



走进红尘大隐的内心世界，
回到本觉，归于空明。

圆归

东雍 · 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



作者简介

东雍，六十年代生人，1989年北京大学物理系粒子物理专业硕士毕业，1990年开始研修佛法。二十余年以其物理学的视角参悟佛法，显密兼修，理事并重，颇有独到的心得。1995年禅修期间某日，机缘具足，刹那契悟本来，并得一偈：

住亦无住，悟如未悟；
本无增减，莫道有无；
神通妙用，处处真如；
若问消息，日落日出。

在佛法与世间法圆融方面有独树一帜的见解，以宁玛大圆满见、修、行、果统摄万法于世间。倡导弘扬学佛三根本（出离心、菩提心、空性见），尤为重视菩提心的实修；重实修，反对口头禅，并有其独特的方便法进行指导；对佛法经典的解读，表现出治学严谨、逻辑缜密、思维立体、显密圆通的特点。



作者邮箱

huigui999@outlook.com

图书在版编目（CIP）数据

回归 / 东雍 著. —北京：中央编译出版社，2013.11
ISBN 978-7-5117-1820-4
I. ①回… II. ①东… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

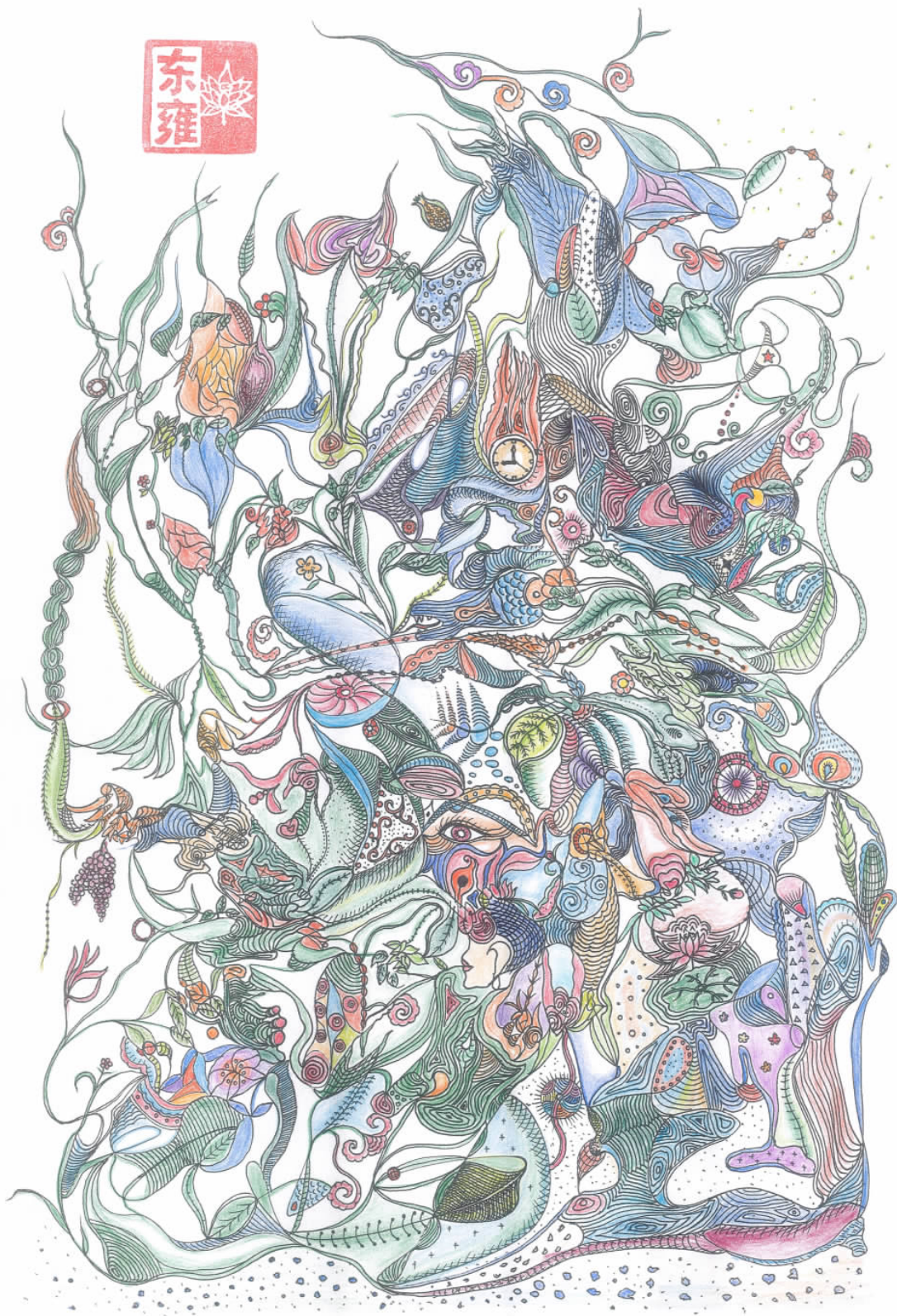
中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第243783号

回 归

出 版 人 刘明清
出版统筹 董 巍
责任编辑 邓永标
出版发行 中央编译出版社
(地址 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 邮编 100044)
(电话 010-52612345 总编室 010-52612371 编辑室
010-52612316 发行部 010-52612615 网络销售
010-52612346 馆配部 010-66509618 读者服务部)
传 真 010-66515838
经 销 全国新华书店
印 制 北京紫瑞利印刷有限公司
开 本 710mmx1000mm 1/16
印 张 22.5
字 数 338千字
版 次 2014年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5117-1820-4
定 价 48.00 元

网 址： www.cctphome.com 邮 箱： cctp@cctphome.com
新浪微博： @中央编译出版社 微 信： 中央编译出版社(ID: cctphome)

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵闫律师事务所律师 闫军 梁勤
凡有印刷质量问题，本社负责调换。电话：010-66509618



本插图说明

本插图原本是数十位红尘隐士们的亲笔签名（包括本书内容的18位作者在内）。后东雍先生妙意生花，借着签名每个笔画的走势顺势而为，在禅意中任运走笔妙成此图，转杂乱为有序，彰显众生皆有佛性、烦恼即菩提的道理，顿隐诸士于繁华之中，寓意“大隐于红尘，圆满在世间”。

此外，本书各篇文章作者署名下的四方图，即截自本图，实为各位作者之签名密图。

自序

东 雍

我们生活在科技文明爆炸式的发展时代!

这也是人类文明数千年不遇的奇妙时代!

如果能坐着时光机穿越回 2500 年前的佛陀时代，我们现在触手可及的科技产品，对古人来说可以说得上是最为不可思议的大神通显现! ——只需在手掌大小的物件上按下一组号码就可以与千里之外的人通话; 不用道场不用寺



庙，大家就可以通过 QQ 群、微信群“聚会一处”一起分享佛法，这一切似乎都如梦幻一般，但又真实的存在; 中国紧邻印度，但当年佛法用了 500 年的时间才传入中国，而如今的互联网可以让信息刹那间穿越了时空传遍全球; 搜索引擎可以从大数据中挖掘出几乎是无限量的伏藏; 等等。

科技文明，是人类开启了本有的智慧光明，是人类从自性中掘出的“伏藏”。正因为开启了智慧伏藏，人类才对世间万物的缘起规律有了全新的认识和掌握，从而运用缘起的规律，创造了当今的科技文明，而科技文明又带动了物质文明的快速发展。现代科学文明，都是“缘起法”的一部分，故此与佛法之间完全圆融，甚至可以说就是佛法宝藏，也是我们自性宝藏的一部分。

现代科学文明已经触及了各个领域：上至宇宙的演化，人类已经能探测到 130 亿光年以外的星系; 下至微生物，如细菌病毒对人体的作用; 各行各业各个领域，几乎每天都有重大的科学发现与突破。但唯独对生死、心灵的认识，科学迄今为止还未取得实质性的突破。轮回转世对科学来讲更是未解之谜。

面对着绚烂的世界，海市蜃楼般的显现，在享受着科学文明、物质文明带给我们的美好生活时，我们的烦恼和欲望是更加炽盛了，还是得到净化与提升了？我们的心是更加容易迷失呢，还是更加智慧超越呢？我们如何让自己的心不被禁锢在都市的写字楼里？如何让我们的心灵超越于快节奏的世俗生活？如何让我们不成为名利的奴隶？解脱之路在哪里？

不满足于科技文明、物质文明的人，会力图挣脱开眼前绚烂多彩的世界诱惑，寻求精神中的超越与解脱。我想，没有比在佛法宝藏中寻找答案更为捷径的路了。

六祖曰：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。”我们不必都剃光了头发，更不需要都远离都市归隐于山野。佛光普照大地，佛法就我们生活中的每时每处。当我们生起出离心的一刻，我们的办公室、写字楼、城市，就变成了殊胜的修行道场；当我们生起菩提心的时候，我们当下所做的一切，都是利他的菩萨行，世间法也全都成了出世间法，世出世间圆融无二。生活在红尘中的我们，无须花费力气去寻找，八风对境会自动应接不暇地轮番展现在我们面前，这对真修行人来说就是无上的修行资粮。

佛法是 2500 多年前佛陀留给我们娑婆众生的宝藏，这个宝藏是大门敞开的、无主人看守的、不收任何版权费的、取之不竭的，任何人都可以随时走进这个宝藏，谁修谁得。

但是，恰是因为佛法很容易得到，很多人反而不知道佛法的珍贵。就如空气，我们时时处处毫不费力就可以免费享用着，因此就不知道空气不可或缺。而佛法在世间的存在，实际上只是昙花一现。末法一过，人类将生活在无佛法的时代。那就犹如太阳不再发光发热一样，众生再也找不到解脱的路。

令人欣喜的是，很多人逐渐觉醒，试图从物质文明、科学文明的迷宫里解脱出来，他们走进了佛法这座宝山。我坚信不疑：这些人，都是善根福德深厚、多生多世与佛菩萨结了甚深因缘的人，甚至其中不乏乘愿再来的佛菩萨。

同时，也令人感到十分惋惜的是，很多学佛人，走进了佛门，也拜过非常多的师父，但多年之后发现我慢依然坚固，出离心、菩提心和智慧都

没有增长，烦恼依旧。做了大量的供养，参加了多年的放生、荟供，也念了多年的经咒……为什么我们的心相续没有改变？生死现前时我们是否对自己能有把握？平时谈空说有的高深见地，在生死面前能否真正派上用场？……这样思索下来，我们发现，佛法宝藏琳琅满目，其中也充斥着大量的心灵鸡汤，甚至邪师、驴桩遍布，迷乱了佛子们的视线，让很多佛子浪费了人生太多宝贵时光。

我们的根器真的很差吗？我们比不上 2500 年前的佛弟子的悟性吗？我们比六祖惠能少了什么？我们这个时代众生真的业障深重吗？我的回答非常坚决：非也！众生的根器不可思议！众生的因缘不可思议！当今时代，众生的慧根大利！

我们凡夫就不可高攀大圆满吗？当然可以！大圆满若不是给凡夫的妙法，那它没必要传承至人间！修行到底有没有捷径可走？当然有！

六祖惠能早在 1300 多年前就狮子吼：“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”我们自性之中，一切圆满具足，我们一切修行都是为了证悟我们的心性。我们凡夫众生，烦恼不断，究其根源，是不识自心。自己的本心，本无束缚。只因自己迷惘，被心生幻境所迷，枉受生死流转。

常有善知识感叹，“末法时代，去圣时遥”。2500 年前，在世人的概念中，时间很是久远。但从究竟意义上讲，时空只不过是人心中的一个错觉而已。当你与某一句佛经心心相印，当你读到一个大德的开示并使你醍醐灌顶之时，那一刹那你就是穿越了时空，佛菩萨乃至大德亲临你面前，你们已经无二无别。圣人并不遥不可及，圣人并非远在千年前，也并非藏在庙宇深山，佛菩萨就在我们的身边！莫向心外求，自性本一切圆满具足。当你证悟那一刹那，你就是真真正正的佛菩萨！

海水无量，只需一滴便可知其味，无须把海水喝干；佛典浩瀚，无需遍览，只须抓住三根本（出离心、菩提心、空性见），即可直通彼岸。若没走对路，任你读遍三藏十二部，依然只是个知解汉；若能得大善知识指点，一步一金莲，回归心灵的家园就在不知不觉间。

“前念迷即众生，后念悟即佛。”凡夫与佛菩萨只是迷悟之别。我们的心，太像一个贪玩儿而迷路的孩子，迷失在三界之中无量劫，已经不知道

有家可归。虽然无常之苦时时经受，但好了伤疤忘了疼；偶尔生出出离之心，又无缘遇善知识引向菩提；有缘遇到明眼人，往往又犹疑不决不肯走路，蹉跎岁月虚耗了人生。其实，佛菩萨已经给我们指出了一条清晰的路。如果我们不肯走路的话，那么有了走出三界的地图又有何用？就如病瞧医生，不肯服药，则病不会自愈。

修行，不是修理别人，而是要改变心相续，让我们见到我们本来的心。我们心中的五毒，若无方便法来对治，无法变成佛菩萨的心。如果我们已经有了向导，如果我们已经看到了一条清晰的菩提路，那就迈开大步走吧，那是一条让我们彻悟宇宙人生真谛的归家之路。终有那一刻，你会发现：原来我们的自性即佛，原来《心经》中观世音的境界“不生不灭，不垢不净”是真实不虚，你自心中的一切本尊全部显现。

解脱之路，到底怎么走？2500年的堆砌，三藏佛典已浩如烟海，上亿的文字，穷其一生也未必能阅览一遍。所幸历代都有乘愿再来的佛菩萨帮我们从宝藏库之中梳理提炼。若论当今时代，我们红尘佛子修行解脱、证悟的捷径，我认为没有比《普贤上师言教》更殊胜的妙法了。《普贤上师言教》是佛法宝藏中的精华凝结而成，是佛菩萨给我们梳理的修行窍诀，是万人修万人成就的无上妙法，有缘践行此法的众生，无不即生成就。

玉不雕不成器，凡夫不实修不会证悟成佛。我们读过太多高僧大德的论著、开示，而佛子们践行菩提路、实修过程中的身心变化甘露法雨分享十分稀有。本书的每篇文章，都是生活在大都市之中的佛子们体悟大圆满的心髓。可以说，他们是红尘之中的真正的“大隐”。他们中的每位，在践行无上菩提的路上，都有了很大的觉受，其自相续也都有了巨大的改变，乃至有了非常高的证悟。这就是发生在我们身边的奇迹！若论神通，我认为没有比这更大的神通了！这绝对是一本与众不同的书。有缘读到本书的读者，你定会从字里行间感受到他们带给你的无上加持。

佛菩萨绝非长着三头六臂，更无须两耳垂肩。不破迷，就不能显真。《金刚经》中佛说“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”，“见相非相，则见如来。”这是佛陀为我们拔除心中的驴桩。佛菩萨们生生世世，从来就没离开过我们，他一直就在我们的左右，与我们相

伴、不离不弃，只因我们习性故，往往对面不识。各行各业，都有数不清的佛菩萨，他们带着不可思议的愿力，不住清净涅槃，化现人间，与众生为伍，世出世间法，用各种方便利益群生。本书中每一篇甘露分享的佛子，何尝不是菩萨的示现?!

本书真正的作者就是这些生活在大都市、在各行各业做着自利利他事业的无上菩提行者! 他们是真正的隐士，隐于都市红尘，出淤泥而不染，转一切对境为无上修行资粮，让红尘成为最好的修行道场!

此书的出版，凝结了很多佛子们的心血，是他们无私的甘露分享，才让更多的有缘人能读到《回归》。在此我深深地感谢他们，并对他们表示深深的敬意!

针对佛子们的特点，对他们的修法指导上，本人在修法方面做了一些裁剪和提炼。若有错谬乃至误导，一切罪过由我来全部承担，并请大德善知识们多多斧正!

一切供养之中，法供养为最。愿以此书，献给我的根本上师! 是我的根本上师，让我走上了心印圆满之路! 是我的根本上师的鼓励，让我在生活中亦师亦友地与这些有缘的佛子们一起践行心印圆满之路!

最后，愿以此书，与一切有缘众生结缘! 愿有缘读到此书的佛子，即生皆能圆满成就一切世出世间法，自利利他!

2013 年 10 月于北京



目 录

自 序 / 1

第一部分 可以这样入门 1

我的入门次第 / 3

花开见佛 / 9

大日映蓬莱 心灯照慧海 / 19

走向圆满 / 34

第二部分 心归何处 43

皈依的妙用 / 45

十万次的誓言 / 53

半生浮萍今安住 / 56

花甲无碍心归路 / 60

身心一体 身随心变 / 64

放下、安住及入定 / 70

一个博士的四周体验 / 82

菩提初修 / 93

我这样走向心之家 / 103

心性光明之初体验 / 110

敲开真如世界之心门 / 117

实证,我的真实改变 / 123

走过,就是一片清凉 / 128

第三部分 慈悲无敌 133

- 凡圣由心 / 135
- 用一个月去体会慈悲 / 141
- 一灯能灭千年暗 / 143
- 我修舍心 / 153
- 两个问题 / 156
- 慈悲无敌人 智慧除烦恼 / 158
- 心行有时 慈悲无量 / 161
- 雨润心田细无声 再回首千帆已过 / 167
- 菩萨就在我们身边 / 174

第四部分 清除心障 177

- 心障可以清除 / 179
- 为了曾经被我们伤害过的众生 / 183
- 梦相, 见证修行 / 187
- 揭开每个恶习背后的根源 / 190

第五部分 与佛相印 193

- 这是我唯一的心得 / 195
- 我对相应的理解 / 198
- 密法之密全在于信心 / 200
- 我心中的师父 / 210
- 这样去观一切外在的显现 / 215
- 请大家学习《事师五十颂》 / 217
- 心心相印一脉相承 / 219
- 信心是怎样建立起来的 / 230
- 向善知识学什么 / 231
- 宗萨钦哲仁波切说我是对的 / 233
- 心传心印 / 234

第六部分 初阳乍现夜光明 237

出离,觉悟与自在 / 239

出离心路的历程 / 246

朝拜五台归来 / 250

修心一样要重视基础 / 253

再说基础要牢固 / 256

我生命中最重要 / 261

一个小窍门 / 263

有感于慧慈的随喜帖 / 265

痛苦中的机会 / 267

我的关键词 / 269

甘露心滴润枯岩 / 272

本来无一物 / 275

心行点滴 / 278

精神麻醉剂 / 279

透彻生命的圆满 / 281

要想清楚什么是最重要的 / 289

棒喝加持大 / 291

趋入无我空性的唯一之道——菩提心 / 292

趣解发心文 / 294

第七部分 缘生缘灭印此时 297

我的菩提路 / 299

为法销得十年等 / 306

内心的反省 / 311

我学佛之缘起 / 314

偶然,是因缘的际会 / 318

我的奇妙法缘 / 325

千年等一回 / 328

由心开启第二次生命 / 336

不离不弃 同证菩提 / 342

后 记 / 346

第一部分 可以这样入门

本部分四篇文章展现了佛子们从闻思到前行次第实证体验全过程的总览，是他们亲证实证的总体路线图。





我的入门次第

如意



我在 2008 年 8 月 3 日偶遇我现在的导师的（我称为师父），这标志我的心灵探索之路由此起程，自此，我的人生步入了一片全新的领域。听师父讲《金刚经》是我第一次听闻有关佛教知识的讲座，也是我学佛修心的缘起。2008 年 10 月 1 日，在师父的指导下，我正式开始学习佛法。

我在开始学习的头一年半里，几乎完全专注于各种佛法经典之中，现在回想起来，可以说没走一步弯路。一路行来，步步稳健、直入正见。并且，在学习过程中一直都心态平稳、目标明确，也从未迟疑过。我能这样心无旁骛地潜心于佛法学习之中，今天总结下来不外两点：一是对师父的信任，二是正确的入门次第。说是二，其实仍是一：次第也都源于师父。所以依止一位具德善知识极其重要。

一年来，我也陆续接触过一些对佛法有兴趣的人士和一些初入佛门的佛子。让我深有感触的是，他们当中不得其门而入的、东扯西拉的、盲修瞎练的大有人在。没有好的引导者、没有正确的入门次第，这让很多人徘徊在佛门之外，也让很多初学者绕了不少弯路。

我是幸运的，遇到心灵探索的第一人就是师父，他对我入门教法让我受益终生。我也曾试着将这个入门次第推荐给其他有缘人，效果也非常好。今天，我终不敢私怀其璧，欲将师父的教法记录下来，以期利益来者。

一、起步三本书

成就之道始于足下，怎样起步非常关键。我常常看见一些初学者上来就抱着《金刚经》等大经一通胡看，原因是这些经典太有名了，初入者在没有善知识的引导下，自然是什么有名就看什么，其实什么也没看懂。于是，毅力差一些的，被这些“晦涩难懂”的经文吓倒，就此断了慧命；毅力好一些的，虽然看不懂也跟着盲念，以为念念就能解脱了，在没有正见之前再遇到不如法的教育就会跟着渐行渐远了。我曾遇到某先学说“不用看懂，每天只管念就行了，关键是念”，我追问“如果只是念，那我们不用念佛经了，随便找篇儒家经典来念不就行了”？此君居然回答“没错”！不知这样的空心盲念何时才得解脱？

总的来说，成佛之道就是“闻、思、修”。闻思得悟，悟后起修。修的是心，心修好了当下即得解脱。师父教我的也是由浅入深的“闻、思、修”之路。

闻思第一步：入门三本书。在师父的建议下我买回了三本书：佛传、弘一大师传、安士全书。这三本都不是佛经，但看完后对佛教就有了一个基本的了解了。下面分别介绍一下这三本书中我阅读的版本。

《释迦牟尼佛传》（星云大师著）：佛传有很多版本，但我仍然极力推荐由星云大师撰写的版本。这本佛传除介绍了佛教教主本师释迦牟尼佛的生平外，还涉及很多重要的佛学常识及佛教人物，几乎可以说是一本佛学概要了。这本书我看了将近一个月，看得非常仔细，也很辛苦，一边看一边想，等把这本书看完想完，我佛法基础的第一块砖就很好地落下了。所以在这里我对初学者的建议是，虽然有一定难度，但尽量看懂。另外，如对书中一些玄幻故事和说法不能理解时，可暂且搁置。

弘一大师的传记：阅读弘一大师的传记，重点在于了解这个耀极一时的文化名人、富家公子是怎样下决心抛弃华丽的红尘遁入空门的，以及他至今仍在撼动人心的圆寂过程。

我读过一个版本《旷世凡夫弘一大传》（柯文辉著）。以我的经验，我并不建议以佛法学习为目的的人去阅读此版本。并不是说这本书写得不好，相反，从李叔同（弘一法师）文学艺术成就考古研究的角度来说，这本书写得颇见功力。作者是位极忠于史料的研究者，对弘一法师入世出世