



# 光明 大手印

实修心髓  
(上卷)

雪漠著

ཨོཾ་ཨཱ་མཱི་ཨཱི་པཎ་པཎ་ཨཱཱཱཾ།

●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 Commission for Translation Press

光明  
大手印  
实修心髓（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：实修心髓/雪漠著. —北京：中央编译出版社，2011.6

ISBN 978 -7 -5117 -0899 -1

I. 光… II. 雪… III. 密宗—研究  
IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 109989 号

## 光明大手印：实修心髓

---

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](http://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：520千字

印 张：41

版 次：2011年11月第1版第1次印刷

定 价：78.00元(全二卷)

# 佛教解脱的含义和次第（代序）

雪 漠

## 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、完整地了解佛教，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”。大手印中契入大手印的“契入”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“契入大手印”。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。见到光明的時候，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。

当他见到光明之后，他就开始走向光明。这一步一步接近光明的过程，就是







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，融合智慧定。  
 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”。

关于入道的方式，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，这就是修道。

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，入定与出定”，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关闭。

真正的关闭，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，心中空中皆有无牵挂。”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”，他可以说，也可以不说，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

