

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

图书基本信息

书名：《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

13位ISBN编号：9787511708991

10位ISBN编号：7511708994

出版时间：2011-11

出版社：中央编译出版社

作者：雪漠

页数：279，340

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

1.佛教修炼的目的是什么？今天，我讲一讲佛教追求的终极目的、解脱原理以及相关次第。这是目前好多朋友想解决、但一直没有解决的问题，甚至一些信仰者也不知道佛教真正的本质是什么。时下，信仰佛教的人有追求福报的，有害怕轮回的，有想要学习一种新文化、汲取文化营养的……目的不一样，结果也就不一样。佛教文化非常博大，有“三藏十二部”之称。这三藏十二部的内容浩如烟海。我阅过两次《大藏经》，整天闭关地阅读，如果一天二十四小时中除了基本的休息之外，差不多要三年时间才能够认真读完一遍。阅读能力稍弱的人，三年也不一定读完。这就是说，一个人要想全部地了解佛教、完整地理解佛教，或想了解佛教中许多精髓的东西，必须要得到善知识的点拨。历史上有许多非常伟大的善知识，他们造了好多“论”，比如龙树菩萨造过《大智度论》、弥勒菩萨造过《瑜伽师地论》等等。这些大论是佛教的基本概论，很有价值。不过，现在能读懂这些大论的人也少之又少。于是，出现了一种状况：无论是学习佛学的人，还是信仰佛教的人，并不懂真正信仰的目的是什么，我们为什么要有信仰，我们在追求什么。如果不懂这些，那么就是迷信。比如，有些人把佛教变成了世间法的一种助缘。在广州一带，有向观音借钱的习俗，今年向观世音菩萨借多少钱，挣上多少钱后，明年再来还愿。像这种习俗就非常有趣，他们把观音菩萨当成一个财神来“信仰”；有些人是为了祈求佛与护法的保佑；还有些人甚至想让护法神惩罚自己的敌人，修一些像藏传佛教里面的诛法之类，等等。这些习俗和做法并不符合佛教的真正精神。正因为有不同的人对佛教有着不同的理解，才导致了佛教界的混乱。事实上，信仰宗教的真正目的就是追求真理和自由。无论伊斯兰教也罢，基督教也罢，印度教也罢，许许多多的宗教都追求真理。它们将真理赋予不同的名相，比如印度教将真理称之为梵天，基督教称之为上帝，伊斯兰教称之为真主，中国的道教称之为道，佛教称之为真如、空性等等。就是说，每一种宗教都认为有一种存在比人类更伟大。这种存在有两种形式，第一种是物质性的存在，有一种功能性的作用；另一种是纯精神性的存在。无论它是物质的、功能的，还是精神的都不要紧，因为信仰者们都承认有一种存在比人类更伟大。当人类向往这种存在的时候，就会产生宗教。佛教追求的终极目的是什么呢？就是自由、真理。对于自由，佛教常见的说法叫“解脱”，因为真正的自由就是解脱。当佛教把人从世俗的欲望、烦恼、仇恨、贪婪中解脱出来的时候，人类就会得到自由。自由分为两种：一种是世间法的自由，一种是出世间法的自由。世间法的自由就是离苦得乐，即远离痛苦得到快乐、远离热恼得到清凉、远离愚昧得到智慧、远离仇恨得到慈悲、远离贪婪得到少欲知足等等，这些都是实现自由的一种方式。另外一种自由是出世间的自由，即它不追求相对自由，而是追求绝对自由。什么是绝对自由呢？就是无条件的自由。在藏传佛教中绝对自由被称为“心气自在”，意思就是物质和精神、心灵和肉体都得到大自在。所以，佛教追求的本质就是自由或解脱。

2.怎样得到解脱？那么，如何得到自由？如何得到解脱？几乎所有的宗教都有两种方式，可以得到自由或解脱。第一种是因信得度，因为信仰而得到救度。人们依靠信仰的力量来消除自己的贪婪、愚昧、欲望，破除一种执著，最终得到解脱。比如，基督教的信仰者会信仰上帝、伊斯兰教的信仰者会信仰真主，因为这种信仰的力量，人们远离了痛苦，得到了快乐，并找到了他们向往的永恒而被救度，这就是因信得度。佛教中最能体现因信得度的就是净土宗，它认为念阿弥陀佛就可以到极乐世界，信仰者甚至不需要非常多的繁杂的佛教教义，只要信仰阿弥陀佛，并遵循一种规则(戒律、仪轨等)，就可以得到救度。这是得到自由、解脱的一种方式。第二种方式是见即解脱。这个“见”就是见地的“见”、见道的“见”，正见和智慧，禅宗的明心见性就是一种“见”。大手印中契人大手印的“契人”也是“见”，即得到一种智慧。人为什么要得到这个“见”呢？是为了破除一种执著。什么是执著？执著有两种：第一种是我执，即对自我的执著，认为自己是一个永恒不变的本体，并用自我来衡量这个世界，于是就产生了许多执著，比如因为执著而掠夺、贪婪，贪婪而得不到时就产生仇恨。实际上，这些纷纷繁繁的热恼、痛苦、仇恨都是由执著而来的。另外一种执著是法执。在佛教中，把这个世界上所有心和物的现象都用“法”来代表，它不仅仅是一个方法的“法”，客观世界和主观世界、精神和物质都是“法”。对“我”和“法”的执著在佛教中，是必须破除的。当一个人破除了我执和法执的时候，他就会得到解脱。我们举一个非常形象的例子。执著好像寒冷，它把一杯水变成了一块冰。那么，这块冰如何才能解脱呢？只有通过某种特殊的方式把这块冰融化，它才会变成一杯水。当这杯水被倒入大海、和大海融为一体时，就叫解脱。佛教的某些流派中，将这种现象形象地比喻为子母光明会。那么，如何把冰与大海合二为一？方式有两种：第一种是把这块冰直接投入大海，等到一定的因缘成熟之后它就会融化，这就是因信得

度。追求往生的人就是往生到佛国去，在那儿机缘成熟后再开悟、解脱，就好像一块冰“往生”到大海里，靠大海里出现的诸多的顺缘来将它融化，这时那个体的冰就和法界的大海融为一体，从而得到解脱。第二种是用你的智慧之火先融化那执著之冰，当冰化为水时再进入大海，跟大海融为一体，这就是见即解脱。在大手印文化中把破除执著之后和法界的光明融为一体，称为“子母光明会”，就是自己修道来的那份光明，与真理的、大自然的、法界的、人类和众生本有的那份光明融合为一的时候，就得到了解脱。换句话说，用信仰把你的执著之冰化为智慧之水，然后这智慧之水才可能和大海浑然成一体。一杯水只有融入大海时才会得到永恒。虽然这个比喻不一定准确，但可以非常形象地告诉大家解脱是怎么回事。只有破除所有执著之后，解脱才能产生。所以，任何修炼的终极目的，就是破除执著。佛教中认为破除执著的本质在于证得一种智慧。什么智慧？我们称之为空性。佛教中对空性还有一种说法叫“无分别智”。为什么呢？因为任何执著都源于分别心，因为有了分别心，才产生了执著，比如我和你的分别心、我家和他家的分别心、我们这个民族和别的民族的分别心、贫富的分别心……因为这些分别心而产生了一种不平衡的东西。当你证得了一种无分别心的智慧时，解脱才会实现。注意！这里面有一个问题，没有分别心的同时必须俱足智慧。如果单纯的没有分别心，在佛教中被称之为“顽空”，例如一块石头没有分别心、一种物质没有分别心，但它们没有智慧。所以单纯的没有分别心是不够的，必须同时还要拥有一种智慧。在大手印文化中、在香巴噶举的传承文化中，把无分别智称为“明空”。明空就是没有分别心、没有杂念妄念，还具有佛的三身五智。三身是法身、报身、化身；五智是妙观察智、大圆镜智、成所作智、法界体性智、平等性智。就是说，佛的三身五智在那种明空中是同时俱足的。在藏传佛教的许多佛像中，专门强调了这五种智慧，比如每一个本尊的头上戴着五个死人头骨，它就代表这五种智慧。没有这五种智慧的明不叫明。所以说，大手印文化认为明空俱足三身五智。在香巴噶举中，将这种大手印称为“明空智慧”，也称为“宝盒”，就是三身五智、明空都容纳于这种智慧状态中，只有和合在一起才有可能证悟。

3.修行的次第 因此，解脱的本质就是破除所有的执著。所有的佛教礼仪的目的，就是为了让入破除执著，得到一种智慧的光明。我再举个例子，我们把真理称为“光明”，把所有的众生称为“迷者”——就是没有觉悟的人。没有觉悟的众生就好像在一团黑暗之中。有一天，有一个人开始向往光明，因为他觉得太黑暗了。当他开始向往光明的时候，就进入我们所说的佛教修道的第一个阶段：资粮道。他一直向往着，希望远离愚昧、贪婪、仇恨，希望远离欲望对他的束缚、桎梏，远离生死给他带来的恐惧，远离他认为的六道轮回这样的生命状态对他的束缚。然后，他开始向往光明，开始了资粮道的修炼。在藏传佛教中，资粮道用生起次第、四加行、上师瑜伽等等来实践，目的是让自己建立一种信心。当他完成生起次第后，他的信心就俱足了。什么是俱足信心呢？他认为上师是佛、自己本来也是佛，他相信自己有成佛的可能，并相信自己根据某一种我们称之为宗教礼仪、宗教仪轨的训练就能得到解脱。因此，完成资粮道的本质就是要俱足信心，而不是别的。在佛教中，信为功德母。信、愿、行中，信是第一位的，由信仰而发愿，由发愿而有行为，没有信就没有一切。所以，资粮道的本质就是信心。有了这种信心之后，就要开始进入加行道。这时，他就会去寻找光明，东奔西跑，八方求索，在茫茫黑夜之中，可能到处碰壁，看不到一点儿光明。但因为信心非常俱足，他就不会退转。这个寻找的过程就是加行道。当这种加行道修到一定时候，突然之间、刹那之间他就会发现，光明在那个东北角或者其他什么方向，见到光明的同时就是“见道”，这个也叫“明心见性”。大手印文化把它称之为“契人大手印”。在香巴噶举中，生起次第完成后进入圆满次第，通过修拙火、幻身最后也会见到光明，进入见道。见到光明的时候，就明白了修行的方向，明白了如何修行。因此，禅宗说悟后起修。“见”就是开悟，开悟之后才开始真正的修行，开悟前的修都是瞎修。修行的过程，就是修道。悟后起修、见上起修都是指在开悟之后的那个状态中修炼，这才是真正的修炼。过去的所谓修炼不过是在积累资粮而已。在真理的光明之中，不断地修炼，直到最后融入光明，就达到了我们所说的“证道”。仅仅是融入光明还是不够的，因为你自己还有一些细微的无明没有除掉，必须用一种方便法门来消除细微无明和习气，使你不但融入光明，还化为光明。当你自己也变为光明后，才叫“证果”。但在大手印中，对证果还有更高的要求，就是不仅仅要化为光明，而且心中还要没有光明这个名相，必须把这个名相也破掉。我用一首诗专门写了大手印的境界：大风吹白月，清光满虚空。扫除物与悟，便是大手印。“大风吹白月”就是看到光明，“清光满虚空”就是保任光明，让那种光明充满自己生命的每一个时刻，禅宗里叫“打成一片”。赵州老和尚说，老僧用四十年的时间，才将功夫打成了一片。这就是保任。“清光满虚空”还不够，最后还要把这个“清光”的名相也扫掉，把对这份光明的执著和分别也扫掉，把对开悟、证悟的执著也扫掉，破除了法执，才叫大手印。 4.

《三金刚偈句》下面，我们重点讲一讲资粮道、加行道之后，从见道开始，即“大风吹白月”、“清光满虚空”、“扫除物与悟”这三个阶段的修炼。在佛教中，关于修炼这三个阶段的传承有很多，但非常精要的，便是《三金刚偈句》，它是《椎击三要诀》的另一脉传承和另一个版本。这个法脉源于印度。从印度传到中国的藏地、汉地之后，就在不同的佛教教派文化中有了相应的传承，比如宁玛派、噶举派里面就有其传承，或说其为大手印法要，或说其为大圆满法要，名相虽异，精神相通。在香巴噶举中，它也属于“大手印宝盒”的一种。香巴噶举的创教祖师琼波浪觉曾多次前往印度、尼泊尔求法，他先后拜了一百五十多位大成就者为师，他几乎学遍了当时流行于印度、尼泊尔和藏地的所有密法，其中就有《三金刚偈句》。笔者也是其教法传承链上的一环。后来，武威松涛寺住持吴乃旦上师将另一版本的《椎击三要诀》也传给了我，它由吴上师的上师释达吉从心道法师处得到传承。为了便于实修，笔者将该法要写成了偈颂体。由于传承和证悟上的差异，它跟时下流通的不很一样。笔者在修订本书时，决定用《三金刚偈句》为题，以示跟时下流行的《椎击三要诀》的区别。

《三金刚偈句》主要讲三个方面，第一个是见道，第二个是修道，第三个是无修道，也就是刚才我所说的走近光明、融入光明、化为光明的整个过程。佛教中所有的修炼过程，都离不开这几个阶段。修炼的本质是生命科学，而不仅仅是宗教信仰。三金刚偈句 雪漠 撰颂 坦然离妄心，无纵亦无擒。 离散见本觉，呼呬并斥心。 续呼也吗火，无余唯愕惊。 愕亦无挂碍，离言趋明通。 了知法界性，印证妙明心。 行住皆安然，贪嗔苦乐融。 刹那与恒常，认知本来身。 子母光明会，安住本体空。 猛施呬字诀，不执空乐明。 无有分别计，入定与出定。 下座并上座，恒住无别境。 未得坚固力，舍闹居静行。 闭关务修持，恒常倍精进。 不离法身见，殊胜复殊胜。 金刚第二诀，定中决定生。 妄念无计执，忧喜与贪嗔。 旧境无连续，解脱之法身。 犹如水中画，起灭相续生。 所起法神王，所现明体空。 现显与串习，随妄本净空。 解脱殊胜法，离此皆谬论。 解脱三要义，无修法身境。 三要之见宗，融合智悲定。 万法即真如，真如万法同。 三世如来义，随契佛子行。 除此无圣法，法身起妙行。 智慧藏中藏，不似石中英。 胜乐金刚教，传承三心印。 付与心子持，深义契佛心。 莫可轻弃之，勿失方便门。

5.如何见道？第一段讲的是如何找到真心的修炼过程。“坦然离妄心，无纵亦无擒。”什么叫妄心？我在《光明大手印：实修顿入》中解释甚详，有兴趣者可以看一看。妄念纷飞叫妄心，没有妄念的时候，就是真心。比如，天空中充满着乌云，乌云就是妄心；当乌云消散之后，一片朗朗的无云晴空就是真心；再比如，妄心是波浪滔天的大海，真心就是风平波静的海面。当一个人远离妄心，远离杂念，如如不动时，就是真心。当你没有妄心，没有妄想，没有杂念，进入真心状态之后，要“无纵亦无擒”，既不要让它丢了，也不要过于执著它。“纵”的意思就是把它松开、丢了；“擒”就是执著、抓紧。这都不对。过分的执著和过分的散乱都是不对的。“无纵亦无擒”就是在真心的状态下，坦坦然然，放松但不丢掉。“离散见本觉，呼呬并斥心”，这个是方便法门。当你远离了散乱，见到本具自性的时候，就从事上明白了什么是真心。虽然不同的人有不同的方便法门，但不论哪种法门，其修炼的目的都是为了见到真心。《三金刚偈句》是顿入法，方法是通过“呬”字诀来明心见性。当你出现杂念的时候，用力呼“呬”，把妄念斩断，并且在一种吃惊、惊愕的状态下去寻找真心。你不停地这样修，你就可能在某一个瞬间，见到自己的真心。紧接着，“愕亦无挂碍，离言趋明通”，在那状态中你已经了无牵挂，远离了语言、远离了分别心、远离了任何概念，进入自己的真心。这就是如何让你见道的方法。“了知法界性，印证妙明心”，要明白法界自性的本质是什么，本质就是“诸行无常，诸法无我”，一切都在瞬息万变。我们找不到任何有自性、能够永恒的本体，这就是法界的本来面目。你不仅要明白这些道理，而且还要通过一种特殊的训练方式，来找到自己的真心，才算“印证妙明心”。关于人道的的方式，不同的宗教、不同的教派有不同的方便法门：净土宗通过念佛，然后达到念佛三昧；禅宗通过参禅、参话头进入一种境界，等等。当你找到真心后，你必须把这种光明应用到你的行为中，就是“行住皆安然”，不仅仅坐在这儿快乐，走路也是这样。吃饭、穿衣、作画、行住坐卧都这样，把贪、嗔、苦、乐的分别心都融入这种明空状态。在每一个刹那，恒常地保任真心，不要离开这种光明。

6.如何修道？当你认知到真理的光明之后，就要让这光明时刻照耀着你，达就是修道。永远不要离开真心，永远要安住于空性。修行的本质就是这个。这种修炼，在佛教中叫熏染，在禅宗中叫保任，都是一样的。当你在每一个当下都不离开它的时候，光明就会一直在你的生命中，变成像空气一样的东西，你就会受益无穷。这种无分别的智慧，就会让你远离分别心，远离诸多的诱惑、烦恼、痛苦，你会变得非常快乐。要“子母光明会，安住本体空”。关于“子母光明会”，我刚才已经讲过。你执著消除、心灵发出的光明和真理本有的光明合二为一时，就叫“子母光明会”。如果出现杂念

怎么办呢？这个法脉的方便法门就是呼“呬”，狠狠地呼“呬”。其他的方便可以是持咒、观想、持宝瓶气、念佛，甚至做大礼拜……诸多方法的本质和呼“呬”一样，都是为了驱除杂念，让心安住于本有的光明中，但是又不执著那个乐、空、明，就是安住而不执著。当然，这个“不执著”，刚开始的时候做不到，后来就做到了，就像呼吸，虽然每个人不一定注意自己的呼吸，但却时刻呼吸着。因为无论是什么样的执著都会变成心灵的束缚，包括对真理的执著，修炼到最后是要破除所有的执著。“无有分别计，人定与出定”，坐在这儿是这样，安住于那种光明，走在路上也安住于那种光明，安住于当下，安住于快乐，安住于清凉，不要离开它。不论坐上修，还是坐下修，都在那种无分别智的境界中。这时候，会有一个问题，人会常常散乱，所以在传统佛教中，人一得到这种正见就必须闭关。真正的闭关，就是要从见道开始。之前的重点是参学，参访一个个善知识，请他为你开示心性，进入见道。当你明白了什么是真心之后，你就要开始闭关，像守护一支刚刚被点燃的蜡烛一样守护着真心，不要让邪风把它吹灭，然后在上面添加好多燃料、柴火、油——这便是我们说的资粮，让这个智慧之火越来越大，越来越旺。修行的过程就是这样的。闭关的目的，是为了把自己心灵的蜡烛放到屋子里面，别让它被风吹灭，并慢慢添加资粮之柴，让它变成火把，进而成为火堆，最后变成满天的智慧大火。所以说，“未得坚固力，舍闹居静行”。没得到坚固力的时候，必须离开闹市，到一个相对安静的地方闭关，让那个火焰一天一天地燎原。一定要精进，并且远离恶友。不然，要是碰到恶友，他就会污染你，就像一杯净水中间，忽然进了病菌，那么，这杯水就被污染了。所以，在闭关中和日常的生活之中，都不要离开法身见——空性无分别智。这是最殊胜的修行方法。

7.让正见坚固 《三金刚偈句》的第二诀是：“定中决定生”。这时候，你要在那种智慧的观照下，以修定为主。大手印和一般教派的修法不一样，常见的修炼是由定发慧，通过戒、定、慧，先修资粮道，从生圆二次第入手，然后修宝瓶气、幻身，见到光明时发慧。而大手印是由慧来摄定，当你得到智慧之后，就由这个智慧来统摄修定。修定方法有很多，比如“妄念无计执”，妄念来者自来，去者自去，不要管它。来了它就来了，走了它就走了，你不要执著它，也不要怕它。当你安住于空性的无分别智中时，所有的妄念就像太阳下的雪花一样，它自己就会融化的。所有的忧愁、快乐、贪婪、仇恨等等，都不要执著它，也不要怕它。在智慧的观照下，它们就会变成你心灵的营养。只要你安住于空性去观察它，烦恼起来时，生起正觉，生起智慧，生起光明，烦恼就不见了。如果一个人能把愤怒状态保持七天七夜的话，这说明他的定力非常好，稍加一转化，他就成就了。要知道，那些妄念也是无常的，快乐和痛苦都是这样。刚才是失恋的人，过几天就变成了热恋。就这样，世界就是这样。再过不久，热恋者又失恋了。一切都瞬息万变着。修法的诀窍就在于不要跟念头走，叫“旧境无连续，解脱之法身”。这是什么意思呢？念头来者自来，去者自去，走了就走了，不要让那个杂念绑走你的心，你不要在出现一个念头的时候，像一条被链子拴着的狗那样，跟上那个链子跑掉了，变成欲望的奴隶。所以说，只要“旧境无连续”，就可以证得解脱的法身。修道就好像在水中画画一样，无论怎么画，水中留不下一点痕迹，画的画，灭的灭。换一句话说：“要永远安住于当下，快乐无忧，触目随缘，做事如彩笔描空，描时专注，督摄六根，净念相继，描后放下，心中空中皆了无牵挂。”虽然我描的时候描得非常专注，但描后空中留不下什么痕迹，心也是这样不留痕迹。这个过程也好像拿剑斩水面一样，斩一下，水面“哗”地开了，剑一抽，水又平了。心就要这样。任何状态下，你看到的莫不是法身之王。什么是法身之王？空性无分别智。“所现明体空”，你看到的一切都是这种无分别智的显现。风不离无分别智，不离空性；太阳不离空性，呼吸、快乐一切都不离空性；显现的一切、串习的一切、习惯上的一切，所有妄念随着智慧光明的出现，都自动消散了。这就是解脱的殊胜法，即“解脱殊胜法，离此皆谬论”。除了这个，别的都是谬论。换一句话说，所有离开这种见地的方法，就肯定是不究竟的。在藏传佛教的《上师瑜伽》中，有一种非常好的方便法门，就是在那种明空无执的境界中祈请自己的根本上师，用这种正念的力量，得到一种来自法界的大力，让自力与他力相结合，让上师那种大力的智慧波、磁波、磁场磁化你，让你与法界光明达成共振。这是第二步。

8.无修道 有一天，你发现你生命中时时刻刻都在这种明空状态里。吃饭、穿衣、发怒——发怒只是一种显现，像镜子中的火一样，虽然有火的形状，但镜子里是没有热量的——皆在这种状态中。所有的东西，你在心境中明明朗朗，如如不动，却朗照万物。这世界上的一切，在你的心中了然分明，但它又不能干扰你的时候，第二个阶段就完成了，修道就成功了。下面进入无修。“解脱三要义，无修法身境”，真正的无修是大修啊。“无修”就是修而不执著修，证得空性而不执著于空性，得到智慧而不执著于智慧，做而无做，修而无修，无修而修。赵州老和尚说，老僧吃了多少年饭，却不曾咬一粒米呀！万法了然于心，心却如如不动，《金刚经》上说：“不取于相，如如不动”，就是

这种。但是，这种状态非凡夫所有，它必须同时俱足三个要素：三身(法身、报身、化身)、五智(大圆镜智、平等性智、法界体性智、成所作智、妙观察智)、慈悲。这时候，明空不离智和悲，一切都不离真如。真如即万法，万法即真如；生即死，死即生；我即佛，佛即我；最后把证到的空性也破除了，达到究竟，证得而不执著。比如，人经过舞蹈的基本功训练后，对舞蹈技巧非常熟悉，最后就甚至连舞蹈的这种概念也没有了，整个天空、整个世界都是她的舞蹈，这时才谈得到无修。不是谈得到大手印的名相就能证到大手印，好多人连大手印是什么都不知道。必须要有那种智慧，既在道理上明白那种智慧，又能在生命中间体会到那种光明，享受到那种光明，并且永远和它不分离，让它成为你生命中一刻也离不开的光明，之后再吧光明的名相也扫掉，不执著它。无修是当你再也离不开光明的时候，才谈得到无修。“无修”，无时无刻不在修，但不执著于修，就是这样的。当你还不能时时刻刻在光明中时，而说自己就是在无修，那就叫狂慧、狂妄。你名义上什么都知道，实际上得不到任何受用。什么叫狂慧？你自己知道所有的游泳技术，但一下水就沉下去了，淹死了。你没有实际应用，只要你实际地应用之后，能够驾驭心灵，驾驭肉体，并且知道游泳的诸多规则、诸多要领，你还能游得很好的时候，才能起作用，否则是不起作用的；再如，像骑自行车一样，你虽然知道很多要领：目视前方，腰杆挺直，紧握车把，但不去训练，一骑车就会摔倒；再如，你知道吸烟不好，但偏偏戒不了烟呀；你知道一切女的都是无常的，都是欲望，但见到一个女孩子就爱上她了……没有办法，你控制不了自己的心呀！你的心是这样，你的肉体更不听话。你觉得不该烦恼，但偏偏会生起烦恼。所以，光是“知道”没有用的，必须通过理事的明白，然后用行为去实践那种明白，最后连这个明白也不执著，就是任何时候你都离不开这种明白，而又不执著于这种明白，这才能起到作用。比如，一个人必须通过艺术规则进行训练，开始进入素描的各种笔法练习和临摹，然后创作，才可能成为大师。大师是什么？他不是在做创作，他和整个大自然是一体的。当他灵光一现的时候，他心中自然流出的那种东西就不是刻意而为的，就像小鸟的叫声一样，是天籁。百灵鸟不需要谱曲，但它唱出的是最美的歌。它甚至没有唱歌的名相，也不管别人是不是在鼓掌，也不管出场费。它没有人们对唱歌的诸多概念的束缚。大手印终极的时候就像百灵鸟自然欢快地唱歌那样，虽然没有唱歌的概念，却能唱出最美的歌。要是癞蛤蟆在听到百灵鸟的歌声时，却说我不愿意唱那样的歌，这是很滑稽的。癞蛤蟆说自己不执著于像百灵鸟那样唱歌的原因，是因为它根本唱不出那样的歌，它叫出的可能是噪音。明白了吗？当然，我只是举个例子，在我听来，癞蛤蟆的歌也很好听，但那是另外一种味道。就像不同教派发出了不同的声音，有不同的方便法门，都会让人达到某种境界。大自然的声音都很美。我的意思是，不同的教派有不同的规则，你必须明白那种规则，实践那种规则，最后打破那种规则，却又不违反那种规则。打破它的时候，甚至你会创造规则。大师不被任何规则限制，但可能会超越规则，创造一种整个世界都认可的规则。这才是大师。开始的时候，你需要单纯地遵守规则。你不能随便地破坏规则。当你破坏规则的时候，你根本不可能实现超越。你首先要继承，然后才谈得到发展。要是你智慧之杯里的水已经满了，再溢出来的那部分才称得上创造。半瓶子的咣当咣当，那不是创造。一定要明白这个东西。“无修法身境”，就是瓶中水满了之后，它已经没声音了，你觉得他可能没有什么东西，但里面却充满了智慧，所以我们常说大智若愚。对于智者来说，对于我们所说的“法”，他可以不说，也可以说，但无论说还是不说，他都不执著这个东西。境来则取，境去则空。明空之中，智悲双运，三身五智皆俱足。你可能看不出他的修来，但已经没有了黑暗和光明的概念。有个朋友问我，达到能够和本尊对话是什么境界？我说这在真正的修行中不是高层次的，生起次第完成之后就会这样。为什么呢？因为这时候你还有二元对立，你还有我和佛的二元对立，我是众生，你是本尊。而真正修成后是没有这种对立的，在一片朗然光明之中没有佛与众生的概念，没有这种分别，就是无来无去，不取于相，如如不动。修到最后，真如和万法是一体的，没有真如和万法的分别，这就是“三世如来意，随契佛子心”。因此，这种智慧必须进入你的生命中，成为你行为的某一种指南和观照，成为一种你向往的东西和灵魂的标杆。除此之外，再没有更高明的法了。为什么？因为所有的修炼目的就是为了实现终极的自由。方便法门虽然不同，它可以用一种红的颜色、绿的颜色，但终极目标是相同的。所以“除此无胜法，法身起妙行”，一切都是法身生起的妙用而已。昨天有个人说发愿要学很多法，其实成就是不学那么多法的。所有的法都可能实现成就。成就之后，再随缘应世。对于真正的大手印行者来说，众多的法对他没有什么意义，他不需要这些概念。老子说，“为学日增，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”，贪婪扫掉了，仇恨扫掉了，愚昧扫掉了，习气扫掉了，再也没有要清除的东西的时候，叫证果，叫成就。修炼的目的不是为了增加什么东西，不是在这杯水里加一点果汁、加一点贪婪、加一点仇恨、加一点分别心……不是这个

，而是要减少。宗教修炼的目的，都是为了减少自己心里的东西，减少负担，减少分别心，减少贪嗔痴慢妒，减少到最后，心灵的灰尘没有了，习气也除掉了，再也没有东西可扫的时候叫证果。修行不是在这个之外，再找什么果位，不是你得到了一个苹果似的果，说：你看，我证果了。因此，《金刚经》才说，“若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我、人、众生、寿者”，则不名阿罗汉。明白了吗？证无所证，连那个都不执著。“智慧藏中藏，不似石中英”，就是指正见以及在这种见地指导下的生活方式，它是智慧宝藏中的宝藏。明白这个道理时，叫明白心性，即在理上的明白；当你的生命能受用到空性时，就叫开悟，即事上的明白。《三金刚偈句》是通过胜乐金刚这个法脉传承下来的。“胜乐金刚教，传承三印心，付于心子持，深义契佛心。”所有得到这种见地、这种法脉的人，其实是得到了一种心子的待遇，也叫心传。今天的好多人都不一定是真明白。为什么呢？因为在事上你们还不知道什么是真心和心性，如果你们真的明白了什么是真心和心性的话，那就是真正的开悟。但因为不同的人有不同的机缘，而且必须实践“教”，不实践是不可能成就的。因此，“莫可轻弃之，勿失方便门”，不要轻易地丢弃它。它非常的方便，非常的智慧。在香巴噶举的五大金刚法中，胜乐金刚是诸佛功德的总集代表。在五大金刚法的修持中，它处于根本主佛的位置，地位最为尊崇。《三金刚偈句》讲了资粮道、加行道之后如何修见道、修道、无修道的几个要诀。其实，任何法门、方法都不离这些。这是类似于佛教概论、实践概论、生命科学概论这样的东西，它是离不开的修行见地。法门可以有无数的变化，但这条轨迹、这几个台阶都是一样的；它们可以有不同的说法，比如念佛三昧、禅定、三摩地……但各种名相如果离开这种正见，就是外道。这就叫“印”。什么是印？就是正见。有了这个印，佛法就是真的；没有这个印，就是假的。佛教中有三法印：诸行无常、诸法无我、寂静涅槃，而这三者合一之后的印，叫“大印”。三法印都融入了大手印，也叫“真如之印”。上面讲的这些内容，仅仅是作为学术和文化上的一种交流，至于你该修什么样的方便法门，各有各的根器，各有各的喜好，各有各的传承，各有各的上师，这需要另外的机缘。入门的时候可以经过不同的门，但修行必须经过这几个阶段，就是资粮道、加行道、见道、修道、无修道，这叫五级证道，最终才能证得究竟智慧。

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

内容概要

《光明大手印系列(套装共4册)》是一部理论与修法结合的智慧之书。《光明大手印系列(套装共4册)》揭示了千年来佛教实修从未明示的奥秘，凤凰网华人佛教连载并强烈推荐，点击数百万，影响波及海内外。《光明大手印系列(套装共4册)》带领读者走进光明、融入光明、化为光明。

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

作者简介

大手印研修专家、国家一级作家、甘肃省作家协会副主席、广州市香巴文化研究院院长。十七岁起拜师、深研、实修至今，精通经藏以及佛教传统实修，系大手印传承者；于悟后起修、闭关专修大手印近二十载，创办香巴文化论坛，为大手印瑜伽承前启后、与时俱进的标志性人物，被誉为“当代达摩”、“当代大手印之父”。

佛教专著有《大手印实修心髓》、《光明大手印：实修顿入》、《光明大手印：实修心髓》、《无死的金刚心》等。

先后在法国法兰西学院、法国文人学会及上海复旦大学、上海交通大学等高校进行大手印文化演讲，引起强烈反响和广泛关注。甘肃省委、省政府等部门授予“甘肃省优秀专家”、“甘肃省领军人才”、“甘肃省德艺双馨艺术家”、“甘肃省拔尖创新人才”等称号。文学著作《大漠祭》、《猎原》、《白虎关》、《西夏咒》、《西夏的苍狼》等，已被列入北京大学、复旦大学、兰州大学、中央民族大学等高校的研究专题。

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

书籍目录

章节摘录

版权页： 什么叫事上的证到？就是你不但在道理上明白世界的虚幻，而且不会陷入某种情绪当中不可自拔。比如，有个美丽的女人爱上了你，并且对你非常细心周到，令你拥有了一种令人艳羡的生活，但是有一天她突然不爱你了，对你的态度也发生了天翻地覆的转变。这个时候，你是否还能逍遥快乐？你会不会痛苦和失落？假如你仍然逍遥快乐，那么就代表你在事上也证到了；假如你因此而失去了宁静和快乐，沉浸在一种不舍与不甘的痛苦之中，那就代表你的明白仅仅停留在道理和概念之上。这就是为什么一些学者对宗教哲学了若指掌，但却仍然生活得苦闷不堪的原因。开悟的人，必须体验并认知到什么是“明空觉性”，这也就是奶格五金法圆满次第中提到的“光明”。证道的“证”是认证的“证”。当你的生命里出现那种光明时，你能认证它、能忆持它，能把握保任它，这才叫真正的开悟。所有的众生，如果见不到“性”，就无法成佛。真正的开悟就是见性，是“见到空性”的意思。虽说开悟时见到的空性与佛见到的空性本质没有区别，但是二者明白的程度仍然有所不同，就像你待在屋里遥望外面的阳光，和在室外沐浴于阳光之中还是不太一样。关于见性，《明觉禅师语录》中说：“声闻人见性，如夜见月；菩萨人见性，如昼见日。”声闻人见性，就像夜里看到了月亮，虽然见到光明，目能视物，但是视野仍然十分模糊有限；佛菩萨的见性则像晴空万里的白昼，也像登上高峰俯瞰世界，一切都能看得清清楚楚、明明白白。可见，见性并非成佛的保证书。不过，虽说见性未必成佛，但是成佛则必须见性。见不到真心，见不到本元心，就成不了佛。在从古到今的修行历程中，产生过各种各样的方式，所谓八万四千法门，显宗也好，密宗也好，最后的目的，都是为了见到空性。见到空性，才能由此契入而证得佛果。离开空性的任何修行，是不可能究竟解脱的。除了这个空性之外，“别无法可修，亦别无所得”。

后记

在我的生命里，一直沐浴着一种光明，它来自遥远的亘古，随风而至，渗入灵魂，将我从一个不谙世事的农家孩子，熏染成一个受百姓欢迎的作家。它使我超越了闭塞的环境，使我避免了庸碌的同化，使我在喧闹之中拥有一份清凉，使我在孤寂之时滋生一种大气。它便是佛教独有的智慧光明。它牵引着我，走出小天地，走向大世界。说不清从何时起，我就跟佛教结了缘。在同龄的孩子尚在玩土窝窝时，我就感到了生命的无常和易逝。我的家乡处在偏远西部一个更偏僻的角落。当你出长安，过天水，经兰州，沿祁连山和腾格里大沙漠中间的狭长通道，你会走入一个叫“河西走廊”的所在。在中国的历史上，这儿多为“胡人”所居，周时西戎，汉时匈奴，西夏时六谷部，吐蕃更是屡屡将其掠入版图。大漠和大山间，一条道路游蛇般西窜，扭向一个叫嘉峪关的所在。此关雄奇，关内生豪气，出关现悲情，跨出关门，撩眼便见满眼戈壁，苍凉之气，扑面而来。由此而西，虽有几个叫“阳关”、“玉门关”的著名所在，但观其形貌，亦多为苍凉大海中之一片枯叶。它们的存在，仅能充抚慰之念想，而难疗灵魂之焦灼。所以，我很小的时候，父辈们就说：“出了嘉峪关，两眼泪汪汪。”好在嘉峪关东侧的凉州是公认的好地方。但这“好”，也是相对于戈壁沙漠而言，跟东南诸地，实在是不能比的。这儿山多焦秃，荒无寸草，风沙时现，遮天蔽日，干旱缺水，辄有纠纷。不知上溯至多少辈祖宗起，这儿便因抢水而血流盈地。我用脚丈量凉州大地的那几年，每到一处，便见历朝历代关于处理水纠纷的史料。至于传说，其数目之多，种类之广，不在《天方夜谭》之下。有好些地方，多“以石为证”，欲借无常之石刻，处理永久之纠纷。但那纠纷之血，并不因“石”的存在而绝迹。我的家乡，就是其中一个极不起眼的所在：凉州洪祥乡陈儿村。关于那乡名和村名，已无法考证其来历。正如我至今不知曾祖父的大名一样，蒙昧的乡人是不大会将他们认为的无聊事录之于书传于后世的——再说也没几个识字的人——在他们眼中，吃穿之外的所有事都是扯淡的。也如我十岁以前，心中念想的，总是如何填饱肚子，灵魂呀，信仰呀，在心中连影子也找不到的。关于我青少年时代的生活，各种报道极多，多以“苦难”名之。但必须强调的是：我小时候并没有一种苦难的感觉。恰恰相反，童年少年在我的生命中留下的，是许多诗意的东西。记得那时，我总跟同院一位大姐姐挖生产队地里的大豆种子。那被湿土泡得软软的、胖胖的东西是我眼中最美的景致。刨出几个后，点燃麦秸，将那所得，丢入火中，不一会儿，我口中便会充满夹带着生面气的美味。我相信，我那时尝到的，是天堂的味道。我十岁后的某一天，这种乐而无忧的生活被打破了。那天，我发现村里死了人。我一再追问父母，他们也没说清啥是“死”，但我却怪怪地“明白”了“死”。那时的幼小心灵里，死是个巨大的黑洞，老躲在一旁，偷窥我。我明明知道，我一不小心，“死”就会吞下我。记得那时，没人告诉我还有来世。我的家乡没有寺院，没有僧侣，没有信仰，没有书籍，没有六道轮回的传说，乡亲们都说：“人死如灯灭。死了，就啥都没有了。”这种观点被唯物论者所接受，一些人怕日后“啥都没有了”，就利用手中职权大肆搜刮。长大后，我才知道，佛教将这种观点称为“断灭”。在那种“断灭”的文化圈里，明白了“死”的我拼命哆嗦。没人知道一个孩子的恐惧，没人能排解他灵魂的惶恐。每次问大人，他们总笑我。白天还好过些，繁杂总能填满脑子。一入夜，那“黑洞”就向我逼了来，我不敢入睡，总怕一闭眼，它就会吞了我。即使我在疲惫至极后入梦，也每每被梦中的黑洞吞噬，更被自己的尖叫惊醒，而发觉自己一身的虚汗。于是，我常常从梦中醒来，常常望着被黑暗吞噬的万物胡思乱想。那种没有主题的联想跟我后来放牧时趴在马背上时一样，成为我最早的智慧求索和艺术训练。这种对死神的直观感悟一直伴随至今。一天，一位甘肃作家以为我把他视为对手，我笑道：“你要是这样想，就太看不起我了。我从不将作家当成对手的，无论活着的，还是死去的。我的对手是死神。”同样，今生里，我也不会将文学上的成功，当成我生命的成功。我明明知道，面对死神，所有文学上的声誉毫无意义。我曾对作家杨显惠说，我对他的成功由衷表示敬意。因为，百年后，雪漠和杨显惠没啥两样，都仅仅是个符号。而最重要的，是你的作品中是否有一种利众精神。你的所有价值，仅仅是因为你曾经的存在，使这个世界相对美好了一些。当然，这美好，也包括真，包括善。因为我明白地看到了死神在窥视我，后来的生涯中，我一直能窥破一些东西。我从不与一些人计较眼前的得失，从不在外物上动心思。我在教委工作了多年，我所在科室管着职称评定，但我一直没有职称——职称是多年后才有的。那时，对职称，我是唾手可得的。但我明明知道，相较于死亡，它是没有意义的。所以，我很少参加单位每年的评职称述职会。人的一辈子，总该有一种高贵的心灵和姿态的，对权力，对金钱，对地位，都应该这样。当满世界都趋之若鹜时，你应该对它淡淡一笑。因为明白了死亡，我很小就确定好了人生目标。我的素材搜集是从初中开始的。在学校里，

我从不学那些跟我的人生目标无关的科目。我必须做到我今日之所学，一定要成为我明日成功的基石。我不愿浪费生命，不愿像猴子掰苞谷一样，边掰边丢。所以，当我到四十岁时，我已经构建了独特而丰富的知识体系。但是，从二十岁起，无论我怎样的追求，都无法解除面对死神时的意义丧失。为了寻找灵魂的依怙，为了寻求生命的意义，为了证悟我所向往的真理，我很早就接触到宗教。当然，有时的“接触”，是不自觉的，我甚至不知道那叫“宗教”。我长大才明白，我熟悉的凉州贤孝中就渗透了佛道内容。我很小的时候，就能大段大段地吼唱贤孝内容。贤孝对我的影响已融入了血液。写作时，我耳边常响着贤孝的旋律，我总能从其中读出灵魂的苦苦挣扎。那种苍凉和悠远里蕴含的智慧，更成为我幼年最好的灵魂养分。如《吕祖卖药》的结尾有段唱词，就是佛教智慧的形象表述：天也空来地也空，唯有日月转西东；山也空来水也空，山水相连到处通；朝也空来国也空，紫禁城里不知换过了多少主人公；父也空来子也空，只不过临危头顶那么三尺青；母也空来女也空，只不过在亡灵面前假哭几声；兄也空来弟也空，只不过是前世的仇人转仇人；夫也空来妻也空，只不过是来世转来生。我说那珠宝玉器一起空，金钱财宝一起空，世人如果知道这个空空意，何不到碧天洞中去修行。你看那西天路上一只鹅，口含灵芝念弥陀，扁毛都知道这个修行意，难道人吃五谷还就不念佛……凉州贤孝中，佛道的界限并不严格，两种宗教常杂糅在一起。但那时，我并不知道它们是宗教。十八岁时，我才真正地理性地接触宗教。我首先接触了道教，我曾系统地研究和实践过道教丹法，并得到了相应的真传，但我一直没有皈依道教。我跟一些人不同，我不会皈依不能为我解除全部疑惑的理论和教法。在很长一段时间里，我一边读书练笔，一边修炼道法和密法。那年我十八岁，正上武威师范，凉州松涛寺住持吴乃旦就教我一些密法，但那时我并不知道那密法源于香巴噶举。这种修炼的直接结果是，我拥有了一种治疗能力。在武威市双城镇河西小学教书期间，数以百计的病人蜂拥而来，怪的是，经我治疗后，许多人确实神奇地痊愈了。但求索的我一直无法从道教中找到我向往的真理。随着我智慧的渐增，我发现道教中有许多不究竟之处，进而渐失信心。我开始接触其他宗教，除了基督教、天主教等世界知名宗教外，我还接触了印度耆那教等少为人知的宗教。对耆那教，我至今仍保持着浓浓的敬意。我的接触是了解教理，参照死亡，印证真理。期间，一些教派对异教和异端的屠杀和镇压令我厌恶。我一生向往的，是对所有的生灵都有善意的真理，因为我们人类的共同敌人是死神。我们不应该成为死神的帮凶。我诅咒所有的屠杀。我认为所有的屠杀都是罪恶。二十多岁时，佛教再次微笑着向我走来。我参拜了更多的高僧大德，如拉卜楞寺金座活佛贡唐仓等。宗教的智慧光芒，已非我小时候从贤孝中接触的那样模糊了。我已经走出了“迷信”的云雾，进入“智信”的境界。佛教那炫目的灵光已击穿了我的灵魂，我忘我地扑入其中，边研讨它的教理，边实践它的教法。我一边修习，一边研究净土，而后禅宗、南传佛教、律宗、密宗等。对每一宗，我都不是浅尝辄止，而是独有所悟，探其堂奥。三十岁时，我已在佛学沙龙里讲授小乘证果的法门，即如何从凡夫起，由戒而生定，由定而发慧，进而成就无上正觉。我真正地了解并接触到“香巴噶举”名相时，已三十二岁。此时，我对佛教显宗的多宗教理，已渐能融会贯通。期间，曾遇许多佛教中人，有居士，有和尚，有活佛，许多人很喜欢我，想收我做弟子，我多学其所长。在我三十二岁的那个夏季，我终于进入了香巴噶举的智慧宝库，见到了它独有的智慧光明。那时，我已开始写《大漠祭》，渐入佳境。那时，我在一个偏僻的所在租了房子，与世隔绝。每日除写作几个小时外，其余时间都用于禅修，心是宁静到了极致。我不仅放下了世事，也放下了文学。那几年间，我正在原武威市教委工作，时任教委主任的蒲龙先生不给我安排任何工作，我才能出离若斯。后来的几年间，蒲龙的接任者李宝生也默许我不上班，这种状况延续了差不多十年，直到另一位官员接任李宝生后，我才不得不离开教委，到一所叫东关的小学任教。但很快，我以返还工资的方式买回了我的自由。成为甘肃省专业作家后，更有了无限的自由空间。后隐居岭南的一座靠近原始森林的小镇，继续出离，多闭关清修。说明这些，旨在说明在我生命的很长一段时间里，我是以禅修之心出离的。必须提及的是，在契人光明大手印之前，我一向反对将宗教神秘化。那时，我眼中之宗教，是哲学之最高境界。对上师，我视为导师。但在本书中，读者已看到我思想之变化，前后相较，高下如天地。我从此进入的，是一个全新的天地。我忽然从幼小时就缠心的死亡恐惧中解脱出来。我热恼顿释，迷闷顿消，心如无云晴空，明广如天，清蓝如海，不起云翳，不生波浪，每有所欲，却无不随缘示现诸种境界。期间虽也有为文坛污染带来的热恼，但我很快就能窥破虚幻，破除执著，趋向宁静之乐。即使在深入生活时，我也不离禅悦，诸显与空性合一，动静一如，心无尘滓。我三十二岁后的所有作品，都是它们自己从宁静中流出的。所以，从特殊意义上说，我是个不会创作的人，是作品自己从心里流出来的。在我游遍凉外『搞社会调查的多年间，我从不拿念珠，诵咒终

日，到夜间，却悉知诵咒几万。游遍凉州，阅人无数，却心无挂碍，空明灵澄，出门如上禅座，归家如入禅室，将偌大天地，视为清修道场。后来，十世班禅大师的一位弟子印证说：许多人终其一生，都很难修到这种境界。再后来，经上师印证，我契入的，正是香巴噶举之光明大手印。这一切，都源于香巴噶举诸上师的智慧加持。我终于寻找到了生命的意义。后来，我将它写入《雪漠小说精选：狼祸》的“序”中：生在西部农村，最大的好处，是能感受死亡。大都市太喧嚣，每每将心淹了。死亡的声音，总显得稀薄，很难唤醒快乐或苦恼的城里人。我住的地方更静，物欲便淡了。那死亡的声音，就大逾天地，充满虚空。用不着专注聆听，那哀乐声、发丧的唢呐声、嚎哭者便会自个儿来找你；老见花圈孝衣在漠风中飘，老听到死亡的讯息，老见友人瞬息间变成了鬼，老听人叹某人的死亡，而随后，叹人者亦变成了被叹者……我是很小的时候就觉察到死亡的，老觉得那是个可怕的大洞。侍在身旁，老想往洞里拖我。我昼夜发抖，恐惧这世上竟有这样一个东西。渐渐，我明白了，不但人会死，那月亮，那太阳，这地球，都会有死的一天。于是，我心中又升起一个疑问：既然终究都得死，这活着，究竟有啥意义？从少年时代起，我就寻找意义，但我可悲地发现，一切都没有意义。死亡来临时，读的书没有意义，盖的房没有意义，写的文章没有意义。若真能写出传世之作，但一想宇宙也有寿命，便知那所谓传世的，仍是个巨大的虚无。地球命尽之日，托尔斯泰也没有意义。于是，我曾许久地万念俱灰。这种幻灭感的改变是在我接触到佛教之后。当我看到佛舍身饲虎和割肉喂鹰时，我忽然发现了意义。这意义，便是那精神。那虎鹰和身肉，均已化为灰尘，但那精神，却以故事为载体，传递给千年间活过的人。这精神会照亮心灵，许多人因此离苦得乐了。这，便是意义。文学的意义亦然。其意义，非名，非利，而在于文学该有的那种精神。前者如过眼烟云，后者则可能相对永恒。我认为，好的文学必须做到：这世上，有它比没它好，读它比不读好。因为它的存在，能使这世界相对美好一些。如果达不到这一点，就不是好文学。读者可以看出，我寻找的，不仅是写作的意义，更是生命的意义。我曾对天津师范大学教授汤吉夫先生说：“我从来不将文学的成功当成我人生的成功。我之为文，如善人之铺路，如唐东之修桥，仅仅是为众生服务的一种手段而已。我之目的，非出名，非得利，而仅仅是将我之所悟告诉世人，使他们活得更善良一些，更安详一些，使世界因我的存在而更美好一些。”虽然我也愿意进行技术上的宣传操作，但这仅仅是想让这世界活埋我思想时的抗争。在这个躁浪喧嚣的时代，你稍一怠懈，就可能被埋得不知去向。而所有作品，只有在被人阅读时，才能实现它的价值。至今，我实修大手印已近二十年。这是我从平庸中觉醒的二十年，也是我从僻壤走向全国的二十年，更是我从琐屑的个人化写作变得充满大气和智慧的二十年。近二十年间，卑琐和自私离我远去，博爱和智慧充盈我心：使我能在最功利的机关安身时也能保持一份清醒的高贵。正如美国宗教学者休斯顿·史密斯在《人的宗教》(海南出版社)中所说：“在宗教生活的核心，有一种特别的喜悦，这种快乐结局的前景，是从必要的痛苦中开花结果的，带着人类的困难将被衷心接受而克服的允诺。”多年间，我遇到了无数生活在“另一个时空”的人们，他们是游离于主流社会外的群体。他们有着与时下文坛和社会不同的价值标准：有穷其一生闭关清修者，有一步一叩达万里之遥者，有舍命舍财于终极真理者。在他们的感召下，我主办的雪漠文化网(www.xuemo.cn)和红十字会部分志愿者发起了“西部志愿者爱心读书工程”。这是一个没有起止日期的工程，我们将像愚公移山那样，用一代或几代人的努力，来践约这个绿色的爱心梦想。目前，在我们的努力下，已有数万册图书从繁华的都市流向贫困的山区，已有数以百计的孩子感受到来自都市的爱心温暖。我们还发起了“香巴文化爱心工程”(原名“西部文化爱心工程”)，抢救那些即将被全球化浪潮淹没的中国民间文化。在这个群体里，我也许是个“俗物”，因为我还靠文学赢得了一些虚名。而这虚名，跟红尘万物一样，是过眼烟云，了无自性的。同样，我也是个文坛上的异类，因为我总在像《皇帝的新衣》里的孩子那样，说一些“智者”们心照不宣但绝不会贸然出口的话。但我愿意在喧闹之中寻找一份清凉，在迷醉之中保持一份清醒，在庸碌之中体现一种高贵，在大善之前保持一份谦恭和敬畏。因为我知道，承载我思想的肉体很快会消失，无论我多么虚矫和世俗，都不会改变我终究成为白骨的命运。相较于亘古的大荒，我的生命翕忽善逝比闪电还快上万倍。趁着还能表达自己的思想时，趁着还能做一些有益于众生的实事时，我应该投入全部的身心，奉献全部的真实，宁静专注地做我应做的事。明白了这些，你也许就会明白我为什么写《大漠祭》、《猎原》、《白虎关》、《西夏咒》和《西夏的苍狼》，为什么我的作品中会有一些我引以为傲却可能为人所不喜的章节。我弟弟死时才二十七岁。他留下的所有遗物中，我最珍惜一本日记。他之所记，不过寥寥几篇。我很遗憾他为什么不多写几篇。我相信，等到有一天，当我的肉身已逝、埋我的白骨之处或许成为家乡的人文景点时，也许会有人遗憾我为啥没写得更多一些。在河西学院，千名学子在“雪漠我们爱你

”的横幅上签上自己的名姓时，我明明知道，他们所爱的，其实是我的作品所蕴含的利众精神。《大漠祭》、《猎原》、《西夏咒》等书出版后，我遭遇过许多叫我眼眶湿润的场景。那些读者一定认可我所信奉的精神。他们以认可我的方式向我信仰的大善表达了崇敬。尽管不少人将社会说得黑漆一团，但我的同道告诉我：这世上，总会有一批无法被尘滓污染的干净的灵魂。他们的存在，像火种一样，终究会燎原的。这世界，也一定会因为他们的存在而更美好一些。本书会告诉你，我遇到了怎样的一个群体，他们的活着跟时下的流行有着怎样的不同。也许，书中所写会对你有所启发。至少，你会看到，在这个星球上，还有另外一种人文风景。也许你会说，能和那些大德生在这个星球上，真是幸运。人的一辈子，会不可避免地受到恶的熏染而发生异化，但你不必因此而自暴自弃。你只要自省向上，终究会战胜贪欲的。傅雷在《约翰·克利斯朵夫》的扉页上题记道：“真正的光明，绝不是没有黑暗的时间，只是永不被黑暗所掩蔽罢了；真正的英雄，绝不是没有卑下的情操，只是永不被卑下的情操所屈服罢了。所以，你在战胜外来的敌人之前，必须战胜你内在的敌人。”我也曾为贪欲所伏，但我最终降伏了贪欲；我也曾为嗔恨所裹，但我终于将嗔恨踩在脚下；我也曾干过许多的傻事，但我终于懂得羞愧自省，并勇于改过。我是个生来就习气很重的人，在我懂事后的三十年中，我总想战胜自己。我总在诛杀和诅咒自己的贪执。在二十多年的宗教观修中，我每天都将自己的色身碎成万段，施舍给没有饭吃的众生。这所有自省的源泉，便是我遇到了命运中的善知识。佛陀说过：“世上有两种人值得尊重，一种是不犯错误的人，一种是犯了错误而勇于改正的人。”我的经历也许会成为你的参照，或能给你以借鉴。正如我每每感叹某书对我的巨大影响一样，但愿此书能为你开启一扇窗口，使你看到另一个群体、另一种活法、另一种追求、进而豁然有悟，安详微笑。确实，这个时代，还是需要一份高贵，需要一份超然和宁静，需要一份对神圣的敬畏。同时，也需要一份对热闹、喧嚣和功利的淡漠。这便是我写作本书的目的。最后补充几点：一、本书的部分内容，来自我的学术专著《大手印实修心髓》一书。这部分内容收入本书时，我进行了修订和补充，删去了许多生涩的引文，并进行了通俗化的解读。陈彦瑾、心印、陈亦新、陈思、王菲、古之草、陶庆霞等人都付出了努力和汗水，在此谨表谢意。二、写作此书的所有功德，笔者都回向给香巴噶举所有传承上师和正信弟子，愿这一人类文化的奇葩绽放出最绚丽的智慧之光。

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

媒体关注与评论

雪漠是当代中国作家中极少数有宗教追求的作家……其关注宗教有二十多年的历史。他尤为致力于研究大手印，他写的《大手印实修心髓》是一本颇有影响的书，他确实有相当深厚的宗教情怀。——北京大学教授、著名评论家陈晓明台湾漫画大师蔡志忠第一次见雪漠，便脱口而出：“你是印度来的修行人！”随后，他二话不说，掏出彩笔，沉默作画。很快，纸上便出现一大胡子僧人，身披红色袈裟，闭目端坐，禅意浓浓。蔡志忠说，这是达摩。他将此画赠给了雪漠。——人民文学出版社某报主编陈彦瑾《“达摩”遇见“老顽童”》雪漠的《大手印实修心髓》是一部了不起的大著。它揭示了千年来佛教不曾明示的诸多奥秘，是佛教文化与时俱进的产物，必将在佛教文化史上留下重重的一笔。——原甘肃《甘南报》主编、《贡唐仓大师年谱》编译者纪天材无论是“当代大手印之父”，还是另一个形象的称谓——“当代达摩”，都不过是外界对雪漠在某一范畴领域上进行提炼及高度概括的形容或符号而已，然而雪漠为世界、社会、文化以及历史带来的真正价值，却是远远超出了我所能陈述的，它是真正的浩瀚如烟海，广大如虚空。——原“全国十大新锐主编”（《中国图书商报》评出）心印法师雪漠先生是大手印文化的受益者与传承者。他曾对中国传统文化及世界宗教文化进行过研究，吸收了许多优秀文化的精髓，更经过了十几年如一日的修证实践，无论其“教”和“证”，还是其胸怀、其见地、其学养，都远远超过了传统的宗教实践者。——加拿大佛教学者、翻译家孙万朋

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

编辑推荐

《光明大手印系列(套装共4册)》由中央编译出版社出版发行。

精彩短评

- 1、这是关于香巴噶举的文化专著，第一部，是这个曾经在藏传佛教史上发过大声的教派的历史由来已久，宗教哲学，以及清晰的传承和教法。这对于教派，以及宗教研究以及当下社会具有深远的意义。作者本身是实修实证者，对于教法，哲学的实践研究深入而透彻，非一般的文字资料研究和整理所能比。对于香巴教派和宗教研究更是填补历史空白的著作，具有巨大的研究价值。对于实修者更是不能错过的“真金”。尤其下一部以问答的形式多方位的解答阐述了实修中的问题，深究者必能看到不一样的风景。
- 2、书不错 能到人的心理，使人安静
- 3、有缘者受益。
- 4、读过实修顿入下本，觉得不错就买了一系列
- 5、洗涤灵魂的佳作，你读了吗？
- 6、关于光明大手印
- 7、非常不错的书，用最简单质朴的语言讲述了修行种种！相当棒！
- 8、值得开卷一读！！
- 9、内容值得信任是主要价值
- 10、买来藏着看的
- 11、我还是密宗的初学者，极其希望有机会学习“光明大手印”，学习这一套书共4册，未学完，字里行间都是雪漠的真诚话语和他的光明心。从附带的DVD光盘看到了雪漠本人的风采让我很感动。最期待有一天能够跟雪漠老师学习。建议同时看《大手印实修心髓》。希望早日看到雪漠出版的修身方面的著作，目前已经出版的都是修心为主的著作。
- 12、剧情有点重复，但是完全没影响到阅读。很深奥，没有经历过的人我觉得根本没可能写出来吧。也许人生就该读一些这样的书
- 13、为什么和新华书店的纸质不一样
- 14、《光明大手印》系列丛书是“当代大手印之父”，亦被称为“当代达摩”的雪漠今年推出的最新专著。《光明大手印：实修心髓》上卷的前身是《大手印实修心髓》（甘肃民族出版社）第二编（香巴噶举教法及宗教哲学部分）内容的扩充，而下卷则由实修问答组成，内容几乎涵盖了大手印在实修过程中遇到的各种问题，且因问答形式更易理解和阅读。所以对于有兴趣了解光明大手印或想深入实修，又或者深入研究的读者来说，本书都是绝对不容错过的。国内外的文化专家对此书有多番极高的评价，包括认为它弥补了藏传佛教关于香巴噶举教法及教法史的一个空缺，还有认为它揭示了人类千年的秘密等等。
- 15、要实修，要有宗教体验
- 16、很好，很喜欢，好书！
- 17、很幸运的，我们找到了对的那条路。噶玛巴千诺！
- 18、印刷质量还有待提高，期待下一次的购买

1、萨罗诃（Saraha，又译沙罗诃、萨乐和、萨日哈、萨惹哈等）这个名字，在汉译佛经中搜索不到，我国汉传佛教的学者通常也不了解此人。但是，在印度中世纪佛教史上，这个名字就难以回避。在我国藏文典籍中，萨罗诃一名经常被提到。现存与萨罗诃相关的资料，除印度、尼泊尔等地有少量发现外，主要存在于藏文典籍之中。关于萨罗诃的生平，没有确切资料。萨罗诃生于东印度一个叫拉吉尼（Rajni）的地方，当时那里的王公名字叫旃陀罗波罗（Candrapala）。也有材料说他的出生地在摩揭陀东部瓦拉纳西的一个叫做索纳瓦提的地方。他出生于一个婆罗门家庭，小时候的名字叫做罗睺罗跋陀罗（Rahulabhadra）。他自幼就对佛教有特殊的兴趣，并且这种兴趣日益强烈。终于，他从内心接受了佛教，但由于出生在印度婆罗门家庭，他要面临很多障碍。于是，他白天穿婆罗门的衣服，晚上穿佛教徒的衣服。他后来到中印度去接受了佛教的教诲，在那烂陀寺成为佛教比丘，后来又成为那烂陀的上座阿闍梨。受佛教“平等”思想的影响，他成了反对婆罗门文化和种姓歧视的先锋。他从卖酒种姓妇女的手中接过酒来喝，后来又与一个低种姓的土著女孩结为瑜伽修行伙伴。这个瑜伽女出身于制作箭的种姓，15岁上成为他的追随者，后来成为他的妻子。从这时起，他的名字变成了“萨罗诃”，意思是“做箭人”。西藏有多幅唐卡中绘有萨罗诃的形象：手中持箭，身边还有瑜伽女陪伴。后来，萨罗诃在金刚乘的怛多罗修炼中掌握了要领，获得了成就，被认为是最早的“悉陀”（Siddha，成就者），因而也获得了“巴多”（Pada，该词有脚、行等意，此处可理解为“有德行者”）的头衔，被习惯地称为萨罗诃巴（Sarahapa）。他周游过很多地方。萨罗诃巴的作品据说有32种之多，但最可靠的是他的《双行诗库》（Dohakosha）和修行诗（carya）。萨罗诃巴的《双行诗库》和修行诗反映了他的哲学思想，主要有下列三方面要点和特征。（一）以佛教立场反对宗教形式主义 萨罗诃巴在《双行诗库》的开头就宣布：婆罗门只读经籍，却不知个中玄机；持拘舍拘舍，浇水培土，家中祭祀又何益？（拘舍，梵文kusha，印度教徒祭祀用的圣草。）如此修行无所成，只怕烟熏毁眼睛；出家持三根棍绳，游走如孤雁空行。殊不知都是虚妄，虚妄界执迷不醒。诗中，萨罗诃巴对婆罗门教予以讥讽，对婆罗门教的一些修行方式，如吉祥草祭及出家修行等提出批评，认为那不过是执迷不悟。这既是他“众生平等”思想的体现，也是他对印度教形式主义修行方式的否定。同样，他对耆那教的修行也予以嘲笑和否定：若持麈尾能解脱，孔雀毛掸最先得。若吃剩饭获知识，象马都会成智者。萨罗诃说，区区斋戒中，不见有解脱；去掉表面行，才得最胜果。萨罗诃巴反对形式主义修行方式，认为那不过是表面文章，是吃别人的残羹剩饭，不可能达到获得解脱的最高目的。（二）以佛教立场主张“悲空” 一般认为，佛教金刚乘的理论依托于佛教哲学。萨罗诃巴正是如此，站在佛教的立场上看待世界，并根据世间的诸般迷惑而采取积极的针对措施。他认为问题的本质不在于世俗，而在于心，在于修心。看看触触嗅嗅听听，在世间漂摇流动；排出毒害要行动，要保持心的洁净。这个“心”（citta）就是菩提心，就是空心，就是慈悲心。在萨罗诃巴看来，期望摆脱轮回和期望得到涅槃都是痛苦，只有将“慈悲”和“空”结合起来才是最佳修行途径。他认为，不同时修炼慈悲和空，瑜伽是没有意义的：放弃慈悲去修空，最胜道路不能行。慈悲本是一种状态，无它轮回千万生。修空同时修慈悲，必能获入涅槃境。萨罗诃巴悲空兼修的思想，是依托于佛教哲学的。在依托佛教思想的同时，他也为自己的理论作了铺垫。（三）以金刚乘立场提出“自然修行” 萨罗诃巴认为，既然世界的纷扰和困惑不能回避，那么，就需要面对。如何面对，如何排解，它需要怎样的态度和修行方式呢？需要抱着“自然修行”的态度，采取“易行瑜伽”的行为方式，去修炼“大手印”（mahamudra）的“悉地”（siddhi，成就），去体验“大乐”（mahasukha）。1.自然（sahaja）应当说，“易行”只是诸多译法的一种。其梵文为sahaja。有人将它译为“俱生”，从词源学上讲，词根saha是共同、一起的意思，而ja是生的意思，合起来就是“俱生”。从字面看，这也许符合原意。但悉陀们并不是在这个意义上使用该词的。sahaja一词还有很多意思，如天然、自然、简单、容易等。它另一个意思是自然、天然，所以也有人把它翻译为自然，指的是一种顺其自然的观世态度。佛教金刚乘中主张和从事这一修法的派别，被称为易行乘（sahajayana，或自然乘）。萨罗诃巴诗中有：哎，世间香气迷惑者，要朝易行方向靠；心似气流在躁动，易行心态要树牢。他又说：身体为船心作篙，舵是上师有教导。稳心掌舵用力划，别的方法难达到。人的小船任飘摇，纯洁易行路一条。所谓自然，是一种现世的修行。萨罗诃巴明确指出，出家修行只是一种形式，更重要的是修心：居家好，莫林居，处处都有最高识；恒久长远是菩提，何处轮回与圆寂？菩提不在此和彼，最高秘密想仔细；心地清洁是正事，不断净修常维持。萨罗诃巴的意思很清楚，所谓涅槃是与生命相分离的身后事

，菩提与生命紧密相连，在此岸并且只在此岸。自然就是这种“在此岸并只在此岸”的修行，即重现世而轻来生。2.易行瑜伽 我们弄明白了“易行”的意思，就可以知道“易行瑜伽”（sahajayoga）这个词的字面意思是“自然的结合”，即一种顺其自然的修行方式。在萨罗诃巴看来，“易行瑜伽”（sahajayoga）是修炼的最高阶段，通过这个途径，才能从“二”（dvaita）融合为“不二”（advaita）。物质世界都表现为两重特征，法与我、佛与我、悲与空、智与行，等等。只有这种成双成对的紧密结合，才是正确道路和法门，才能实现解脱的愿望。他说：莲花宝石是财富，冷酷无情得不到。诗中，“冷酷无情”是指自我状态。“莲花”（padma）和“宝石”（mani，即摩尼宝，此处指金刚石）都具有象征意义。我们知道，密教信徒心目中无限神秘而又威力无比的“六字真言”本来说的就是莲花和宝石，但其寓意，可指宇宙间万物融会、阴阳相成。3.大手印相传，萨罗诃巴是大手印修行方法的首创者。那么，大手印是什么？大手印（mahamudra）的修法，“手印”（mudra）一词，本来是姿势、手势的意思。其实，按字面解，大手印就是大姿势。大手印悉地（siddhi，成就）的获得，其实就是一种体验和感悟的获得。其秘密就在于与自然的交合。萨罗诃巴认为，通过这种修行，就可以产生无差别的“不二”感悟，就能达到一个最高境界。那么，这个最高境界是什么样子呢？他说：那里无心无息无日无月，要净心，萨罗诃说：无开始无中间无终结，无轮回无涅槃之境界；是最高境界之大喜乐，无他人和自己的分别。这种无差别的“不二”境界，也是“大喜乐”（mahasukha，即大乐）的境界。神秘的修行变成了“顺其自然之乐”（sahajananda，即天然之乐）。萨罗诃巴还提出：受缚沉迷者，八方苦奔波；解脱沉迷者，安稳家中坐；哎，女伴哟，放弃执着吧，要想求安稳，只有这样做。一方面是要放弃对世俗的执着和对解脱的执着，另一方面也要放弃对享乐的执着：享乐尽情莫沉迷，开河取水莫沉溺。诗中，享乐一词梵文vishya。只有不沉迷、不执着，才能达到“大乐”的境地。他又说：得成最大乐，无弃无所得。意思是说，要成就大乐，就要有所放弃，才会有所收获。须要放弃的是过分的迷恋和执着，而获得的是大乐——最高知识，即菩提。在佛教史上，在西藏的传说中，萨罗诃巴被认为是大手印传承的第一人。而在印度，他不仅被认为是“最初的悉陀”，还有人说他是“第二佛陀”。罗睺罗先生就说过：“萨罗诃巴是新语言和新诗韵时代的最初诗人。不仅如此，作为圣徒——悉陀传统的最初悉陀，他也是以神秘主义方式指示新方向的人。也许人们并不夸张地把他称为第二佛陀。”易行乘（sahaja）由他开启。萨罗诃巴是印度佛教史发展到金刚乘阶段的重要人物。他坚持了佛教的立场，依托大乘理论，使金刚乘无上瑜伽的大手印修法公开化，并予以推广传播。他积极提倡和宣扬了“易行”理论，有力地推动了易行乘的发展和传播。藏文资料中把他说成是大乘空宗大师龙树的老师。萨罗诃的一些诗歌在印度中世纪文学史上具有非常重要的地位。

2、一个孩子心里的善与爱，是他终身受益的营养。记得一位美国著名文化人在老的时候被问及为什么取得巨大的成就，他取出一张小时候的照片：他站在躺在椅子上的腿受伤小伙伴旁边，为他读一本书。我们没有权利要求他人为我们付出更多，感恩！让网络承载善美

<http://www.douban.com/event/17032620/>北京光明大手印读书会第22期：让网络承载善美——谈谈学习与实践大手印文化时间：8月12日 14:30 - 16:30 地点：北京 海淀区 苏州街慧海莲邦茶艺馆 费用：免费 Mercy

is now<http://www.xuemo.cn/show.asp?id=3574>翻译：强小菲校正：魏宣光一个没有受到人间污染的婴儿，对母亲那种灿烂的笑，被称为“赤子之心”。不是因为妈妈有多少钱他才笑，不是因为爸爸要给他遗产他才笑，也不是因为这个世界要给他职称他才笑。他快乐他就笑。每个人类都有这样一个本来的心，因为我们的贪婪、欲望让我们的心变得越来越复杂，越来越肮脏，越来越污垢。没有了面对母亲一般的赤子之心。这个婴儿有上一代的基因，有上一代的灵魂，但是它有了一个新的生命体。这个新的生命体必须有一种适合这个时代的新的形式、新的哲学、新的礼仪，更甚至是新的体验

。 <http://www.xuemo.cn/show.asp?id=3581>我们的标准是：你自己是不是证悟了空性？是不是破除了执著？是不是离苦得乐？是不是得到了一种大自在？是不是有了一种大菩提心？等等。我的妹妹经常能看到金光闪闪的弥勒佛朝她微笑，但她并没有比我更智慧，她仍然充满了烦恼，充满了痛苦，充满了贪婪。所以说，即使修到看到本尊也不是成就。时下，一些号称成就师的所谓上师，大多贪、嗔、痴、慢、妒俱足。我们的目的是离苦得乐，消除分别心。要永远记住，人类的所有烦恼源于分别心和执著。你富有，我贫穷，我痛苦；你美丽，我丑陋，我苦恼；你对他好，对我不好，我生气……烦恼的起源，就是分别心。大与小的分别，高与下的分别，名利的分别，一切缘于分别心。因为有了分别心，才产生了执著；因为有了执著，才产生了愚昧；因为有了愚昧，就产生了贪、嗔、痴、慢、妒。因为有了贪、嗔、痴、慢、妒，烦恼不尽，于是有了妄想；有了妄想，于是产生了六道轮回。一切源于分别心。 http://fo.ifeng.com/tupian/renwu/detail_2012_08/08/16638398_0.shtml

3、1.佛教修炼的目的是什么？今天，我讲一讲佛教追求的终极目的、解脱原理以及相关次第。这是目前好多朋友想解决、但一直没有解决的问题，甚至一些信仰者也不知道佛教真正的本质是什么。时下，信仰佛教的人有追求福报的，有害怕轮回的，有想要学习一种新文化、汲取文化营养的……目的不一样，结果也就不一样。佛教文化非常博大，有“三藏十二部”之称。这三藏十二部的内容浩如烟海。我阅过两次《大藏经》，整天闭关地阅读，如果一天二十四小时中除了基本的休息之外，差不多要三年时间才能够认真读完一遍。阅读能力稍弱的人，三年也不一定读完。这就是说，一个人要想全部地了解佛教、完整地理解佛教，或想了解佛教中许多精髓的东西，必须要得到善知识的点拨。历史上有许多非常伟大的善知识，他们造了好多“论”，比如龙树菩萨造过《大智度论》、弥勒菩萨造过《瑜伽师地论》等等。这些大论是佛教的基本概论，很有价值。不过，现在能读懂这些大论的人也少之又少。于是，出现了一种状况：无论是学习佛学的人，还是信仰佛教的人，并不懂真正信仰的目的是什么，我们为什么要有信仰，我们在追求什么。如果不懂这些，那么就是迷信。比如，有些人把佛教变成了世间法的一种助缘。在广州一带，有向观音借钱的习俗，今年向观世音菩萨借多少钱，挣上多少钱后，明年再来还愿。像这种习俗就非常有趣，他们把观音菩萨当成一个财神来“信仰”；有些人是为了祈求佛与护法的保佑；还有些人甚至想让护法神惩罚自己的敌人，修一些像藏传佛教里面的诛法之类，等等。这些习俗和做法并不符合佛教的真正精神。正因为有不同的人对佛教有着不同的理解，才导致了佛教界的混乱。事实上，信仰宗教的真正目的就是追求真理和自由。无论伊斯兰教也罢，基督教也罢，印度教也罢，许许多多的宗教都追求真理。它们将真理赋予不同的名相，比如印度教将真理称之为梵天，基督教称之为上帝，伊斯兰教称之为真主，中国的道教称之为道，佛教称之为真如、空性等等。就是说，每一种宗教都认为有一种存在比人类更伟大。这种存在有两种形式，第一种是物质性的存在，有一种功能性的作用；另一种是纯精神性的存在。无论它是物质的、功能的，还是精神的都不要紧，因为信仰者们都承认有一种存在比人类更伟大。当人类向往这种存在的时候，就会产生宗教。佛教追求的终极目的是什么呢？就是自由、真理。对于自由，佛教常见的说法叫“解脱”，因为真正的自由就是解脱。当佛教把人从世俗的欲望、烦恼、仇恨、贪婪中解脱出来的时候，人类就会得到自由。自由分为两种：一种是世间法的自由，一种是出世间法的自由。世间法的自由就是离苦得乐，即远离痛苦得到快乐、远离热恼得到清凉、远离愚昧得到智慧、远离仇恨得到慈悲、远离贪婪得到少欲知足等等，这些都是实现自由的一种方式。另外一种自由是出世间的自由，即它不追求相对自由，而是追求绝对自由。什么是绝对自由呢？就是无条件的自由。在藏传佛教中绝对自由被称为“心气自在”，意思就是物质和精神、心灵和肉体都得到大自在。所以，佛教追求的本质就是自由或解脱。

2.怎样得到解脱？那么，如何得到自由？如何得到解脱？几乎所有的宗教都有两种方式，可以得到自由或解脱。第一种是因信得度，因为信仰而得到救度。人们依靠信仰的力量来消除自己的贪婪、愚昧、欲望，破除一种执著，最终得到解脱。比如，基督教的信仰者会信仰上帝、伊斯兰教的信仰者会信仰真主，因为这种信仰的力量，人们远离了痛苦，得到了快乐，并找到了他们向往的永恒而被救度，这就是因信得度。佛教中最能体现因信得度的就是净土宗，它认为念阿弥陀佛就可以到极乐世界，信仰者甚至不需要非常多的繁杂的佛教教义，只要信仰阿弥陀佛，并遵循一种规则（戒律、仪轨等），就可以得到救度。这是得到自由、解脱的一种方式。第二种方式是见即解脱。这个“见”就是见地的“见”、见道的“见”，正见和智慧，禅宗的明心见性就是一种“见”。大手印中契人大手印的“契人”也是“见”，即得到一种智慧。人为什么要得到这个“见”呢？是为了破除一种执著。什么是执著？执著有两种：第一种是我执，即对自我的执著，认为自己是一个永恒不变的本体，并用自我来衡量这个世界，于是就产生了许多执著，比如因为执著而掠夺、贪婪，贪婪而得不到时就产生仇恨。实际上，这些纷纷繁繁的热恼、痛苦、仇恨都是由执著而来的。另外一种执著是法执。在佛教中，把这个世界上所有心和物的现象都用“法”来代表，它不仅仅是一个方法的“法”，客观世界和主观世界、精神和物质都是“法”。对“我”和“法”的执著在佛教中，是必须破除的。当一个人破除了我执和法执的时候，他就会得到解脱。我们举一个非常形象的例子。执著好像寒冷，它把一杯水变成了一块冰。那么，这块冰如何才能解脱呢？只有通过某种特殊的方式把这块冰融化，它才会变成一杯水。当这杯水被倒入大海、和大海融为一体时，就叫解脱。佛教的某些流派中，将这种现象形象地比喻为子母光明会。那么，如何把冰与大海合二为一？方式有两种：第一种是把这块冰直接投入大海，等到一定的因缘成熟之后它就会融化，这就是因信得度。追求往生的人就是往生到佛国去，在那儿机缘成熟后再开悟、解脱，就好像一块冰“往生”到大海里，靠大海里出现的诸多的顺缘来将它融化，这时那个体的冰就和法界的大海融为一体，从

而得到解脱。第二种是用你的智慧之火先融化那执著之冰，当冰化为水时再进入大海，跟大海融为一体，这就是见即解脱。在大手印文化中把破除执著之后和法界的光明融为一体，称为“子母光明会”，就是自己修道来的那份光明，与真理的、大自然的、法界的、人类和众生本有的那份光明融合为一的时候，就得到了解脱。换句话说，用信仰把你的执著之冰化为智慧之水，然后这智慧之水才可能和大海浑然成一体。一杯水只有融入大海时才会得到永恒。虽然这个比喻不一定准确，但可以非常形象地告诉大家解脱是怎么回事。只有破除所有执著之后，解脱才能产生。所以，任何修炼的终极目的，就是破除执著。佛教中认为破除执著的本质在于证得一种智慧。什么智慧？我们称之为空性。佛教中对空性还有一种说法叫“无分别智”。为什么呢？因为任何执著都源于分别心，因为有了分别心，才产生了执著，比如我和你的分别心、我家和他家的分别心、我们这个民族和别的民族的分别心、贫富的分别心……因为这些分别心而产生了一种不平衡的东西。当你证得了一种无分别心的智慧时，解脱才会实现。注意！这里面有一个问题，没有分别心的同时必须俱足智慧。如果单纯的没有分别心，在佛教中被称之为“顽空”，例如一块石头没有分别心、一种物质没有分别心，但它们没有智慧。所以单纯的没有分别心是不够的，必须同时还要拥有一种智慧。在大手印文化中、在香巴噶举的传承文化中，把无分别智称为“明空”。明空就是没有分别心、没有杂念妄念，还具有佛的三身五智。三身是法身、报身、化身；五智是妙观察智、大圆镜智、成所作智、法界体性智、平等性智。就是说，佛的三身五智在那种明空中是同时俱足的。在藏传佛教的许多佛像中，专门强调了这五种智慧，比如每一个本尊的头上戴着五个死人头骨，它就代表这五种智慧。没有这五种智慧的明不叫明。所以说，大手印文化认为明空俱足三身五智。在香巴噶举中，将这种大手印称为“明空智慧”，也称为“宝盒”，就是三身五智、明空都容纳于这种智慧状态中，只有和合在一起才有可能证悟。

3.修行的次第 因此，解脱的本质就是破除所有的执著。所有的佛教礼仪的目的，就是为了让别人破除执著，得到一种智慧的光明。我再举个例子，我们把真理称为“光明”，把所有的众生称为“迷者”——就是没有觉悟的人。没有觉悟的众生就好像在一团黑暗之中。有一天，有一个人开始向往光明，因为他觉得太黑暗了。当他开始向往光明的时候，就进入我们所说的佛教修道的第一个阶段：资粮道。他一直向往着，希望远离愚昧、贪婪、仇恨，希望远离欲望对他的束缚、桎梏，远离生死给他带来的恐惧，远离他认为的六道轮回这样的生命状态对他的束缚。然后，他开始向往光明，开始了资粮道的修炼。在藏传佛教中，资粮道用生起次第、四加行、上师瑜伽等等来实践，目的是让自己建立一种信心。当他完成生起次第后，他的信心就俱足了。什么是俱足信心呢？他认为上师是佛、自己本来也是佛，他相信自己有成佛的可能，并相信自己根据某一种我们称之为宗教礼仪、宗教仪轨的训练就能得到解脱。因此，完成资粮道的本质就是要俱足信心，而不是别的。在佛教中，信为功德母。信、愿、行中，信是第一位的，由信仰而发愿，由发愿而有行为，没有信就没有一切。所以，资粮道的本质就是信心。有了这种信心之后，就要开始进入加行道。这时，他就会去寻找光明，东奔西跑，八方求索，在茫茫黑夜之中，可能到处碰壁，看不到一点儿光明。但因为信心非常俱足，他就不会退转。这个寻找的过程就是加行道。当这种加行道修到一定时候，突然之间、刹那之间他就会发现，光明在那个东北角或者其他什么方向，见到光明的同时就是“见道”，这个也叫“明心见性”。大手印文化把它称之为“契人大手印”。在香巴噶举中，生起次第完成后进入圆满次第，通过修拙火、幻身最后也会见到光明，进入见道。见到光明的时候，就明白了修行的方向，明白了如何修行。因此，禅宗说悟后起修。“见”就是开悟，开悟之后才开始真正的修行，开悟前的修都是瞎修。修行的过程，就是修道。悟后起修、见上起修都是指在开悟之后的那个状态中修炼，这才是真正的修炼。过去的所谓修炼不过是在积累资粮而已。在真理的光明之中，不断地修炼，直到最后融入光明，就达到了我们所说的“证道”。仅仅是融入光明还是不够的，因为你自己还有一些细微的无明没有除掉，必须用一种方便法门来消除细微无明和习气，使你不但融入光明，还化为光明。当你自己也变为光明后，才叫“证果”。但在大手印中，对证果还有更高的要求，就是不仅仅要化为光明，而且心中还要没有光明这个名相，必须把这个名相也破掉。我用一首诗专门写了大手印的境界：大风吹白月，清光满虚空。扫除物与悟，便是大手印。“大风吹白月”就是看到光明，“清光满虚空”就是保任光明，让那种光明充满自己生命的每一个时刻，禅宗里叫“打成一片”。赵州老和尚说，老僧用四十年的时间，才将功夫打成了一片。这就是保任。“清光满虚空”还不够，最后还要把这个“清光”的名相也扫掉，把对这份光明的执著和分别也扫掉，把对开悟、证悟的执著也扫掉，破除了法执，才叫大手印。

4.《三金刚偈句》下面，我们重点讲一讲资粮道、加行道之后，从见道开始，即“大风吹白月”、“清光满虚空”、“扫除物与悟”这三个阶段的修炼。在佛教中，关于修炼这三个阶段的

传承有很多，但非常精要的，便是《三金刚偈句》，它是《椎击三要诀》的另一脉传承和另一个版本。这个法脉源于印度。从印度传到中国的藏地、汉地之后，就在不同的佛教教派文化中有了相应的传承，比如宁玛派、噶举派里面就有其传承，或说其为大手印法要，或说其为大圆满法要，名相虽异，精神相通。在香巴噶举中，它也属于“大手印宝盒”的一种。香巴噶举的创教祖师琼波浪觉曾多次前往印度、尼泊尔求法，他先后拜了一百五十多位大成就者为师，他几乎学遍了当时流行于印度、尼泊尔和藏地的所有密法，其中就有《三金刚偈句》。笔者也是其教法传承链上的一环。后来，武威松涛寺住持吴乃旦上师将另一版本的《椎击三要诀》也传给了我，它由吴上师的上师释达吉从心道法师处得到传承。为了便于实修，笔者将该法要写成了偈颂体。由于传承和证悟上的差异，它跟时下流通的不很一样。笔者在修订本书时，决定用《三金刚偈句》为题，以示跟时下流行的《椎击三要诀》的区别。《三金刚偈句》主要讲三个方面，第一是见道，第二个是修道，第三个是无修道，也就是刚才我所说的走近光明、融入光明、化为光明的整个过程。佛教中所有的修炼过程，都离不开这几个阶段。修炼的本质是生命科学，而不仅仅是宗教信仰。三金刚偈句 雪漠 撰颂 坦然离妄心，无纵亦无擒。 离散见本觉，呼呬并斥心。 续呼也吗火，无余唯愕惊。 愕亦无挂碍，离言趋明通。 了知法界性，印证妙明心。 行住皆安然，贪嗔苦乐融。 刹那与恒常，认知本来身。 子母光明会，安住本体空。 猛施呬字诀，不执空乐明。 无有分别计，入定与出定。 下座并上座，恒住无别境。 未得坚固力，舍闹居静行。 闭关务修持，恒常倍精进。 不非法身见，殊胜复殊胜。 金刚第二诀，定中决定生。 妄念无计执，忧喜与贪嗔。 旧境无连续，解脱之法身。 犹如水中画，起灭相续生。 所起法身王，所现明体空。 现显与串习，随妄本净空。 解脱殊胜法，离此皆谬论。 解脱三要义，无修法身境。 三要之见宗，融合智悲定。 万法即真如，真如万法同。 三世如来义，随契佛子行。 除此无圣法，法身起妙行。 智慧藏中藏，不似石中英。 胜乐金刚教，传承三心印。 付与心子持，深义契佛心。 莫可轻弃之，勿失方便门。

5.如何见道？第一段讲的是如何找到真心的修炼过程。“坦然离妄心，无纵亦无擒。”什么叫妄心？我在《光明大手印：实修顿入》中解释甚详，有兴趣者可以看一看。妄念纷飞叫妄心，没有妄念的时候，就是真心。比如，天空中充满着乌云，乌云就是妄心；当乌云消散之后，一片朗朗的无云晴空就是真心；再比如，妄心是波浪滔天的大海，真心就是风平波静的海面。当一个人远离妄心，远离杂念，如如不动时，就是真心。当你没有妄心，没有妄想，没有杂念，进入真心状态之后，要“无纵亦无擒”，既不要让它丢了，也不要过于执著它。“纵”的意思就是把它松开、丢了；“擒”就是执著、抓紧。这都不对。过分的执著和过分的散乱都是不对的。“无纵亦无擒”就是在真心的状态下，坦坦然然，放松但不丢掉。“离散见本觉，呼呬并斥心”，这个是方便法门。当你远离了散乱，见到本具自性的时候，就从事上明白了什么是真心。虽然不同的人有不同的方便法门，但不论哪种法门，其修炼的目的都是为了见到真心。《三金刚偈句》是顿入法，方法是通过“呬”字诀来明心见性。当你出现杂念的时候，用力呼“呬”，把妄念斩断，并且在一种吃惊、惊愕的状态下去寻找真心。你不停地这样修，你就可能在某一个瞬间，见到自己的真心。紧接着，“愕亦无挂碍，离言趋明通”，在那状态中你已经了无牵挂，远离了语言、远离了分别心、远离了任何概念，进入自己的真心。这就是如何让你见道的方法。“了知法界性，印证妙明心”，要明白法界自性的本质是什么，本质就是“诸行无常，诸法无我”，一切都在瞬息万变。我们找不到任何有自性、能够永恒的本体，这就是法界的本来面目。你不仅要明白这些道理，而且还要通过一种特殊的训练方式，来找到自己的真心，才算“印证妙明心”。关于人道的方式，不同的宗教、不同的教派有不同的方便法门：净土宗通过念佛，然后达到念佛三昧；禅宗通过参禅、参话头进入一种境界，等等。当你找到真心后，你必须把这种光明应用到你的行为中，就是“行住皆安然”，不仅仅坐在这儿快乐，走路也是这样。吃饭、穿衣、作画、行住坐卧都这样，把贪、嗔、苦、乐的分别心都融入这种明空状态。在每一个刹那，恒常地保任真心，不要离开这种光明。

6.如何修道？当你认知到真理的光明之后，就要让这光明时刻照耀着你，达就是修道。永远不要离开真心，永远要安住于空性。修行的本质就是这个。这种修炼，在佛教中叫熏染，在禅宗中叫保任，都是一样的。当你在每一个当下都不离开它的时候，光明就会一直在你的生命中，变成像空气一样的东西，你就会受益无穷。这种无分别的智慧，就会让你远离分别心，远离诸多的诱惑、烦恼、痛苦，你会变得非常快乐。要“子母光明会，安住本体空”。关于“子母光明会”，我刚才已经讲过。你执著消除、心灵发出的光明和真理本有的光明合二为一时，就叫“子母光明会”。如果出现杂念怎么办呢？这个法脉的方便法门就是呼“呬”，狠狠地呼“呬”。其他的方便可以是持咒、观想、持宝瓶气、念佛，甚至做大礼拜……诸多方法的本质和呼“呬”一样，都是为了驱除杂念，让心安住于本有的光明中，但是又不执著那个乐、

空、明，就是安住而不执著。当然，这个“不执著”，刚开始的时候做不到，后来就做到了，就像呼吸，虽然每个人不一定注意自己的呼吸，但却时刻呼吸着。因为无论是什么样的执著都会变成心灵的束缚，包括对真理的执著，修炼到最后是要破除所有的执著。“无有分别计，人定与出定”，坐在这儿是这样，安住于那种光明，走在路上也安住于那种光明，安住于当下，安住于快乐，安住于清凉，不要离开它。不论坐上修，还是坐下修，都在那种无分别智的境界中。这时候，会有一个问题，人会常常散乱，所以在传统佛教中，人一得到这种正见就必须闭关。真正的闭关，就是要从见道开始。之前的重点是参学，参访一个个善知识，请他为你开示心性，进入见道。当你明白了什么是真心之后，你就要开始闭关，像守护一支刚刚被点燃的蜡烛一样守护着真心，不要让邪风把它吹灭，然后在上边添加好多燃料、柴火、油——这便是我们说的资粮，让这个智慧之火越来越大，越来越旺。修行的过程就是这样的。闭关的目的，是为了把自己心灵的蜡烛放到屋子里面，别让它被风吹灭，并慢慢添加资粮之柴，让它变成火把，进而成为火堆，最后变成满天的智慧大火。所以说，“未得坚固力，舍闹居静行”。没得到坚固力的时候，必须离开闹市，到一个相对安静的地方闭关，让那个火焰一天一天地燎原。一定要精进，并且远离恶友。不然，要是碰到恶友，他就会污染你，就像一杯净水中间，忽然进了病菌，那么，这杯水就被污染了。所以，在闭关中和日常的生活之中，都不要离开法身见——空性无分别智。这是最殊胜的修行方法。7.让正见坚固《三金刚偈句》的第二诀是：“定中决定生”。这时候，你要在那种智慧的观照下，以修定为主。大手印和一般教派的修法不一样，常见的修炼是由定发慧，通过戒、定、慧，先修资粮道，从生圆二次第入手，然后修宝瓶气、幻身，见到光明时发慧。而大手印是由慧来摄定，当你得到智慧之后，就由这个智慧来统摄修定。修定方法有很多，比如“妄念无计执”，妄念来者自来，去者自去，不要管它。来了它就来了，走了它就走了，你不要执著它，也不要怕它。当你安住于空性的无分别智中时，所有的妄念就像太阳下的雪花一样，它自己就会融化的。所有的忧愁、快乐、贪婪、仇恨等等，都不要执著它，也不要怕它。在智慧的观照下，它们就会变成你心灵的营养。只要你安住于空性去观察它，烦恼起来时，生起正觉，生起智慧，生起光明，烦恼就不见了。如果一个人能把愤怒状态保持七天七夜的话，这说明他的定力非常好，稍加一转化，他就成就了。要知道，那些妄念也是无常的，快乐和痛苦都是这样。刚才是失恋的人，过几天就变成了热恋。就这样，世界就是这样。再过不久，热恋者又失恋了。一切都瞬息万变着。修法的诀窍就在于不要跟念头走，叫“旧境无连续，解脱之法身”。这是什么意思呢？念头来者自来，去者自去，走了就走了，不要让那个杂念绑走你的心，你不要在出现一个念头的时候，像一条被链子拴着的狗那样，跟上那个链子跑掉了，变成欲望的奴隶。所以说，只要“旧境无连续”，就可以证得解脱的法身。修道就好像在水中画画一样，无论怎么画，水中留不下一点痕迹，画的画，灭的灭。换一句话说：“要永远安住于当下，快乐无忧，触目随缘，做事如彩笔描空，描时专注，督摄六根，净念相继，描后放下，心中空中皆了无牵挂。”虽然我描的时候描得非常专注，但描后空中留不下什么痕迹，心也是这样不留痕迹。这个过程也好像拿剑斩水面一样，斩一下，水面“哗”地开了，剑一抽，水又平了。心就要这样。任何状态下，你看到的莫不是法身之王。什么是法身之王？空性无分别智。“所现明体空”，你看到的一切都是这种无分别智的显现。风不离无分别智，不离空性；太阳不离空性，呼吸、快乐一切都不离空性；显现的一切、串习的一切、习惯上的一切，所有妄念随着智慧光明的出现，都自动消散了。这就是解脱的殊胜法，即“解脱殊胜法，离此皆谬论”。除了这个，别的都是谬论。换一句话说，所有离开这种见地的方法，就肯定是不究竟的。在藏传佛教的《上师瑜伽》中，有一种非常好的方便法门，就是在那种明空无执的境界中祈请自己的根本上师，用这种正念的力量，得到一种来自法界的大力，让自力与他力相结合，让上师那种大力的智慧波、磁波、磁场磁化你，让你与法界光明达成共振。这是第二步。8.无修道有一天，你发现你生命中时时刻刻都在这种明空状态里。吃饭、穿衣、发怒——发怒只是一种显现，像镜子中的火一样，虽然有火的形状，但镜子里是没有热量的——皆在这种状态中。所有的东西，你在心镜中明明白白，如如不动，却朗照万物。这世界上的一切，在你的心中了然分明，但它又不能干扰你的时候，第二个阶段就完成了，修道就成功了。下面进入无修。“解脱三要义，无修法身境”，真正的无修是大修啊。“无修”就是修而不执著修，证得空性而不执著于空性，得到智慧而不执著于智慧，做而无做，修而无修，无修而修。赵州老和尚说，老僧吃了多少年饭，却不曾咬一粒米呀！万法了然于心，心却如如不动，《金刚经》上说：“不取于相，如如不动”，就是这种。但是，这种状态非凡夫所有，它必须同时俱足三个要素：三身(法身、报身、化身)、五智(大圆镜智、平等性智、法界体性智、成所作智、妙观察智)、慈悲。这时候，明空不离智和悲，一切都不离真如。真如即万法，

万法即真如；生即死，死即生；我即佛，佛即我；最后把证到的空性也破除了，达到究竟，证得而不执著。比如，人经过舞蹈的基本功训练后，对舞蹈技巧非常熟悉，最后就甚至连舞蹈的这种概念也没有了，整个天空、整个世界都是她的舞蹈，这时才谈得到无修。不是说得到大手印的名相就能证到大手印，好多人连大手印是什么都不知道。必须要有那种智慧，既在道理上明白那种智慧，又能在生命中间体会到那种光明，享受到那种光明，并且永远和它不分离，让它成为你生命中一刻也离不开的光明，之后再吧光明的名相也扫掉，不执著它。无修是当你再也离不开光明的时候，才谈得到无修。“无修”，无时无刻不在修，但不执著于修，就是这样的。当你还不能时时刻刻在光明中时，而说自己就是在无修，那就叫狂慧、狂妄。你名义上什么都知道，实际上得不到任何受用。什么叫狂慧？你自己知道所有的游泳技术，但一下水就沉下去了，淹死了。你没有实际应用，只要你实际地应用之后，能够驾驭心灵，驾驭肉体，并且知道游泳的诸多规则、诸多要领，你还能游得很好的时候，才能起作用，否则是不起作用的；再如，像骑自行车一样，你虽然知道很多要领：目视前方，腰杆挺直，紧握车把，但不去训练，一骑车就会摔倒；再如，你知道吸烟不好，但偏偏戒不了烟呀；你知道一切女的都是无常的，都是欲望，但见到一个女孩子就爱上她了……没有办法，你控制不了自己的心呀！你的心是这样，你的肉体更不听话。你觉得不该烦恼，但偏偏会生起烦恼。所以，光是“知道”没有用的，必须通过理事的明白，然后用行为去实践那种明白，最后连这个明白也不执著，就是任何时候你都离不开这种明白，而又不执著于这种明白，这才能起到作用。比如，一个人必须通过艺术规则进行训练，开始进入素描的各种笔法练习和临摹，然后创作，才可能成为大师。大师是什么？他不是创作，他和整个大自然是一体的。当他灵光一现的时候，他心中自然流出的那种东西就不是刻意而为的，就像小鸟的叫声一样，是天籁。百灵鸟不需要谱曲，但它唱出的是最美的歌。它甚至没有唱歌的名相，也不管别人是不是在鼓掌，也不管出场费。它没有人们对唱歌的诸多概念的束缚。大手印终极的时候就像百灵鸟自然欢快地唱歌那样，虽然没有唱歌的概念，却能唱出最美的歌。要是癞蛤蟆在听到百灵鸟的歌声时，却说我不愿意唱那样的歌，这是很滑稽的。癞蛤蟆说自己不执著于像百灵鸟那样唱歌的原因，是因为它根本唱不出那样的歌，它叫出的可能是噪音。明白了吗？当然，我只是举个例子，在我听来，癞蛤蟆的歌也很好听，但那是另外一种味道。就像不同教派发出了不同的声音，有不同的方便法门，都会让人达到某种境界。大自然的声音都很美。我的意思是，不同的教派有不同的规则，你必须明白那种规则，实践那种规则，最后打破那种规则，却又不违反那种规则。打破它的时候，甚至你会创造规则。大师不被任何规则限制，但可能会超越规则，创造一种整个世界都认可的规则。这才是大师。开始的时候，你需要单纯地遵守规则。你不能随便地破坏规则。当你破坏规则的时候，你根本不可能实现超越。你首先要继承，然后才谈得到发展。要是你智慧之杯里的水已经满了，再溢出来的那部分才称得上创造。半瓶子的咣当咣当，那不是创造。一定要明白这个东西。“无修法身境”，就是瓶中水满了之后，它已经没声音了，你觉得他可能没有什么东西，但里面却充满了智慧，所以我们常说大智若愚。对于智者来说，对于我们所说的“法”，他可以不说，也可以说，但无论说还是不说，他都不执著这个东西。境来则取，境去则空。明空之中，智悲双运，三身五智皆俱足。你可能看不出他的修来，但已经没有了黑暗和光明的概念。有个朋友问我，达到能够和本尊对话是什么境界？我说这在真正的修行中不是高层次的，生起次第完成之后就会这样。为什么呢？因为这时候你还有二元对立，你还有我和佛的二元对立，我是众生，你是本尊。而真正修成后是没有这种对立的，在一片朗然光明之中没有佛与众生的概念，没有这种分别，就是无来无去，不取于相，如如不动。修到最后，真如和万法是一体的，没有真如和万法的分别，这就是“三世如来意，随契佛子心”。因此，这种智慧必须进入你的生命中，成为你行为的某一种指南和观照，成为一种你向往的东西和灵魂的标杆。除此之外，再没有更高明的法了。为什么？因为所有的修炼目的就是为了实现终极的自由。方便法门虽然不同，它可以用一种红的颜色、绿的颜色，但终极目标是相同的。所以“除此无胜法，法身起妙行”，一切都是法身生起的妙用而已。昨天有个人说发愿要学很多法，其实成就是不学那么多法的。所有的法都可能实现成就。成就之后，再随缘应世。对于真正的大手印行者来说，众多的法对他没有什么意义，他不需要这些概念。老子说，“为学日增，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”，贪婪扫掉了，仇恨扫掉了，愚昧扫掉了，习气扫掉了，再也没有要清除的东西的时候，叫证果，叫成就。修炼的目的不是为了增加什么东西，不是在这杯水里加一点果汁、加一点贪婪、加一点仇恨、加一点分别心……不是这个，而是要减少。宗教修炼的目的，都是为了减少自己心里的东西，减少负担，减少分别心，减少贪嗔痴慢妒，减少到最后，心灵的灰尘没有了，习气也除掉了，再也没有东西可扫的时候叫证果。修行不

是在这个之外，再找什么果位，不是你得到了一个苹果似的果，说：你看，我证果了。因此，《金刚经》才说，“若阿罗汉作是念，我得阿罗汉道，即为著我、人、众生、寿者”，则不名阿罗汉。明白了吗？证无所证，连那个都不执著。“智慧藏中藏，不似石中英”，就是指正见以及在这种见地指导下的生活方式，它是智慧宝藏中的宝藏。明白这个道理时，叫明白心性，即在理上的明白；当你的生命能受用到空性时，就叫开悟，即事上的明白。《三金刚偈句》是通过胜乐金刚这个法脉传承下来的。“胜乐金刚教，传承三印心，付于心子持，深义契佛心。”所有得到这种见地、这种法脉的人，其实是得到了一种心子的待遇，也叫心传。今天的好多人都不一定是真明白。为什么呢？因为在事上你们还不知道什么是真心和心性，如果你们真的明白了什么是真心和心性的话，那就是真正的开悟。但因为不同的人有不同的机缘，而且必须实践“教”，不实践是不可能成就的。因此，“莫可轻弃之，勿失方便门”，不要轻易地丢弃它。它非常的方便，非常的智慧。在香巴噶举的五大金刚法中，胜乐金刚是诸佛功德的总集代表。在五大金刚法的修持中，它处于根本主佛的位置，地位最为尊崇。《三金刚偈句》讲了资粮道、加行道之后如何修见道、修道、无修道的几个要诀。其实，任何法门、方法都不离这些。这是类似于佛教概论、实践概论、生命科学概论这样的东西，它是离不开的修行见地。法门可以有无数的变化，但这条轨迹、这几个台阶都是一样的；它们可以有不同的说法，比如念佛三昧、禅定、三摩地……但各种名相如果离开这种正见，就是外道。这就叫“印”。什么是印？就是正见。有了这个印，佛法就是真的；没有这个印，就是假的。佛教中有三法印：诸行无常、诸法无我、寂静涅槃，而这三者合一之后的印，叫“大印”。三法印都融入了大手印，也叫“真如之印”。上面讲的这些内容，仅仅是作为学术和文化上的一种交流，至于你该修什么样的方便法门，各有各的根器，各有各的喜好，各有各的传承，各有各的上师，这需要另外的机缘。入门的时候可以经过不同的门，但修行必须经过这几个阶段，就是资粮道、加行道、见道、修道、无修道，这叫五级证道，最终才能证得究竟智慧。

4、修习的前二年求灌顶无数，持咒无数，却难得清境，更难生起妙用。得阅此书，便觉酣畅淋漓、无比痛苦、简单质朴的语言，道尽了藏传佛法的伟大、修证之妙、见地之高超。下册问答，更解了我修学过程中许久未曾解开的迷团。强烈推荐！

5、关乎信仰<http://site.douban.com/widget/notes/9623377/note/228204897/>《无死的金刚心》神奇在哪里？<http://site.douban.com/widget/forum/9134681/discussion/47749959/>

6、面对被历史尘封的许多风景，我常常泪流满面。当然，我的泪跟我的真诚一样，常常渗入我公之于世的书里。写长篇小说《大漠祭》（上海文化出版社）的多年中，我常常在梦中痛哭。我幽灵般游荡在尘世上，随处可见苦难的农民，我每每在梦中哭醒。写长篇小说《猎原》（北京十月文艺出版社）时亦然。不要笑话我的脆弱，因为我明明发现那苦难的深厚。这苦难，只有在他们的心灵变得明白起来时才会消失。而叫心灵的明白或叫观念的转变，是世上最艰巨的工程。从人类诞生之日至今，就有无数的智者穷一生心力，去宣扬真理。人类文明史其实就是智者们的布道史，但人类的上空依然密布着贪婪、愚昧、嗔恨的乌云。你只要一开电视，那搅天的血污就会扎疼你清醒的眼眸那情绪就像太阳下的雪花一样，很快就消融了，而你却执着了这个情绪一辈子。所有你执着的这些东西，本质上并不存在，只是我们自己觉得它存在，所以就执着它。当我们明白它并不存在的时候，你就会放下它。千年的寻觅 献给香巴葛举 雪漠仿佛，已有千年，焦渴的心灵总在期盼。期盼一缕清风，吹去我心头的热恼。期盼一份智慧，洗去我无明的云翳。期盼斩断生老病死的绳索，期盼彼岸的生命新绿。我曾无休止地呼唤，旷野里响彻我无助的哭泣，黯哑的嗓门撕裂了，一口口血，吐自焦裂的心。但我无法驾驭心灵的马车，犹如一个孩子，溺在水中，却无力挣出愚痴。沿着漫长的时空邃道，我苦苦寻觅。我历练汉唐的繁华，我沐浴明清的烟雨，生命的扁舟，在生死中飘泊不已。岁月的大风强劲地吹来，吹走我一个个体，却掠不去灵魂的寻觅。谁能告诉我生命的真相？谁能揭开死亡的秘密？谁教我挣出命运的轮回？谁带我找到灵魂的净土？我一次次喊破了嗓门，可回答我的，只有死寂。人海茫茫，却打捞不出，我那双寻觅的眸子。耳旁只有瑟瑟的秋风，眼前只有无常的足迹。我一次次死去，一次次再生，扮演着尘世上所有的角色，生生死死，无休无止，忽尔牛，忽尔马，忽尔猪，可无法摆脱命运的磨盘，没人能告诉我，哪儿是灵魂的出路？我无助地哭泣，在天大地大的黑洞里，何处是我的归宿？我看不到黎明的天光，望不到一丝儿希冀，得不到一缕缕温馨，我不知道，命运会将我带向何处？生时，不知谁是我？死后，不知我是谁？我拚命地挣呀挣呀，总也挣不脱比鱼网还坚韧的业力。在那个命运的管子里，我忽尔姓张，忽尔姓李，忽尔是男，忽尔成女，灵魂如风，飘忽来去，焦渴的呼唤布满了血丝。九天之颠，印满我搜寻的眼眸。直到有一天，

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

我你相遇在那个夏日。记得不，我的上师？那个寻常的夏日并不寻常，清风徐来，绿影摇曳，佛光吹落了智慧的桂子，莲花就种入我的心底。我明白，那寻常之中的不寻常，我寻了千年呀，上师。我踏破了五百双铁鞋，才寻来，那短暂而永恒的相聚。从此，我的生命才有了意义，从此，我不再是无助的个体，我眼中的世界多了色彩，我有了灵魂守候的净土。我知道，万物有漏，精神永恒；我知道，黄金有价，师恩无比；我知道，你是超越轮回的大舰；我知道，你是解除痛苦的甘露。生命可失，可上师，我再也不愿失去。我在黎明的曙光中打坐，我在深夜的宁静里禅思，眼前老晃着师尊的音容，心头老响着你传的咒子，是的，我很苦，但我愿坐破一千个蒲团，因为，耳旁老响着你的念叨：“还有众生父母……”

章节试读

1、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-第1页

禅宗二祖慧可立雪数宵，雪中断臂向达摩祖师求安心之法的故事，今日仍然为人们广为传诵。其实，当代人的心灵困扰与古人的烦恼本质上并无异。问题是，我们如何了解自己，如何看待自己的烦恼。

我选择了从传统文化中去找寻答案。在一步步的探索中，从道家文化走向释家文化，一本本书看下来，无意中走向了一个古老的优秀文化传承。它千年来一直默默无闻，保持着代代口耳相传的传统。它蕴涵着无上智慧的基因，它像一把智慧之匙，可以开启我们的智慧宝藏，带给我们最究竟的快乐与自由。

能够实现内在的了悟与自在，确实是我们每个人在活着时最值得实现的梦想。

大手印瑜伽无疑是实现这一梦想至为殊胜的一种方法。

大手印是超越名相的，它告诉我，无论是宗教的教派名相，还是诸多的二元对立，都是应该从心里扫除的东西。所以，我眼中的所有宗教都是平等的。以是故，我很喜欢“心灵瑜伽”一词，因为它涵盖了那些对人类心灵有益的智慧和法门。大手印瑜伽是心灵瑜伽的一种，它超越了宗教名相。它代表了人类文化中最优秀的部分，它是救心之方，是安心之法，是铸心之术。

2、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-第27页

以慧眼相观，既得之现实利益，其实如蜗牛之壳，束其形体，拘其精神，视大千世界于无物，眼中所见，唯蝇头小利

3、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-第223页

对未来，别去算计；对过去，不再执着；认知当下的觉醒，让自己的佛性展现，让一切顺其自然，就能享受一切

4、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-第1页

"大"，就是大胸怀、大境界、大心、大愿；"手"代表行为，你必须把大心、大愿、大胸怀、大境界体现在行为上；"印"，是明空智慧，是超越，它既是当下关怀，又是终极超越。

5、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-第20页

比名字重要的，是精神。

6、《光明大手印：实修心髓（全二卷）》的笔记-《光明大手印：实修顿入》--觉悟是怎样发生的？

到底什么才叫实相？怎么知道自己见到的就是实相呢？

求觉何曾觉，畏迷不曾迷。

非迷非觉时，方有妙消息。

一点清光净，石子投波心，

非为荡涟漪，只是试水深。 http://blog.sina.com.cn/s/blog_4bbb4f7d010125g2.html.....浓意似陶然，白月无

戚冷。

岭南大美时，塞北风正清。

消尽胸中垒，舍却危脆心。

.....

觉悟是在任何时候都会发生的，说不定在打喷嚏的时候你就开悟了，但是在这之前，你最好还是先找到能为你验证空性的善知识。

见到实相光明时，部分的烦恼障就可能被破除。

为什么说部分是烦恼，而不是全部烦恼呢？因为人的烦恼有两种，一种来自先天基因，叫“俱生我执”，一种来自后天的环境熏染，叫“分别我执”。后天的执著容易在见性后得以清除，叫“见所断烦恼”，因见真理之光，顿除后天的黑暗烦恼；而先天基因导致的烦恼习气，则要经过长期修行，才能脱胎换骨，清理干净，这便是“修所断烦恼”。开悟仅仅是看到了智慧光明，与生俱来的习气还一时难以清除，需要经过长期的熏修，才能真正彻悟。

需要说明的是，实相是本有的，本元心也是本有的，它们跟观想出来的东西不一样。前文所说的“静观”，还有作意的成分。作意是有为法，观想出来的东西不是本有的东西。而实相是本有的，本元心是本有的。

一决冲天后，无处不光明。

《光明大手印：实修心髓（全二卷）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com