

佛教气功手印总集

刘 渺 编著



陕西摄影出版社

1225135

(陕)新登字 16 号

责任编辑 罗文科

内文
设计:刘 渺

封面

佛教气功手印总集

刘渺 编著

陕西摄影出版社出版

(西安朱雀大街 92 号)

陕西新华书店经销 第二炮兵工程学院印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 183 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7—80591—049—9/z. 5

定价:6.50

内 容 简 介

无论医家、道家，从来最重人体十指，谓之十指连心。佛家功法中，更认为十指是人体潜能的修炼和开发处。我国著名的一指禅功、慧莲功、金刚功、如意功、香功等等，无不视佛家手印功为高层次修法或上乘秘功。为此，本书首次将佛门手印功法的修炼专集开掘编著。集结了密宗专家的解析；译授了东密博士的手印秘功；对尚来公开、罕见的密宗最高经典——苏悉地手印修炼图，进行了开发整理并全部辑出；首次由大藏经、民间珍本中辑出近千幅手印原法样。一为矫正社会上的误传偏授，二为修持佛功者参悟。另外，还首次介绍了著名的十八契印功。本书为国内手印功首次辑全，是修炼佛家功法者的必读书，更是不可不备的工具书。

目 录

手印——人体潜能的发挥	(1)
一、手印和身印法	(6)
二、锁印法	(7)
三、十六基本印母印图	(210)
密宗手印功	(9)
十八契印功法	(76)
苏悉地手印	(82)
密宗九字手印修炼	(105)
一、相应九个潜能部位	(105)
二、相应的九字手印	(106)
三、九字手印的修炼	(112)
1、临的手印	(112)
2、兵的手印	(114)
3、斗的手印	(115)
4、者的手印	(116)
5、皆的手印	(117)
6、陈的手印	(119)
7、列的手印	(120)
8、在的手印	(122)
9、前的手印	(123)
密宗手印图集	(134)

手印——人体潜能的发挥

邱 陵

用十指结出种种形状，称为手印，又称印、印契、印相、契印等。手印代表密宗身、口、意三密的身密，又是佛菩萨诸尊法德的标帜。佛菩萨手中拿的东西也称为印、执印，如刀、轮、罽索、金刚杵、铃、莲花等，各代表不同的意义。

阿闍黎密林著《密教通关》一书说：“密教之印，即手印、契印之义。此由十指屈伸离合，而表征其心理者也，故称手印。若诸尊本誓之标帜，如刀、轮、罽索、金刚杵、铃等，三昧耶形称为契印，又云身印。”梵语“三昧耶”，一译“本誓”，即诸佛菩萨修行佛道之位时所立的根本誓约。“三昧耶形”，即指以本誓为标帜的东西，如上述刀、轮、罽索、金刚杵等。

结种种手印，须先分别了解两手及十指所代表的名称。手指从小指往大拇指数去，依次代表“五大”，即地、水、火、风、空。右手代表慧，左手代表定。慧和定及“五大”，结成各式各样的手印（见图1）。

根据《大日经疏》和《金刚顶经》的记载，十二合掌和四种拳，共称十六印母。所谓印母者，以其能变化南昌生出种种手印也。十二合掌为：

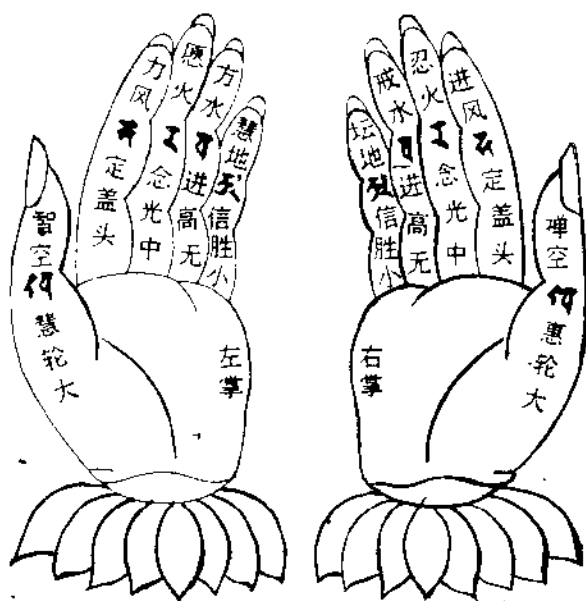


图1 十指异名

此十指名“十轮”，表示十度、十地、十界。又十指亦名“十峰”，凡五蕴、五行、五根、五力等皆配之。

掌，又云“羽”，又云“翼”。掌中云“月轮”。

- ①坚实合掌：二掌相合，掌中坚相着，十指微离（见附1）。
- ②虚心合掌：十指齐等，指头相合，掌心微开（见附2）。
- ③未敷莲合掌：如前，空掌内，使稍穹（见附3）。
- ④初割莲合掌：二小指和二拇指并相着，余六指散开，即八叶印（见附4）。
- ⑤显露合掌：仰两掌相并而向上（见附5）

③持水合掌：并两掌而仰，指头相着，稍屈合之，如掬水状，似饮食印（见附 6）。

⑦归命合掌：合掌，十指头相叉，以右加左，如金刚合掌（见附 7）。

⑧反叉合掌：以右手加左手，反掌，以十指相绞，亦以右手指加于左手指上（见附 8）。

⑨反背互相着合掌：以右手仰左手上，以左手覆在右手下，略似定印（见附 9）。

⑩横拄指合掌：仰二手掌，令二中指头相接（见附 10）。

⑪覆手向下合掌：覆两掌，亦以二中指相接（见附 11）。

⑫覆手合掌：并覆两手，以二大拇指并而相接，十指头向外（见附 12）。

四种拳：（一说另加如来拳和忿怒拳，为六种拳）为：

①莲花拳：大拇指竖于外为拳，又名胎拳（见附 13）。

②金刚拳：大拇指在掌中为拳（见附 14）。

③外缚拳：叉合二手作拳，十指头出外（见附 15）。

④内缚拳：十指相叉，指头入于拳内（见附 16）。

这样，以十六印母为基础，就能生出千千万万的手印。佛菩萨的手印都不一样，例如释迦如来，屈竖右手，舒五指，掌向前，结的施无畏印；伸左右掌向外，指端下垂，手背搁在膝盖，就是与愿印。药师如来与释迦如来相似，右手是施无畏印，但是，结与愿印的手掌中，多了一个药壶。大日如来结的却是智拳印。

佛菩萨手中所持物亦依各尊之本誓而不同。例如观音菩萨手持净瓶及杨柳枝；金刚萨埵手执五股杵及金刚铃等等。

我们看见一尊佛菩萨像时，要识别其为何佛何菩萨，首先就要观察其手结的什么手印，再观察其手中持何物。

学密行者若修持本尊法，结的手印，就是本尊的手印。修持者观想哪尊佛，就结哪尊佛的手印。要和大日如来沟通，就结智拳印，要和观音菩萨沟通，就结观音手印。

究竟有多少手印呢？可以说无数无量。仅本书附录的手印。仅是手印的很小一部分。此外，尚有十八道、金刚界和胎藏界数以千计的手印，因篇幅关系，未能附录。

有些修持者在入定过程中，由于懂得结手印之术，随着观想不同的佛菩萨形象，就会半自动地结出各种手印。有些修持者本来不明白手印之术，但打坐时却自动结出各种手印，自由发挥，非常美妙。有些人并非修持密法，但在练习自发动功气功时，往往也会结出各种各样的手印和身印，形态也十分美妙。以上几种情况，懂得密宗手印的人在旁一看，还可看出这些手印的来历。这是否说明了人类本来就具有用手印与大自然沟通的潜能或潜意识中的遗传因子呢？

密宗理论认为，人体的身、口、意三密内涵的奥秘，与天地宇宙的功能，本来就具有互相沟通的作用，只是人们没有经过合理方法的修持，所以没有发挥巨大的作用；一旦人们能够把各种传统的渊源于远古的方法，应用到修学密法的人身上，就能开发修习者身体的潜能，迅速地达到天人一体，进而成圣的境界。

密宗理论又认为，透过人体两手十个指头，配上心理想象的意念，契合某一修法所结成各种不同的手印，对外则与法界佛性（宇宙本体的功能）相通；对内则与五脏六腑相通。结手印就象安置收音机的天线，使收音机内部与广播电台的电磁波沟通。因此，手印的作用实在关系到人体光学和人体电学的奥秘。其实，对手印的神秘效力并非密宗所创，印度固有的婆罗门教和中国秦汉以后的道家，都早已重视手印与捻诀的作用。

《密教通关》一书在谈到手印的功能时指出：“结印利益广大，纵一指屈伸，尚能震动法界，同会圣凡。故十指即全法界，即曼荼罗总体。况其印，有无量无边变化，无论何法，尽可由此十指，屈伸离合，而标示之，或复纳大千于一粟。其他生杀成破，一切作业，皆得遂行。印之功能，大矣哉！”

这段话把手印的功能说得十分清楚，我们两手掌与十指，虽然不大，但却可以表达无量无尽之意，它们象征着宇宙。十指的屈伸，可以代表惊天动地的天象地象，也代表人间的礼节、治病和事业。但是并不是十指随随便便地屈伸离合，就能发挥这样的功能，只有做到“表里合一”，即手印与自己的本心合一，才能发挥手印的功能。手印人人能结，但手印通达本心，成为“表里合一”，就不是简单容易的事了。

“本心”，即本原自心，不生不灭湛然常寂之心，也就是菩提心。《密教通关》说：“一切如来，皆从佛性种子菩提心生。当知一切印，亦从菩提心生。由菩提心，生法界印”。又说，若研讨有相印之实义，则更通无相。六祖《坛经》更直截了当地说：“不识本心，学法无益”。

由此可知，手印是身体的具体表征，是表现外相，而本心是表现佛菩萨的内相。结手印就要与精神统一，要通达本心，让本尊驻进自己的心中，观想自己变成本尊，如此密宗修行者和佛菩萨本尊，合而为一，也就是“表里合一”，手印才能充分发挥其功能和作用。宇宙的大能可以经手印而入，我们自己身中的能，也可以经手印而输送出去。

因此，结手印通达本心，可以使自身的能量与宇宙的能量结合一致，对自己来说，起码可以健身防病；对别人来说，可以隔空灵疗，把手印朝着一定的方向，从手印的尖端发出能量，就能够给人治病。

(一)手印和身印法

下面将介绍一些有益于学者的手印法，较高深的部分应直接就教于专门的老师和专家。

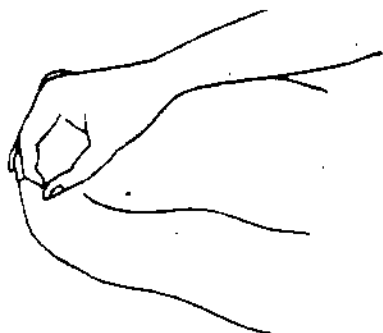


图 2 知识手印



图 3 维识如呼吸手印

1. 知识手印

连接拇指与食指尖,并舒适地置于膝上。它是知识的象征。呼吸控制法和静坐时可以使用此手印(见图2)。

2. 维识如呼吸手印

右手食指与中指弯起,大拇指用来闭住右鼻孔,无名指用来闭住左鼻孔。此手印在呼吸控制法中使用(见图3)。

3. 马式手印

提肛门并收缩肛门括约肌,停止2~3秒,然后放松。重复7~10次。以立姿和简易坐姿练习。马式手印可以作为练习海底锁印法(Mulabandha)的准备动作。此身印有助于消除便秘和痔疮。

(二)锁印法

锁印法(Bandha)意指“封闭、停止、约束、锁住”。以下之锁印法是用在呼吸控制法、集中和静坐上。除非有特别说明,锁印法不与体位法并用。

1. 叩胸锁印

头向前弯,将下巴扣住胸口。此锁印对脊椎有轻微拉伸作用。此印使用于某些呼吸控制法。

2. 海底锁印法

此锁印法类似马式手印,但是在海底锁印法里同时将外部和内部之肛门括约肌同时收缩。此锁印法用于呼吸控制法和静坐。

3. 舌部锁印法

舌头尽量向上向后卷曲。在呼吸控制法和静坐时舌部保持此姿势。

4. 吊胃锁印(见图4)。



1 坚实心合掌



2 虚心合掌



3 未敷莲华合掌



4 初敷莲华合掌



5 显露合掌



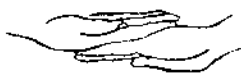
6 持水合掌



7 归命合掌



8 反叉合掌



9 反背互相着合掌



10 横柱指合掌



11 覆手向下合掌



12 覆手合掌



13 莲花掌之印



14 金刚掌



15 外缚掌



16 内缚掌

密宗手印功

姜 立 中

手印为密宗三密之一。上师在传法仪式上因人而传，每次只授一个手印。作者长期研习密宗，这里介绍了坐、站、马步、金鸡独立四式共 73 种手印功法，长期练习待气充实后可达手印放光之境界。此外，作者还首次披露密宗之秘四部：金刚心法、上师相应法、本尊相应法、五大金刚法，皆为密宗高级功法，极为珍贵。

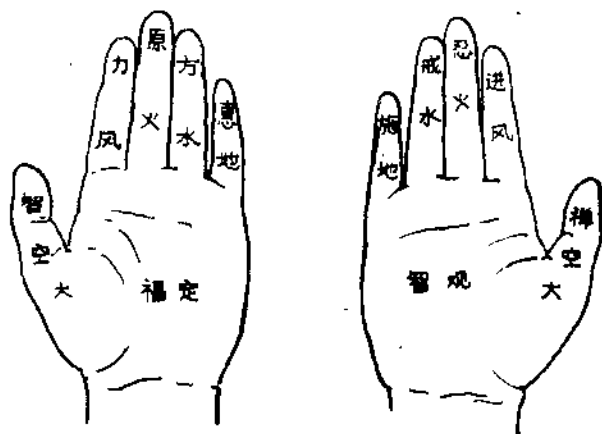
密宗修持非常重视身体的姿势和手势的变化。这里介绍的密宗手印功，一切桩势皆来自佛像（梵像，即佛的练功像）的坐、站、动、止四仪。此功一向在寺庙内师徒秘密传授，得气快，能量强，有病可治病，无病可强身，系佛门高级功法。

密宗认为，人的身相本来与大日如来一样没有差别，但众生之所以不能成佛，原因在于身、口、意三业不与如来相似之故。故以手结密印，身眼臂足等姿相辅之，即与羯摩曼荼罗符号相应，而成为如来的身密。口念真言陀罗尼，即与法曼荼罗符号相应，而成如来的口密。心观本尊法相，即以三昧耶曼荼罗相应，而成为如来的意密。此即意与身合，口与意符，身与口协三业相应。手结密印为三密之一，故曰：无印不成佛。所有手印都是前人练功的验证。手结印练功气感很强，且在较短时

间内就能练出成效，所以东密西密都非常重视以手印练功。只要对每个手印都持之以恒，用三密相应的方法练下去，等气在自身充实后，再运到全身从指端放出，就会全手印发出气光。继续坚持不懈，不但练气，同时练意，在练功时就能看到本尊的法身光亮透澈。亲临这一片光明的境界中，视返己身，同样光明透澈，全身发出慧光。当然，这些都是根据各人的智慧大小来决定。

手印既为本功的基础，故应先了解手印、手印与经络的关系。

手印，即手在练气功中的各种姿势。下面的手印图(图1)，标明了十指的专门称谓。左手叫慈念手，又名止手、三昧手。右手叫悲念手，又名观手、般若。两手各称金刚掌。十指



图(1)

通称十轮圆满，又名十度、十地、十界、十个波罗密。十个指端又名十个波罗密峰。左手拇指名智，食指名力，中指名愿，无名

指名方，小指名惠。右手拇指名禅，食指名进，中指名忍，无名指名戒，小指名施。

练气手印功发动内气后，调动十个手指和十个脚趾的运动，使内气在十二条经络和奇经八脉运行，全身气血运行通畅，促进新陈代谢，产生本身的潜在功能对外界的抗力。扳动手指叩环使内气在身内运行产生激动，身体自会前倾后仰和剧烈震动，大拇指在练功中放出太阴脾经之气，中指在练功中放出心包络经之气，食指在练功中放出大肠阳明经之气。小指在练功中放出小肠经和心经之气，脚大拇趾发出脾经之气，二脚趾发出肝经之气，三脚趾发出胃经之气，四脚趾发出胆经之气。

凡扣成环形是气在内练，伸直是在外放。内练为补，外放为泻。练时根据各人具体情况，体质有补有泻。体弱补之，体实泻之，有补有泻，辩证施功。

屈指变印：金三钴印是补太阴肺经和大肠经之气，排除中指心包络经和无名指三焦经、小指小肠经之气。

甘露印是补练拇指手太阴肺经和中指心包络经之气，放出食指大肠经和无名指三焦经，小指小肠经和心经之气。

吉祥印是练补手太阴经和无名指三焦经之气，放出食指大肠经、中指心包络经、小指小肠经及心经之气。以上是屈指变印的功底。

学习佛门密宗气功，有以下三点要求：

首先，摄心以为戒，因戒而生定，由定而生慧。因为心是戒的根本，所以必须心存五戒：淫、杀、偷、妄、酒。如此，方能练到止观双修，定慧双运。

其次，全身放松，以数息系意，观象系意，运气到手印，止观在手印。练意是关键，观、念、想都是指心系一处练意。

最后，练功前宜微量进食，如牛奶，点心、稀饭等，30 分钟后再开始练功。每一个桩架要在练到一定基础后再换练其它桩架，否则徒劳无益。

凡练习坐、站、马步、金鸡独立 4 式手印功，都需在练功前、练功后作降气势，将气收到丹田和涌泉，才能保证平安而不出偏差。故此先介绍手印功的预备功：引气归元降气势。方法如下：

1. 头平正，身正直，全身放松，目视两足，两手由左右侧升起，放在头上百会穴 1—2 分钟，等手与头的气连接后，两手由头沿任脉下降，将头上和中部的气降到会阴，再从三条阴经向两足心下降到涌泉，同时将体内浊气和病气由两脚排出体外，约需 3—5 分钟。

2. 两个手的掌心放在头上的左右承灵穴，目往下视，全身放松，向前、向下降气，经胸部两侧沿大腿、小腿的阳明经直通涌泉，静站 3—5 分钟。

3. 两手食指、中指、无名指点在承灵穴按压 1 分钟。

以上 3 种方法，可任选其一进行，应用于坐功、站功、金鸡独立功的开功。

学练本功均采取自然呼吸法。每次练习宜 40 分钟以上。

坐式手印功

坐势都要先练定印，如阿弥陀佛定印，释迦牟尼佛大手印定印等。用定印可练出四禅，四无量，四空定，总的来讲叫十二修心法。

呼吸，坐练时先吸后呼。可采用数息法，从一数起，一是

吸，二是呼，可数至 120。呼吸要均匀，不可过粗也不可过细，做到自然地呼吸。

意专观想。在练功时，想到面前有一个佛像。例如练观音三摩地，你的手印跟观音的手印一样，想观音的大悲心，普渡众生的功德，搭救灾难中的信徒（这就是他的功力）。这便是三密相应。

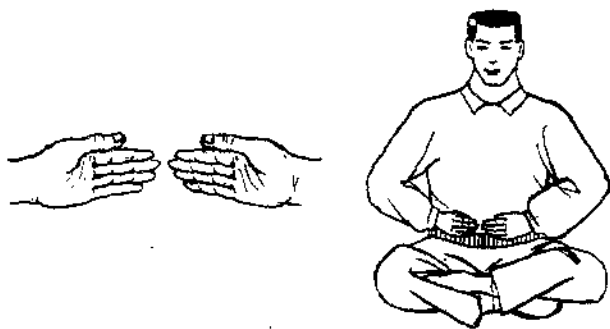
注意，行动前先作降气势。

一、安忍手印(图 2)

1. 姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松，鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎，两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐，双目垂睑，舌舐上腭，两手放在小腹前，两掌心对小腹，十指相对。

2. 呼吸：鼻呼鼻吸，眼观鼻端，数“一”时气由鼻直吸到丹田，数“二”时，气由丹田向鼻孔呼出，呼吸时不要太急，不要太慢，不要太粗，也不要太细。呼吸长短粗细都要均匀，快慢要适中，至少要数 120 个数以上。

3. 意念(以息系意)：把意念系在数字上，以消除一切杂念，达到净观止。



图(2)