

大手印实修心髓

瑜珈心性学科颂

雪漠 著



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

大手印实修心髓

——瑜伽心性学科颂

雪漠 著



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

新华书店

PDG



在哲学的教条化、宗教的制度化、文学的功利化之后，我一直在寻找一种新的东西。它能汲取宗教、哲学、文学、艺术的营养，但又能超越母体。它抛弃宗教之制度化诟病，抛弃哲学之繁琐，文学之虚浮，成为一种能“直指人心”的东西。它简单、澄明、干净、质朴、超越名相，能春雨润物般为灵魂提供一种滋养。

后来，我找到了它，这便是大手印文化。

——雪漠题记

心性学说与大手印瑜伽

(代序)

1

瑜伽一词，源于印度，含义很多。但在本书中，我只选用其中一种，代指一种修行方法，意为给牛上轭，旧译为“相应”。佛教和其他宗教流派用以表示总摄修心修慧的法门。佛门广大，教派繁多，各宗各派，皆有各自的修持之法，或诵经，或持咒，或参禅，或念佛，或严持戒律，或调息炼气，或凝神观想，或持摄静虑，其名目虽多，概言之，皆属于“瑜伽”范畴。其目的，不过修心修慧也。

需要说明的是，时下流行的，多是身体瑜伽，而真正体现“瑜伽”本义的，其实是心灵瑜伽。

我跟瑜伽的缘分很深。我天性喜欢独居，总是离群索居。除了不多的几次例外，我几乎在与世隔绝地进行瑜伽意义上的闭关。十多年来，我躲身于我命之为红云窟的关房里，或禅修，或读书，或写作，人不解我心，我也不改其乐。

我是古印度大手印瑜伽的实践者。按《英汉-汉英-英英佛学辞典》的解释，大手印的字义为“大印鉴”或“大符号”。此种禅修传统强调直观自心，而不是经由善巧法门认知自心。

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。

我用我曾经生造的一个词来诠释它：大手印瑜伽者，“大善铸心”也。

时下，因为全球化浪潮的冲击，一些优秀的传统文化，已濒临被湮没的边缘，像凉州贤孝，像大手印文化，像香巴噶举，像那些已如风中残烛般的民间善文化。

十分滑稽的是，一方面，许多当代人陷于热恼和焦虑，不能自拔，他们非常需要心灵的滋养；另一方面，那些有益的文化滋养却早已尘封，无人问津了。在心灵滋养的供应和需求之间，出现了明显的断裂。

我曾在《我的灵魂依怙》中写道：

2004年，我跟《世界文学》副主编高兴先生等人一起去罗马尼亚，参加“国际文学节”，文学节的主题是“地球村里的孤独”。20多个国家的150多位作家都在抒发自己的孤独感慨，但几乎全部的内容，都在怨时下媒体对文



学的挤压，都在叹作家的边缘化。我接受国际广播电台的采访时就说：“作家们把孤独谈小了。他们所说的孤独，仅仅是一种情绪，是个人欲望和贪婪不能满足时的失落，是个体处于边缘时对世界的埋怨，是一种堕落的标志。那不是真正的孤独。真正的孤独是智慧的觉醒，是感悟生命的易逝、世间的无常和作家想建立的永恒价值之间的矛盾和冲突。真正的孤独是一种境界，是独上高峰望八都，前不见古人后不见来者的怅然，是举世皆浊我独清、举世皆睡我独醒的冷寂。被钉在十字架上的耶稣是孤独的，菩提树下觉悟的佛陀是孤独的。”

真正的孤独是一种境界。

人类历史上，有一种存在，令我们敬畏；有一种精神，叫我们仰视；有一类群体，会令我们忽然发觉自己的渺小。他们曾和我们共居一个星球。他们短暂的肉体烟雾般消失了，但他们的精神，却成为我们灵魂的滋养，能令我们自省并向往。

这世界，因为那高贵孤独的存在而大放异彩。

你可以想象一个旅人，在风沙搅天中步入沙漠，欲将绿洲种入大荒；你可以想象一位智者，深入不毛，对嗷嗷乱叫的野人宣扬他感悟的真理；你可以想象一个夜行者，举着摇曳的烛光，进入亘古的黑夜……无疑，他们是孤独的，但这种孤独，绝非空虚的无聊，而是清醒的微笑。

佛教文化史上，充满了这种孤独而高贵的微笑。当这种微笑将宁静、安详、豁达、超然、博爱等诸多光明播入人们的心中时，就成为一种抹不去的人文景观。我们会根据其外现的差异赋予其不同的教派名目，如小乘，如大乘，如密乘……它们是涌动了千年的智慧暗流腾起的浪花，是向往一种精神的群体的灵魂叙写。

从佛教文化史中，你可以看到人类历史上曾有过的一段灵魂历程、一块令我们惊叹不已的文化瑰宝、一种能使这个时代豁然有悟的智慧、一种值得我们敬畏并向往的精神。

我们明明知道，这个时代太需要这种精神了。

你可以撩开大眼，望那遍布世界的硝烟和杀戮；你可以打开电视，望那被恐怖和暴力弄残的幼儿躯体；你可以放眼四顾，去追问失去灵魂殿堂的人们；你可以凝神静气，去搜寻热恼自己灵魂的贪婪。无异，你，我，他，都需要一股清凉的风，需要一晕智者的笑，需要一抹安详的超然，需要一份含蓄的包容。能给予你这一切的，非金钱，非权势，非物质。那养分，来自我们延续了千年的文明。

当贪婪烧去我们的清醒，当欲望毁坏我们的宁静，当生命需要另一类营养，当世界需要另一种光明，我们都应该将放飞的眸子收回内心，叩问一下自己。许多时候，叩问自己，就是叩问历史，叩问命运。

……灵魂的滋养需要灵魂的养分，物质的供给只适用于肉体，那更高意义的幸福取决于心灵的明白与否。当身无分文吃草度日的密勒日巴在山洞里饱食空乐无别的大餐时，王侯将相们却懊恼得欲拔剑自尽。物质与幸福的关系很有限。当生存的问题解决之后，真正的幸福取决于心灵的光明是否显现。金钱虽能带给人欲望的暂时满足，但绝对带不来灵魂的安详。心灵的安



详需要智慧的滋养，心灵的明白需要智慧的顿悟。当人类日渐陷入狭小、热恼、贪婪、嗔恨时，传统文化的智慧光芒，无疑能为我们带来清凉。

许多时候，一种文化和精神的发掘和弘扬确实是人类的福音。我们很难想象，若无基督教的“博爱”，西方会是怎样的场景？若无孔子“仁”的滋养，古老的中国已走向何处？人类在很多时候，确实需要从一种古老——同时也永远年轻——的智慧中汲取养分。

人类历史上有许多最美的定格，如耶稣之殉难，如佛陀之觉悟，它们是暗夜里的电光，每每划破长夜，警示世人。那耀人眼眸的智慧和爱，是人类历史上最美的风景。我们敬畏它，向往它，而我们的每一次向往，都会剥去心灵的污垢，焕发一份本有的光明。

茫茫宇宙无边无际，不知何来，不知所终，地球微尘般弱小，人类应该在爱中延续，没有愚痴，没有暴力，没有贪婪，没有战争，应该将纷繁的热恼，转化为清凉的风。

是的。当这个世界日渐陷入狭小、痛苦、仇恨和热恼时，我们的文化，应该给热恼中的人们带来清凉，带来宽容，带来安详和博爱。

我想，我的这本小书，也许可以充当一座桥梁呢！

2

在人类文明的智慧大海中，大手印瑜伽是最质朴也是最伟大的浪花之一。对于它，时下有许多误解，有的如金庸武侠小说中写的那样，将它当成了一种奇异的武功；有的将它当成了一种道术或方术；更有的，故弄玄虚，将它弄得深不可测等等。但究其实质，大手印其实是离我们的心灵最为接近的一种文化。它是关于心性修养的文化。

佛教教派繁多，法门如海，有八万四千之称，猛一看，纷繁复杂，色彩纷呈，令人眼花缭乱，但透过诸多现象，我们可以发现其本质不过“心性”二字。所有佛教礼仪，或神秘莫测，或质朴无华，或繁如乱丝，或简朴如掌，究其本质，不过是为了心性的修养和训练。如禅宗，“达摩西来无一字，全凭心意下工夫”；如净土宗，了义者亦强调“唯心净土”和“自性弥陀”；至于密宗，如皈依发心，如观想持咒，如供养布施……心性修炼更是贯穿了其宗教礼仪的始终。

大手印的名词虽常在密宗书籍中看到，但大手印并不是密宗的专利。根据入道方法的不同，大手印可分为显宗大手印和密宗大手印。

显宗大手印也叫实相大手印。实相一词，《唯识名词白话新解》如是解释：（实相）原意为本体、实体、真相、本性等；引申指一切万法真实不虚之体相，或真实之理法、不变之理、真如、法性等。此系佛陀觉悟之内容，意即本然之真实，举凡一如、实性、实际、真性、涅槃、无为、无相等，皆为实相的异名。实相超越一切相对相，超越一切语言效用，因为一切语言都是相对性，而实相则是绝对的真理。佛教认为，宇宙间一切事物都是因缘组

成、变化无常的，都没有永恒的、固定不变的自体，这就是“空”。这种空就是宇宙万有的“真性”，亦即诸法实相。《思益经》卷一称：“诸法从缘生，自无有定性，若知此因缘，则达法实性。”《大涅槃经》卷四十云：“无相之相，名为实相。”《中论·观法品》说：“诸法毕竟空，不生不灭，名诸法实相。”《肇论·宗本义》说：“本元、实相、法性、性空、缘会，一义耳。”

若是行人或研习经论得悟，或得到师授明心，明白真如之理，进而契入，即可与实相相应而证得实相大手印，如大乘佛教所说的圆顿止观、一行三昧等等。天台宗以“一念三千”、“三谛圆融”的性具说为诸法实相；三论宗以“无依无得”的空理为诸法实相；华严宗以随缘之真如为诸法实相；法相宗以“圆成实性”为诸法实相；小乘以“我空”之涅槃为实相；大乘则以“我空”、“法空”之涅槃为实相。

禅宗由参话头、坐禅、观心、棒喝等方便法门入手，而明心见性，也可称之为实相大手印。

密宗大手印分为和合大手印和光明大手印。关于和合，尊者惹琼巴说：“和合贪欲于大乐修脐火，和合嗔恚于光明修幻身，和合愚痴于无分别修光明，是为三种和合。脐火和合幻身白日修，梦幻和合光明夜晚修，中有和合往生临死修，是为三种和合。精进者和合脐轮火，懈怠者和合梦幻，短寿者和合往生，是为三种和合。总称九种和合往生。”和合大手印亦称为空乐大手印，以修炼气脉明点为基础，系无上瑜伽部之密法，经灌顶后，得师传授，由生圆二次第入手，观想本尊，持诵真言，或修宝瓶气，或修拙火幻身，或经双运，达到身语意三寂，引生空乐不二之禅定觉受，经上师开示心性，了悟心光明，而证得空性光明，称为和合大手印或空乐大手印。

光明大手印属于大手印顿入法。若是具德上师得遇上根弟子，上师观机缘成熟，加持弟子得见光明，故名。贡噶上师在《大手印直讲》中说：“最上之大手印，则并亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观上师微妙身相，即能立得证悟。”他认为，这种悟证同时的大手印，才是真正的大手印。香巴噶举的印度祖师奶格玛便是悟证同时的。读者在《我的灵魂依怙》一书中，也可以管中窥豹，从我的宗教体验中，了解一些光明大手印的觉受和表征。

大手印有多家传承，读者可以在一些佛教史中读到相应内容，本书限于篇幅，不再详述。笔者在写本书时，只是从香巴噶举“大手印”“三分支法”等承载的心性学说入手，来谈大手印瑜伽的修炼。这样，我就不必着眼于细处，亦不去分辨大小乘或是显密乘。因为无论大小乘或是显密乘，其修炼的实质，都离不开心性。心外无佛，心外无法，离心而求法者，便成外道了。所以，诸多宗派，名相虽异，心髓为一，抓住实质，便能提纲而挈领了。

在佛经般若部和一些密续中，我们可以找到大手印的理论基础，如《大般若经》、《金刚经》、《心经》等等。如《心经》中，“照见五蕴皆空”，“色不异空，空不异色。受想行识，亦复如是。”便是典型的大手印智慧；《金刚经》中，“一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是



观。”是大手印离戏瑜伽的最好注脚；“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”“应无所住，而生其心。”更是大手印最好的教授和妙用。

笔者是香巴噶举大手印文化的研究者和实践者，曾用12年时间专修大手印，心有所悟并得到印证。对于这一文化瑰宝的博大精深，我总是叹为观止。时下，为心灵问题困扰者日众，我们老是听到一些大学博士跳楼自杀之类的新闻。我发现，部分人类的身心已产生了可怕的两极分化，物质的十分富有和精神的极端贫乏形成了鲜明的反差。我觉得，在科学高度发展的同时，人类应该从古老的东方文化，尤其是佛教文化和中国传统善文化中汲取能有益于心灵的养分。

我曾在《羊城晚报》上发表的《大善铸心》一文中，谈到了我的这一观点：

多年来，我研究了世上十多个有名的宗教，包括基督教、伊斯兰教、印度教、耆那教以及佛教的几乎各种流派。我深入到了它们的支流和深层。我不仅仅是在研究，更是在实践印证。我想从宗教中汲取一种能滋养人类灵魂的养分。宗教被制度化之后，已成为一种远离真理的教条化存在。不少宗教在被制度化后都失去了其本有的精神，成为另一种意义上的枷锁和镣铐。当然，被制度化的文学同样如此。宗教的真正精神是追求绝对自由，即任何外现都干预不了的一种独立的“主体性”，也即佛教所说的“心气自在”，这里的“心”代表意识和精神，“气”代表物质和肉体。任何非主体性的外现和存在都干预不了那主体的“自在”，这才是宗教意义上的“解脱”。所有宗教的终极目标都是“绝对自由”。基督教的“灵修”和伊斯兰教的“近主修炼”都是这样。当然，宗教被制度化后，就会远离这种精神。繁冗的教条使宗教变成了心灵枷锁，而世俗的欲望又使宗教成为另一种“买卖”。数以亿计的信仰者，其目的，仅仅是想用那点可怜的信仰铜板，换来金山般的福报。所以，我在《我的灵魂依怙》说：“真正的信仰是无条件的。它仅仅是对某种精神的敬畏和向往。信仰甚至不是谋求福报的手段。信仰本身就是目的。”

作家的创作自由亦然。当世上所有的规矩、外现、存在，只能成为创作主体的养分，而不能成为枷锁和镣铐的时候，也即所有的外现不能干预创作者的心灵时，自由才可能产生。自由是心灵独立后的产物，是“了无牵挂”后的本真显现。

在哲学的教条化、宗教的制度化、文学的功利化之后，我一直在寻找一种新的东西。它能汲取宗教、哲学、文学、艺术的营养，但又能超越母体。它抛弃宗教之制度化诟病，抛弃哲学之繁琐，文学之虚浮，成为一种能“直指人心”的东西。它简单，澄明，干净，质朴，超越名相，能春雨润物般为灵魂提供一种滋养。

这便是笔者写作本书的由来。

本书中所讲的诸多窍诀，便是大手印的具体修法和诠释。笔者依托香巴噶举大手印文化的研究和实践，打破教派局限，不管显密大小，汲取香巴噶举文化中关于心性修炼的滋养，并结合自己的实践体验，进行了系统地研究、扬弃、消化和实证，重新整合，独成体系，并命之为“瑜伽心性学”。

跟一般的经典和学术著作不一样的是，本书侧重于两个方面：一是关于心性的修养与训练。因此，本书拒绝所有长篇大论的理论，拒绝了生僻深奥的词汇，同样拒绝了训诂考据。它试图“直指人心”，既具备世界观和普世性意义，又具备实践论和方法论的意义。二是系统地介绍了鲜为人知的人类文化瑰宝——香巴噶举文化，使本书具有了人类学和文化学的意义。

为了便于记忆和念诵，笔者在讲述心性时借鉴了古代印度诸佛学大师的谒颂体，去其枝蔓，直达本体；同时，也为了更多的人理解本书内容，我进行了通俗易懂的口语化讲解。需要说明的是，本书的观点，不是我个人的创造，而是源自神圣的佛教，我仅仅是做了一点实践意义上的经验性的归纳和诠释，虽用了大力，但也许力不从心，但愿勿使贻笑大方。

需要补充的是，我的《大手印瑜伽心性学》分为上下两部。上部为《大手印实修心髓》，分为“明心性品”、“悟心性品”、“观心性品”三部分；下部为《大手印实修顿入》，分为“修心性品”、“印心性品”、“契心性品”三部分。限于篇幅，本书只讲述了上部。下部也已完稿，但只能在下一本书中面世了。

根据佛教礼仪的惯例，我最后回向几句：若是读者能从本书中品尝到清凉，能离苦得乐或得到清凉，我愿意将此功德回向给人类，希望和平之光永照世界；若是其中有不合佛意之处，则其罪咎全由我个人承当。



第一编 大手印的理论基础：瑜伽心性学

第一章 瑜伽心性学科颂（上）	1
第二章 “明心性品”讲记	6
一、明本元	6
二、察真妄	14
三、知明空	24
四、观轮涅	39
第三章 “悟心性品”讲记	47
一、悟体用	47
二、悟身空	61
三、悟心空	63
四、悟性空	67
五、悟法空	70
第四章 “观心性品”讲记	74
一、谈十事	74
二、说次第	83
三、提正念	90
四、观因缘	95
五、破诸结	104
六、观心性	118

第二编 香巴噶举大手印文化的历史渊源

一、本书的写作缘起	124
二、被历史风云掩蔽的宝藏	126
三、光明大手印文化的最初源头	127

四、光明大手印的首传者	128
五、光明大手印的最早弘扬者	135
六、光明大手印的广传及其传承上师	157
七、香巴噶举的杰出代表唐东喇嘛	167

第三编 香巴噶举大手印文化的载体

第一章 载体之一：噶举派宗教哲学 172

一、“心气”与“幻身”	172
二、关于“心”、“法”	176
三、大手印见	179
四、香巴噶举宗教哲学之显现特征	181
五、香巴噶举部分行者的困惑及其原因初探	183

第二章 载体之二：《奶格吉祥经》 187

一、亘古的梵音	187
二、雪山上流下的智慧之源	188
三、成道的决定因素	192
四、智慧的光道	194
五、事业的保证：防护轮	195
六、究竟的智慧	197
七、烦恼的起源	201
八、吉祥的祝愿	205

第三章 载体之三：香巴噶举的宗教礼仪 205

第四章 载体之四：奶格五金法生起次第 214

一、灵魂的标杆：“本尊”	214
二、殊胜的“奶格五金法”	217
三、诸佛身的总集代表：密集金刚	219
四、诸佛语的总集代表：玛哈玛亚金刚	220
五、诸佛意的总集代表：喜金刚	220
六、诸佛功德的总集代表：上乐金刚	221
七、诸佛事业的总集代表：大威德金刚	225
八、庄严的相好	228
九、集父续母续之大成	229

第五章 载体之五：智慧的华严树 230

一、有耐心才有所获	230
二、智慧的华严树	231
三、脐火暖乐自燃	232
四、幻身贪愤自解	236
五、梦境迷乱自净	239



六、光明愚钝自醒	240
七、往生不修自觉	241
八、中有如来报身	243

第六章 大手印教法及其他 ····· 246

一、究竟解脱的大手印	246
二、离戏的三支法	254
三、白红空行母修法	255

第四编 我的大手印实践

第一章 谈宗教体验 ····· 261

第二章 我的修证经历实录 ····· 268

第五编 大手印实修问答

第一章 跟刘欣先生谈大手印修炼 ····· 285

一、关于心性	285
二、空性和菩提心	285
三、再说“无二无别”	286
四、生活中如何修证?	287
五、开悟与对治习气	287
六、如何修身、修心	288
七、法门本无高下	289
八、流派与宗教哲学	290
九、入世与修行	290
十、解脱的真正含义	292
十一、关于理悟和事修	293
十二、关于出离心	294
十三、净土法门的普世性	294
十四、关于神通	295
十五、资粮和见性	295
十六、关于见性的形象比喻	296
十七、关于证果和无修瑜伽	297
十八、超越纷争和名相	298
十九、克里希那穆提的启迪	300

第二章 跟姚贵生先生谈大手印实修 ····· 301

一、得意忘形	301
二、大手印的三种境界	301
三、应无所住	303

四、关于光明大手印	303
五、观空非明心见性	304
六、大手印重在契合空性	305
七、大手印远离执著	306

第三章 跟江国圣先生谈生活与修行 308

一、大手印本来俱足	308
二、放下与了无牵挂	309
三、行者为什么不见性	309
四、关于觉受	311
五、可能丢失的光明	311
六、善与伪善	312
七、世间法与出世间法	313
八、悲就是大乐	314
九、关于“欢喜奉行”	314

第六编 大手印的智慧浪花

第一章 跟田川谈文化及其他 316

一、香巴噶举存在的理由	316
二、关于文学和文化	317
三、关于禅宗文化	317
四、香巴噶举是生命科学	318
五、佛学家和成就师的区别	319
六、也谈明心和解脱	320
七、成就师的非主流生活方式	322
八、关于政教合一	322
九、百花齐放和与时俱进	323

第二章 跟单茂洪、倪琳燕对话点滴 325

一、关于对机和诵经	325
二、明心见性与性命双修	325
三、关于见地	328
四、如何破除执著拒绝诱惑	329
五、关于明空和妄念	330
六、“菩提心”就是“利众心”	330
七、“攀缘”与“随缘”	331
八、关于“生圆次第”的修行	331

结语 333

我向往的智慧（后记） 339



第一编 大手印的理论基础： 瑜伽心性学

第一章 瑜伽心性学科颂（上）

明心性品第一

一、明本元

吾有陀罗尼，亦名金刚心。欲得胜道果，当下即见闻。
此心人本具，善恶皆由心。修善身安乐，修恶苦忧生。
佛由此心修，道由此心证。德由此心积，功由此心成。
福由此心做，祸由此心生。心正成佛道，心邪成魔军。
心为诸种子，六道由心生。凡夫名心性，圣贤称圣性，
诸佛称法身，皆是本元心。

本然无来去，无始亦无终。众生无量劫，须臾未曾离。
不变亦不坏，湛然常寂空。不从缘而灭，不从因而生。
初则无来处，终亦去无影。虽现轮涅相，真体未摇动。
一物长灵明，涵盖乾与坤。诸法皆空处，不昧灵知明。
非是无情物，本性自圆通。空寂灵知者，清静之心体。
悟此空心体，明空大觉性。过去诸如来，见性而成佛。
别无法可修，亦别无所得。

二、察真妄

心可分真妄，真心本清静。妄心如波浪，真心如海平。
妄心如云翳，真心似天空。诸妄息止处，真心显现时。
空寂而炯灵，灿然具光明。大悲周遍者，随缘行大用。
诸境所显现，皆是心妙用。真心与妄心，融合体显用。
真心无垢污，空觉灵知生。万有心性显，自心灵不昧。
当下心之用，心性体即空。明空妙觉者，无坏无灭生。
妄心根境识，随缘和合生。

三、知明空

心性自然慧，本具大光明。心光照万象，空寂而妙明。
能现染净界，轮涅境相生。心体空无生，何能现涅轮？

体空非无物，体空性不空。空而有明分，明不灭而生。
明分属本有，本有则非空。众生以迷执，染净皆由根。
明为解脱慧，痴故烦恼生。悟见光明相，迷则染诸心。
心体去垢污，染尽光明生。空分成法身，报化由光明。
光明与法性，无忘亦无着。三身具一心，妙有亦真空。
众生因无明，使明空分离。悟者行双运，一体显明空。

四、观轮涅

虽有此佛性，本来无灭生。但因迷悟故，随缘而升沉。
众生由心迷，颠倒迷本性。念念不思善，久恋诸尘缘。
纵容贪嗔痴，多行杀盗淫。造诸罪恶业，轮回受诸生。

轮回与涅槃，其体非不同。显现妙相时，若不认知心。
遂受业风吹，迷乱于当庭。自心误为我，心用谓他人。
能所遂对立，轮回由此生。虽然现轮回，本体譬如松。
若知诸所现，均为觉明空。现而不执著，能所遂圆融。
烦恼与菩提，二者亦无别。放下不执著，住此本元心。
当下明空觉，宽坦而任运。随他妄境起，不起善恶心。
不破亦不立，觉体亮晶晶。能所双冥日，境智合一时。
起止皆妙用，随缘不住心。轮回与涅槃，皆系于明空。

悟心性品第二

一、悟体用

任心当自在，明空常保任。证得明空觉，圆满证三身。
心用悲周遍，显现诸化境。由体而起用，随缘现染净。
慧体性空寂，空而能现用。真心本空寂，无相亦无形。
妙用合妙光，妙相种种生。为天为地狱，做佛做众生。
迷则随染缘，现为众生界。悟则随净缘，涅槃由此生。
随缘而升沉，心体无减增。化妙用之源，觉性之明分。
明分达于外，化为心之用。

心体本无相，行者难得见。须从用上寻，才能觉照之。
现前一念起，认知心实相。一念即真性，明觉观照之。
能现初动时，起用下工夫。昭顾于当下，返照于觉知。
了知见闻者，吾心非吾体。心性在作用，随行无不是。
心若不用时，隐然难见体。故要生大用，大用有大机。
心之体本净，心之相光明，其用大周遍，三者不离分。
真心本来慧，光明而清静。所谓开悟者，即见此实相。
昭昭而不昧，了了常相知。真心即万法，自性自元成。



心生万法时，慧日亦显现。如云开日出，如灵光独耀。
心珠独朗然，常照诸世间。无一尘间隔，未尝有断续。

二、悟身空

上求佛道者，悟心有四分：空身并空心，性空法亦空。
空身父母生，九孔常不净。四大假合者，终须归坏空。
知此身为幻，虽生实无生。悟得此理者，即名悟身空。

三、悟心空

心空观自心，无灭亦无生。遇境分明有，境灭归虚空。
不随妄想转，不昧真常心。圣灵但空寂，是名悟心空。
若人悟自心，得定做主人，不做诸邪恶，常修诸善行。
明心达自性，佛果由心生。不明此心者，功德难滋生。
明得此心者，胜读金刚经。诸佛菩提法，皆由此心生。
无穷无坏灭，故名金刚心。悟心契佛心，离心无佛身。
金刚喻自性，经者谕众生。若人明自心，见性即有经。
俱足河沙德，六根放光明。照天亦照地，照佛照众生。
明心见性者，时时做佛功。心外别无佛，是持金刚经。

四、悟性空

性空观自性，寂然无动容。感时遂通脱，变化亦无穷。
自觉亦自知，了了且分明。无为无不为，寂中有灵炯。
悟此心性时，即名自性空。

五、悟法空

我空法亦空，皆是因缘生；欲觅彼自性，怅然望虚空。
再观诸佛法，皆为方便门。洗尘予大水，赐药给病人。
而今证心空，了然法无生。尘净水无用，病退药无能。
渡河舍舟楫，是名悟法空。

以上悟心法，超凡入圣门。三世诸如来，佛道由此证。
十方大菩萨，依此而进功。无余涅槃者，寂然不动心。
悟心开佛道，受持并读诵。为人常演说，功德大无伦。
成佛与做祖，因缘在个人。佛性虽本具，不修果不生。

观心性品第三

一、谈十事

君若向佛道，戒律为大基。进而投明师，皈依并发心。
三者识心性，了了而分明。四则作福田，助长菩提心。

五则结善缘，增益善根本。六则明因果，趋善远恶行。
七则离外道，驱魔正见生。八通达真理，不执有为功。
九则宜精进，无懒散逸心。十则用通达，法法皆精明。

二、说次第

若人俱十善，速成无漏心。截断诸尘累，破除执著心。
斋戒修十善，清净三业道。亲近善知识，远离六欲尘。
学问依师授，不杂诸凡心。若能行此法，初果可证成。
若人习威仪，清净守戒律，一心而静坐，不昧而摄心。
调伏身口意，远离世间心。若有此功行，可证斯陀舍。
若复有众生，三业不复生，六尘亦不见，静久功亦深。
心性长恒一，寂然世间心。此心大自在，得果阿那舍。
若复有众生，恒久成定心。悟明自心性，本来寂而空。
心境两相忘，澄然不动心。信心依师教，不二乱用心。
戒德大精严，威仪俱足身。永断亦永了，世间之八风。
是名阿罗汉，功超六欲心。得入圣贤地，寂灭同佛身。
助佛行弘化，自度亦度人。

三、提正念

心静非如石，定中有光明。反省并观照，警觉且放松。
专注发妙慧，启用洞察心。见诸法实相，醒悟本来空。
离执而解脱，寡欲且清心。不争亦不执，离苦大乐生。
身心得自由，无染纯净心。层层净化意，转世成妙通。
戒心见净化，度疑亦无踪。

无念虽无欲，犹隔三重峰。提起正念时，观照对诸境。
住于无念时，廓然如虚空。六根生妙用，五智现其身。
观察品味时，体会和反省。洞然见本然，妙窥清净身。

四、观因缘

观察诸因缘，无我无常空。此有故彼有，此灭故彼灭。
相续迁流化，灭灭又生生。如水翻泡沫，似波光盈盈。
腐化与离散，体会并反省。专注诸实相，悟缘起性空。
离一切妄执，坚定于法性。由观诸腐散，畏惧随之生。
三界皆会坏，恐惧生自心。由此发警觉，观诸物危境。
四方多猛兽，红尘如密林。醒悟随之起，世界如火焚。
遍布诸灰烬，空洞不诱人。由失迷恋意，遂生厌离心。
冲破诸缠缚，还我自由身。挣扎复挣扎，摆脱苦恼心。
由是出离意，渐断欲望根。软化诸执著，消融于虚空。
时时提正念，观照并反省。斩除欲之源，滋养正觉心。