



# 光明 大手印

实修顿入  
(下卷)

雪漠著

ཨོཾ་མཎི་པདྨོ་འུམ་པུ་ཨོཾ་

●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（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](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：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)

# 目 录

第一章 从凡夫到圣者的历程：“修心性品”讲记 .....	1
一、红尘累：从大梦中醒来 .....	1
二、集资粮：向往光明 .....	7
1. 信心是修道的资粮 .....	8
2. 功德是清净行为的反作用力 .....	12
3. 发愿：独上高楼望尽天涯路 .....	15
4. 谈野心与利众 .....	17
5. 浅谈菩萨 .....	18
6. 大资粮：无悔的信心 .....	19
7. 仪轨的修习 .....	21
8. 近朱者赤：善知识的重要性 .....	23
9. 发四无量心 .....	24
10. 资粮道的其他方法 .....	25
11. 什么是修行的关键？ .....	27
三、修加行：寻找光明 .....	29
1. 说说串习力 .....	31
2. 由慧摄定 .....	32
3. 悟是铁定的标准 .....	33
4. 我是如何造命的？ .....	35
5. 事物本身没有永恒不变的意义 .....	36





6. 谈谈心印 .....	39
7. 散乱修：在乱云飞渡中寻找从容 .....	41
8. 明静：沙尘暴中的一线天光 .....	46
9. 把殊胜的清凉放大或延长 .....	48
10. 洞悉生命和觉悟的本质 .....	51
11. 喜乐的产生 .....	54
12. 暖相：让智慧温暖自己 .....	56
13. 了解佛教的四个真理 .....	57
14. 登上智慧山顶 .....	59
15. 世间法的最高境界 .....	60
16. 常见的修道方式 .....	63
17. 智慧的净光 .....	64
四、见道：见到光明 .....	67
1. 什么是见道？ .....	68
2. 觉悟是怎样发生的？ .....	69
3. 开悟时的景象 .....	72
4. 悟者：笑看幻戏的局外人 .....	74
5. 难言的悟境 .....	75
6. 大手印的三种境界 .....	76
7. 远离戏论 .....	77
8. 执空：无用的冷水泡石头 .....	78
9. 要扫除所有执著 .....	80
10. 如何对治分别心 .....	81
11. 无记与见性 .....	82
12. 真正的见性 .....	83
13. 实相大手印 .....	84
14. 无欲无求观梦幻 .....	85
15. 无缘的大平等 .....	87





五、修道：走向光明 .....	89
1. 任运的行为 .....	90
2. 关于成就 .....	92
3. 安住真心，随缘应世 .....	93
4. 真心即是心头的佛 .....	93
5. 道次第和大手印 .....	95
6. 大手印的保任 .....	96
7. 生活中的止观 .....	98
8. 世间法与出世间法 .....	98
9. 忍辱与清除习气 .....	99
10. 证悟实相 .....	99
11. 触目随缘，快乐无忧 .....	101
12. 资粮与心性 .....	102
13. 解脱是一种生命状态 .....	103
14. 放下和破除执著 .....	104
15. 红尘中的历练 .....	105
16. 随缘而安然 .....	106
17. 无我即无悲 .....	107
18. 学会观察自心 .....	109
19. 真正的止观双运 .....	110
20. 安住明空 .....	111
21. 正念中的明空 .....	113
22. 对生命的观察和体会 .....	114
23. 四种错误与四身自显 .....	115
24. 不随念头去 .....	116
25. 将诸相融于觉性光明 .....	117
26. 用觉性融化对外相的分别 .....	118
27. 保任光明但不执著 .....	120





28. 筑起戒律之墙 .....	121
29. 本有光明的显发 .....	124
30. 如梦如幻的世界 .....	125
六、另一种修道之旅：十地 .....	127
1. 智慧的法喜 .....	127
2. 远离心灵的污垢 .....	129
3. 发出智慧的光明 .....	130
4. 智慧的火焰 .....	131
5. 无敌的智慧 .....	132
6. 接近光明 .....	132
7. 远行地 .....	133
8. 智慧如不动的大山 .....	135
9. 善巧的智慧 .....	136
10. 智慧的法云 .....	137
11. 大手印的次第 .....	139
12. 见性和证果 .....	141
13. 解脱是破除所有执著 .....	142
七、无修道：融入光明 .....	143
1. 无修道 .....	143
2. 对治习气 .....	144
3. 融入法性光明 .....	145
4. 无修之境 .....	146
<b>第二章 让大善点亮自己：“印心性品”讲记 .....</b>	<b>149</b>
一、我佛不二 .....	149
1. 再谈明空 .....	151
2. 师尊幻化的世界 .....	153
3. 幻化与妙明心 .....	155



4. 抓住当下 .....	156
5. 相应的力量 .....	158
6. 达成相应的条件 .....	160
7. 我是如何生起信心的? .....	161
8. 如何才能解脱? .....	163
9. 人生是漫长的梦境 .....	165
10. 将诸相融入空性 .....	166
11. 远离顽空和无记 .....	170
12. 大手印远离执著 .....	173
13. 坦然地享受生命 .....	174
14. 无分别智的修炼 .....	177
15. 智慧之路 .....	180
16. 别叫念头牵了去 .....	181
17. 闭关 .....	183
18. 殊胜的见地 .....	185
二、相应师尊 .....	187
1. 宗教体验和信心 .....	187
2. 知识构成的障碍 .....	189
3. 祈请、观想与相应 .....	191
4. 佛学家和成就师 .....	193
5. 奶格玛千诺! .....	195
6. 观想的力量 .....	196
7. 大慈与大悲 .....	198
8. 祈请的力量 .....	201
9. 谈谈空行护法 .....	203
10. 让自己成为智慧载体 .....	205
11. 包容的智慧 .....	208
12. 享受生活和工作 .....	209







13. 享受生命的快乐 .....	212
14. 明明朗朗觉醒于当下 .....	214
15. 用放松警觉之心观照世界 .....	216
16. 用智慧之烛照亮人生 .....	217
17. 流水三昧 .....	220
18. 安住心灵的明镜 .....	221
19. 多一份警觉 .....	223
三、诸种方便 .....	224
1. 摆脱一切名相与概念 .....	225
2. 观察心灵的明镜 .....	228
3. 让身体听你的话 .....	230
4. 转性能力为智慧热能 .....	231
5. 脉结与光明 .....	233
6. 简谈幻身 .....	234
7. 鲜活的乐空 .....	235
8. 水晶般的明空 .....	236
9. 警觉：第三只眼睛 .....	238
10. 自然解脱 .....	239
11. 明空中的活性 .....	240
12. 跟大自然达到共振 .....	242
13. 从自性中流出智慧 .....	243
14. 利剑刺过的水面 .....	244
15. 享受当下的一切 .....	245
16. 困难源于心的执著 .....	246
17. 随缘于当下 .....	247
18. 远离借口 .....	248
19. 万法本是一味 .....	249





第三章 顿悟顿证于当下：“契心性品”讲记 .....	251
一、人本觉 .....	251
1. 什么是真正的放下? .....	252
2. 本觉是发现而非发明 .....	253
3. 再说大手印与光明 .....	255
4. 最后的究竟 .....	257
5. 安住在自性的大山中 .....	259
6. 有为法与无为法 .....	263
7. 目的是证得空性 .....	264
8. 观空非本觉 .....	265
9. 当下的解脱 .....	267
10. 本来面目 .....	269
11. 成就的前提 .....	271
12. 妄念也会自解于当下 .....	274
13. 再谈所知障 .....	277
14. 涅槃是烦恼的息灭 .....	279
二、会光明 .....	280
1. 融入觉性光明 .....	281
2. 本尊真的存在吗? .....	283
3. 无须再去对治 .....	285
4. 再谈“诸法无自性” .....	287
5. 解脱：滴水进入大海 .....	289
6. 觉悟的真相 .....	291
7. 本有的觉悟之心 .....	293
8. 证悟在明白的当下 .....	295
三、超轮涅 .....	296
1. 永恒的幻相 .....	297
2. 大解脱不假他物 .....	300





3. 擦去轮回的痕迹 .....	302
4. 巨大的幻觉 .....	303
5. “见”到真理便是解脱.....	304
6. 自性的本质是解脱 .....	307
7. 证果并无所证 .....	308
附 录 大手印实修偈颂 .....	311
理事与师承（代后记） .....	329



# 第一章 从凡夫到圣者的历程：“修心性品”讲记

## 一、红尘累：从大梦中醒来

羽兮如何居？飘摇亘古风。不慕天上仙，聊做采芹人。  
羽兮居如何？秋水笑盈盈。愿为交颈柏，不效蒲公英。  
羽兮奈若何？勿使叹流萤。岁月匆匆过，乡关久候君。

河东狮子吼，啾呀声隆隆。嗔嗔獠牙露，劫我入家门。  
我本东海鱼，误困罗网中。叫声依怙主，救我脱凡尘。

生命如水泡，不定何时灭。奈何惧人言，一生徒空过。

大限巍峨到，沧桑扑我心。当年鏖战时，腥血满池城。  
而今我到此，百草遍地青。叩问地下骨，曾怜未亡人？

“修心性品”跟其他章节有几点不同：一是语言，本章偈颂重诗化感性，多用象征，其他章节则直讲见地；二是其他章节侧重顿悟，“修心性品”则重点讲渐修。它在事上修的着眼点更多一些。

某次，我跟网友对话，有人叫我推荐几本书，我推荐了《老子》、《庄子》、



《金刚经》等，我告诉他们，读这些书，目的是“先登山顶，再窥万象”，否则，“在井底看到的只是青蛙”。同样，《光明大手印》系列中，我也是先讲见地，让大家能首先登上山顶，看到异样风光之后，再谈具体的行履。见地要高，行履要实。所以，我在讲了前边几品之后，再讲“修心性品”。其中，我重点讲行履，它全面地讲了从凡夫到成佛的所有过程。它涵括了我们修行的所有环节。因为要是不明白这一点，是很容易流于狂慧的。我就见过许多狂慧之徒，才得到了一点轻安，还没有进入世第一法，却到处行骗，称自己证得了佛果。

确实，对于实修者来说，最应该了解的，就是修行的次第。理上顿悟和事上的渐修缺一不可。

当然，你也可以将本品当成是大手印中的道次第。

下面，我们讲自由之旅第一站：红尘累。

羽兮如何居？飘摇亘古风。

不慕天上仙，聊做采芹人。

人生在世，如羽毛般随“亘古风”（象征一种与生俱来、不可名状的能量，一种生理机能，有人称之为业力，有人称之为因果率）而飘摇。我们像一片羽毛，在业力的乱风中吹来吹去，无着无落，没有任何依靠，也不知道自己将飘向何处。

但一些年轻人认为，漂泊不可怕，人生的大意义也太遥远太模糊，我只怕找不到我爱的人。如果不能品尝甘露般的爱情，即使让我过神仙一般的生活，又有什么意义呢？

因此，在第一节中，我就把这类不明生命意义的年轻人，比喻成一片羽毛，飘啊飘，不知道自己会飘向何处，会飘到何时。

这就是第一个阶段：“羽兮如何居？飘摇亘古风。不慕天上仙，聊做采芹人。”

这时候，他们是“不慕天上仙，聊做采芹人”的。年轻人都是只羡慕不羡慕仙的，因为还没尝到红尘的苦，只期待品尝红尘的甜。

沉浸在对爱的美好期待中，人生就进入第二阶段了：





羽兮居如何？秋水笑盈盈。

愿为交颈柏，不效蒲公英。

这时，他遇到了一个令他心动的女孩，她的笑容就好像秋天的湖水一般，清澈动人。她盈盈而笑时，他的心湖也像那秋水一般，起着微微的波澜，荡漾，荡漾，荡向远方。他的心里升起若即若离的喜悦与悲伤……那，就是爱情吧。

从前，他不求天长地久，只盼曾经拥有，但此刻，他不甘心他们的爱如烟花般短暂。他愿与她结为夫妇，生儿育女，化为交颈柏，生生世世永不分离，绝不作那居无定所、飘飘荡荡的蒲公英。

“交颈柏”，两棵柏树脖子相交，好像很恩爱。希望天长地久，永不变心。

他们不但要这辈子好，还要下辈子好。于是，人类便有了“三生愿”之类

的故事。

要知道，爱情也是无常的东西，对爱情的执著是让你远离自由的原因之一。爱情其实是阶段性的，繁华之后，必然归于平淡。人生的故事转眼翻开了新的篇章：

羽兮奈若何？勿使叹流萤。

岁月匆匆过，乡关久候君。

时间过得飞快，美好的事情总是瞬间就会过去，就像萤火虫散发星星般的光芒，飞来飞去一阵，便消失不见了。人也是在这时光的洪流中不知不觉起了变化，一天天老去了。年少时虽有着用不完的精力，但很快就长出了白发，平滑的皮肤也起了皱纹。

笔者曾写过一首诗，讲的便是这种情况：

一入红尘心便灰，匆匆过客乱纷飞。

梦中更有梦中客，雾里无妨雾里追。

聊将纷繁成一笑，不使羽儿雪里悲。

叩问眼前盈盈客，何时才从梦中归？





感叹岁月匆匆，也慨叹人生的无可奈何。结婚生子，过着平凡的生活，喜怒哀乐不外乎为了一套房子、一两个孩子，或者几部车子。如此这般。几十年的光阴，是否将会沿着这死水般的轨迹，在不知不觉中消逝？

有些有智慧的朋友，这时就会开始追问——

人生为了什么？

我这辈子做什么来了？

我活着是为了什么？

几十年后，等我两腿一伸，归于黄土之后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这一辈子做过的诸多平凡的事情，可值得为他人称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人，可有什么区别吗？为什么这个世界上会有我？

进而，他会发现，原来，爱情不是生活的全部。即使有了爱，他也想明白人生的大意义，明白他对这世界到底有着什么样的价值，明白他是为了什么使命而活着。这种追问，甚至比爱情更加重要。

这时候的生活，也可能露出了尖牙利齿的一面：

河东狮子吼，啾呀声隆隆。

嗔嗔獠牙露，劫我入家门。

无论工作还是家庭，都有着让人无可奈何的苦：物价不断上涨，想拥有更高的生活质量，收入就要比它冲得更快；公司里总有一些损人利己，甚至损人不利己的人，有时候还不免为小人做嫁衣；誓愿白头偕老的两人，结婚之后，尤其生子之后，总会因为小事而发生争执，甚至吵得不可开交。

这就是生活。生活展现了尖牙利齿的一面。其他不愉快的事情也随之发生了。这就是佛陀所说的“有漏皆苦”。他终于尝到生活中的各种苦了。他开始发现，爱情不是永恒的。以前觉得生活多么美好，现在也慢慢看清了生活的本质。

香烟美酒无法稀释生活的苦，彻夜狂欢无法排解生活的苦，一时得意无法掩盖生活的苦，连爱之甜蜜都无法弥补这生活的苦。

无论是否达到既定的目标，生活的苦都是没完没了。苦，才是生活的本质。

“多想从这无穷无尽的痛苦中解脱出来啊！”一旦产生这样的念头，也就有





了一点出离心。

除了一些有宿慧的大德之外，许多修道之人，正是因为体会到现实生活中的“苦”，才会产生出离之心。那些乐不思蜀的人，是不会生起出离心的，更别提想到修道了。

深为痛苦所扰，就开始寻求解脱：

我本东海鱼，误困罗网中。  
叫声依怙主，教我脱凡尘。

我们还是个孩子的时候，斑斓的色彩就能轻易让我们心生喜悦。但当我们在社会中摸爬滚打，练就了一身生存的本领之后，快乐却变得越来越难：得到的越多，想拥有的就越多；生活得越好，就想生活得更加好。

人们对欲望的追逐，是堕入那“罗网”的开始。

我就像东海里的鱼一样，本来自由自在，无忧无虑，但不知不觉却被困在生活的罗网之中，不能自拔。名利、贪婪、仇恨、愚痴、嫉妒让我得不到清凉，得不到解脱。心中不自由，却不知所措，只好向诸佛菩萨祈求救赎：“叫声依怙主，教我脱凡尘。”

其实，众生本是佛，只因迷乱，才会被困于由贪、嗔、痴、慢、妒等织成的罗网之中，不能快乐，不得解脱。

也有的人，在某一天，忽然看到身边的人死了，猛然感觉到些什么。这时，有些人便有了使命感，开始寻找一种信仰。

生命如水泡，不定何时灭。  
奈何惧人言，一生徒空过。

大限巍峨到，沧桑扑我心。  
当年鏖战时，腥血满池城。  
而今我到此，百草遍地青。  
叩问地下骨，曾怜未亡人？







昨天还有说有笑的朋友，今天突然就送掉了身家性命。多么年轻的一个人，有着那么多想做但还没做的事情，谁能想到说没有就没有了？

笔者第一次对人生的思考，便是从看到死亡开始的。

我在《狼祸》“谈作家的人格修炼”一文中写道：

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、嚎哭声便会自个儿来找你；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。侍在身侧，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。

也许，只有在发现无常时，人们才会生起沧桑感。只有在看到身边亲人死亡、朋友死亡时，人们才会明白，死亡离自己并不遥远。

