

冯学成 / 著

禅风佛韵

系列

# 生活中的 大圆满法

中国古代哲学中的禅宗思想博大精深，如何让禅宗思想走进你的生活，进而增加你的智慧，改变你的人生？《生活中的大圆满法》将给你最圆满的解读和诠释。

人民东方出版传媒  
东方出版社

禅风佛韵系列

冯学成 / 讲述

# 生活中的大圆满法

人民东方出版传媒  
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的大圆满法 / 冯学成 著. —北京: 东方出版社, 2013. 10  
ISBN 978-7-5060-6980-9

I. ①生… II. ①冯… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 253286 号

生活中的大圆满法

(SHENGHUOZHONG DE DAYUANMANFA)

作 者: 冯学成

责任编辑: 夏旭东

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印装厂

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 700 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 140 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6980-9

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

## 总导言

古人说：“不如意事常八九，可与语人无二三。”为什么如意？为什么不如意？当然都会有其因果关系。孔子说：“不知命，无以为君子也。”庄子说：“知其不可奈何而安之若命。”古代圣贤把命放在心性的结构及其展开上来认识，教导人们把目光凝聚在心性的修为上，而不是成天去盘算命运的吉凶。故古圣贤说“只问耕耘，不问收获”。

我的人生道路，前大段可以说是非常地不如意，好在自己对这个不如意从来不放在心上。自打上山下乡开始，我主要的精力就放在对中国传统文化的学习和思考上。不论是儒家的、道家的，还是佛家的，学起来总是津津有味。用本光法师指导我的话来说：“要一切处建立学处，一切处坚持学处，一切处都是道场。”由于有这样的信念，几十年来，不论顺逆吉凶，我都将其当成道场，当作修养心性的地带。这当然有极大的好处，首先是自己的心性没有太多的阴暗面，另外，对古圣贤的典籍自感有不少会心之处。

我在1969年初当知青，1975年初进监狱，直到1982年底才从监狱出来。次年接父亲的班，在成都一家商店先当搬运工，后当营业员。由于长期和本光法师、贾题韬老师学习，笔下也有一点基础，1988年贾老推荐我参加了《四川省宗教志·佛教篇》的编撰。我用两年的时间，与朋友们一起完成了任务。因为对四川省佛教的历史大体了然于胸，于是着手编辑了《巴蜀禅灯录》一书，此书一出版，立即受到各界的好评，自己也从此走上了笔耕之路。

说来惭愧，自1991年开始，我陆续出版了《四季禅》、《生活中的大圆满法》（这两本书当时即被台湾购版发行）、《心灵锁钥》、《棒喝截流》（这两本书2008年由南方日报出版社以《心的世界》

为名再版)、《明月藏鹭》、《云门宗史话》、《赵州禅师语录·壁观》等多部有关佛教禅宗的著作，但稿费可怜，还不够送书的。虽有弊，却也有利。1999年，广东云门寺佛源老和尚到成都，为成都文殊院圆寂的宽霖老和尚举火，我前去亲近时，佛源老和尚说：“我知道你，看过你搞的《巴蜀禅灯录》、《棒喝截流》和《明月藏鹭》，欢迎你到云门寺来，在云门寺佛学院讲禅宗。”在佛源老和尚的关照下，我于2000年开始，前往广东，成了云门寺的常客，此举开阔了我的眼界，在成都多年的困顿似乎一扫而空。

我于2004年在成都创办龙江书院，2008年开始在广州讲课，其间拟建南华书院，但因不能注册，今年方正式注册成立了“粤海书院”。近十年间，在成都、广州两地陆续开讲孔孟老庄禅系列经典，并在2008年由南方日报出版社出版了《信心铭》、《云门宗史话》、《心的世界》和《禅说庄子》（一、二、三、四）七册。我所出版的书，都是一版告罄，如今在网上也难购到。

去年初，东方出版社的总编许剑秋先生到广州，欲与我签订出版战略合作协议，承诺把我所讲、所著的书全部出版。我虽心存感激，但更多的是惶恐，我一介草民，没有令人瞩目的社会头衔，能享受这样的待遇吗？故当时不敢应承。后来许总编又两次到广州，并听我讲《通书》、《道德经》，虽然只听了一些片段，但许总编的真诚打动了我，并给予我信心。去年底，终于在“战略合作协议”上签了字，由东方出版社出版我的所有作品（之前已与南方日报出版社签的四本除外）。

于是今年我就忙得一塌糊涂。我已讲了《庄子》二十五篇，可以分为十六册出版，今年先出八本，《生活中的大圆满法》、《心灵锁钥》、《棒喝截流》、《信心铭》和《云门宗史话》也由东方出版社再版发行。幸亏有几位助手，袁义蓉、田璐、刘群珍为我承担了大部分的校对工作，张子库为我承担了与东方出版社沟通、联系的具体事务。当然还有出版社的编辑们，以及好多朋友也为这些书的出

版付出了辛劳，在此一并致谢！

《生活中的大圆满法》、《心灵锁钥》、《棒喝截流》和《信心铭》四部书，东方出版社冠以“禅风佛韵”丛书名出版，心里充满感激之情。《生活中的大圆满法》是我的处女作，当时成都出版社的社长、四川文史专家谭继和先生认为是本好书，大力支持出版，但也仅印了五千册，台湾印了多少不知道。

《信心铭》则是将三祖僧璨的这部禅宗经典逐句通俗地讲一遍，千余年来也仅此一部。《信心铭》一经出版，更是有众多的人前来咨询，不仅网上购不着，旧书网上也难购到原书，而多为复印件，且价格不菲。我对知识产权没研究，但看见有众多喜好我书的读者无书可购，我也无可奈何。

《心灵锁钥》是通过《心经》对唯识学做一些大致的介绍，使人们对佛教的理论体系有所了解，这是我平生费心最多、耗时最长的一部介绍佛教体系的书籍。该书兼对天台、华严、禅宗都作了相应的剖析，对初入佛门的人来说，它是了解印度和中国佛教的一部有趣的、可读性较强的书。

《棒喝截流》是在《心灵锁钥》之后所著，只用了半个月的时间就完成了，可谓一气呵成。这是因为我对禅宗的内部结构和方法很熟，对公案、机锋棒喝也有所领会，所以不像唯识学那样画工笔似的精细，而是用大写意的手法随兴即成。

前面说到人生的如意和不如意，以前所出版之书大多不如意——印数太少，我也谈不上获利，但毕竟为我铺垫了不薄的基础，这就是如意。今年借东方出版社之力，那些沉睡多年的故纸也得以重新应世，这可是大如意之事，当然得向东方出版社致谢！所以今年尽管有十七部书的压力，但总的来说仍然感到轻松，并没有多少疲惫感，大概这就是“人逢喜事精神爽”吧。写到这里，忽然想到1984年我三十五岁时所作的一首《念奴娇》，描述的是出狱一年后的心境，借来作为这篇导言的结语吧。

念奴娇·三十五岁自咏

蜀山英气，接昆仑，险绝当无人顾。长饮炉关冰雪沁，凝就冰肝寒腑。戏逐灵涛，还驱玄浪，八极寻天鼓。我知非梦，倩谁携袖同去。

归来屈指今朝，烂漫桃花，贺我逢三五。盘盏无须樽酒肉，直取案头新赋。天语殷勤，景深春好，万里长安路。鹏来应问，北冥尚有鱼否？

## 晨钟暮鼓中的反思（代前言）

佛教号称“智慧之学”，自释迦牟尼佛以来的这两千五百年间，印度、中国和其他佛教国家和地区，数以万计的优秀人物，用他们的道德、意志、智慧和生命，共同守护和养育了这片菩提树之林，这是人类文明中最为洁净的绿洲。当我们从枯枝败叶的堆积层中爬出来，看到这菩提林真正灵秀神瑞的风采时，你是会为之倾倒和神往的。

毛泽东在其《贺新郎·读史》中写道：“人猿相揖别，只几个石头磨过，小儿时节。铜铁炉中翻火焰，为问如何猜得？不过几千寒热。”百万年的人类史，曾在诗人豪杰手中、历史巨人笔下一挥而了，但人生、社会、宇宙这一难题，都是人们所应该认真思考的，不然如同西方的一些恐怖预言中所描写的那样，地狱之火和天空的雷电同时激发，只有在“上帝”面前接受最后审判时，才明白“人是什么”，岂不晚矣。

我们生活在这个世界上，或男或女，或老或少，或贱或贵，或富或贫，或顺或逆，现象是千差万别。我们生活在这个世界上，或幻想，或奋进，或消沉，或喜或怒，或哀或乐，情感是变化无穷。

不论心与境是怎样的烦嚣，任何人都总会有一刻安宁的时光，并在其中沉思和反省：我是谁？我为什么会来到这个世界上？我这一生的目的和意义是什么？……

太阳带领着地球在宇宙中运行，在阳光的照耀下，亿万年来，产生了现在人类所能感知的一切。自有人类文明史以来，人们就在思索，思考人生、思考宇宙，于是产生了宗教、哲学和科学。

宗教是人类最早提出解决人生宇宙这一根本课题的理论与实践体系，但给人类描绘的美妙前景总使人感到有一层神秘的云雾，可

望而不可即。哲学和科学在他们意气风发的时候，也曾当然地把宗教作为箭垛。哲学对它是少有赞叹，多有嘲讽，而科学对它，则是冷冰冰的解剖刀。

佛教对人类有着特殊的魅力，它那博大的思想体系，精密细致的思维方法，无私奉献的慈悲胸怀，翔实周到的实践步骤，涵盖了人生、社会、宇宙各个领域，无不给予人们相应的启迪和升华。以四谛法来观照人生；以十二因缘来观照生命现象的流转；以业力不灭、业感缘起来观照社会现象的变异；以六根六尘、十八界、八识缘起、法界缘起来观照人类的精神现象、心理现象、认识功能乃至整个自然和宇宙；以戒定慧三学来完满和升华人格；以六度万行来净化人类社会，实践人间佛土。这仅是粗略的概括，未必能使所有的人信服，但至少数以亿计的佛教徒，热心佛教文化的人们是服膺其说的。这是一个历史的过程与蓝图，佛教讲因果，既有其因，也是必有其果的。

佛教产生和发展在印度，但其向更高层次的发展却在古代中国——中国是大乘佛教的国度。在中国，佛教与儒家和道家学说相融合，就使其在体系和方法上都得到了充实和提高，因为儒家和道家的学说，是古代中华民族文化的巅峰，有着极为丰厚和现实的社会人生实践的内涵。8世纪后，印度佛教就渐衰亡以至无闻，而在中国却有长足的发展就是一证。

几个世纪以来，以科学和技术作为开山斧的西方文明，无情地吞噬着世界其他民族文化的绿洲。但以华夏文化为主体的东方文明，却是生命力极强的森林。

中华民族在自己漫长的历史过程中，发育了灿烂的华夏文化，这是人类文明史上唯一得到独立的、充分发展的、没有中断或转变的文化。这一存在，是人类文明史上的奇迹，充分体现了华夏文化的合理性及其旺盛的生命力。

在中华民族的发展史上，曾出现过四次文化高峰现象。这就是

先秦诸子争鸣时期、魏晋南北朝玄学时期、隋唐佛学时期（由盛唐兴起的禅宗，则一直繁荣至宋元，乃至延伸到明清）和宋明理学时期。中华民族文化这四个高峰现象，除先秦诸子学说与佛学无关外，其余三个时期，佛学都是其中的重要角色，甚至是主要的角色。正是因为佛学的介入，使华夏文化从秦汉以来的儒道互补结构，转化为宋以来的儒禅互补结构。有人说中国的佛教，是中国化的佛教，这是历史的事实，也是我国民族文化的骄傲。在今天，东西方两大文化体系的融合也进入了一个新的层次和高峰。在这样的历史进程中，我们应争取居于主动的地位而参与，摆脱百多年来在文化中的被动局面。同时，在过去形成的文化断层，必须加速去填平，民族文化中的许多重要内涵，也需要发掘和提高，而对我国佛教文化这笔巨大的财富，更应深入地研究和批判，得以实现其在人类社会应有的崇高价值。

——生命之流和生命之链

兼论魏晋玄学的时代意义

36

性情·情趣·现实

49

人生的轨迹

56

——金瓶学序观

明心见性与意识的两种状态

62

打开灵魂之眼，使向上望

69

直透人心

74

——李贽及其对佛学

在尘世中保持精神自律

80

三家三要略谈

85

把握失去了平衡的世界

101

廓清天地的猴子吼

107

——论清“禅”的启示

目 录

走出困惑，人生并非无可奈何	1
因病而取，随你！	7
心灵的图表	14
四谛·八正道与现实的人生	22
佛说十二因缘	27
——生命之流和生命之链	
戒定慧三学的时代意义	36
性格·情趣·现实	49
人生的轨迹	56
——命相学禅观	
明心见性与意识的巅峰状态	62
打开灵魂之眼，使向上望	68
直指人心	78
——寻找精神的原点	
在生活中参禅和习禅	86
三玄三要趣谈	95
把握失去了平衡的世界	101
廓清天地的狮子吼	107
——临济“喝”的启示	

参禅方法举要	113
面对生死时的超然和自在	130
进入大道的门户	136
老庄易禅杂谈	143
生活中的大圆满法	151

### 初版后记

(吉留升) 恩恩的“中” 162

同茶也次非非主人，恩恩的“中”

！恩恩，恩恩的“中”

恩恩的“中”

恩恩的“中”已度五八，恩恩

恩恩二十数年

恩恩的“中”恩恩的“中”——

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩，恩恩，恩恩

恩恩的“中”

恩恩的“中”——

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩的“中”，恩恩的“中”

恩恩的“中”

恩恩的“中”恩恩的“中”——

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩的“中”恩恩的“中”

恩恩的“中”恩恩的“中”——

## 走出困惑，人生并非无可奈何

在古代中国的杰出人物中，苏东坡是时常为人所称道的。他的人品、道德、学问、才识，用今天的话来形容，那可处处都是“超一流的高手”。就文章而言，他的散文和诗词歌赋是天下独步；就艺术而言，他的书画是天下一绝；就修身而言，他深入儒释道三学，有相当的火候；就齐家而言，他三代父慈子孝，夫妇恩爱，家风和家学，足以为世之楷模；就治国而言，他青年时就金榜题名，为翰林院学士，多次任地方长官，政绩甚佳；就平天下而言，他的策论，上接汉唐，下启明清，在今天的政治中亦有借鉴作用；就其情操而言，不论顺境、逆境、对敌、对友，都是和乐平易、生机盎然……对崇敬他的人来说，苏东坡的一生，是那样圆融周到和完满，其性情才气，可以使人赞叹再三，在古代中国众多的杰出人物中，他真算得上是天之骄子了。所以在当时，从皇帝后妃到王公大臣，乃至贩夫走卒，无不喜好他的文章，人人都欲与之亲近。但另一方面，就苏东坡的命运而言，却常常使人感到遗憾。

苏东坡中年以来宦海沉浮，因陷于“党禁”累遭打击，常被贬迁。像他这样才气盖世的人，却无以施展其抱负。对一般的人而言，才高不遇必多怨，若非蕴深德厚，绝难善终其天年。苏东坡是蕴深德厚的人物，面对这极不公正的命运，他始终胸怀坦荡，积极地承受着这一切，并在这令人不堪的困境之中，充分地显示了自己本具的光辉，给后人极大的启发和激励。

苏东坡 63 岁时被贬到海南岛，那是宋代最偏远的地方了，66 岁时方遇大赦北还，却因病逝于常州。就在他逝世的那一年，他北还时经过一个朋友家，看到了那位朋友因怀念他而画的一幅临摹像。看见自己往年的画像，苏东坡戏谑地在这幅像上题了这么几句：

心似已灰之木，  
身如不系之舟。  
问汝平生功业？  
黄州惠州琼州。

尽管是戏谑——幽默，但是可以看出其中的辛酸。在他的诗文中甚至还流露出：

人皆养子望聪明，  
我被聪明误一生。  
唯愿孩儿愚且鲁，  
无灾无难到公卿。

这里虽有辛酸，有激愤，也有讥讽之意在其中，但仍不敢相信是出自东坡的手笔。苏东坡在人们的眼中，几乎等于是完人了，他对他自己的一生，尚有如此的遗憾，何况他人！

任何人一生，不外都是处在对己和对境的状态中度过的。对己，就是面对自己，面对自己的情感和意志，面对自己的喜怒哀乐，面对自己的整个精神世界。对境，就是面对自己的环境，面对自己有关的人和事，面对顺逆、吉凶、祸福、穷达和贵贱，也面对聚散离合。大多数的人，对己和对境的半径较小，不外是家庭、工作和生活；有的人对己和对境的半径则相当大，是面对整个社会、国家、民族乃至世界。大多数人面对的境单调平静；有的人面对的境则相当复杂，且变化莫测。可以说任何人，都有得意和失意之时，都有病痛煎熬之时，都有聚散离合之时。旷达多识如苏东坡，尚有如上之感叹，所以面对人生，不能不有一番抉择，有一番磨炼和涵养，这是值得认真考虑的大事。

任何人都莫不希望自己高明一些，使自己在炎凉差别的人世中处于较为优越的地位，乃至建功立业；任何人都莫不希望自己安宁一些，使自己在复杂多变的人生中处于较为泰然的地位，乃至富贵寿考。这是哲学和科学都难以解答的问题，并常常受到忽视和误解——科学和哲学是热衷于解决那些既高且深的难题，对于微不足道的个人，是值不得下那么大的功夫，西方的人本主义，对此所言的也不深。

佛教则不然，它的重心，就是放在人生这个问题上，而且是千百年来，多少高僧们都在这个问题上思考、实践和总结。所以，佛教对人生是深思熟虑的，并有其真知和灼见。社会是人类的社会，人类是由各个具体的个人组合而成的整体，全部人类文明，包括科学和哲学，全都建立在众多的个人的基础之上，那些最杰出的科学家、哲学家，包括各大宗教的教主们同样是具体的个人，而不是神。所以，离开了具体的个人，人类的一切都会荡然无存。

具体的个人，必然有他的生老病死这一自然规律，必然有他的少学、壮用、老养和贯穿其中的得失荣辱等社会历程，当然也少不了喜怒哀乐及各种心理承受。中国的传统文化，把人的内容分为“身、心、性、命”四大系统，从而把自然、社会和精神三大要素归结在一个人的身上。身，指大自然所赋予我们的这个自然的、有生命、有智慧的生物体；心，心之官则思，是进行理性思维和情感活动的创造者和承受者；性，是指具体个人所禀赋的气质、气象和气度等；命，则是前三者相互作用，在社会的时间和空间中所运行的轨迹。一个人若要想了解自己的命运，其实用不着去找人算命，只要你认真地考察一下自己的身、心、性三者的状况，其命运大体就可知七八了。

身心性三者的先天成分极重。人没有不希望自己身体健康、仪容美好、聪明智慧，但这些都由不得已，在母亲的肚子里这是基本定了格的。用现代科学的话来说，这是由遗传的基因密码所决定的。于是乎“万般皆是命，半点不由人”这种消极的人生观似乎就有了“科学”的依据。但人类历史上却有不少“茅屋出公卿，公卿出庶人”的事例。就中国而言，汉高祖刘邦、宋太祖赵匡胤、明太祖朱元璋及他们的大多

文武臣僚，就出身寒微。所以又有“事在人为，休言万般皆是命”的俗语。所以，许多人不信命运，勇于进取而得到了成功。

其实，先天和后天是不可分的，如同阴阳互包的太极图，先天虽是定量，如同地基，但后天却是变量，可以根据需要而在不同的地基上设计建造。对那些气运不佳的人《菜根谭》中有一段话可以作为座右铭：

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾享吾道以通之。天且奈我何哉！

孟子说：“穷则独善其身，达则兼济天下”，中国历史上众多的知识分子就是抱着这样的意志来安处顺逆两难的环境。得，固不喜；失，亦不忧。有个高于这两者的东西放在胸怀，使你在生活中潇洒自在。这门学问，是中国传统文化中的主梁柱，儒释道三家无不着眼于此，而以佛家最为高明和深入。

儒家讲究“格物致知”、“正心诚意”乃至“修身齐家”、“治国平天下”；道家讲究“坐忘”“心斋”乃至“无为而无不为”。但其精微处，特别是在个人的内修上都比佛家逊了一筹。佛家的“四谛”、“八正道”、“十二缘起”，加上“三界唯心，万法唯识”，再加上“业力不灭”、“业感缘起”、“法界缘起”，几个定式就把人生、社会、自然、宇宙全囊括在其中，使人有眼界倍增，全局在握之感；而其有关心性的修养，如戒定慧之学，则如良医投药，细密周到，大有使人病去体安、意气风发的效力。所以中国历史上许多宦海沉浮、身心交瘁的士大夫们，一闻佛语，就欢喜奉持。而那些冷静的权贵们，因闻佛语，持盈保泰的功夫就又胜往昔一筹了。

就苏东坡而言，他是深谙此道的，他有许多僧道中的知己，并能虚心求教。在他大量的文章及诗词歌赋中，入世和出世打成一片，个人和环境融为一体；当哭则哭，当笑则笑，当歌则歌，逍遥自在。在中国文化史上得到了“其体浑涵光芒，雄视百代，有文章以来，盖亦鲜矣”的崇高成就。下面再介绍一个有关他的故事。

苏东坡被贬到黄州，有一次他得了麦粒肿的眼病，闭门疗养了一个多月。看不到好动的苏东坡，大家都认为他已经去世了。消息传到身在许昌的朋友范景仁耳里，范景仁恸然大哭，备足祭品到苏东坡家里吊唁。苏东坡的家属很惊讶，他们一点消息都没有得到。为了弄个明白，于是派人往黄州送信。苏东坡看到了这封信，被逗得哭笑不得。不久，他眼病好了，同几个朋友到长江上饮酒观景，至晚不散。当时他填了一首《临江仙》：

夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。家童鼻息已雷鸣。敲门都不应，倚杖听江声。

长恨此身非我有，何时忘却营营？夜阑风静縠纹平。小舟从此逝，江海寄余生。

苏东坡写毕，与朋友们反复吟唱了几遍，方各自归家。第二天黄州全城传遍了一个消息：“东坡昨晚作了一首《临江仙》后，挂冠披发，驾舟长啸，成仙去了。”知州大人一听，吓了一大跳，属他看管的“钦犯”走了还了得，于是急忙赶到苏东坡的寓所探个究竟。哪知东坡先生却在床上鼾声如雷。这段佳话很快传到汴京，引起不少的议论，但苏东坡却处之泰然。

古今中外，尽管物质文明和精神文明在形态上有很大的差异，但有一点对每一个人来说则是共同的和不变的，这就是前面提到的，每个人都必须面对自己的“心”和“境”。这是任何人立身处世的基点。人的一生，就是这个基点所运行的轨迹，人的一生，都必须出没于这个基点之中。就是这个基点的演化，派生出人类的文明史，派生出我们今天所看到的一切。就是在这个基点之上，佛教向人类演示了它的无上大法。过去、现在、未来也好，人生宇宙也好，地狱天堂也好，极乐世界也好，全都离不开这个基点，全都是在这个基点上建立起来的，同时又在这个基点上消失得无影无踪——真奇怪！这里面有极深的道理和学问，但这里面却又最平淡无奇，不值一提。但千万应留心一下这个基点，人们的吉凶祸福，得失荣辱，恰恰就在这个基点上运动开的。《周易》