

国学普及丛书

# 心的世界

佛学·心理学·禅

冯学成 著



心生一切法，万法不离一心。

 南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS

国学普及丛书

# 心的世界

佛学·心理学·禅

冯学成 著

 南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS  
中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心的世界 / 冯学成著. — 广州: 南方日报出版社, 2008.8

(国学普及丛书)

ISBN 978—7—80652—766—5

I . 心… II . 冯… III . 佛教—研究 IV . B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 114098 号

## 心的世界

冯学成 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.25

字 数: 340 千字

印 数: 1—5000 册

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

## 再版前言

1995年，由四川省社科院策划，四川人民出版社出版了一套十册的中华佛学文化系列丛书，我担当了《心灵锁钥》和《棒喝截流》这两本书的写作任务。《心灵锁钥》主要是从心理层面上，结合佛教的基础理论，介绍了印度唯识学和中国天台宗、华严宗、禅宗诸宗的大意。很多朋友说，这本书可以作为佛教基础教材使用并加以推广——就算是对我的厚爱吧。《棒喝截流》则是介绍了中国禅宗的内在结构和表现形式，对了解禅宗是一本方便入门的读物。当初出版时，印了一万套，结果却没有和合当初畅销的预期。到了第二年，出版社便将丛书打折清库给处理掉了。

两三年后，这两本书却引起了较为广泛的注意——许多人打电话来索取。尤其是近几年，这两本书的内容被众多的佛教网站和个人博客转载，更多的人打电话来询问此书的再版，也曾有几家出版社前来商榷再版事宜。

去年，我的相关作品和近几年的讲课内容得到南方日报出版社的关注，经过几次接触，他们邀约我出一套有关国学的普及丛书——北京立品图书公司也加盟参与，计划对中国传统文化中的儒释道三学进行介绍和推广。除了儒家的《论语》、《中庸》、《周易》和道家的老庄外，他们也很重视佛教，尤其是禅宗的内容，因为广东是六祖大师的故乡和传法之地，禅宗则是广东省历史文化中的骄傲。

今年初，南方日报出版社首先推出了《禅说庄子》的一、二两册，《信心铭》和《云门宗史话》四本书；这次又推出了《禅说庄子》的三、四两册，

和《心的世界》（《心灵锁钥》和《棒喝截流》的合集）三本书；十月前后还将推出《走近论语》、《体会中庸》、《易经片鳞》和《禅说庄子》的五、六两册。而《明月藏鹭——千首禅诗品析》和《赵州语录壁观》，一直受到读者们的好评，也会择时出版。

谈起《心灵锁钥》的再版，心里真是百感交集。对佛教唯识学，人们能看到的都是以前大师们注疏类的专著，今天的人们要读懂这一套结构严谨、体系博大、词语专业晦涩的系统佛学理论是相当困难的。当年我写这本书的时候，的确是花了不少的功夫，尽力让其通俗、清新，并结合人们所熟悉的自我心理感受来加以发挥，使这套艰深的学问，让读者能够较有趣味地读下去，并有会心之感。

自20世纪80年代后期以来，禅宗在海内外一直是较为热门的，为广大爱好者们所关注。但怎样让人们能全面系统地对禅宗有种如实的感受，使其从古奥、孤绝的传统表现形式中走出来，面向当代人的情趣而加以介绍，并有相应的可读性，却不是一件容易的事。当时笔者正沉浸在对禅宗研习的热情中——《棒喝截流》乃一气呵成之作，自我感觉还是不错的。今天能有幸再版，也是出版者和广大读者对此两本书的认可所致。

此次再版，为了保持该书的原貌和作者的心路历程，除了对某些字句进行了校订外，对内容基本没有作任何改动，希望能够得到读者们的喜爱。在这里要对南方日报出版社和北京立品图书公司表示感谢，他们对我的关照令人感动。

用两首小诗作为此次再版的感言吧：

佛衣常伴定中人，忍别灵山入石门。  
历劫鸡峰云不老，虚空犹自染苔痕。

（2001年侍佛源老和尚于鸡足山礼华首门）

月没星稀梦亦迟，香莲不解咏荷诗。  
禅风透体浑如醉，只有瑶台烛影知。

(2007年于四祖寺呈净慧老和尚)

冯学成

2008年6月于广州龙洞寓所

# 目 录

再版前言 1

## 心灵锁钥

引 言——生命和精神的絮语 3

一、心灵与世界的缩写本 11

——从260字的《般若心经》说起

(一) 眼耳鼻舌身意 13

——属于“我”的那一切及其他

(二) 烦恼的人类和人类的烦恼 22

——以苦惑为人生本质的佛教心理观

(三) 般若中观的心理效应和佛教的自我否定再生法 32

——从色不异空到空中无色，从四圣谛到无苦集灭道

(四) 漫长的精神历程 39

——三十七道品和资粮道、加行道、见道、修道、究竟道  
略说

二、心灵世界的内在机制与精神王国的地图 49

(一) 神秘的小宇宙 52

——三能变缘起的第八识观：无限之“我”的阿赖耶识

(二) 天堂地狱一肩挑 64

——三能变缘起的第七识观：作为自我意识的末那识

- (三) 驰骋于“时空隧道”的战车 74
  - 三能变缘起的第六识观：理性的是非得失
- (四) 通往天国和佛土之路 90
  - 禅定意识和般若中观的合璧：略谈止观
- (五) 是精神天国的地图还是天罗地网？ 97
  - 以简驭繁、纲举目张的五位百法
- 三、是天上飘浮的云朵还是连通大海的海眼 116
  - 念头趣谈
  - (一) 心真如门和心生灭门 120
    - 《大乘起信论》的意识魔方
  - (二) 一念三千和圆融三谛 127
    - 天台宗的意识万花筒
  - (三) 理事无碍，事事无碍 135
    - 华严宗群星辉映的意识网
- 四、顿悟成佛话念头 144
  - 禅宗方法略说
  - (一) 大机大用和全体起用 146
    - 从生命和精神的整体入手
  - (二) 杀人刀、活人剑 159
    - 针对念头的机锋与棒喝
  - (三) 念头的剥剔 174
    - 参话头种种



- 五、中国圣贤心性观与佛教 180
- (一) 克己复礼，止于至善 185  
        ——儒家学说对人心性的优化和改造
- (二) 绝圣弃知，无欲无为 192  
        ——道家学说对人心性的淡化和改造
- 后 记 198

## 棒喝截流

- 引 言——从“一从大地起风雷”说起 203
- 一、向上一路 213  
    ——精神和生命的妙高峰
- (一) 一粒豌豆的历程 214
- (二) 众说纷纭话成佛 217
- (三) 不畏浮云遮望眼 220
- (四) 不可言说的“向上一路” 224
- 二、棒喝截流 231  
    ——理性和认识的断头台
- (一) 理性和认识的空间轨道 231
- (二) 别有天地非人间 235  
        ——认识的多层结构

- (三) 香象过河，截流而过 241
- (四) 佛来亦打、祖来亦打及诸宗禅味 246

### 三、机锋转语 252

- 对禅境“死活”的检验
- (一) 天性人也，人心机也 253
- (二) 九十六转语与坐脱立亡 258
- (三) 棒下无生忍，临机不让师 263
- (四) 面对“腊月三十日”的转语 268

### 四、自家宝藏 277

- 顿悟成佛的依据
- (一) 正法眼藏和自性菩提 278
- (二) “我无一切心，何用一切法” 282
- (三) 骑牛觅牛和海里挖渠 284
- (四) 顿悟也是多余的吗？ 288

### 五、曲折多方（上） 292

- 五宗七家的武器库
- (一) 父唱子和、如切如磋的沩仰禅风 293
- (二) 彻骨彻髓、透顶透底的临济禅风 298
- (三) 鸟道玄路、月影芦花的曹洞禅风 304
- (四) 干屎橛和北斗里藏身的云门禅风 308
- (五) 禅融华严、一句通关的法眼禅风 314

(六) 我手佛手、黄龙三关的黄龙禅风 318

(七) 从三脚驴到话头禅的杨岐禅风 322

## 六、曲折多方（下） 329

——试说曹洞《宝镜三昧》

(一) 全提 330

(二) 契境 332

(三) 体则 334

(四) 潜用 337

(五) 透机 338

(六) 如法 341

(七) 回互 344

(八) 知权 347

(九) 入微 350

(十) 宗趣 352

(十一) 权用 355

(十二) 宗教 356

(十三) 入化 358

(十四) 护持 360

(十五) 到家 362

## 七、日用提撕 365

——油盐酱醋皆是禅

(一) 众里寻他千百度 365

(二) 知识、修行、生活三部曲 369

(三) 也谈“寻思” 375

#### 八、诗文禅风 380

——文字禅欣赏

(一) 禅诗“一线观”

——五祖法演禅诗品析 381

(二) 方内方外的禅诗唱和 389

(三) 略谈《碧岩录》 395

后 记 403

附 录 四十年学佛感言 405

# 心灵锁钥



## 引言——生命和精神的絮语

不知有多少万个岁月了……

人类不满足自己所熟悉的、赖以生存的山河大地、森林草泽和田园市集，常常在晴朗的夜晚，凝视那群星灿烂的天宇，天宇是那样的深邃和宁静，除了偶尔有一颗流星掠过，但仅仅只有短短的一瞬。有几颗被人类称之为行星的星点，少则数月，多则十余年，悄悄地在天宇中运行一周。这种难以令人察觉的蠕动，除了专职的史官或“天官”外，一般的人们从来不知道它们会“动”。只有那个时缺时圆的月亮，因与农业生产的季节关系较大，也因为常被诗人们所咏叹，更因为它在天空中的地位仅次于太阳，所以常常被人们关注，包括它的阴晴圆缺。而太阳在人类的心目中是绝对的，春夏秋冬四季的运行，五谷杂粮、瓜果蔬菜及人类赖以生存的一切，全都得看太阳星君的脸色。当然，太阳与月亮一样，在天宇中运行的现象是明显的。

太阳属于白天，星空则显现于夜晚。夜晚的大地是万籁俱寂。而星空和宇宙则是永恒的宁静。

地球是喧闹的，从涓滴山泉汇成咆哮的江河、大海的怒涛；从空谷鸟语、竹篱虫鸣到狮虎之吼；从起于“青萍之末”，往来于花丛椒兰间的煦煦和风到荒原暴起的狂沙和雪原揭起的琼玉。正如庄子所描绘的那样：“野马也，尘埃也，生物之以息相吹也。”哪怕在极端的沉静中，无处不可感受到生命之力的脉动。

人类社会则不止是喧闹，更多的是忙乱。生活在城市里的人更是熙熙攘攘、汲汲碌碌，喜气怨气随处可见。荣辱得失，利害是非，喜怒哀乐是人生这根琴弦所弹奏的主旋律，而盛衰兴亡，治乱成败，升平的歌舞和疆场的刀剑则是社会和国家所常常演出的交响乐。

勤奋和奉献的人如一头不知疲乏的老黄牛，自私懒散、唯知享乐的人像一头卧槽的大肥猪，钻营投机、无孔不入的人像山沟村野旁的小狐狸，凶残霸道、贪婪阴狠的人如同草原山林中的豺狼……

贫困和富贵，失落和得势，野菜和泪的苦寒和一笑千金的媚语，种种差别，如同人世间的“阴阳”二气，在历史中，不分国家和民族，总是演不完的悲喜剧。

许多厌倦于尘世的人想远避山林，但往往耐不住寂寞和清苦；也有人操习“异能”想“移民”于天国，但又“飞升”无术。

二十世纪六七十年代，人类在月球上留下了自己的足迹。月球，并非如古代仙家们所描绘的是什么“琼楼玉宇”，也不是什么“神仙府第”，那里只是一片荒漠，而且是那样阴森和峥嵘。登月者留恋着地球母亲，当他们注视地球时，竟又是那么的陌生——如在地球上看见的月亮一样，只不过大一些、蓝一些而已。地球竟是那样的小，也是那样的宁静。如果在月球以外的天体上来观察地球呢？地球则更为渺小，更是毫无生气，如同空中一粒微小的浮尘而已。

生活在地球上的人有这样的感受吗？在今天的地球上，有 50 多亿双眼睛，有 50 多亿个心灵，他们全都在用自己的眼光审视与自己相关的世界，都在用自己的头脑来“算计”这个属于地球的共同的世界——各有各的情感，各有各的好恶，各有各的取舍，各有各的行为。

多少世纪以来，科学家用特有的智慧来观察这个世界，观察这个宇宙，在今天更拥有了能分辨分子结构的高倍电子显微镜、庞大的射电望远镜和外太空望远镜，还有数以千计的环绕地球运行的人造卫星和一些正在穿越太阳系的行星考察飞行器，当然还有众多的、最先进的



超巨型电子计算机。

我们面对的世界是什么？人类生命现象乃至地球上的那些动物、植物、微生物的生命现象是什么？外太空中有我们地球上所存在的生命现象吗？

人是万物之灵吗？人类的理智及精神和心理的依据是什么？在生命现象中是唯一的吗？其他生命体也存在着类似于人类的理智、精神和心理现象吗？外太空中有没有智慧的生命呢？

现今的科学并不能回答所有的问题，也不能证明所有的问题。不过有一点是明确的，生命现象和智慧生命的存在的确只局限于地球。众多的科学家用杰出的头脑，并使用众多的电子计算机处理了数以万亿计的外太空的信息和数据，包括对月球、金星、火星上的实物分析，完全得不出地球之外的天体上有生命存在的微小可能性的证据——当然科学会继续并永远把眼光放在对地球以外的生命考察上。

人类之所以能够认识和改造世界，是因为人类拥有在一切生命存在中所独具的理智——至少可以说是高于并远远高于其他生命体的这种理智。理智是人类精神功能的一个重要组成部分，但不是唯一的部分，人类的精神内容和功能尚有多种层次和类别，理智并非唯一，更非绝对。

人的精神现象，包括心理的，情感的，意志的，认识的；也包括自然的，社会的；从宇宙到人生，从历史到现在；从“小我”到“大我”，总之无所不包。人面对着整个的物质世界和精神世界以及它们的任何部分和角落，并使之成为自己的感知对象和认识内容，进而融汇成为不可分割的精神实体。任何人从他呱呱坠地的那一天开始，就同自己的精神心理打交道了，不论圣人还是俗人，不论皇帝还是奴隶，不论智者还是呆子，都必然生活在自己的精神现象之中，这是任何人都无法摆脱的客观事实，如同天罗地网一样，把天地万物纤毫不漏地笼罩在其中。历史的演变，社会的兴衰，个人的荣辱哀乐，