



光明 大手印

实修顿入
(上卷)

雪漠著



●达摩是一座桥梁，他沟通古今，超越地域，传承文明，传递精神。“当代达摩”雪漠于此书中**阐发古老智慧，贯通古今文化，打破教派界限，点亮智慧明灯。**

●雪漠秉承汉藏两地大手印法脉多家传承，**闭关二十年，悟后起修，实修实证**，证境超迈，智慧通达，赋予大手印以新的生命，被誉为**“当代大手印之父”**。

●本书**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。



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

光明
大手印
实修顿入（上卷）
雪漠著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

光明大手印：实修顿入/雪漠著. —北京：中央编译出版社，2011.6

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0880 - 9

I. 光… II. 雪… III. 佛教—研究

IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 096658 号

光明大手印：实修顿入

出版人：和 龔

责任编辑：董 巍

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络营销部)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: www.cctpbook.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京龙跃印务有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：540 千字

印 张：41.5

版 次：2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：78.00 元 (全二卷)

心性学说与大手印瑜伽（代序）

雪 漠

1

瑜伽一词，源于印度，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。

我是大手印瑜伽的实践者。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。

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，时下有許多误解，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。但究其本质，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。

大手印一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。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。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，了悟心性，而证得空性光明。

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《恒河大手印直讲》中说：“最上之大手印，则并无须乎灌顶等修，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《大手印实修心髓》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，不着眼于细处，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》中的“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》中的“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；而“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的传承者和实践者，曾用十多年时间闭关专修光明大手印，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，今天人们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，而世俗的欲求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》中说：“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，抛弃哲学之繁琐化，文学之虚浮化，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。

3

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的传承与实践，打破教派局限，不管显密大小，汲取佛教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，并名之为“瑜伽心性学”。

跟一般的经典或是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——大手印文化，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偈颂体，去其枝蔓，直达本体；同时，为了让更多的人理解本书内容，我还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。

本书分为六品：“明心性品”、“悟心性品”、“观心性品”、“修心性品”、“印心性品”、“契心性品”。需要强调的是，这六品是并列性质，以适应不同的根器。其实，无论何人，只要选取适合自己根器的那品来修，便能到达解脱的彼





岸了。

另外，本书是根据我的教授录音整理而成的，定然有需要完善之处，请读者多提意见，以便在再版时校正。

根据佛教的惯例，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，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担。





雪漠简介：

雪漠，原名陈开红，1963年生于甘肃凉州，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，创办了香巴文化论坛，为大手印文化承前启后、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”、“甘肃省德艺双馨文艺家”、“甘肃省拔尖创新人才”等称号。文学著作有《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。

雪漠网：

www.xuemo.cn www.xuemo.net

Email:xuemo1963@163.com

封面题字：雪漠

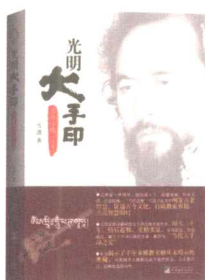
光明大手印系列



光明大手印
实修顿入（下卷）



光明大手印
实修心髓（上卷）



光明大手印
实修心髓（下卷）



团购邮箱：
sjtp_001@sina.com

世纪拓普图书专营店
<http://sjtpts.tmall.com>

出版策划人：安凤影 杨默

责任编辑：董巍

特约编辑：陈彦瑾

封面设计：GUN 古润文化

试读结束：需要全本请在线购买：

www.eretorgreek.com

目 录

第一章 发现自己的宝藏：“明心性品”讲记	1
一、明本元	1
1. 瑜伽：自在的不只是身体	2
2. 相应：和大爱达成共振	6
3. 大爱：不需要条件	7
4. 真正的大道：空性光明	8
5. 什么是空性光明？	10
6. 空性智慧不离自性	12
7. 什么是真正的快乐？	14
8. 先让自己长大	16
9. 发现自家的宝藏	18
10. 一切都是心的游戏	21
11. 行为是心灵的明镜	25
12. 超凡入圣是心的征途	28
13. 有没有一种不变的东西？	30
14. 不管你明不明白，真心都在那里	32
15. 真心帮助你更好地面对世界	34
16. 真心不是无情的镜子	35
17. 空寂明朗的真相	38
二、察真妄	44
1. 妄心是真心的同胞兄弟	44





2. 什么是心?	46
3. 如何认知真心?	49
4. 快乐的第一步: 平伏内心的风暴	52
5. 如何息灭妄心?	54
6. 蜡像是迈克尔·杰克逊吗?	58
7. 空是流动的变化	60
8. 人生真的如梦吗?	61
9. 真心生起的妙用	62
10. 喧宾夺主的肉体	64
11. 世界是心的倒影	66
12. 阿Q为什么舒服?	68
13. 天使与魔鬼的争斗	70
14. 让智慧之火燎原	73
15. 开悟的途径	76
三、知明空	79
1. 不同的路通向同一种自由	79
2. 你我心中的太阳	81
3. 轮回的真相	83
4. 空并非什么都没有	85
5. 爱情为什么不能永恒?	89
6. 真正的快乐秘诀	91
7. 我们都是天生的智者吗?	93
8. 凡圣之间的分水岭: 返璞归真	97
9. 佛的精神载体: 三身	99
10. 在调心中寻找中道	102
11. 打破无明的魔咒	103
12. 将正念种入心田	105
四、观轮涅	109
1. 发现佛性也需要因缘聚合	110





2. 走出迷雾，活出人的价值	112
3. 业力：行为的反作用力	113
4. 当下的轮回与涅槃	115
5. 外部世界不是牢笼，也不是敌人	119
6. 烦恼与菩提是一体两面	122
7. 开悟是修行的开始	124
8. 让妄念如风	127
9. 生死、轮回与涅槃	129
第二章 让心属于自己：“悟心性品”讲记	135
一、悟体用	135
1. 没有什么可以阻挡自在	136
2. 周遍一切的慈悲与智慧	138
3. 远离毫无意义的顽空	140
4. 我们为什么要净化心灵？	141
5. 每个当下的安住便是离苦得乐	143
6. 通俗地说说三身五智	145
7. 观照自心，发现最独特的世界	147
8. 敌人不是世界，而是你的分别心	150
9. 暗示：警觉的智慧提醒	152
10. 杀去烦恼之贼	153
11. 婆子为什么烧庵？	154
12. 老修行人为什么打架？	158
13. 真心是体、相、用的结合	160
14. 贤圣是点亮心灯的人	162
15. 心变则世界变	163
16. 用智慧之剑斩断烦恼的纠缠	165
二、悟身空	167
1. 身体是最大的谎言	167





2. 如何看透身体的虚幻无常?	169
3. 让生命创造真正的价值	171
三、悟心空	173
1. 想找也找不到的那颗心	173
2. 妄念只是过客, 它不是归人	175
3. 自主是修行的目的	177
4. 自由的幻城	178
5. 明心: 真正意义上的读经	179
6. 真心是滋生功德的沃土	181
四、悟性空	183
1. 变化是世界的主题曲	183
2. 保任空寂中的那种灵动	185
五、悟法空	189
1. 变化才是真正的永恒	189
2. 把所有的概念与束缚都打碎	190
3. 悟心为超凡入圣之门	192
4. 苦修是证得佛果的必经之路	193
第三章 用真心改变生命: “观心性品” 讲记	195
一、谈十事	195
1. 戒是阻挡邪风的墙壁	195
2. 明师: 点燃你智慧之火的人	197
3. 识心性: 找到自家明珠	201
4. 作福田: 积累你的资粮之柴	202
5. 结善缘: 一个好汉三个帮	205
6. 明因果: 学会取舍	206
7. 离外道: 远离邪见和恶友	208
8. 恶友究竟有多恶?	209
9. 通达真理, 照亮众生	212



10. 精进：恒养真心不放逸	214
11. 用通达：让世界成为调心的道具	216
二、说次第	218
1. 十善：修道的底线	219
2. 亲近善知识	221
3. 习威仪：校正错误的行为	223
4. 清净三业	226
5. 离欲阿罗汉	227
三、提正念	230
1. 寻找警觉与放松的契合点	230
2. 从专注到见性	233
3. 执著与解脱也是一体两面	234
4. 真正的自由无须他人赐予	236
5. 无念不是修行的目的	238
四、观因缘	239
1. 天下没有不散的筵席	239
2. 因缘的波光中藏着解脱的秘密	243
3. 无常是一种自然规律	247
4. 对岸的恶犬	249
5. 火宅中的孩子	252
6. 出离是解脱的渴望	254
7. 一场游戏一场梦	256
8. 真正的主人翁	258
五、破诸结	262
1. 智慧才是万灵药	262
2. 我执是最大的敌人	265
3. 疑心是修道的大敌	267
4. 解脱是自己的事情	269
5. 不要让仇恨蒙蔽双眼	271





6. 贪是诸恶之源	274
7. 有执著必无解脱	276
8. 智慧并非理性的按压	279
9. 傲慢是修行的大敌	280
10. 让念头随风而去	282
11. 细微的无明也是烦恼的根本	284
12. 喜悦也是一种幻觉	286
13. 贪禅乐也是一种贪欲	287
14. 放下觉受的标签	289
六、观心性	292
1. 窥破骗子的真面目	293
2. 真理便是大解脱	294
3. 放下怀疑的小心思	296
4. 虚妄世界的停转	297
5. 解脱是一种智慧境界	298
6. 登上山顶窥万象	299
7. 没有对立的世界	300
8. 放下所有的造作	301

