

<<图解大手印>>

图书基本信息

书名：<<图解大手印>>

13位ISBN编号：9787561329023

10位ISBN编号：7561329024

出版时间：2007-10

出版时间：陕西师范大学出版社（南京事业部）

作者：洛桑杰嘉措

页数：317

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;图解大手印&gt;&gt;

## 前言

发掘心中的宝藏“大手印”是什么？

武侠小说中把大手印杜撰成神乎其神的“武林绝学”，然而现在您所翻开的这本书却绝不是什么武功秘籍——恰恰相反，大手印乃是佛教密宗最高层次的修心法门。

修心不是让人去四处寻找“对手”，世人有烦恼，有仇恨，总是假想出各种“对手”来试图打败它，但却不知一个人的真正对手，其实是他自己的内心。

在“大手印”这三个字中，包含着“自心是佛”的意思，也就是说，三世诸佛的无二智慧，要到自己的心中去寻找。

因为人们的佛性是无形无相、大如虚空的，所以说“大”；“手”就是心；“印”则是说众生与佛心心相印，佛心即我心，我心也就是佛心。

大手印的古老传承 大手印教法来源于佛陀金刚总持，这种教授代代相传至今，是最为神秘殊胜的传授。

可以说，大手印包含了佛陀所有开示的精义，它由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，并在帝洛巴手中得到了发展和校正。

后来，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度留学，从帝洛巴的弟子那洛巴处学得大手印归藏，从而使大手印教法成为显密大手印噶举派教义的精髓。

而在西藏密宗的其他教派，如萨迦、格鲁等教派中，大手印也都有传承。

古老智慧对现代人的启示 当然，仅仅是由于大手印教法的古老，还不足以促使我们出版此书。人类的文明历史绵延数千年，古老的东西不计其数，有些东西被否定了，取代了，然而一次次令我们震惊的却是，古人为后人留下的一座座智慧的高峰，其理论和思想不断地在今天得到印证，促使我们去研究，去探寻。

大手印教法一方面是教人悟心的法门——所有佛法都在告诫世人：我们所执迷的一切外在事物都是假的、虚幻的，而宇宙间唯一真实的实相，就是每个人都具有的真心。

为这颗真心拂去染杂，让自心本性洞然显现，凡俗众生便可以转变为佛，永远脱离轮回之苦。

大手印教法就是这样一门能让人通过实修而达到“即身成佛”的殊胜法门。

另一方面，博大精深的大手印教法中，还涉及了一些诸如生拙火、调气息的方法，比如金刚数息法、宝瓶气呼吸、三三九风箱式调息法等，依照这些方法修习，可以起到升清气、降浊气、烧化垃圾的作用，客观上能够培养元气，使修习的人精力充沛，这又与道家所讲究的“大小周天搬运法”有着异曲同工之妙。

可见，大手印传承的修法技巧能够帮助修行者进入禅定的清静境界，这的确是有一定的科学道理的。

基于以上种种原因，我们决定出版这本《图解大手印》。

在本书所使用的标准底本方面，我们选择了《大手印瑜伽法要》，这是17世纪时由西藏噶举派第二十四代祖师——白莲花祖师，综合当时流行的各种大手印法本而编成的。

大手印瑜伽是三类大手印中的一种，与其他两种大手印——空乐大手印和恒河大手印相比，大手印瑜伽层次分明、由浅入深，同时又不需要灌顶，人人可修，最适于一般读者接受。

此外，我们还参考了《恒河大手印》（元音老人著）、《大手印最高成就修行法》（云南民族出版社）、

《了义炬？活用佛法》（云南人民出版社）、《藏密瑜伽的奥秘与传奇》（西藏人民出版社）、《密宗指要》（巴蜀书社）等诸多藏密著作，并补充了与大手印瑜伽密切相关的“大手印五支圆满道”和“那洛六成就法”等内容，希望能够用通俗易懂的形式，使读者获得对大手印全面、完整的认识。

需要说明的是，我们出版此书的初衷，并非是希望所有的读者都将它作为一本修炼密法的教材，读过以后非实修不可。

事实上，大手印教法虽然十分殊胜，但是对于修学者自身素质的要求也非常高，如果没有一位成就上师的言传身教，大手印的最高成就也很难轻松获得。

我们的愿望是，读者能够在轻松的阅读中多少了解到什么是佛性。

不论任何事物，佛都在其中，并未拿走什么，也未增添什么，想要见到一切事物的实相，就要以完美、真诚的眼光，来观察完美的真理。

## <<图解大手印>>

每个人心中都深埋着宝藏，透过大手印，我们可以了悟纯净的自性，发掘出心中的宝藏，并将这作为我们应对生活中的负面想法、情绪和环境的起始点。  
这才是大手印应该带给我们的——活力充沛的身体以及健康的心。

## &lt;&lt;图解大手印&gt;&gt;

## 内容概要

《图解大手印：获得圆满身心的西藏密法》（图解经典18）中的“大手印”是什么？武侠小说中把大手印杜撰成神乎其神的“武林绝学”，然而现在您所翻开的这本书却绝不是什么武功秘籍——恰恰相反，大手印乃是佛教密宗最高层次的修心法门。

修心不是让人去四处寻找“对手”，世人有烦恼，有仇恨，总是假想出各种“对手”来试图打败它，但却不知一个人的真正对手，其实是他自己的内心。

在“大手印”这三个字中，包含着“自心是佛”的意思，也就是说，三世诸佛的无二智慧，要到自己的心中去寻找。

因为人们的佛性是无形无相、大如虚空的，所以说“大”；“手”就是心；“印”则是说众生与佛心心相印，佛心即我心，我心也就是佛心。

大手印教法来源于佛陀金刚总持，这种教授代代相传至今，是最为神秘殊胜的传授。

可以说，大手印包含了佛陀所有开示的精义，它由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，并在帝洛巴手中得到了发展和校正。

后来，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度留学，从帝洛巴的弟子那洛巴处学得大手印归藏，从而使大手印教法成为显密大手印噶举派教义的精髓。

而在西藏密宗的其他教派，如萨迦、格鲁等教派中，大手印也都有传承。

何谓“大手印”？

它不同于密教修法时双手结出的各种姿势——手印，更不是武侠小说中所杜撰的武林绝学，而是与大圆满齐名的密宗最高心法。

其具体含义包括：大如虚空的佛性，至高无上的成佛法门。

手既心，自心能见诸法空性的智慧。

印证、契合佛的妙智，众生与佛心心相印。

## &lt;&lt;图解大手印&gt;&gt;

## 书籍目录

噶玛噶举皈依境 4编者序 发掘心中的宝藏 6本书阅读导航 14大手印四瑜伽的品级与道地 33大手印四瑜伽的修法体系 34大手印的渊源与分类1. 开宗明义：何谓大手印？  
 382. 追根溯源：大手印的传承历史 403. 噶举之父：帝洛巴 424. 苦修者的典范：那洛巴 445. 西藏噶举之父：马尔巴 486. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴 507. 西藏噶举的发展：冈波巴与达波噶举 548. 达波噶举的传承：“四大八小” 569. 大手印的分类：实住大手印、空乐大手印、光明大手印  
 5810. 适合中等根性者修习的：空乐大手印 6011. 最上的大手印法门：光明大手印 6212. 止贡噶举对大手印的发展：大手印五支圆满道与六成就法 64你必须了解的1. 佛教的世界观：万物不离五蕴 682. 万有生灭的动力：业与因果 703. 万有的共性：无常、苦、无我 724. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃 745. 有情世间：六道与三界 766. 超越轮回的成佛之地：净土 787. 佛的智慧德相：三身 808. 佛的五智：大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智、法界体性智 829. 概念的区分：大手印与手印 8410. 大手印三要（1）：见 8611. 大手印三要（2）：定 8812. 大手印三要（3）：行 9013. 修持大手印的根本境界：除妄见性 92修法的前行第一节 将凡俗心转向佛法的思维修习：四共加行1. 人身难得：理解人身的可贵 982. 生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动机 1023. 因果业报：认识轮回与解脱的关键 1044. 轮回皆苦：舍离六道轮回 108第二节 入门的先导：四不共加行1. 皈依大礼拜：免于误入歧途 1142. 观想金刚萨：清除障碍 1163. 供奉曼达：最圆满的资粮 1224. 上师相应法：来自上师的悲智加持 130大手印四瑜伽第一节 修习大手印的基础姿势：七支坐法1. 七支坐法的技巧：端直其身，坐金刚座…… 1382. 七支坐法的效能：三安稳与四忆念 140第二节 正修法第一：专注瑜伽法1. 集中注意力于具体事物的方法：专注于小球、小木块法 1442. 佛之身、口、意三业的象征法：观想佛像、字像、明点法 1463. 柔气修法：金刚数息法 1484. 刚气修法：宝瓶气 1545. 切断想念的方法：切念法 1566. 放任想念的方法：纵念法 1587. 控制想念的方法：心不动念法 1608. 专注瑜伽最后安止境：平静无波 164第三节 正修法第二：无生瑜伽法1. 观察心之动与不动的本性：心行处灭，言语道断 1682. 通达无上菩提：无取无舍 1723. 无生瑜伽禅定（1）：观察三时之幻 1744. 无生瑜伽禅定（2）：观察心之是物非物 1765. 无生瑜伽禅定（3）：观察心之不可数 178第四节 正修法第三：特殊瑜伽法1. 睡梦喻：了悟色即是心 1842. 水冰喻：认知万象本体无二无别 1863. 水波喻：化一切为一元 188第五节 正修法第四：无修瑜伽法与结论1. 证得无上菩提：大手印的涅槃境界 1922. 结论一：修习大手印瑜伽的四个层面 1943. 结论二：菩提道上的障碍 196大手印五支圆满道1. 修法的前行：发菩提心 2002. 密咒的精华：本尊瑜伽 2023. 智慧的精华：上师瑜伽 2064. 中观的精华：大手印禅修 2105. 佛果的精华：回向功德 212那洛六成就法1. 灵热成就法（1）：前行修习 2162. 灵热成就法（2）：根本修习之灵热发生 2223. 灵热成就法（3）：根本修习之灵热经验与灵热超胜 2284. 灵热成就法（4）：实验修习 2325. 幻观成就法：认证一切皆为虚幻 2406. 梦观成就法（1）：明悉梦境法与转变梦境法 2447. 梦观成就法（2）：认识梦境之幻并观其实相 2488. 净光成就法：根本净光、道净光与果净光 2509. 中阴成就法（1）：证入清净法身 25410. 中阴成就法（2）：证入净报身 25811. 中阴成就法（3）：证入胜化身 26012. 转识成就法：殊胜的破瓦法 262大手印的合修法与常见问题对治1. 合修法（1）：大手印与九节佛风 2662. 合修法（2）：大手印与大摊尸 2683. 合修法（3）：大手印与看光 2704. 常见问题（1）：外泄与失控 2725. 常见问题（2）：气结 2746. 常见问题（3）：慌乱与气逆 276附录一 恒河大手印释 278附录二 大手印愿文释 292附录三 椎击三要诀胜法解说 307附加目录修法故事 那洛巴经历十二重考验 46修法故事 云游四方、善于说法的米勒日巴大师 52专题 关于献曼达 128专题 “嗡”“阿”“口牛”三字明咒的含义 152修法故事 牧童觅心 180修法故事 冈波巴大师修炼灵热的经历 238

## &lt;&lt;图解大手印&gt;&gt;

## 章节摘录

大手印的分类 实住大手印，空乐大手印，光明大手印 大手印可以分为实住大手印、空乐大手印、光明大手印三类，而又以实住大手印和光明大手印最为著名。

关于大手印的分类，一般分为实住大手印、空乐大手印和光明大手印三种。

实住大手印就是大手印四瑜伽，即专注瑜伽、无生瑜伽、特殊瑜伽和无修瑜伽。

这是一种循序渐进、层次分明的渐悟式修行法。

任何人只要按照法要中的指示精进修持，最终都能够获得证悟。

具体来说，修持者首先要训练自己将心专注于一境，什么对象也不附着，守神不乱，顺其自然，久而久之，慢慢导入空境。

此时修行者无论内视自己的内心还是外观体外之物，都视诸色为空，这样就达到心空、境空、“空智解脱合一”的大手印境界了。

由于修持大手印瑜伽不需要灌顶，依中道而证，适用于显教未受戒或者普通根性者，让他们由菩提道渐次趋入，最为殊胜。

因此，本书选择以大手印四瑜伽为重点，详细加以介绍和诠释。

空乐大手印属于无上瑜伽部法，是针对密教修行者或具有较利根性者的更上一层修行法门，其术须经灌顶，修习明点、气脉、六成就法等，渐生空、乐不二的禅定感受，以证菩提。

具体来说，要先从修拙火定入手，调匀呼吸，找到自己的“初心”，再以初心导引呼吸和血脉流通，循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将产生四种欢喜快乐（四喜），然后达到境空无二的境界，进而产生“佛智慧”。

在此基础上如果勤加修持，就可以进入“空乐双运”的最高境界，即藏传佛教中噶举派的顶级大手印。

光明大手印即恒河大手印，是最上的大手印法门，与禅宗近似。

恒河大手印属于顿悟法而非渐悟法。

上师具有无上的加持力，观弟子机缘成熟，一弹指间，刹那悟道。

因此，非上上根器者不能学，非有大成就的上师不能教。

但近世此法已经为非上上根器的学者开示方便法门，为善慧根器的学者方便，可先修大手印瑜伽中的切念法和纵念法；为劣慧根器学者方便，可先修大手印瑜伽中的观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，使心到达最后安止境，也可得证。

适合中等根性者修习的空乐大手印 空乐大手印是针对密教修行者或，有较利根性者的更上一层修行之法。

空乐大手印属于无上瑜伽部密法，适合于密教修行者或具有较利根性的人修习。

修习者须受灌顶，修习脉、气、明点和那洛六法等，进行专一修持，自证当体皆空，以空乐而证正智，通达佛境。

具体的修行方法是先从“修拙火定”入手：调匀呼吸，专注循环，渐渐找到自己的“本初心”，以本初心导引呼吸和血脉流通，当循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将依次生出四种逐层深化的喜乐，即“四喜”，当第四“俱生喜”生起时，“俱生智”就会出现，此时就达到了包含“空性”和“大乐”的“空乐智”境界。

依此勤加修习就可以进入“空乐双运”的最高境界，即藏传佛教中噶举派顶级的大手印。

修习空乐大手印的关键是那洛六法。

那洛六法由印度密教大德那洛巴祖师口授西藏噶举派初祖马尔巴大师，是圆满次第中气、脉、明点方便解脱的综合修习法门。

该法依金刚亥母为本尊分六种根本口授。

1.根本忿怒母口授：即灵热成就法，主要以修身空、修脉、气、明点增长暖乐，并配合实际空见，以证到生起忿怒母暖乐觉受之功德。

2.所依幻化身口授：即幻观成就法，观内外一切情器诸法，皆如幻化无实体，以趋入光明道，起现如幻本尊身。

## &lt;&lt;图解大手印&gt;&gt;

3.暖量修梦口授：即梦观成就法，以修梦、持梦加持，学习观梦境如幻，来巩固持梦力，以达到梦中迁移上界佛刹之果位。

4.光明心要口授：即净光成就法，以得见光明伊始，坚固光明觉受，以幻化佛身与光明心体融为双运不二光明。

最后以根光明汇合道光明，而成就子母汇合之果光明，获净光明成就。

5.迎接中有口授：即中阴成就法，以明确死理，受生理持死亡光明汇合道光明。

获中阴法身成就或起中阴本尊如幻身，获中阴报身成就。

6.得决定生西口授：即转识成就法，如修以上诸法不成，能以此补救方法，持方便法门，修习往生，得往生西方成就。

关于那洛六成就法，后面还将作详细介绍。

最上的大手印法门光明大手印在三种大手印中，光明大手印是最上的大手印法门。

光明大手印即恒河大手印，是佛教密宗中的一种高层次修法。

由于是精要之法，所以非上上根器者不能学，非有大成就之上师不能教授。

修习光明大手印不需要观想、气脉、明点、本尊等等的法，不需要持什么咒，也不需要苦行，但需要灌顶，要恭敬礼拜上师，存信心不疑，仅观上师之微妙身相，即能立得证悟。

这是因为上师具有无上的加持力，一俟弟子机缘成熟，即巧妙地实行心的刺激感应，所以能于一弹指间，让弟子刹那悟道。

所谓心的刺激感应，其实并没有一定的方法。

有成就的上师对于弟子的定力基础及心理状态都十分了解，所以也唯有师传才能给予弟子心的刺激。

这种顿悟获求大圆满心髓彻却之法和禅宗有些相似，可以从拈花微笑的刹那传导神意，而巧合的是佛教中尊迦叶为禅宗初祖，达摩为禅宗二十八祖及东土禅宗初祖，这两个人早期都是以苦行为起始，心性得到锻炼之后才开始修行顿悟之法，最终获得大成就。

所以将光明大手印列于空乐大手印之后，是为有上上根器的修行者所开启的方便法门。

总之，光明大手印所讲究的是不修而修，修即无修，言语道断，心行处灭。

于一念不生而了了分明、虽了了分明而一念不生之处，讨个消息，然后悟烦恼即是菩提，妄念即是妙用，一切法皆是佛法。

需要注意的是，这种无修无得无证，乃是真如本性的自然智，只有证到这种境地，才能够直指人心成佛。

如果仅懂得一些义理，而没有做到心境一如，顺逆无拘，纵横自在，那么就根本谈不上无修无得无证了。

非上上根器的修行者如果一定要修习光明大手印，那么可以先修大手印瑜伽的切念法和纵念法，使心如恒河之水，畅流缓和；最劣根器的修行者也可以先修大手印瑜伽的观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，使心到达最后安止境，如海洋平静无波，不久发放子光明，与母光明会合为一，即可得证。

为此，我们在本书最后特别附上《恒河大手印释》，以期为有心之人提供方便。

P58-62

## <<图解大手印>>

### 编辑推荐

《图解大手印：获得圆满身心的西藏密法》（图解经典18）是藏传佛教噶举派的精髓，不需灌顶，人人可修的正宗密法。流传海外70余年，被誉为科学化、系统化、现代化的佛法。300幅精美手绘插画，近百张示意图表，完美解构密法精义。附赠17幅西藏露康寺的神秘壁画，藏族人认为仅是凝视这些壁画，就可以为心灵打开永恒的真理。



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>