



光明 大手印

实修心髓
(下卷)

雪漠著

ཨོཾ་མཎི་པདྨ་ལོཾ་

●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
实修心髓（下卷）
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

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)

目 录

第一章 大手印实修问答	1
1. 大手印的本质	1
2. 大手印的关键	2
3. 破除对上师的邪见	5
4. 修行的真正目的	7
5. 如何对上师生起信心?	8
6. 善知识是能教会你破执的人	9
7. 如何鉴别真假善知识?	12
8. 用行为去印证你的心灵	14
9. 全然接受当下的生活	16
10. 说说奶格六法	18
11. 什么是佛?	19
12. 解脱的真正含义	20
13. 执著神通会障碍道业	21
14. 以心印心的含义	23
15. 信心是成就的决定因素	24
16. 开悟必须要有印证	25
17. 什么是证道?	26
18. 菩提心和功德	29
19. 空性是什么滋味?	30
20. 如何契入大手印?	31





21. 什么是明心见性?	33
22. 什么是破三关?	35
23. 如何修身?	39
24. 把世俗行为转化为宗教修行	44
25. 成就者的快乐与凡夫的快乐	46
26. 善知识是通向觉悟的桥梁	48
27. 生活是调心的道具	50
28. 说说宝瓶气	52
29. 闭关是集成的智慧充电	53
30. 如何在行为上用功?	54
31. 戒律是阻挡邪风的墙	56
32. 让真理熏染你的心灵	57
33. 分别心与真心的妙用	59
34. 用包容的目光看其他宗教	61
35. 艺术的四种境界	64
36. 为文也要破相	65
37. 世界是个巨大的梦幻	67
38. 宗教上的“劣币驱除良币”	68
39. 如何破除执著拒绝诱惑?	69
40. 别让书本变成生命的枷锁	71
41. 说说善知识和恶友	72
42. 在诵经声中升华人格	73
43. 妙法是对机的良药	75
44. 生起次第和圆满次第的秘密	78
45. 浅谈实相大手印的修证过程	81
46. 什么是真正的平常心?	83
47. 要学会享受修行	86
48. 《金刚经》与真心的妙用	89
49. 法不在多, 对机就好	90



50. 祈请的力量	93
51. 烦恼是情绪的幻影	94
52. 根本上师是点燃你心灯的人	96
53. 香巴噶举的上师相应法	97
54. 因信得度与见即解脱	99
55. 加持力：传承内的智慧电流	100
56. 净障的原理与信仰的力量	101
57. 药方随病的变化而变化	104
58. 真理之水的不同显现	106
59. 宗教光明下的阴影	107
60. 辩证地看宗教传承	109
61. 成就者为什么越来越少？	113
62. 世界是变化的幻觉	116
63. 宗教的意义和形式	119
64. 宗教的消亡和精神的腐朽	120
65. 宗教的和谐作用	123
66. 打碎自己：我的三次转折	125
67. 大手印的三种境界	126
68. 应无所住	128
69. 观空非明心见性	129
70. 无求与有求	130
71. 放下与了无牵挂	131
72. 行者为什么不见性	132
73. 可能丢失的光明	134
74. 善与伪善	136
75. 世间法与出世间法	137
76. 关于“欢喜奉行”	138
77. 香巴噶举存在的理由	140
78. 关于文学和文化	140





79. 香巴噶举是生命科学	142
80. 再谈明心和解脱	144
81. 成就师的非主流生活方式	147
82. 政教合一的弊端	148
83. 百花齐放和与时俱进	149
84. 如何区别骗子与信仰者?	151
85. 当爱与信仰纠结	155
86. 艺术的最高境界是真心的妙用	159
第二章 让大手印之光照耀生活	163
1. 佛学是灵魂的滋养	163
2. 信仰的意义	164
3. 如何理解出世与入世?	165
4. 被误读的佛教	166
5. 如何理解瑜伽?	167
6. 在明空禅境中写作	168
7. 人类最基本的素养是人格修养	170
8. 积极地做事但不要执著它	173
9. 信仰宗教是弱者的表现吗?	174
10. 好哲学与坏哲学	175
11. 暴力哲学是人类的洪水猛兽	178
12. 佛教为什么不用武力建立政权?	179
13. 如何解决信仰与现实的矛盾?	181
14. 信仰需要敬畏和向往	182
15. 信仰的意义	184
16. 戒的意义是为了将来不戒	186
17. 终极关怀就是抓住当下	187
18. 人类需要良知	189
19. 暗夜中的火把	191





20. 生命在呼吸之间	192
21. 没有失败，只有放弃	193
22. 事在人为与顺其自然	193
23. 心灵与精神的真实	194
24. 让心灵的静水映射出世界	195
25. 非议是梦中的幻影	196
26. 虚怀若谷又目空一切	198
27. 在喧闹之中享受清凉	198
28. 智信是一种宗教情怀	199
29. 人类最可怕的是对暴力的讴歌	200
30. 大爱是对整个人类群体有好处	202
31. 修炼是自省和向往	202
32. 香巴噶举与大手印	203
33. 心灵瑜伽能达成和谐	205
34. 超越之后才有平常心	207
35. 生命是一根绳子	209
36. 超越理性的直观智慧	212
附录一 大手印：走出尘封的历史	213
一、大手印文化上海行	213
第1站 同济大学：西部文化与文学精神	214
1. 大手印文化反对神	215
2. 大手印文化与宗教的区别	215
3. 大手印文化的传承与其他	216
第2站 复旦大学：挖掘智慧的宝藏	218
1. 大手印的含义	218
2. 打碎就是超越	219
3. 舍与取	221
4. 现实推动西部文化	222





第3站 复旦大学：对民族精神的探讨	224
第4站 上海大学：西部文化的终极关怀	227
1. 死有时是一种升华	227
2. 混世虫与天才的区别	228
3. 行而后知	230
4. 唯一的真理：善	231
第5站 上海图书馆：西部文化对当代人的灵魂滋养	233
1. 博大厚重的西部文化	233
2. 真正的孤独是一种境界	235
3. 饿肚子的滋味是一样的	236
4. 冷漠的时代需要真正的大用	238
5. 灵魂就是你活着的理由	239
6. 凉州贤孝承载着中国文化的全息	240
7. 没有任何条件的自由就是超越	241
8. 大手印与人的主体性	242
9. 我们为什么不快乐？	244
10. 大手印文化强调当下	246
11. 每个人是活给自己的	247
12. 罪恶的集体无意识	248
13. 天葬台的启示	249
14. 你为什么活着？	250
15. 西部文化不讴歌血腥和屠杀	251
16. 以出世之心做入世之事	253
17. 先进文化就是与时俱进的文化	256
第6站 上海教育电视台：无用之大用	259
第7站 上海交通大学：承载人类精神	260
1. 寻找钻石的富翁	261
2. 寻找宝藏的孩子	262
3. 选择决定命运	262





4. 爱是活着的理由	263
5. 禅宗与大手印文化	264
第8站 上海东方网：当下关怀	268
1. 大手印文化	269
2. 大手印就是“大善铸心”	270
二、大手印文化法国行	270
1. 灵性就是超越	271
2. 关于孤独和超越	273
3. 灵性不是灵感	276
4. 做好“人”是作家的底线	278
三、首届香巴噶举文化论坛	279
当下关怀、终极超越	280
1. 文化志愿者	280
2. 从孤独到超越	282
3. 与时俱进的阵痛	283
4. 大手印智慧是“天赋人权”	286
5. 答佐钦法王：关于西部和大手印	291
6. 答四川省藏传佛教研究会副会长张炜明：关于光明	292
藏传佛教要做到“九个面对”	294
四、如何实现不朽：雪漠在人民大会堂的发言	298
附录二 大手印文论四篇	303
一、《大手印实修心髓》：开启智慧的窗棂	303
二、文本如何自由：从雪漠《西夏咒》谈起	306
1. 从历史到文化：当代小说的内在变异	306
2. 宗教情绪初试锋芒：文本的自由	309
3. 附体的僭越：宗教情怀的可能性	314
三、《大手印实修心髓》：一本划时代的巨著	320
1. 大手印文化是人类宝贵的非物质文化遗产	321



2. 大手印文化在和谐社会中的新生	323
3. 大手印文化的濒危状态	324
四、“当代大手印之父”：让智慧宝石重现光芒.....	325
1. 智慧宝石走出尘封的历史	326
2. “当代大手印之父”	326
3. 与时俱进的当代传播	327
4. 雪漠符号的当代意义	329
跋 我的灵魂求索	331



第一章 大手印实修问答

1. 大手印的本质

◎陈亦新：大手印只属于佛教吗？

●雪漠：大手印源于佛教，但超越了佛教。我对大手印有新的诠释，得到了许多人的认可。“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。大手印不仅仅是宗教智慧，更是一种人生境界、一种人生态度、一种行为方式、一种处世理念、一种人生坐标、一种精神追求。大手印是人类本有的、本来俱足的智慧，正如禅宗里面说的，每个人的心中都有明珠一颗，只是被世俗的污泥裹住了，当人把污泥擦掉，光明自然会绽放。那种去污的过程就是修炼。

事实上，佛教的本质是和谐，让自己的身心和谐，让自己和社会、和世界和谐。但现在社会上对宗教有一种偏见，这种偏见源于误解。有人认为佛教是消极的，要躲避这个世界、远离人群，其实不是这样的。因为，有一些人把佛教中非常低层次的、通俗化的解释当成了佛教的全部，比如好多人认为佛教就是求菩萨保佑自己升官发财等等，很功利。这些信徒人数众多，他们像做生意那样，想靠供一点东西而得到巨大的利益。所以，人们对佛教产生了误解。

佛教真正的精髓是超越的智慧，比如大手印、禅宗的思想。佛教的证悟者是超越功利的，他们甚至不会在乎这个世界，但这部分人数量很少，就像金字塔的那个顶端。然而，对这些超越性的、没有功利性的智慧，世界却不一定认可



它，因为许多人需要功利。

人类非常可悲的地方，就是需要一个救世主，需要一个保佑他们的菩萨，需要一个能给他们带来平安、幸福、升官、发财的人格化的上帝，而佛教是要打碎这些的，佛教是无神论。修禅之人达到很高境界时，就会佛来也杀，魔来也杀，他认为这些都应该扫掉。当他消除了兽性，消除了贪婪、仇恨、愚昧，扫除了所有的欲望的时候，他和佛陀和菩萨就是一体的。这个道理在老子的《道德经》里也有，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。”修道就是扫除心灵的污垢、垃圾、习气、欲望的过程。一些邪教正是盗用了佛教和其他宗教的名相，才影响了人们对宗教的看法。事实上，宗教包括两个方面，第一个是自省，第二就是向往，向往比人类更伟大的存在。宗教里的自省方式可能不都一样，但意义是相同的，比如忏悔，基督教里也有。但人们总觉得宗教里的自省很奇怪，这是因为误解的原因。

事实上，这个时代，非常需要宗教。如果我们能从宗教中汲取真正的营养来滋养自己的心灵，而不是将宗教中糟粕的东西变成枷锁，来捆绑自己的时候，宗教是非常有意义的。

我就是这样，直到今天，我既不是教徒，也不是信徒。我常说，不要把我归入一个小小的教派，或者大大的佛教，或是多多的宗教。不是这样的，我不是教徒。我只是一个信仰者，在我的眼中没有什么教派局限，没有什么民族局限，所有人类非常优秀的东西都是我的营养。它不会成为枷锁，不会变成绳子把我的心灵捆住。我把所有的东西都当成了我的营养，让我尽量地“大”起来。要打碎所有的桎梏、所有的局限、所有的控制心灵的因素，这才是自由，这才是解脱。

因此，大手印就是让我们在某种见地的指导下去生活，当人达到某一种境界的时候，我们就可以称之为契入大手印。比如，佛陀拈花微笑的时候，他代表了某一种心灵的境界，这种心灵的境界让另外一个人感受到了，然后他与佛陀的心就相应了，这叫以心传心、以心印心。

2. 大手印的关键

◎陈亦新：大手印最关键的是什么？





●雪漠：对上师的信心。上师都想把那份证悟传递给弟子，但弟子能否接受，则取决于弟子的信心。

当然，认为自己证得大手印的人，其实并不一定证得。因为“证得”者，实无所“得”。真正的证得是和光同尘、扫除悟迹，也就没有了大手印的名相。

真正证得大手印后，就把证得的那个东西也要扫掉，毫无执著，最后达到修无所修。

不过在扫除悟迹之前，要精进地修，也就是要保任你见到的那个空性，把世上一切都融入空性。比如，我在修时，就将那诸相都融入明空和乐空，打成一片。但打成一片之后，要是执著于明空和乐空，还是不究竟。这就等于你渡过河后仍背了小船一样，这时的船也成了你的负担。

修得很好的话，会有禅乐。但禅乐仍依附于肉体，气入中脉之后，就有大乐。请问肉体消失之后，那东西又在何处？这时还要破除那最后的无明和执著，才能达到真正的了无牵挂。到最后，没有人定和出定，没有闭关和出关，没有契人和离开，没有能修和所修，行住坐卧，皆明广如天，清蓝如海。所以我说，即使在我写作的时候，我也不是一个游离于上师本尊之外的作家。这时，本尊就是我，我就是本尊；上师就是我，我就是上师；法界就是我，我就是法界。在青海塔尔寺，我曾请上师印证我写作时的状态，他说那时，我和五大金刚是无二无别的，我得到的是真正的五大金刚本尊的加持。但是，我将这些也从心中扫去了，但又不是顽空。到这一步时，无处不在处处在，那种坚信是不假外物的。后来，因为要写书，我才请上师印证，上师印证那是光明大手印。要知道，上师为我印证的，其实是我十多年前就得到的那个东西。

《三藏法数》中有自证分和证自证分的说法：“自证者，自证所具之法也。谓此识能持见分相分。以能亲证自见分，故缘于相分不谬，是名自证分。”证自证分是：“证即能证之体，自证即所具之法。谓能持前自证分、见分、相分，即是此识之本体，以能亲证自证分，故缘见分不谬，是名证自证分。”我不恰当地套用发挥一下，就是说我得到的那个“自证分”，是我确信无疑的东西。上师的印证，叫“证自证分”，只有有了“证自证分”，你的所得才算真正有了宗教的意义。

但我那时，连那意义啥的，也懒得去执著了。

需要补充的是，弟子虽然有着超人的自信，但要是没有上师的印证，一切都





没有宗教意义。所以，上师的印证是必需的。因为，有许多认为证得了光明大手印的人，其实是陷入顽空、无记或是沉没。在关键的时候，差之毫厘，就会错上千里。

证得实相光明后，就不会再去积累有相的福慧资粮了。因为他已无求，放下了对今生的所有执著。他不再认为他应该去供一位游离于自性之外的本尊和神灵。这时，不会再有我和他的分别，不会产生“我供他，他应供”的分别之念，一切的二元对立都打破了，分别心消失，没有了能所二执。

为了搜集写作素材，我也曾行遍凉州。当我上摩托车时，就如上了禅座，游行数百里，却未曾离禅座；阅尽千人熟睹万物，却似无所见。有时，我也会观修持咒，因为上师给弟子们都定了任务，我也会严格地按上师的要求去做。我不持念珠，却能清晰地记住一天的持诵数目，几万几千几百几十，毫不散乱。要是我在梦中想修，那么在梦中也会清晰地记下数目，几万几千几百几十。当时就出现了生起次第和圆满次第中要求的好多验相，包括拙火定的要求、修幻身的要求、“阿”字净障法的要求，等等。但那个时候，上师并没有传我生圆二次第——生圆二次第的传授和修持是后来的事。这一切，都源于我净信后上师本尊的加持。

所以，我老说，所有法中，最高的法应该是上师相应法。只要你跟上师相应了，你就能契入大手印，你就能得到究竟解脱。而修上师相应法最重要的，就是对上师的信心。从某种意义上来说，信心是根器的标志。大根器者，才有大信心。

真正的业障，就是对上师生起信心时的障碍。我曾有个比喻，要是一个人的心中充满了五毒之液，他以为那是无上的甘露，上师要他倒去，他也舍不得倒。上师的加持和慈悲已经很难再装进他的心了，即使加进去一点儿，也仍然会被五毒污染了。只有当他倒去自己心灵之杯中的毒液之后，把那心灵之杯清洗得非常干净时，上师的智慧才可能进入。这时，才会有真正的相应。

后来，上师传了生起次第和圆满次第之后，我仍然严格地进行了观修，但许多时候，我很难按仪轨修下去，因为我一上座，就契入光明大手印。这时，所有的观修和念诵，就变成了另一种杂念。后来，我专门问过上师，契入大手印后，还需不需要观想和诵咒，上师说不需要。他说，观修和诵咒的目的，就是为了明白什么是大手印，明白了之后，就专修大手印，直证大手印，就可以究竟解脱。





3. 破除对上师的邪见

◎陈亦新：许多人总爱产生邪见，他们以为，成佛就是无所不知，连外语也会精通的。他们不知道，上师灌顶传法，教我们的是正见和智慧。要是弟子需要一些知识，自己可以去看书呀。一些弟子老是问一些世间法的东西，上师说我不知道。他们就会想，佛也有不知道的呀。现在外面传得神乎其神，说没有佛不知道的，于是他们老是问一些世间法的东西。也有人造了恶业，或遭遇了恶缘，生了重病，却希望上师一下子能祛了病，若有失望，他们甚至就失去了信心。

●雪漠：是的。那些人还不会修行，没有正见。他们亲近上师，是希望他们能得到加持，得到一些世间福报。他们老是希望上师能加持自己发财。我就说，上师又不是给弟子打工的。不能说你皈依了上师，上师就加持你发财。有的人老是拿世间法的东西干扰上师，问一些梦兆异象等问题，我说你何必认假为真、执幻为实，轮回和涅槃都是一个巨大的幻梦，不值得执著，你又何必管那些梦境呢？当然，你要是净信供养自然也会得到大福报，但你要是像世间的做生意那样，供一希望得十，这种心本身就不干净。真正的供养是三轮体空，无能供，无所供，亦不执著供之行为。有欲望的供虽也有些福报，但跟三轮体空的大供养是不能同日而语的。

所以，不能将上师当成弟子的打工仔，你求这个，我给你办这个；你求那个，我给你办那个。更有一些邪恶之徒，交了恶友，遭了噩运，却对上师恶言相向，说：“你是上师，我不找你找谁？”他们的眼睛老是盯着上师身边，或是将上师当成好平台，只想索取资源，得到世间法利益，这些人其实已不是弟子了，是穿着弟子外衣的恶友。

要知道，真正成就上师的心中是了无牵挂的，他进入的，是光明大手印证境。要是他的心中盛满了俗事，还算成就师吗？成就上师当然可以给具信弟子以证量加持，而不是他老是听你的话，接受了一点供养，就去给你办俗事。当然，因为你供养的功德——要是你净信供养的话，也会有福德和功德，但千万不能把上师当成另一种意义上的打工仔。

造成这种现象的原因，就是弟子们的资粮道还不圆满。





生起次第圆满之后，就俱足了资粮道。资粮道的意义在于：①明白你是佛；②有了一定的定力；③有了信心。尤其是后者，直接决定着后来的修行。这信心，也包括三个方面，一是对佛法有信心，二是对上师有信心，明白上师是佛；三是对自己有信心，能生起佛慢。

加行道则以修专一和定力为主，如宝瓶气、拙火等等。在没有真正见性时，都属于专一瑜伽和加行道的范围。当专一瑜伽修到一定时候，明心见性了，你再去找上师印证。

当上师为你印证，认为你契入了大手印后，你就进入了见道。也就是说，你已经明心见性了。此后进入的是修道。见道后的修行，才是真正的修行。见道前的所有修炼，都是在为见道做准备。

见道“见”到的，就是空性。见到空性之后，你的所有修行才有了另一种意义。修道有好多种，十地菩萨的十个阶段，就是见道后修行的十个阶段，如欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地等。

修道“修”的东西，就是上师印证你“证”到的那个东西，也就是空性。你必须保任它，有所修，有所舍，其中有许多很细微的地方，一言难尽。

修皈依发心等也是为了让你对上师建立信心，进而见性。要是你跟了具德具证的上师，而你仍只是学一些书本上的知识，那就太可惜了。所以，有时候，当你问一些书本上的问题时，上师可能会说：“你去问某某，或是去看书。”因为这些东西不是应该问他的。我们应该问上师一些自己在实修时遇到的问题，而不该老是拿一些书本上的概念性的东西去打搅上师。你应该精进地去修行，证到一些东西后，向上师汇报，上师才会根据你的修行状况为你印证或是开示，就像冈波巴去问密勒日巴那样。上师会说，这种状况，是如何如何，再告诉你如何修。上师就是做这些事的，你精进地修，上师一天天指点，直到有一天，上师会高兴地说：“对，就是它。”那么，你就算契入空性了。这时的修，才是无误的真正的修。信心不俱足，契入不了大手印；破不了障碍，契入不了大手印；破不了牵挂，契入不了大手印；放不下名利等世俗的东西，契入不了大手印。

上根者进入大手印有顿悟顿证、一箭透三关、一悟究竟者，如奶格玛、司卡史德。我见到上师本尊之后，契入的光明大手印，也是坚固不动摇，没经过专

