

大圓滿法與大手印法的異同

2013. 11. 09

By 白光

寧瑪：大圓滿(great perfection)

噶舉：大手印(great seal)(帝洛巴上師→第 17 世大寶法王)

薩迦：明空無別

格魯：大樂本來智(宗喀巴上師→達賴喇嘛)

大圓滿法與大手印法都指出相同的本質，並非有兩種本質，具有相同的功能，所達成的果位也相同，所不同的是它們的傳承及使用不同的名詞。兩者的根本實為一體，因為他們具有相同的本質。

最大差異：

大圓滿法：著重深入瞭解自心本性的「見解」(view)。

大手印法：偏重於直接體驗心的本質的「禪定實修」。

看見心的本性：心安住在無任何概念或執著造作的境界中，並在如是安住時，能體驗到心自身如其本然。

1、當心擴展至與虛空混合，有虛空之處就有你的心，心遍滿虛空，有萬物即心的覺受，你所經驗的，沒有一事不是你心的顯現。

2、直接見到你的心是空性，在這情境中，空性不是一種知識的對境，它不像心，體悟到什麼都沒有，你體驗到心超越任何語言、文字概念，超越任何描述，超越思想。

空性：超越實相的實相。=自心本性=神性

某種超出感官能力所能感知及概念性思考所能理解的狀態，且具有無限可能性。

一切現象(萬法)原本無法描述的根源，所有的一切都能從中升起。

心即無心：心本身並不存在，心不具有究竟的存在性，是依賴其他因緣聚合而存在，因此，心的無獨立存在就是心的究竟實相。

大圓滿法的簡介

2013. 11. 09

By 白光

一、定義：

由於一切現象，不論是什麼或是什麼方式，都在**自生明覺的虛空內圓滿**。

大圓滿是一種**狀態**，**本初的狀態**，**本性自我圓滿的狀態**，**根本不需要去圓滿它**，因為一開始它就是圓滿的。

根：一切存在的事物。

道：修行道路，需要遵循教法和修行，才能回到真理。

果：修行的結果，證得完全解脫和成佛。

無法可說，無行可修。

二、習修的方式

1、**立斷**：本初清淨的狀態，被指出來，認識它，穩定那種認識。

2、**頓超**：向上一路超越及頓悟的即身成佛。

(頓：頓悟、超：超越)

三、禪修三要點：

1、**追蹤二元分立的心**：念頭從哪裡來、現在在哪裡、往何處去。

2、**發現秘密的本體**：念頭只是某種被誤以為真實事物的行為，其實那裡並沒有甚麼東西。

3、**揭露念頭的消失點**：當注視時，就會消失了。

四、生起次第：

1、**現見法性**：如實看見本然狀態。**念頭自生自滅**。

2、**悟境增長**：有所進展，覺受加深。**念頭如在水面上作畫自行消失**。

3、**明智如量**：明覺臻至圓滿。半空中的微粒生起的同時消滅。

4、**法性遍盡**：所有概念和二元性的現象都耗盡。超越生起與消滅，如同在半空中作畫。(相當於大手印的無修)

五、被指出來的事物被稱為存在你內在的「本具本初覺醒」=>**認識本覺，維持本覺。**

六、正行：

1、**生起次第**：修行者觀想其個人的本尊來修練。

2、**圓滿次第**：立斷、頓超雙運，不是透過修行來創造它們，只要**安住在本然狀態**中。

七、容器內外的虛空沒有分離。

八、實際訓練：

1、**見(view)**：直接看到絕對的境界(我們存在的根)。

2、**定(meditation)**：穩定那個「見」，變成連續經驗。

3、**行(action)**：把「見」融入整個實相和生命之中。

大手印法的簡介

2013. 11. 09

By 白光

一、定義：

由於一切現象(輪迴、涅槃)，都具有大樂之印，稱為**大印**。

手：空性之智慧(體性空、本質明，種種相狀顯現的本質)。

印：無法超越它的(輪涅一切法，沒有不為心的明空本慧所遍布涵蓋的)。

二、大手印三階段：根大手印、道大手印、果大手印。

認知根大手印之後，行者經由一段時間的修持，就進入道大手印，當徹底完全了解大手印，就得到果大手印。

三、九住心：內攝心令住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最寂靜、專注一趣、平等攝持。

四、無生、無住、無去。

直觀升起的煩惱或念頭，就能直接看到它的本質。念頭並非來自任何地方、不停留在任何地方、也不去任何地方。它沒有顏色、形狀、大小、位置等，解脫對念頭的執著。

五、禪修三面向：

止(止寂)、動(生起)、覺(覺察)都是心的示現。認知念頭的本質是空性，就不會有好惡的分別。

1、**止寂**：保持如是，不追隨過去、現在、未來的念頭，不攪動出任何新念頭。

2、**生起**：念頭執著於主體、客體，執著於喜歡或討厭之事物。

3、**覺察**：覺察了知以上兩種念頭的生滅。

念頭的止寂與生起會有**空隙**，

六、**以心觀心**：是無所見的，超乎所見之境、超乎能見之心，

保持正念正知，輕鬆的安住。

七、次第(大手印四瑜珈)：四個層次的經驗

- 1、**專一**(one pointedness)：消除二元對立的念頭。
- 2、**離戲**(away from playwords)：本覺已被認知，行者發現已不再需要比較的描述。
- 3、**一味**(one taste)：行者完全免除妄念的遮障。
- 4、**無修**(non-practice)：發現了證悟的本初狀態。(=**再證悟**，大圓滿的說法)

八、被指出的事物是本初覺醒的狀態=>平常心

=>心性

注視心性、維持心性，此即道路。

九、五道：修行成佛的五個道次第

- 1、**資糧道**(path of accumulation)：在日常生活中學習開發善根清除惡業，以達淨化及累積福德。
- 2、**加行道**(path of application)：整合四聖諦的深度及觀的禪修，使行者斬斷欲望的根源。
- 3、**見道**(path of vision)：行者踏上初地菩薩，往超越輪迴的境界。
- 4、**修道**(path of meditation)：行者從初地菩薩到十地菩薩的過程。
- 5、**無修道**(path of no more learning)：行者已超越十地，到達絕對解脫的正等正覺境界。

地球身心靈整合學會

第 228 堂課：藥師佛「大圓滿法」課程

註：

- 1、這是藥師佛於 2013.04.07 傳下來的課程。
- 2、接訊者：白光。

大又大，圓又圓，滿又滿。大就是小，小就是大，沒有分別。圓是方，方是圓，本無分別。滿即是空，空即是滿，存乎一心。

意識擴大，有如宇宙，心中慈悲展現，慈悲心有多大，意識就有多大，本自俱足，本自圓滿，心中自悟，悟得明月開，悟得心中清，清明自在，栩栩如生，花滿月圓，眼觀四方，耳聽八方，如如不動，寂靜如水。

沒有起點，沒有終點，循環不已。都是起點，都是終點，點點相連，相依若是，無法區分。微觀巨觀都是觀，心中清明點心頭。

念念相望空隙大，空性就在此念間。

一切都是圓滿的。

一切如是。

啟動「大圓滿法」。

啟動海底輪、啟動臍輪、啟動太陽輪、啟動心輪、啟動喉輪、啟動眉心輪、啟動頂輪、啟動 2418 脈輪，每個脈輪前面都有一個法輪在旋轉，將這 2418 法輪合一，變成一個法輪，在心輪旋轉，慢慢的轉。法輪像是一台脫水機，慢慢的將負面能量甩出去，因為頻率不一樣則會自動分離。

法輪的大小與慈悲心有關，在法輪範圍內的人，其頻率會受到提昇，在潛移默化中，會慢慢改變。

法輪大部分是金黃色的。

功效：

- 1、療癒心輪非常有幫助。
- 2、觀察慈悲心的進展程度，更了解自己。

地球身心靈整合學會

第 229 堂課：藥師佛「大手印法」課程

註：

- 1、這是藥師佛於 2013.04.07 傳下來的課程。
- 2、接訊者：白光。

師父與弟子之間的傳承，以手印手，以手傳心，以心傳心，以心印心，心心相連，拈花微笑，花開見佛，身教重於言教，修心重於修術，一切唯心造，師父沒有要教什麼，弟子也沒有要學什麼。

啟動「大手印法」。

能量由全身毛細孔進入身體，流至心輪，心輪隨即擴大與快轉，幾分鐘後，心輪會自動以最佳狀態來運轉，與有緣的上師以心傳心、以心印心。接著，進入虛空狀態，以虛入虛，與宇宙合一。

註：此股能量非常澎湃。

地球身心靈整合學會

第 230 堂課：藥師佛「大金身法(虹光身)」課程

註：

- 1、這是藥師佛於 2013.04.07 傳下來的課程。
- 2、接訊者：白光。

金身即佛光，佛光普照，自渡渡人，澤披天下，**心靜則金身亮，慈悲心大則金身大。修行靠自己**，沒有人、沒有神可以幫你完成，你就是神，神就是你，神一定有智慧、慈悲、勇氣可以將所有的事都圓滿處理，如此簡單。

啟動「**大金身法**」。

一股金黃色光，如瀑布般流下，倒在頭上，從頂輪入身，經由中脈、左脈、右脈，流到每個細胞，每個細胞散發出金黃色光芒，振動頻率不斷提昇，金黃色光芒越來越強，全身呈現金黃色圓球狀光芒，越來越亮，越來越大。

註：金身大小與**意識大小**、**振動頻率**有關。

破瓦法的簡介

2013. 11. 09

By 白光

一、在死亡的那一刻，將意識射出，與佛的智慧相結合，進入本覺的虛空中。

1、道路：中脈

2、旅行者：意識

3、目的地：佛土、天堂

二、意義：意識的轉換。

三、中陰：「一個情境的完成」和「另一個情境的開始」的間隔。

四、死亡是人最大的恐懼，如果連死的不怕了，大概也沒什麼東西好怕了。

五、面對自己的恐懼，讓我們變得比較慈悲、勇敢、善巧。

六、刺激腦下丘，停止一般的意識的活動，經驗深度的禪定狀態。

七、可能頭頂變軟或是一個小洞，一根草可以插在上面。

八、養成意識從頂輪出去的习惯。

地球身心靈整合大學

第 231 堂課：藥師佛「破瓦法」課程

註：

- 1、這是藥師佛於 2013.04.07 傳下來的課程。
- 2、接訊者：白光。

意識清明無雜念，身內身外無分別，意識遍佈全宇宙，了悟生死明永恆，三界內外為一體，此岸彼岸同一岸，明白了悟心自澄，自渡渡人同件事。

啟動「破瓦法」。

先將丹田能量匯聚頂輪，請龍去採珠，幾分鐘後，此能量直上天際，沒多久，此能量下降回丹田。