人欲求自利而乃自伤。何以故?舍利弗!我不见人若侵害他,自不哀恼。是故当知住自利因是则为难。又于是中,自利利他最为甚难。”(卷第七)

《优婆塞戒经》说:“菩萨摩訶萨具足一法则能兼利,谓不放逸。复有二法能自他利:一者多闻,二者思惟。复有三法能自他利:一者怜愍众生,二者勤行精进,三者具足念心。复有四法能自他利,谓四威仪。复有五法能自他利:一者信根,二者持戒,三者多闻,四者布施,五者智慧。复有六法能自他利,所谓六念(念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天)。复有七法能自他利,谓坏七慢(慢、过慢、慢过慢、我慢、增上慢、下劣慢、邪慢)。善男子!若沙门、婆罗门、长者、男女,或大众中有诸过失,菩萨见已,先随其意,然后说法令得调伏。如其不能先随其意便为说法,是则名为下品菩萨。善男子!菩萨二种:一者乐近善友,二者不乐。乐善友者能自他利,不乐近者则不能得自他兼利。善男子!乐近善友复有二种:一乐供养,二不乐供养。乐供养者能自他利,不乐供养不能兼利。乐供养者复有二种:一能听法,二不能听。至心听者能自他利,不至心

听则无兼利。至心听法复有二种：一者能问，二不能问。能问义者能自他利，不能问者则不能得自利他利。能问义者复有二种：一至心持，二不能持。至心持者能自他利，不至心者则不能得自利他利。至心持者复有二种：一者思惟，二不思惟。能思惟者能利自他，不思惟者则不得名自利他利。能思惟者复有二种：一者解义，二不解义。能解义者能自他利，不解义者则不得名能自他利。解义之人复有二种：一如法住，二不如法住。如法住者能自他利，不如法住者则不得名自利他利。”（卷第二）《大方等大集经》说：“若欲自利利他共利，常当勤求依于善友。”（卷第四）

在运用佛法的过程中，越是帮助他人就越容易进步；帮助别人越多，自己进步就越快。而如果一心只想着自己如何修上去，进步反而会慢，并且容易原地踏步，甚至后退。所以，我们要培养这样的发心和认识，即在团体中要互相帮助、共同促进、和合增上。如《优婆塞戒经》说：“自利益者，不名为实。利益他者，乃名自利。何以故？菩萨摩訶萨为利他故，于身命财不生悭吝，是名自利。菩萨定知若用声闻缘觉菩提教化众生，众生不受，则以天人世乐教之，是名利他。利益他者，即是自利。菩萨不能自他兼利，唯求自利，是名下品。何以故？如是菩萨于法、财中生贪著心，是故不能自利益也。”（卷第二）

弥勒菩萨《瑜伽师地论》说：“菩萨于纯自利应知、应断者，谓为己乐，求财受用；或为吝法，于佛菩萨所说教法追访受持；或为生天受天快乐，受持禁戒，发勤精进，修习定慧；或求世间有染果报，为世财食，恭敬供养诸佛制多（支提，塔庙）；或贪利养，为利养故，自说种种无有义利不实功德，诳惑于他，招集利养；或欲贪他作己僮仆，为驱使故，非法摄众，不如正法，矫设方便拔济有情，令于他所免为僮仆，还自摄受为己僮仆；拔济有情令脱系缚，还自拘执成己事业；拔济有情令于他所解脱种种治罚怖

畏，还自摄伏令惧于己；若诸菩萨耽著诸定现法乐住，弃舍思惟利众生事，当知此等名纯自利。菩萨于是纯自利行应知、应断。若诸菩萨或悲为首，或为回向无上菩提及为生天，于一切时修施、忍等，当知是名自利共他。又除如前所说诸相，其余一切与彼相违所有自利诸菩萨行，当知皆名自利共他。菩萨于此应勤修学。”

“此中菩萨于纯利他应知、应断者，谓以邪见修行施等；以无因见及无果见毁犯尸罗，远离正行为他说法。若诸菩萨于诸静虑善巧回转，已超下地而更摄受下地白法，谓彼已能安住静虑，由悲愿力舍诸静虑，随其所乐还生欲界。又诸菩萨已得自在，于十方界种种变化，作诸众生种种义利。又诸牟尼自事已办，依止如来力、无畏等所有一切不共佛法，遍于十方无量众生，能作无量大利益事。当知此等名纯利他。如是所说纯利他行，菩萨于前所说二种（以邪见修行施等；以无因见及无果见毁犯尸罗，远离正行为他说法）应知、应断，于余所说纯利他行多应修学。又除如前所说诸相，其余一切与彼相违所有利他诸菩萨行，当知皆名利他共自，菩萨于此应勤修学。”（卷第三十五）

《别译杂阿含经》说：“具足几法能自利益，亦利于他？佛告之曰：若能具足十六支者，如是之人，能自他利。自生信心，教人令得；自行受持，教人受持；自行舍心，亦复教人令行舍心；身自往诣僧坊塔寺，亦复教人往诣僧坊亲近比丘；自能听法，亦复教人令听正法；自能受持，亦复教人令受持法；自解义趣，亦复教人解其义味；自如说行，亦复教人如说修行。若能具足十六支，此则名为自利利他。如斯之人，若在刹利众，若婆罗门众，若居士众，若沙门众，随所至处，能为此众作大照明，犹如日光除诸暗冥。”（卷第八）