

大手印

大手印，是一個修行系統的名稱。在此修行系統中，「大手印」一詞在不同的場合，可以指涉不同的東西。

大手印系統

大手印歸納了原始佛教的無上密之間，一切修行方式的主軸，依循著這個體系，必可走上無上的解脫。

密法學者認為，大手印、大圓滿、中觀

大手印的觀點

大手印認為，心的本質具有兩個重要的面向：「空」，意指其不受任何概念、煩惱與習慣所玷污。「明」，意指其帶有清楚與覺察的性質。而在部分文獻中，會將「明」的特質，稱之為「樂」，這是為了強調這份覺察性，本身所帶有超越肉體的喜悅感。大手印系統認為，帶有如此「明與空」之性質的心之本質，在大圓滿系統稱為「清空」、中觀稱之為「勝義」，是密教所說的「本來實相」和顯教所說的「般若波羅蜜多」，更也是如來的究竟觀點。大手印的祖師們認為，自宗的修行法門源自《寶性論》，而噶當派大師則主張，大手印的禪修方式以《三摩地王經》為根本。

大手印的修行方式

我們之所以輾轉輪迴，感受痛苦，都是因為不認識自心的本質，導致「作意」、「妄想」、「煩惱」、「行動」等循環依序產生，這些循環所遺留下的慣性，更加遮蓋了心性，使此循環一再一再地重複。因此，停止這種循環，就是大手印的修行重點；在此系統中，這種修行方式有兩大類、稱為「二道」，即是「方便道」與「解脫道」。

方便道

方便道分成冥想上的方便道與生理上的方便道。前者，是透過觀想一系列的影像、聲音與文字，達到「淨化經驗」之功用，以期對此循環，產生改變。後者，則是透過控制生理反應，包括體內的氣、脈和明點，以達到轉化經驗之效。

解脫道

解脫道則以直觀自心為其主軸：由於大手印法門，在梅記巴大師的強調後，認為整個循環的源頭，來自於讓自心偏移的「作意」，因此其核心修持，是讓自心維持著平衡、寬鬆的覺知，以期弱化作意。若作意產生，後面的妄想、煩惱等就會紛至沓來，此時則應直接看著此作意導致的漣漪，將使其消散，而能再次看著自心。一旦能夠平穩地看著自心，維持此經驗，就是走在大手印的修行之道上。

大手印的修行果位

大手印的修行成果階段，一般稱為「四種瑜伽」：一住瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽和無修瑜伽；登上這些階段的行人，會被稱為「於大手印得自在」。

資料出處參見

- 《青史》
- 《大寶解脫莊嚴論》
- 《第三世大寶法王論集》
- 《生圓輯要及其大疏》
- 《噶舉道歌海》

🕒 修訂版本 #1

★ 由 Admin 建立於 2025-11-11 07:36:34 UTC

🔧 由 Admin 更新於 2025-11-11 07:36:43 UTC