

图书在版编目 (CIP) 数据

图解大手印 / 洛桑杰嘉措编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5613-2902-3

I. 图… II. 洛… III. 密宗—佛经—图解

IV. B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108679 号

图书代号: SK7N0662



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解大手印

洛桑杰嘉措 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京佳信达艺术印刷有限公司

版次 / 2007 年 10 月第 1 版

2007 年 10 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 140 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-2902-3

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

本书将告诉你

早在2000多年以前，大手印就已经在印度出现。11世纪时，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴从印度学得大手印归藏，从而使大手印成为与格鲁派的大威德金刚法、宁玛派的大圆满法齐名的密宗最高心法，代代密传。

20世纪30年代，不丹的诺蒲上师将噶举派第二十四代白莲花祖师所著的《大手印瑜伽法要》公诸于世，此后该书便以英文形式在海外流传。多年来，大手印瑜伽以其不需灌顶、人人可修的特点，在海外享有盛誉，然而直到最近十几年，该书的汉译本才开始出现。本书就是以《大手印瑜伽法要》为底本重新编辑而成，密宗讲究即身成佛——通过发掘自身的佛性，现世修行，现世证果，而大手印瑜伽正提供了这样一整套循序渐进、系统周密的修行法门，因此也最适于一般读者接受。

大手印法门的核⼼问题就是对于“心”的领悟，而“心”又是最为抽象、最不可捉摸的。本书采用直观的图解方式，将抽象的“心”形象化，让您在最轻松的阅读体验中获得身心两方面的裨益。

封面故事

图片出自西藏露康寺庙的神秘壁画，其中包括对著名的那洛六成就法修习姿势的真实描绘，还展现了当修行者开悟五方佛的纯净智慧时，其身体所放射出的五种智慧之光。

图解

以现代手法诠释密宗最高心法

大手印

获得圆满身心的西藏密法

- 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



陕西师范大学出版社

洛桑杰嘉措◎编著

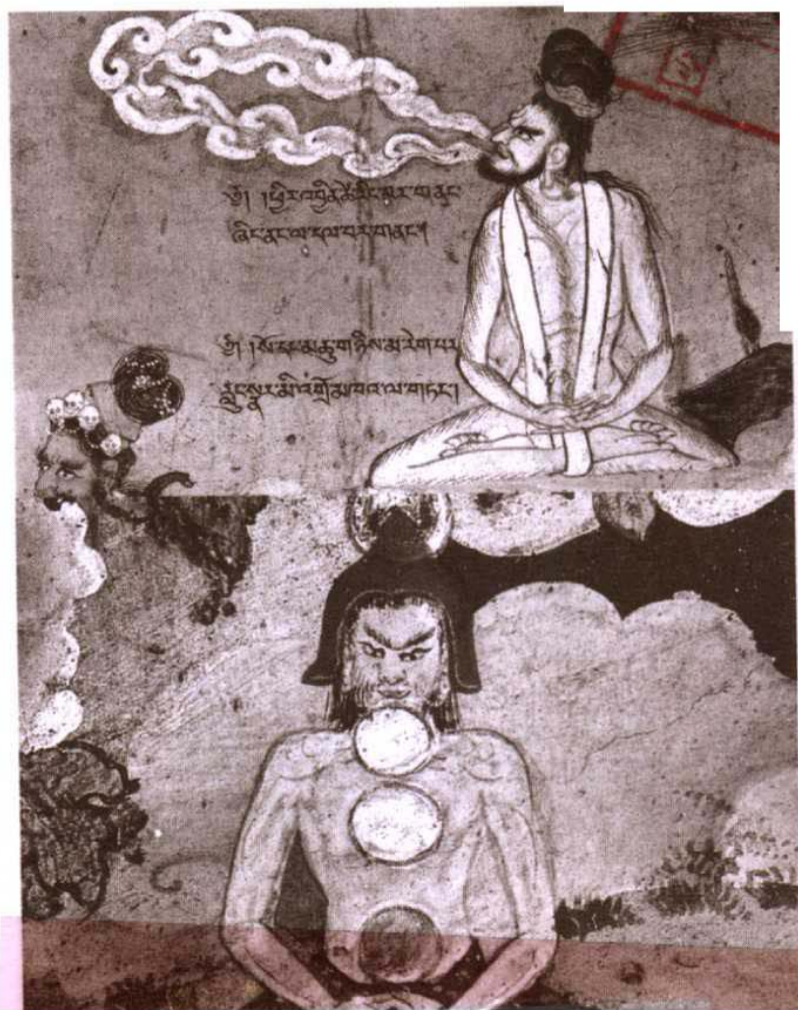
图解
经典 18

以现代手法诠释密宗最高心法

图解大手印

获得圆满身心的西藏密法

洛桑杰嘉措 / 编著



陕西师范大学出版社

噶玛噶举皈依境

这幅唐卡描绘了藏传佛教噶举派的一个支派——噶玛噶举的皈依境。“皈依”是西藏密宗所特有的“四不共加行”之一，主要是通过对于六皈依处（即上师、本尊、佛、法、僧、护法）的观想及念诵皈依文，使修行者获得三宝和三根本的护持，免于生死轮回。在正式进入大手印修法之前，这种皈依和发菩提心也是修行者必做的功课。整个皈依境用一棵分为五枝的如意树代表了六皈依处。

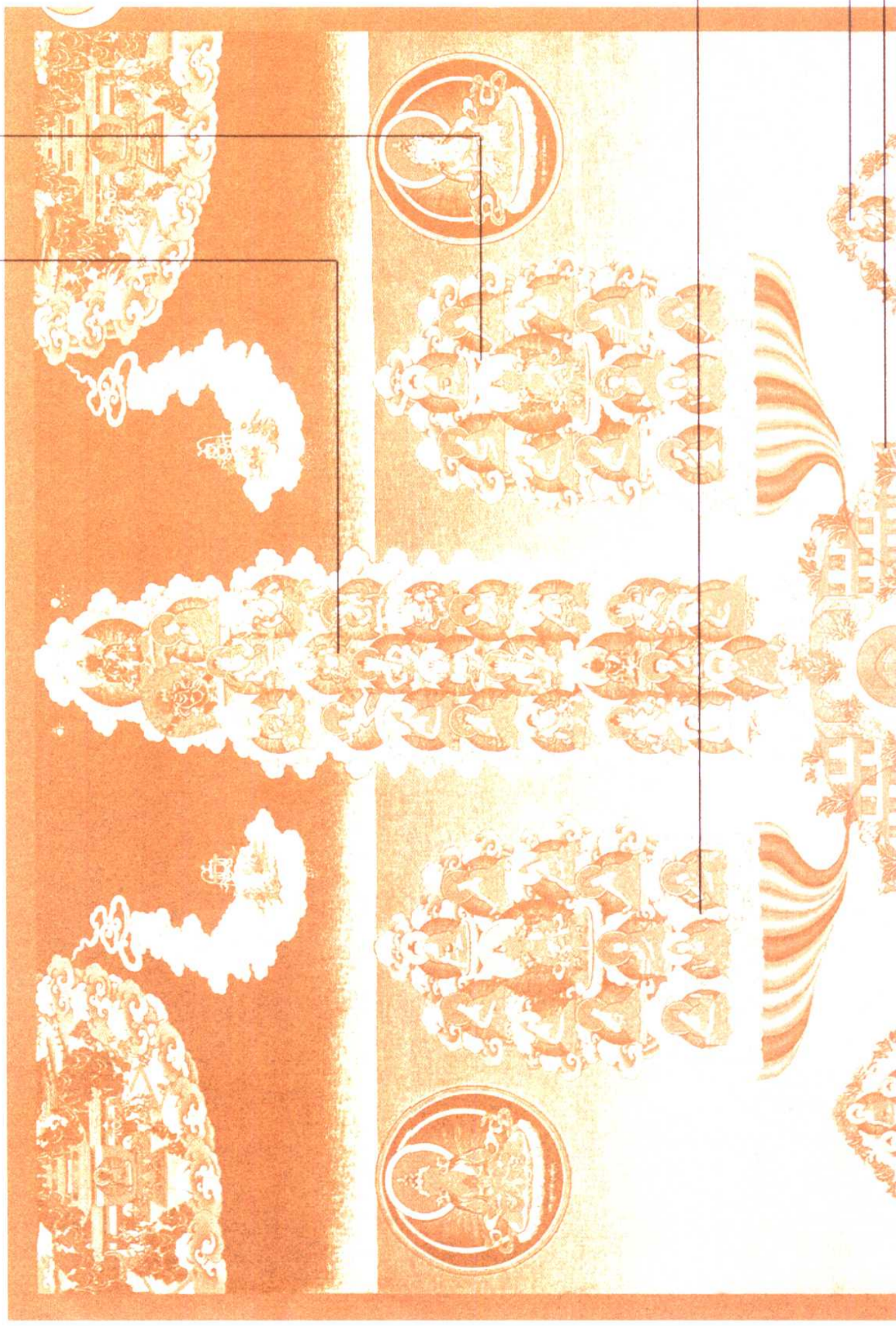
根本上师头顶上垂直坐着的大手印传承历代祖师，上起金刚持，下至贝玛宁杰旺波。

大手印传承祖师四周围绕的六位伟大的印度上师：提婆、慧省、世友、陈那、法称和龙天。

噶举的四个支派上师和其他各派上师。

北方“僧”的树枝，上面坐着无数大乘菩萨、小乘的声闻和辟支佛。他们包括佛陀八子（文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨和普贤菩萨）、贤劫的菩萨、佛陀的两六弟子（舍利弗和目犍连）、阿难、十六长老等。

西方“法”的树枝，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续。由于此枝处于皈依境的后面，所以在画面中看不见。



● 南方“佛”的树枝，释迦牟尼佛坐在中心，周围有贤劫及十方三世的一切诸佛围绕。

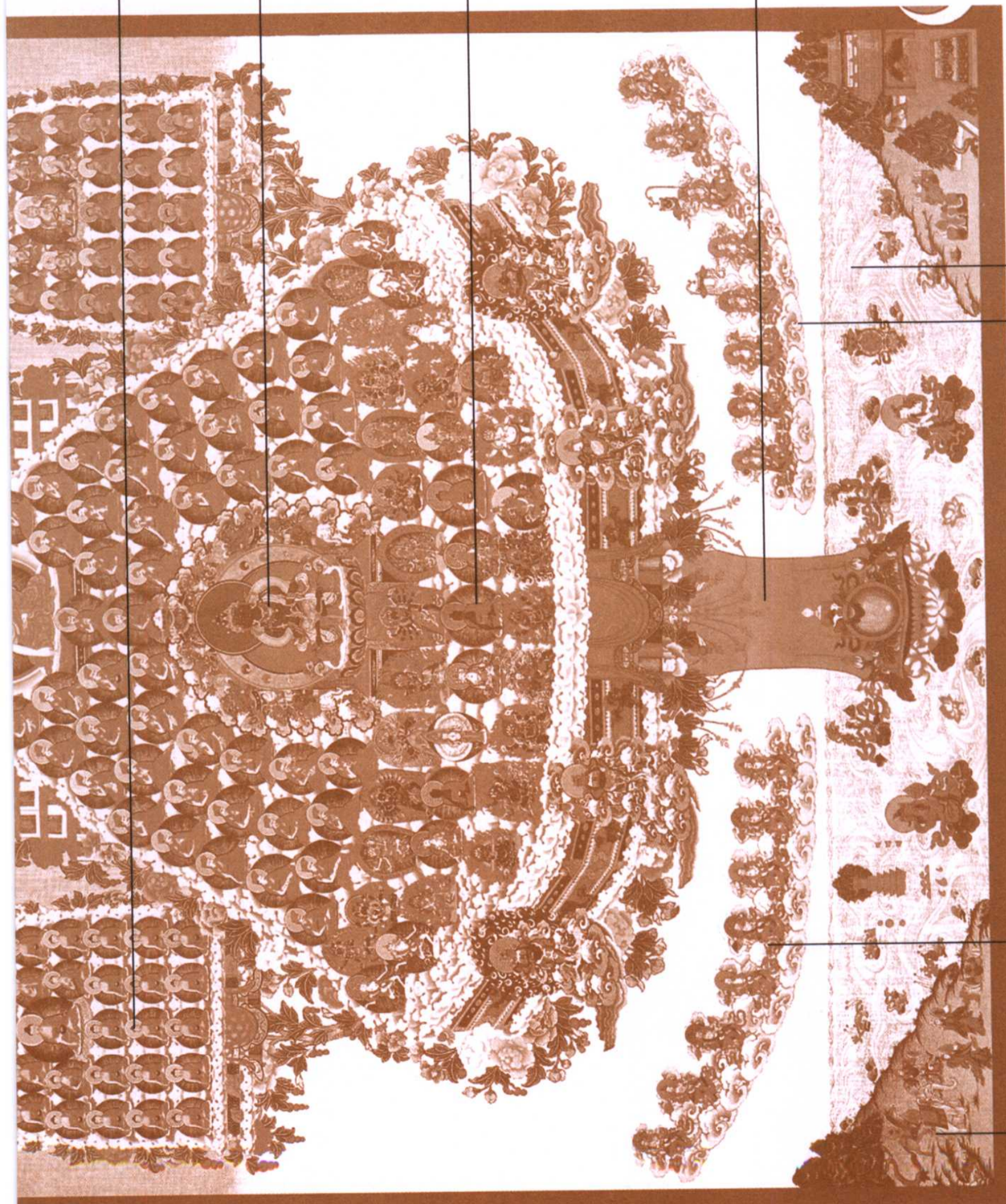
● 居于中央树枝上的根本上师，他显现金刚持相，身蓝色，一面二臂，双手交叉在胸前，右手持金刚杵，左手握金刚铃，头戴宝冠，跏趺而坐，身具三十二相和八十种随形好。

● 处于东方树枝上的本尊，包括金刚亥母、胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、大幻化网、金刚钵、四金刚座、黑行者、大威德、时轮金刚等。

● 如意宝树。

● 生长着如意宝树的湖泊，里面盛满了八功德水。

● 皈依者及一切众生。
● 皈依境下面围绕的护法、勇父和空行母。最主要的是大黑天、吉祥天母，以及四臂和六臂的大黑天。



编者序 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。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。❀

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

第壹章

大手印的渊源与分类

I. 开宗明义：何谓大手印？	38
2. 追根溯源：大手印的传承历史	40
3. 噶举之父：帝洛巴	42
4. 苦修者的典范：那洛巴	44
5. 西藏噶举之父：马尔巴	48
6. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴	50
7. 西藏噶举的发展：冈波巴与达波噶举	54
8. 达波噶举的传承：“四大八小”	56
9. 大手印的分类： 实住大手印、空乐大手印、光明大手印	58
10. 适合中等根性者修习的：空乐大手印	60
II. 最上的大手印法门：光明大手印	62

12. 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 68
2. 万有生灭的动力：业与因果 70
3. 万有的共性：无常、苦、无我 72
4. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃 74
5. 有情世间：六道与三界 76
6. 超越轮回的成佛之地：净土 78
7. 佛的智慧德相：三身 80
8. 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 82
9. 概念的区分：大手印与手印 84
10. 大手印三要（1）：见 86
11. 大手印三要（2）：定 88
12. 大手印三要（3）：行 90
13. 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 98
2. 生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动机 102
3. 因果业报：认识轮回与解脱的关键 104
4. 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 114
2. 观想金刚萨埵：清除障难 116
3. 供奉曼达：最圆满的资粮 122
4. 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 138
2. 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 ... 144
2. 佛之身、口、意三业的象征法：
观想佛像、字像、明点法 146

3. 柔气修法：金刚数息法 148
4. 刚气修法：宝瓶气 154
5. 切断想念的方法：切念法 156
6. 放任想念的方法：纵念法 158
7. 控制想念的方法：心不动念法 160
8. 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 168
2. 通达无上菩提：无取无舍 172
3. 无生瑜伽禅定（1）：观察三时之幻 174
4. 无生瑜伽禅定（2）：观察心之是物非物 176
5. 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 184
2. 水冰喻：认知万象本体无二无别 186
3. 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 192
2. 结论一：修习大手印瑜伽的四个层面 194
3. 结论二：菩提道上的障碍 196

第五章

大手印五支圆满道

1. 修法的前行：发菩提心 200
2. 密咒的精华：本尊瑜伽 202
3. 智慧的精华：上师瑜伽 206
4. 中观的精华：大手印禅修 210
5. 佛果的精华：回向功德 212

第六章

那洛六成就法

- I. 灵热成就法 (I)：前行修习 216
2. 灵热成就法 (2)：根本修习之灵热发生 222
3. 灵热成就法 (3)：根本修习之灵热经验与灵热超胜 228
4. 灵热成就法 (4)：实验修习 232
5. 幻观成就法：认证一切皆为虚幻 240
6. 梦观成就法 (I)：明悉梦境法与转变梦境法 244
7. 梦观成就法 (2)：认识梦境之幻并观其实相 248
8. 净光成就法：根本净光、道净光与果净光 250
9. 中阴成就法 (I)：证入清净法身 254
10. 中阴成就法 (2)：证入净报身 258
11. 中阴成就法 (3)：证入胜化身 260
12. 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 | 266 |
| 2. 合修法 (2): 大手印与大摊尸 | 268 |
| 3. 合修法 (3): 大手印与看光 | 270 |
| 4. 常见问题 (1): 外泄与失控 | 272 |
| 5. 常见问题 (2): 气结 | 274 |
| 6. 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”“吽”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 |

本书阅读导航

节主标题

本节所要探讨的主题

篇名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

第五卷

5



西藏噶举之父 马尔巴

那洛巴在圣境印度等地有众多弟子，其中最优秀，尤其是对西藏有巨大贡献的弟子就是马尔巴大译师。

马尔巴(1012—1097)诞生在西藏洛札克地区一个富有的地主之家。他自幼心思敏捷，又有很强的侵略性，父母担心他太偏激，便送他去学习佛法。马尔巴在12岁那年便开始接受佛法教育，法名为确吉洛卓，即“法智”的意思。他先是追随从印度学法归来的卓米译师学习梵文和印度文，这是他后来成为大译师的基础所在。3个月后，由于对学习的进展不甚满意，马尔巴变卖了大部分家产以换取黄金，亲赴印度求法。

■ 外出求访

沿途经过尼泊尔时，马尔巴遇到了那洛巴的两位弟子奇德巴和潘达巴，他们传给马尔巴许多佛法，也教他语言，然后便吩咐他到印度去参访那洛巴。马尔巴历经种种险难来到了普拉哈里，就在那洛巴所持教的那烂陀学院附近。马尔巴在印度共学习了20年，追随那洛巴及很多位上师学习各种教法。20年后，由于资粮用尽，马尔巴决定回西藏收集更多金子。临行前，那洛巴郑重地告诉他，此外尚有夺舍法和一些甚深的口耳相传的秘诀，让他无论如何还要再来印度一次。不久，马尔巴回到西藏传法。

此后，马尔巴又曾两度来到印度向那洛巴及上师们请法，他的根本上师是那洛巴和梅纪巴。第三次去印度时，因为那洛巴已经“入于行”，即进入一种极高的精神境界中，一般俗人无法接近。马尔巴以无比的决心和虔诚心终于见到了那洛巴，并得到了最秘密的口传法教。马尔巴得到全部的教法后，那洛巴正式宣告马尔巴是他的法嗣。马尔巴将金刚乘和大手印传承带回了西藏，并将这些密续和教法译成藏文广泛流传下来。

那洛巴曾预言马尔巴的传承不是经由他的子嗣传递，而是由一位有大乘成就而示现出家相的弟子传承，此预言由米勒日巴的来临而应验。在马尔巴众多弟子中，有四位最为著名：哦秋、梅通千波、楚敦旺给多杰和米勒日巴，但只有米勒日巴得到了见修行全部传承的法教。米勒日巴成为了马尔巴的法嗣，并承接了那洛巴的传承。

正文小标题

明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。