

中国佛教文化研究

冯学成 著

# 生活中的 大圓滿法

龙  
海  
題

禅与“我”



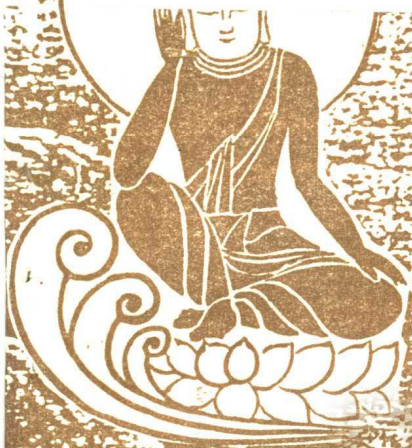
成都出版社



中国佛教文化研究

# 生活中的大圆满法

成都出版社



(川)新登字 011 号  
CHENGDUCHUBANSHE

## 生活中的大圆满法

---

作者：冯学成  
责任编辑：段 健  
封面设计：严永奎  
技术设计：郭容章  
责任校对：晓 端

---

出版发行：成都出版社  
地 址：中国·成都市蜀都大道十二桥路 30 号  
邮政编码：610072  
电话号码：(028) 7765071 7783841  
经 销：四川省新华书店  
排 版：成都宇川印刷厂  
印 刷：成都宇川印刷厂  
版 次：1994 年 2 月第 1 版  
印 次：1994 年 2 月第 1 次印刷  
开 本：32  
印 张：8  
字 数：160 千  
印 数：5000 册  
书 号：ISBN7-80575-664-3/B·12  
定 价：6.20 元

---

(版权所有，翻印必究)

# 目 录

序 言 (一) .....	王家祐	(1)
序 言 (二) .....	龙 晦	(3)
晨钟暮鼓中的反思 (代前言) .....		(6)
1. 走出困惑, 人生并非无可奈何 .....		(10)
2. 因病而取, 随你! .....		(18)
3. 心灵的图表 .....		(28)
4. 四谛·八正道与现实的人生 .....		(41)
5. 生命之流和生命之链 ——佛说十二因缘 .....		(48)
6. 戒·定·慧三学的时代意义 .....		(61)
7. 性格·情趣·人生 .....		(81)
8. 人生的轨迹——命相学禅观 .....		(91)
9. 明心见性与意识的巅峰状态 .....		(100)

10. 打开灵魂之眼，使向上望 .....	(108)
11. 直指人心，寻找精神的原点 .....	(123)
12. 在生活中参禅和习禅 .....	(135)
13. 三玄三要趣谈 .....	(149)
14. 把握失去平衡的世界 .....	(157)
15. 廓清天地的狮子吼 .....	(167)
16. 参禅方法举要 .....	(176)
17. 面对生死时的超然和自在 .....	(202)
18. 进入大道的门户 .....	(211)
19. 老庄易禅杂谈 .....	(222)
20. 生活中的大圆满法 .....	(234)
后记 .....	(250)

## 序 言 (一)

佛法奥义，实乃人生之真谛，禅髓心印，亦即当人之能所。六祖云：“佛法在世间，不离世间觉”，此觉性平等于众生，岂有他哉！古今虽殊，中外虽别，然人同此心，心同此理，非知非行，亦不外乎知行。圆融人生，通达心物，其要皆在斯人当机之一念耳，孰能省之？

冯君学成贤弟，潜心佛典，留意世学，蜀中名宿，多参叩焉。虽不列于翰庠，而能以布衣之资，精进善才，嚼英吐翠。先有《四季禅》，广析禅门公案三百六十五则，略示其机括；继有《巴蜀禅灯录》，范围岷峨千年禅史，

足见其规模；今又有《生活中之大圆满法》应世，更露其氤氲。该书以佛法为纲目，以禅行为提举，兼融儒道，畅谈人生，涵泳生活，并会通时事，皆归根于自知自胜之道，勃勃生机，不落窠臼而独具见地，信有补于世者也。能捧而细品，当获养颐，善莫大焉。

清季以降，国学式微，耆老常忧后学之荒。冯君体健神宁，必大有为也，国学之振兴，是厚望焉。今读冯君之作，亦斯文之可贺也，愿共勉之。

王家祐

一九九三年七月十四日

## 序 言 (二)

佛法高深，非名言之可解；大教共宣，又舍讲说而莫由。是以释迦悲悯含识，广为方便，随诸众生种种声音而为说法，盖振济昏垫，抑彼贪嗔，故不得不假世俗名相，多方譬喻。自白马东来，士行西去，中印交通遂繁，译事与日俱增。言语既有违戾，而观念亦乖竺夏，以无说空，原非得已，托彼格义，借弘佛旨，出于利教，势所必然。此慧远之不废外学，而两晋僧徒多与名士交游，相互切摩，形成一代学风者也。

达摩少室面壁，禅宗肇兴。不立文字，直



指心性，似较他宗为捷。而各祖又多聰睿逸才，讲说中亦能融合中华世事，故佛学形成高度汉化，遂掩唯识等宗而巍然居首。盖我中华文化本尚实际，不尚玄言，尤拙于离析名理，以玄奘、窥基不世之才，唯识理论之邃密，奘师愿力之宏伟，时君之重视倚畀，法相宗在唐数代之后，不得不趋衰微，此研匀佛典者不可不深长思之也。北宋以来，语录棒喝日趋盛行，机锋虽利，钝根莫晓。降及近世，欧美资本主义盛行，金钱万能，逐货享乐，故佛学于彼西方，反有复兴之势。盖人欲横流，非此法雨普澍，不能济彼清凉；豪强肆意腹削，得瞻庄严妙相，亦可稍得息心。此西人之梯航东求，而冯君《生活中的大圓滿法》一书之所以不得不作也。

冯君早参本光法师之门，复请学于贾老居士，身居闹市，能习禅定，故于禅理多所悟解。曾有《巴蜀禅灯录》、《四季禅》诸作。今以新著见示，阅览一过，不胜欣迟。其书能以近代

心理学弘扬唯识，又复能以禅宗融合法相，兼采老、易，广征世事，故能说理圆融，词文并茂。可为欲学佛学之阶梯，拯救贪痴之宝筏。在家者读之，得生正念；僧众读之，可得宣教之便利法门；求正法者则当本得鱼忘筌之旨，自净其意，应无所住而生其心，直证最上菩提。冯君为学谦逊，多次请序于余，屡辞不获，因忌己之固陋而为之序，聊以塞冯君之雅望云尔。

癸酉中秋 龙 晦

序于华西后坝。

## 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。当我们在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丰采时，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，曾在诗中豪杰手中、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道理与实践体系，但给人类描绘的美妙前景总使人感到有一层神秘的云雾，可望而不可及。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，精密细致的思想方法，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、宇宙的各个领域，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。八世纪后，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它民族文化的绿洲。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中应有的崇高价值。

## 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、生气盎然……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。

苏东坡六十三岁时被贬到海南岛，那是宋代最偏远的地方了，六十六岁时方遇大赦北还，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。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。大多数人对境的境单调平静；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。