

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、鬘索、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、鬘索、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、鬘索、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:

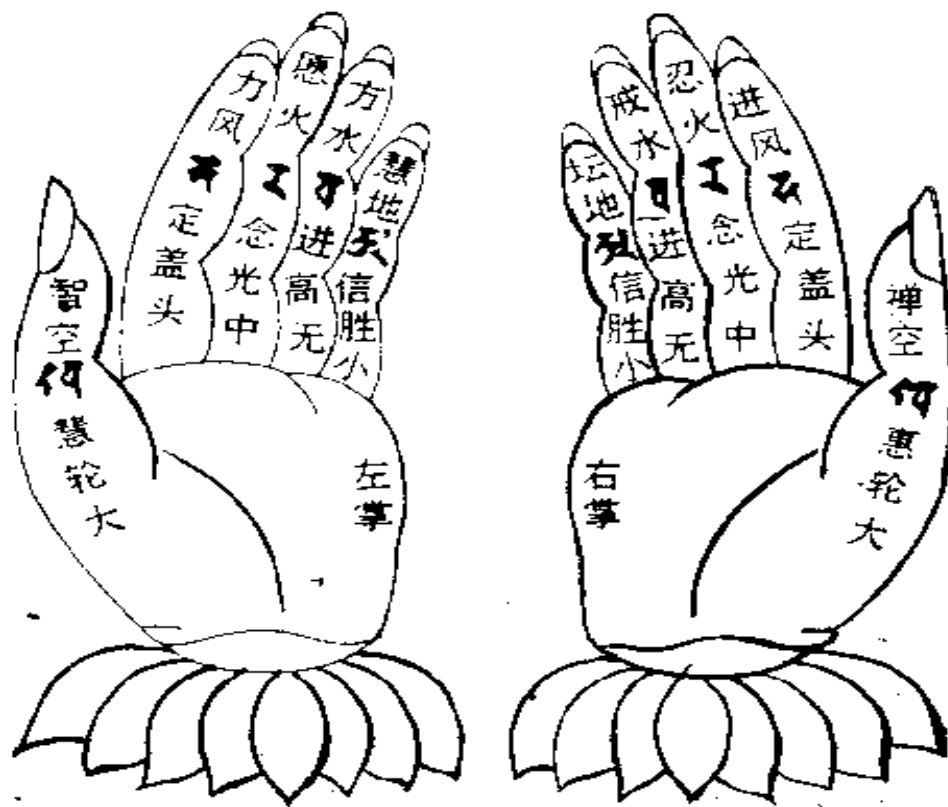


图 1 十指异名

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）

⑥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。

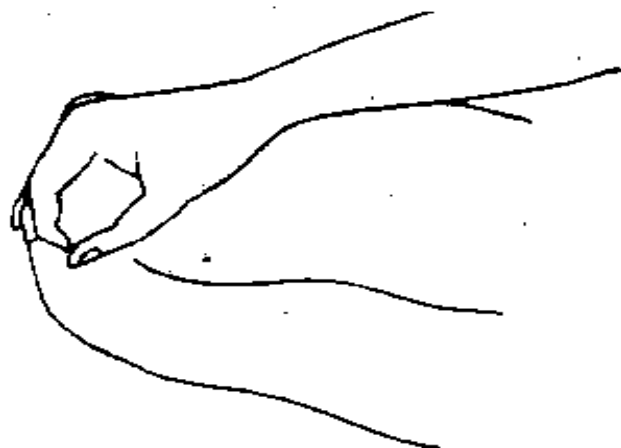


图 2 知识手印



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 初翻莲华合掌



5 显露合掌



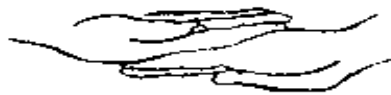
6 持水合掌



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 莲花拳之印



14 金刚拳



15 外缚拳



16 内缚拳

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。

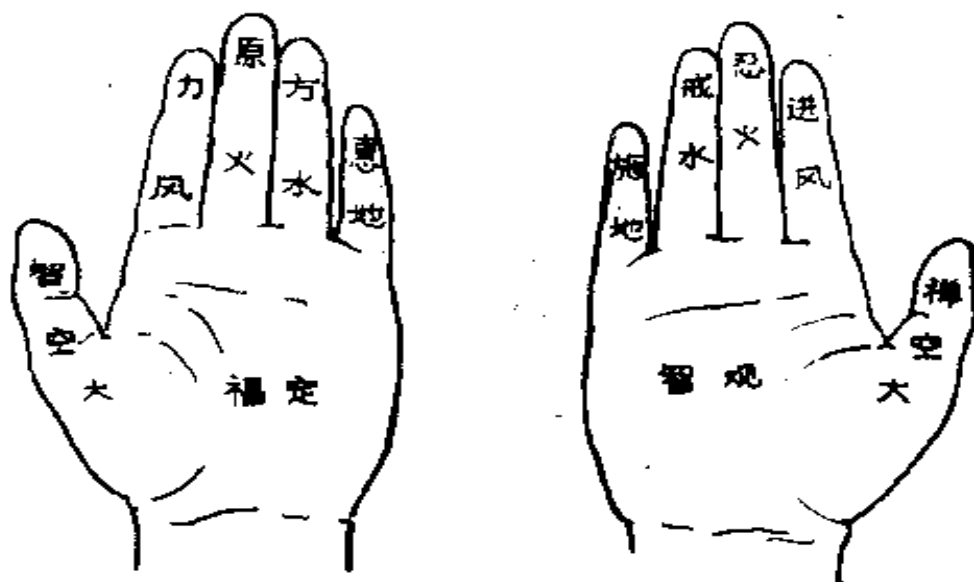
密宗修持非常重视身体的姿势和手势的变化。这里介绍的密宗手印功，一切桩势皆来自佛像（梵像，即佛的练功像）的坐、站、动、止四仪。此功一向在寺庙内师徒秘密传授，得气快，能量强，有病可治病，无病可强身，系佛门高级功法。

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肺经之气，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。

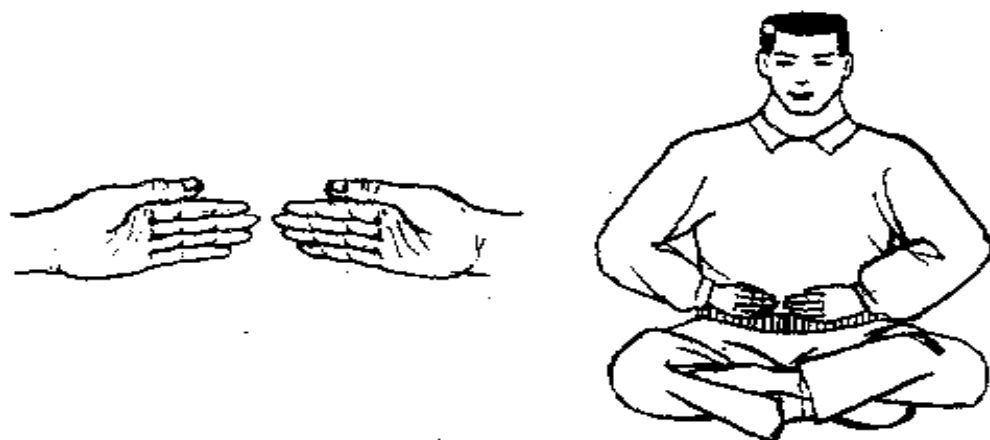
注意,行动前先作降气势。

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)

4. 收功：

(1)两手重迭放在百会上，意存于丹田，待接气后，两手往下拉直至丹田，使气顺任脉下降。

(2)左手放在前顶穴，右手放在后顶穴，待接气后，两手沿任脉往下拉，直到丹田。

(3)点穴：两手的中指点承灵穴，一分钟后，气则降至丹田。

(4)两手摩擦至发热，作面部按摩，作全身拍打，然后松腿，下地活动。

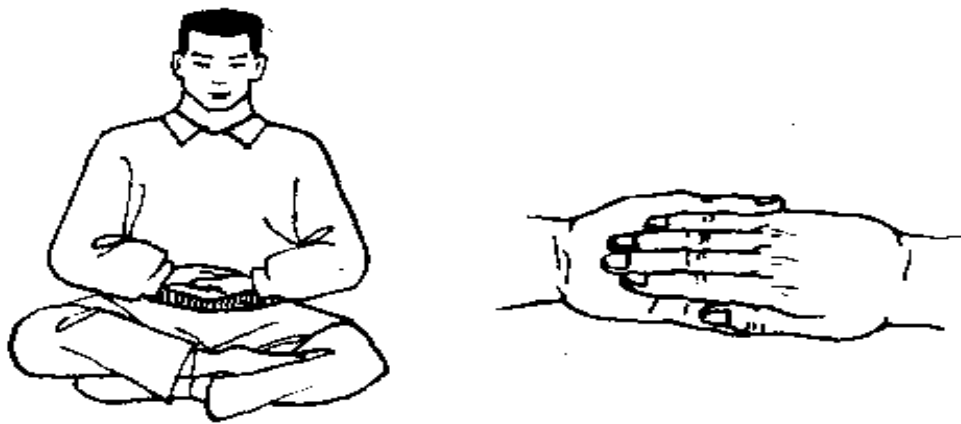
二、上下合掌手印(图 3)

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，左手阳掌放在脐下“中极”穴处，右手阴掌放在胃下部相对呈抱球状。

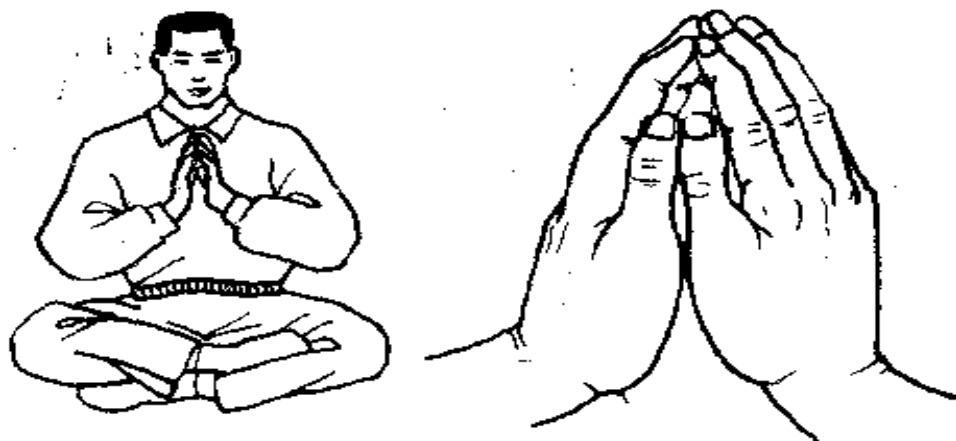
2. 呼吸：方法同前。

3. 意念(以息系意)：方法同前。

4. 收功：方法同前。



图(3)



图(4)

三、虚心合掌手印(图 4)

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,两手作虚心合掌手印。两掌相对,十指接触,掌心空虚。

2. 呼吸:方法同前。

3. 意念(以息系意):方法同前。

4. 收功:方法同前

四、莲花合掌手印(图 5)

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。舌舐上腭,双目平视。两手放在臌中穴前一拳处,两拇指和两小指并柱,六度微分。

2. 呼吸:方法同前。

3. 意念:气随意转,意到手印,气到手印,观到手印,这过程叫“止观双运”,是练手印的一种方法。

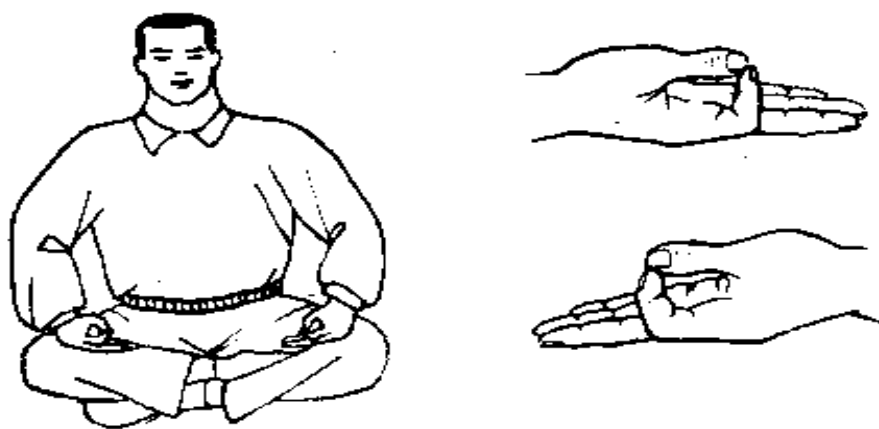
4. 收功:方法同前。



图(5)

五、金刚三钴手印(图 6)

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。舌舐上颚，双目平视，拇指和食指扣环。其他三指伸直，放在两大腿的膝盖上，六个指端遥遥相对，手心朝上。



图(6)

2. 呼吸：数“一”时吸，同时收腹提肛，气自丹田通过谷道经会阴到尾闾穴，然后沿督脉上升到大椎。数“二”时呼，气从

大椎向两肩、两肘运行,直至手印。

3. 意念:方法同前。

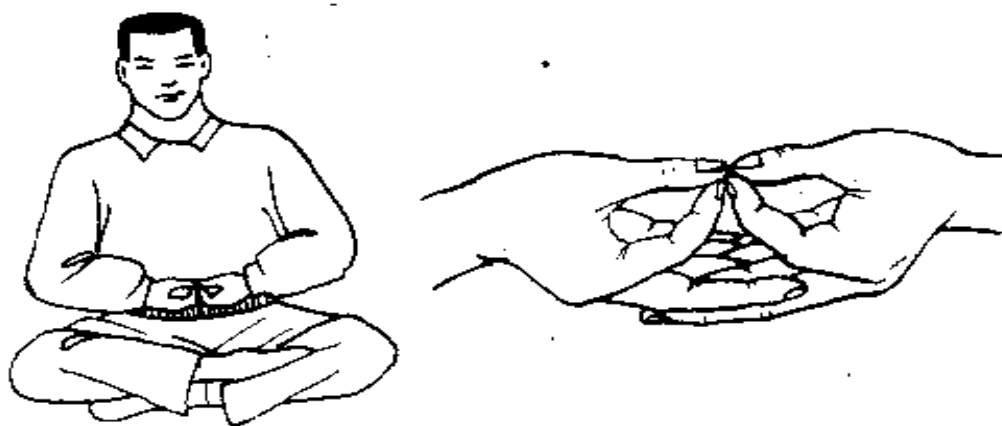
4. 收功:方法同前。

六、弥陀定手印(图 7)

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。舌舐上腭,双目平视。两手拇指相对。食指顶在拇指上,六度外交叉,放在小腹前。

2. 呼吸:方法同前。

3. 意念:意在手印,意像系住意念,即想面前有个弥陀像。其形象、姿势都和练功者一样。还要意想其思想、功德、功力、智慧、且全身放光,最后也看到练功者自身毛孔放开,也能放出气,放出光。既能放出去,也能收回来,此法是全身发气放光的基本功。



图(7)

4. 收功:方法同前。

七、观音禅定手印(图 8)

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。舌舐上腭,双目平视。两手在胸前合掌后,两拇指对柱,两食指接触,六度外交叉。

2. 呼吸:方法同前。

3. 意念:双目内视,看见在灵台处有一个“阿”字,从“阿”字上长出一朵莲花,莲花上有八个叶瓣,每一个叶瓣上有一个如来佛,面孔对着面孔,即面面观。全身是金色,中央坐着个观音菩萨,随着呼吸其身材变大,变到和意念者的身材一样大小,以后再变长,变到和房子一样大小。最后,意念缩,它就缩,缩到和意念者一样大小,想观音菩萨的慈悲心、功德、能量,这样,就会和它有同等的能量、慈悲心、法道等,这叫观音三摩地。



图(8)

4. 收功:方法同前。

八、吉祥手印(图 9)

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。舌舐上腭,双目平视。左手拇指与无名指扣环。其他三指直竖,

右手放在臍中前，左手放在右手下面。

2. 呼吸：方法同前。

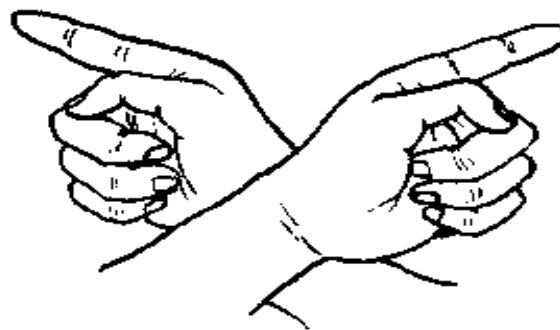
3. 意念：气随意转，意到，气到，看到手印。



图(9)

4. 收功：方法同前。

九、驱魔手印(图 10)



(图 10)

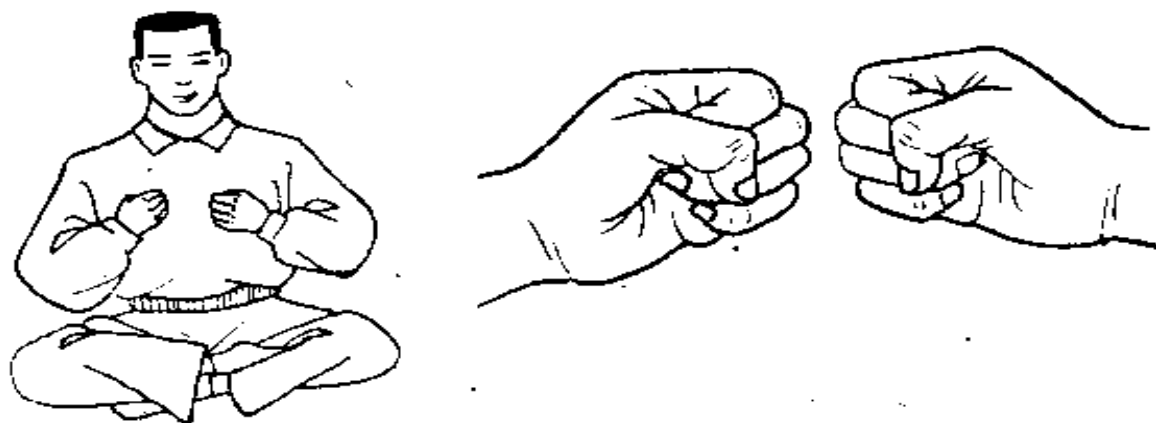
1. 姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松。鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎。两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐。舌舐上腭，双目平视。两手握拳食指伸直拳心向内，两拳左右交叉，两指端向左右。

3. 呼吸：吸时默念“安”字，气贯两手印，呼时，念“呬”字，两手向左右分开，作驱魔势，消除幻觉。

4. 收功：方法同前。

十、金刚拳手印(图 11)

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或自然盘作。双目垂帘，但留一线光，目视印堂，舌舐上腭，口齿微闭。两手作金刚拳，拇指压无名指，曲肘上提与胸平。



(图 11)

2. 呼吸：用吸、舐、摄、闭四字口诀进行呼吸，眼视印堂，舌舐上腭，吸气与收腹提肛同时进行，使内气沿谷道上摄到大椎，过玉枕关，入脑海定印堂。吸到不能再吸叫做闭，闭到一定

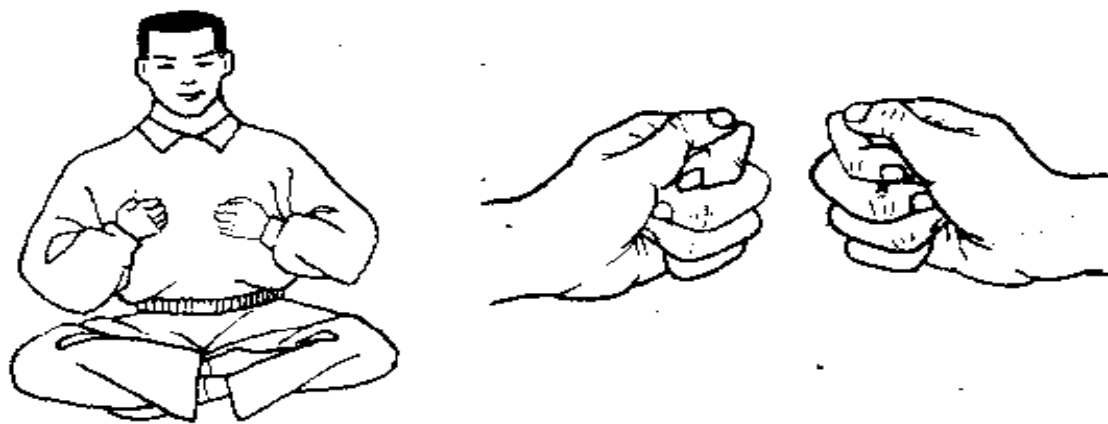
的时间不能再闭,再轻轻地用鼻呼出。

3. 意念:气随意上升到印堂,止观于此。

4. 收功:方法同前。

十一、莲花拳手印(图 12)

1. 姿势:头平正,身正直,松肩沉肘,全身放松。鼻尖对准脐中,大椎垂直尾椎,两腿作跏趺坐(两腿双盘,五心朝天,两个脚心,两个手心,一个头顶心)。能作跏趺坐就坐,不能坐就不要勉强坐,可以坐单盘,也可以散坐(两个脚都在下面),还可以坐平坐(两脚平放在地上,大腿和小腿成 90 度,两膝之间的距离约两拳半)。舌舐上腭,唇齿微闭,双目垂帘,留一线光,目视印堂。两手作莲花拳,两手握拳后两拇指压在食指的中指,曲肘上提,放于胸部两肋处。



(图 12)

2. 呼吸:用“吸、舐、摄、闭”四字口诀练此功。眼观印堂,叫观止所止,舌微舐上腭,摄就是收腹提肛,两手握拳、收腹提肛和吸气三者同时进行。吸时,内气沿谷道从尾椎上升到大椎,从大椎经过玉枕关到脑海,停止于印堂。这时尽量吸,吸到不

能再吸,叫做“闭”,停一段时间,随后从鼻呼出。

金刚拳和莲花拳都是收拳练气练光的主要方法,光和气会在印堂放出,此法可使白发变黑。

3. 收功:方法同前。

十二、毗卢手印(图 13)

1. 姿势:头平正,身正直,松肩沉肘,全身放松。鼻尖对准脐中,大椎垂直尾椎。两腿作跏趺坐或半跏坐,散盘、平盘均可。唇齿微闭,舌舐上腭,双目垂帘,留一线光,视手印。两手作毗卢手印,右手在外,食指竖直,左手在内,食指柱右手食指第二节,两拇指并竖。



图(13)

2. 呼吸:用数息法,先呼后吸。吸气时,气由督脉上升到大椎,呼气时,由大椎到手印。意、气、力三者贯于手印。

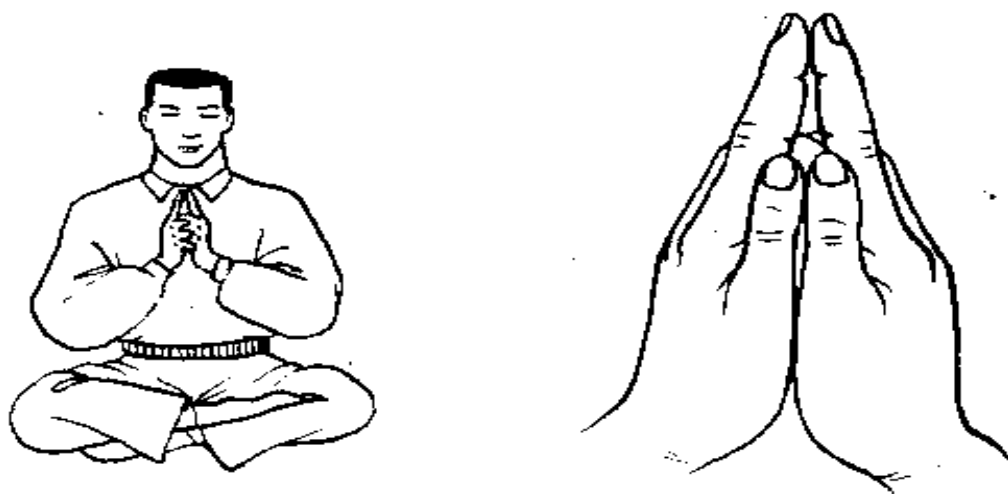
3. 收功:方法同前。

十三、释迦牟尼抱身手印(图 14)

1. 姿势:头正,身直,松肩沉肘,全身放松。两腿作跏趺坐或半跏坐,单盘坐或散坐、平坐都可以。口齿微闭,舌轻舐上

颞, 双眼垂帘, 留一线光, 视抱身手印。两手六指内交叉两食指对柱, 两拇指并竖。

2. 呼吸: 方法与安忍手印呼吸法相同。



(图 14)

3. 收功: 方法同前。

十四、释迦牟尼大手印(图 15)

1. 姿势: 头平正, 身正直, 松肩沉肘, 全身放松。两腿作跏趺坐或半跏坐、单盘坐、散坐、平坐都可以。口齿微闭, 舌轻舐上颞, 双目垂帘, 留一线光视手印。左手放在右手上, 两拇指抵柱。

2. 呼吸: 用数息法, 先呼后吸 120 次, 眼观鼻端。

3. 意念: 意在手印, 气在手印, 眼观手印。

4. 收功: 方法同前。

十五、释迦牟尼双手印(图 16)

1. 姿势: 头平正, 身正直, 松肩沉肘, 全身放松。两腿作跏趺坐或半跏坐、单盘坐、散坐、平坐。口齿微闭, 舌轻舐上颞, 双目垂帘, 留一线光视手印。左手放在左胸前, 左手指弯曲呈虚



图(15)



图(16)

心状,手掌朝前,右手曲指呈爪形,五指扣于左手掌心,与左手距离高约 2 寸。

2. 呼吸：用数息法呼吸，先吸后呼，呼吸 120 次后，意在两掌，气由尾椎升起，到大椎，然后到手印。

3. 收功：方法同前。

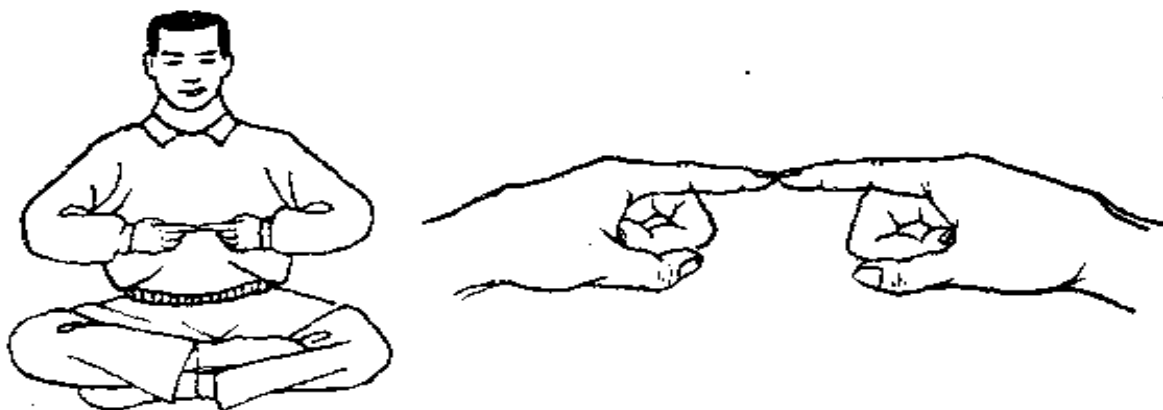
十六、释迦牟尼驱魔手印(图 17)

1. 姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松。鼻尖对准脐中，大椎对准尾椎。两腿作跏趺坐或半跏坐、散坐。唇口微闭，舌舐上腭，双目垂帘，但留一线光，目视手印，两手作拳，伸出食指，两食指横放于胸前，指端相触。

2. 呼吸：方法与安忍手印呼吸相同。

3. 意念：气随意转，意、气、观均在手印。

4. 收功：方法同前。

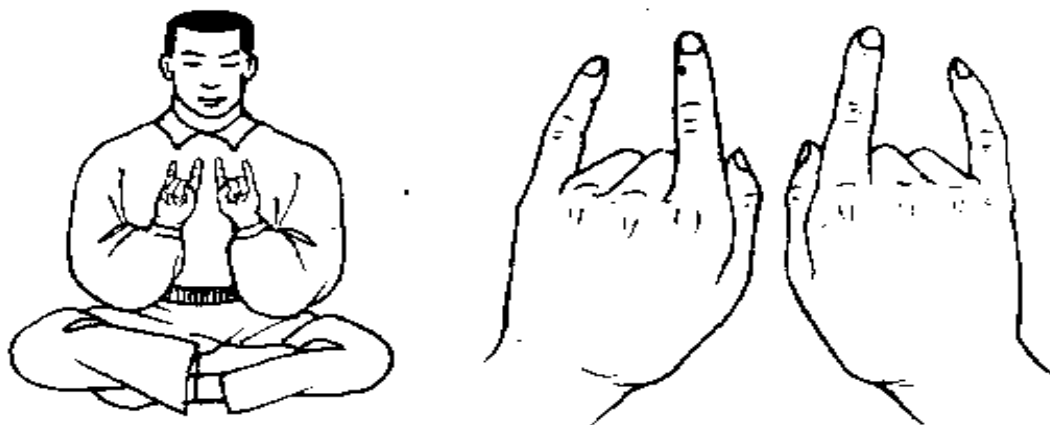


(图 17)

十七、金刚三灶手印(图 18)

1. 姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松。鼻尖对准脐中，大椎垂直尾椎。两腿作跏趺坐或半跏坐、散坐。唇口微闭，舌舐上腭，双目垂帘，但留一线光，目视金刚三灶手印，两手中指和无名指内扣，拇指、食指、小指成三角形竖直。

2. 呼吸：方法与安忍手印呼吸相同。
3. 意念：气随意转，气运到两手印并在两手印放出。
4. 收功：方法同前。



图(18)

十八、释迦牟尼云盖手印(图 19)



图(19)

1. 姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松。鼻尖对准
- 26 •

脐中,大椎垂直尾椎。唇口微闭,舌舐上颚。两腿作跏趺坐、半跏坐或散盘。双目垂帘,两手各作金三钻印,拇指和食指扣环,其余三指伸直,双手竖直,放于胸前。

2. 呼吸:以数息法数 120 次,气、力到手印。

3. 意念:意在两手印,气由两手印放出,并在头上部有彩云生成。

4. 收功:方法同前。

站桩手印功

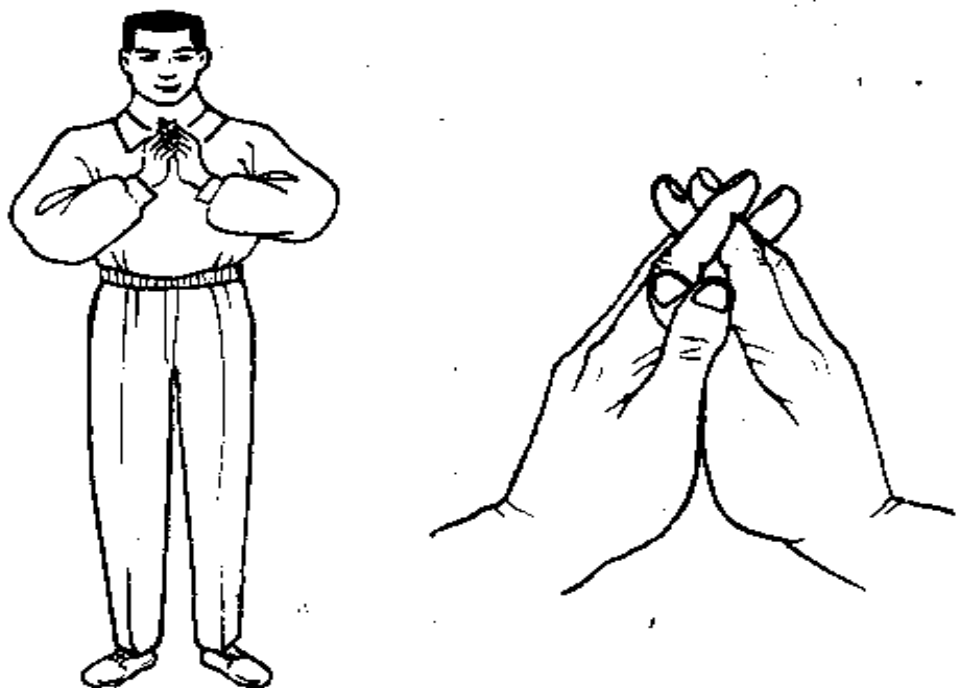
佛家站桩手印原出自诸佛菩萨站桩势。西方三圣接引像是佛家典型的站像。在站像中脚有两种站型,一是外八字型,如南无观世音菩萨的各种站像。二是两脚呈一字步,如释迦牟尼的站像图,一字步两足踵之距约四指宽。经此势练功,脊柱能完全竖直,丹田之气易发动,督脉能立即畅通。内气逆行可以练出舍利,顺行可以洗髓。

呼吸均采用先呼后吸。每次练功第一次将气呼出的目的是将内气沉至两足下,吸气是引导内气自两足踵升起,沿小腿、大腿、尾闾、脊椎上升,到大椎时呼出,使内气随呼运到两掌,以后每 1 次呼吸使内气在全身运行 1 周。内气在全身发动 1 次,长期运练两掌自会发热,十指自会放气。

注意:行功前先作降气势。

一、金刚合掌(图 20)

1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚呈外八字形,五趾抓地。两肩下垂,两肘向前,两手在胸前合十,与膻中穴相离一拳处。两掌合十,虚心合掌,十个指端相交叉。



图(20)

2. 呼吸：先呼后吸，一呼时，气降到涌泉，一吸时，气从涌泉沿膀胱经，走督脉，上升到大椎，然后向两肩、两肘直到掌心，于是气贯十指。

3. 意念：呼时，意从头下降至脚涌泉穴。吸时，意从脚到大椎、肩、随后到手印。眼观手印，气到手印，此法叫“止观双运”。练 40 分钟后，收功。

4. 收功：

①两手重叠放在百会穴，意存于涌泉穴，待接气后，两手往下拉，将气沿任脉下降，两手缓缓地随气下降到两脚涌泉穴。

②左手放在前顶穴，右手放在后顶穴，待接气后，两手沿任脉往下拉，拉到涌泉穴。

③点穴：两手的中指点在承灵穴，1 分钟后，气则降到涌

泉穴。

④双手摩擦至两手发热,在面部按摩,后作全身拍打。

注意:收功方法中,若做完①觉得气已下降,即可。若觉得气没有完全下降,再按②、③方法收功。最后均做第4种收功方法结束。

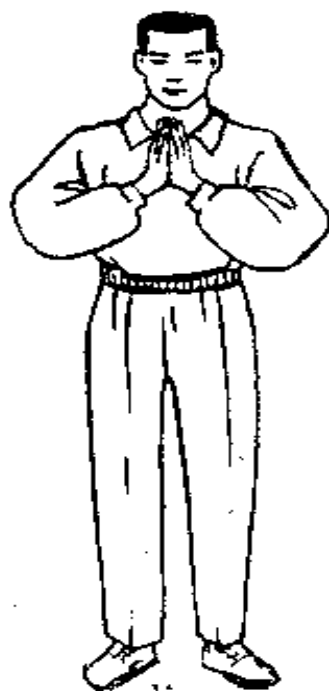
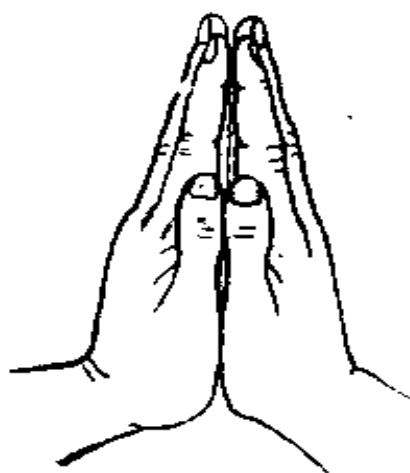
二、实心合掌(图 21)

1. 姿势:头平正,松静站立,全身放松。两脚呈外八字型,五趾抓地,舌舐上颚,两肩下垂,两肘微前,两手呈实心合掌,放于胸前。

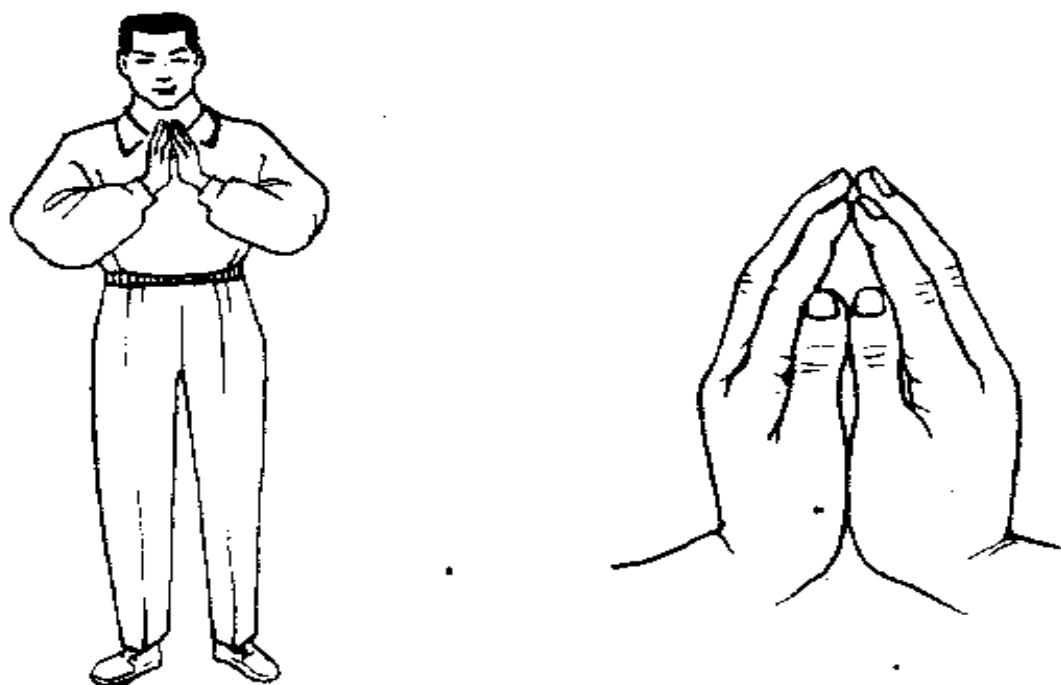
2. 呼吸:呼气时,气降到涌泉,吸气时,气沿膀胱经上升到尾椎,由尾椎上升到大椎,再沿两肩向手印运行。

3. 意念:意随呼吸进行,练40分钟后,收功。

4. 收功:方法和注意事项同前。



图(21)



图(22)

三、虚心合掌(图 22)

1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚呈外八字型,五趾抓地。舌舐上腭,两目垂帘,两肩下垂。两手呈虚心合掌,放在胸前,与膻中穴距离一拳。

2. 呼吸:站桩后,先呼气,将气降到涌泉穴。吸时将气从涌泉沿膀胱经,走督脉到大椎,将气运到两掌心,于是气贯十指。

3. 意念:意随呼吸而自然运行,气呼出意到足下,一吸气从足跟升到大椎,再吸而意到手印。

4. 收功:收功方法和注意事项同前。

四、金刚三钻手印(图 23)

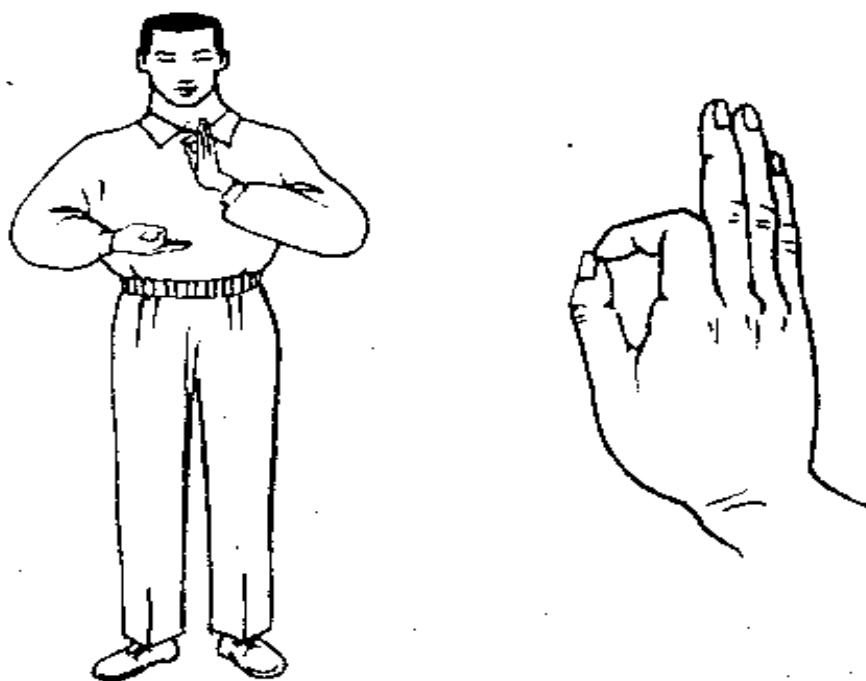
1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两腿呈外八字型,五趾抓地,舌舐上腭,两目垂帘。左手结金刚三钻印,拇指和食指扣成环,三指竖直,放在胸前,离胸一拳处。右手结金刚三钻印,拇指与食指相扣,掌心向上,其余三指指向左手

少海穴。

2. 呼吸：先将气由内向外呼出，由头降至两足涌泉，一吸将内气由两脚心沿膀胱经上升到尾椎，由尾椎上升到大椎，直至两手印。

3. 意念：气随意转，意到气到。

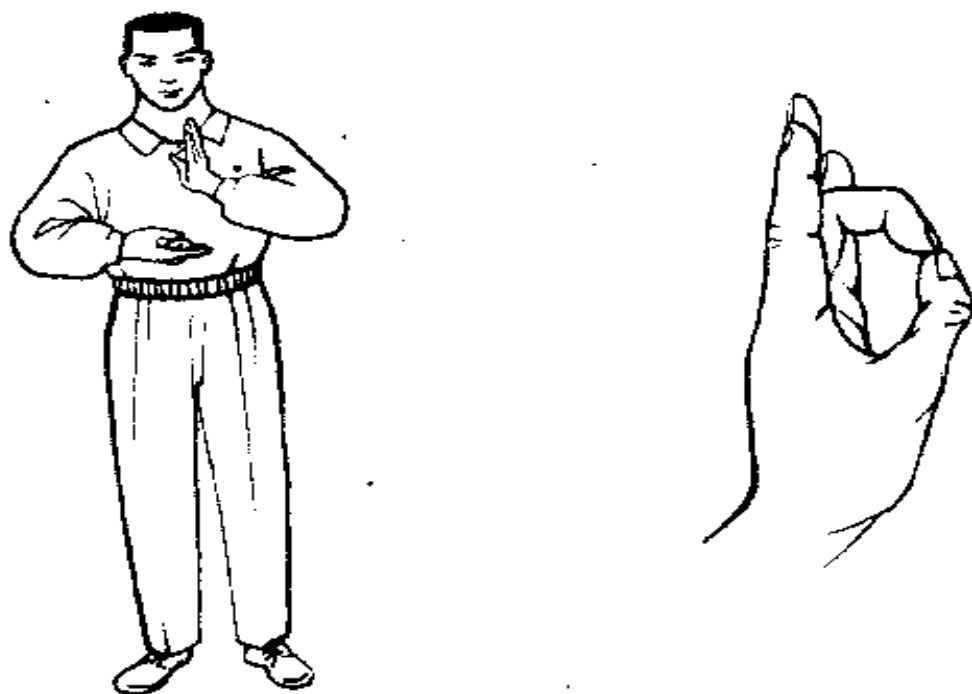
4. 收功：收功方法和注意事项同前。



图(23)

五、观音甘露手印(图 24)

1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松。两脚呈外八字，五趾抓地，两腿跟相距半尺。舌舐上颚，两目垂帘，留一线光。左手拇指与中指扣环，其它三指直竖，呈立掌置于胸前，指尖对准鼻尖，相距一尺。右手成三山印，置于胸前右侧，中指与无名指，屈于掌心，其它三指直竖。



图(24)

2. 呼吸: 呼气时, 将气降到两足心涌泉穴。吸气时, 气从涌泉穴升起沿膀胱经到尾椎, 由尾椎沿督脉上升到大椎, 直到气运到两手印。

3. 意念: 气随意行, 意随呼吸升降。

4. 收功: 收功方法和注意事项同前。

六、吉祥手印(图 25)

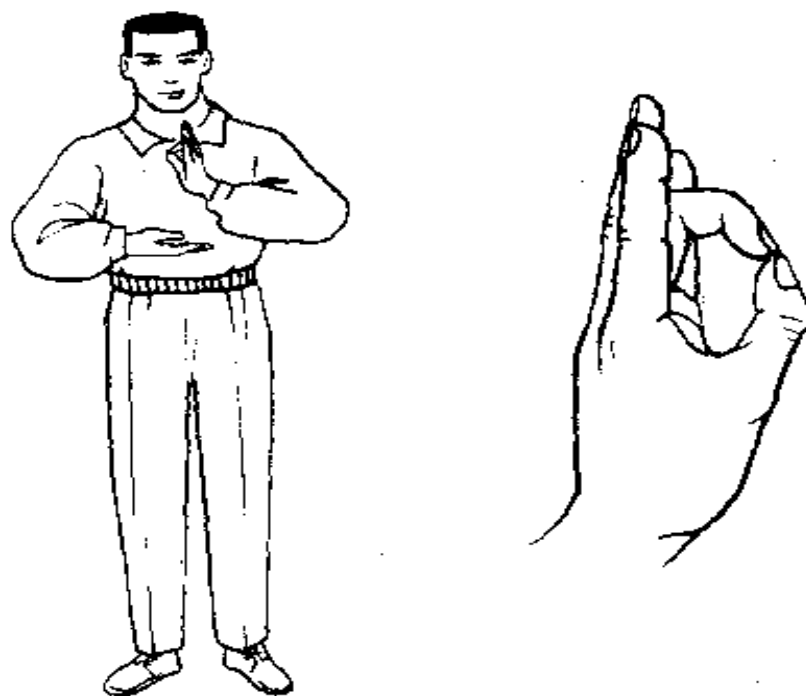
1. 姿势: 头平正, 身正直, 松静站立, 全身放松。两脚呈外八字型, 五趾抓地, 两脚根相距半尺左右。舌舐上颚, 双目垂帘, 留一线光。左手呈吉祥印(拇指和无名指扣环)放于胸前, 在鼻前一尺远近, 右手呈金刚掌, 掌心向上, 停于胸前, 掌心对准左掌手印。

2. 呼吸: 呼气时, 将气降到两足心涌泉。吸气时, 气从涌泉穴升起沿膀胱经到尾椎, 由尾椎沿督脉上升到大椎, 直到气运

到两手印。

3. 意念：气随意转，先降后升，意到手印，此时意、气、观都在两手印，先热，尔后气在手印放出。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。



(图 25)

七、驱魔手印(图 26)

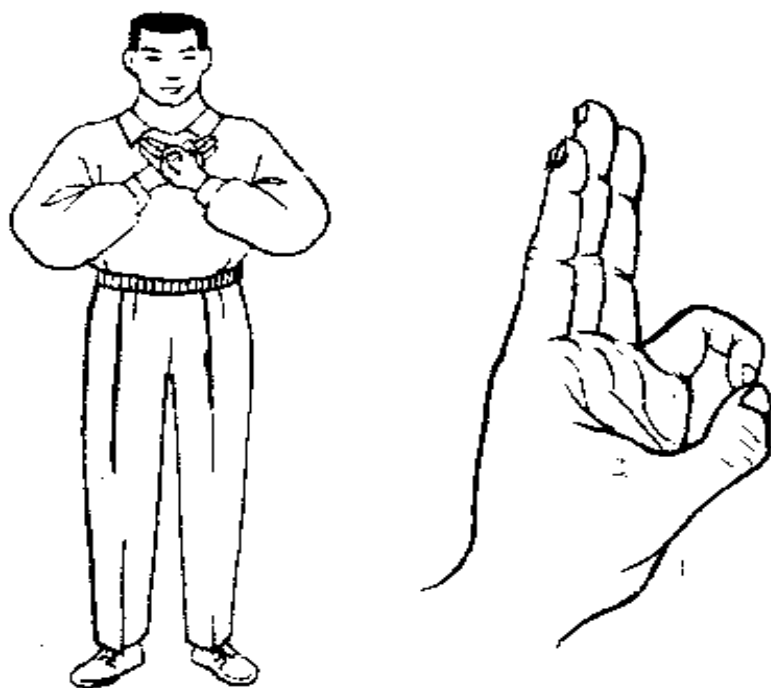
1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松。两脚呈外八字型，五趾抓地，两足跟相距半尺左右。舌舐上颚，双目垂帘，留一线光。两手作驱魔印，两手的拇指与小指扣环，其余六指并竖，掌心向外，左右两手交叉在胸前。

2. 呼吸：先用口呼气，使内劲力下沉到双足心涌泉穴，然后用鼻吸，使内劲力自涌泉上升，贯注全身，动气到手印。

3. 意念：气随意转，先降后升，意到两个手印，此是意、气、

观都在两个手印,先热,尔后气在手印放出。

4. 收功:收功方法和注意事项同前。



图(26)

八、普贤手印(图 27)

1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚跟距离约半尺,呈外八字型,五趾抓地。舌舐上颚,两目垂帘,留一线光。口齿微闭。两手做普贤印,两手八指外交叉,两中指竖直对柱。

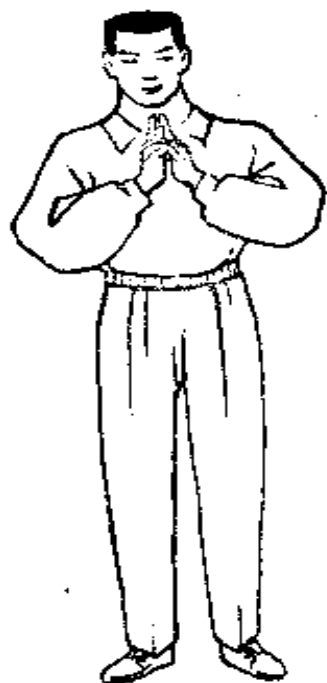
2. 呼吸:进入气功态后,先用口呼气,使内劲力沉于两脚涌泉穴。闭口,舌舐上颚,自足跟吸气,使内劲力充贯全身,然后运气到手印,两手心发热,气在两中指放出,需练 40 分钟。

3. 意念:意到手印,气到手印,力到手印,观到手印,做到光慧运转。

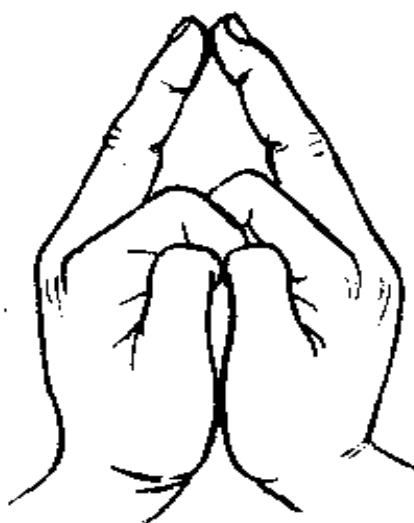
4. 收功:收功方法和注意事项同前。



图(27)



图(28)



九、无量寿佛手印(图 28)

1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚外八字型,五趾抓地。舌舐上颚,双目垂帘,微闭唇齿。两手先合十,然后两掌中指竖立,其他八指内交叉。

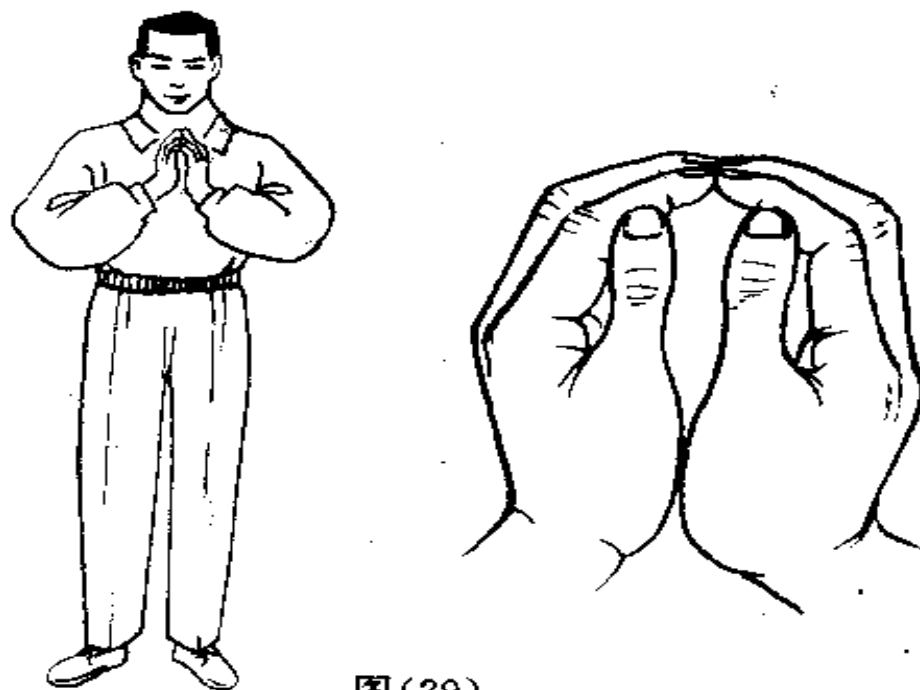
2. 呼吸:闭口呼,意、力下沉至两脚涌泉穴,开口鼻吸气时,意、力上升贯注全身,直至手印。

3. 意念:意随呼吸而运行,意指挥升降,

4. 收功:收功方法和注意事项同前。

十、半割莲手印(图 29)

1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚呈外八字型;五趾抓地。唇齿微闭,舌舐上颚,双目垂帘,留一线光。眼观手印,作半割莲手印。两手放胸前,两掌心相对,八指弯曲,八指头相柱,两拇指押食指二级处。



图(29)

2. 呼吸：入气功态后，用口呼气，内劲力沉至两足涌泉穴，用鼻吸，内劲力自双足上升，气贯全身，运至手印，40 分钟后收功。

3. 意念：力随意转，气随意行。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。

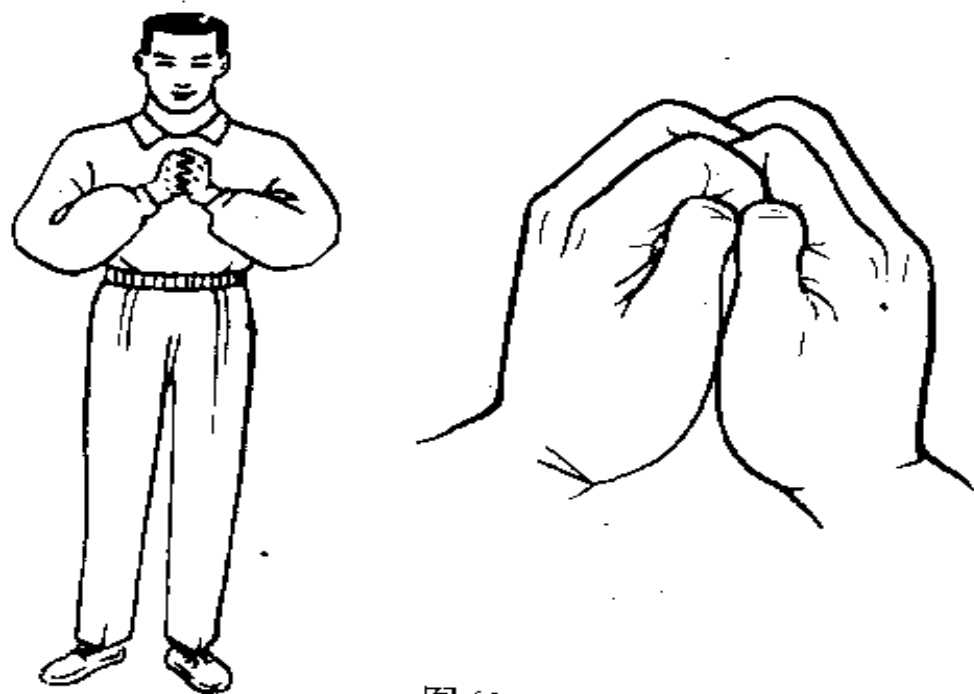
十一、内缚拳手印(图 30)

1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松。两脚呈外八字型，五趾抓地。唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视内缚拳手印。两手放在胸前，手心相对，十指内交叉。

2. 呼吸：先用口呼，内劲力下沉至两足涌泉穴，后用鼻吸，内劲力从两足升起，贯注全身，运到手印。

3. 意念：力随意行，到手印后，意在手印，力在手印，眼观手印。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。



图(30)

十二、宝胜如来手印(图 31)

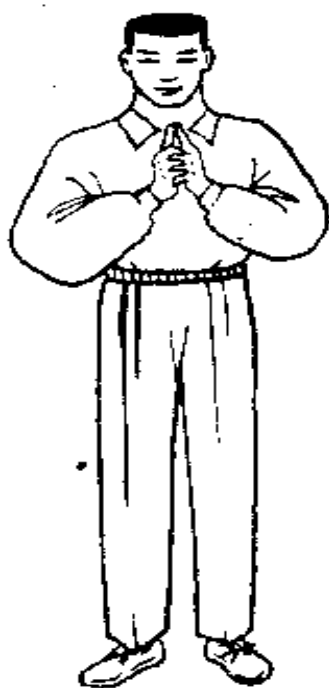
1. 姿势:头平正,身正直,松静站立,全身放松。两脚呈外八字型,五趾抓地。相距约半尺。唇齿微闭,舌舐上颚,双目垂帘,留一线光,目视宝胜如来手印。两手金刚掌,六指内交叉,两食指相柱,两拇指并竖。

2. 呼吸:先用口呼,内劲力沉至两足心,后用鼻吸,内劲力由两足上升到全身,运至手印。

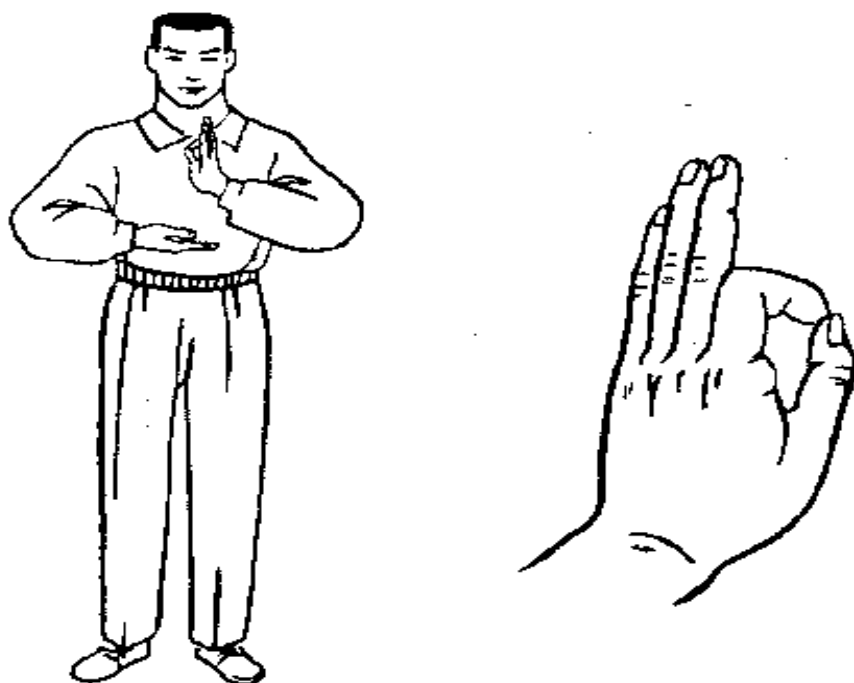
3. 用真言练意:那漠罗怛(da)纳怛罗那,答塔葛达耶。

4. 收功:收功方法和注意事项同前。

十三、妙色身手印(图 32)



图(31)



图(32)

1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松。两脚呈外八字型，五趾抓地。口微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视妙色身印。左手拇指和食指相捻，三指并竖，放在胸前，离膻中穴一尺远，右手手掌向上，放在左手下面。

2. 呼吸：先用口呼，使内劲力沉于足下，后用鼻吸，使内劲力自足下贯注全身，运到手印。

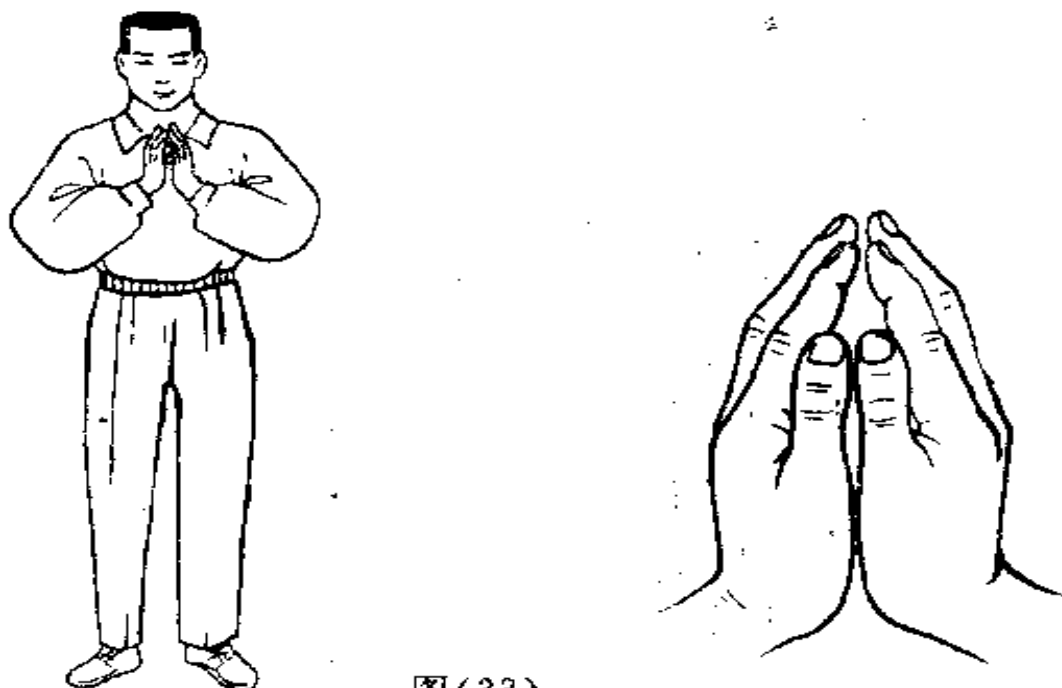
3. 口诀练意：那漠苏噜八耶，答塔葛达耶。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。

十四、多宝如来手印(图 33)

1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松。两脚呈外八字型，五趾抓地，唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视多宝如来印，双手虚心合掌，放在胸前，离膻中穴一尺处。

2. 呼吸：先用口呼，使内劲力沉于足下，然后用鼻吸气，使内劲力自足下上升到全身，运到手印。



图(33)

3. 口诀练意：那漠波虎罗，怛(da)纳耶答塔葛达耶。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。

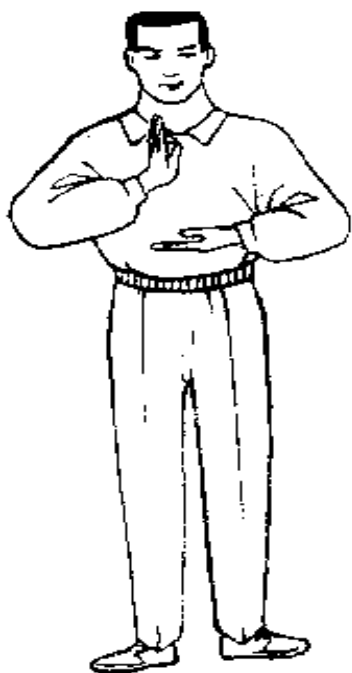
十五、自在光明手印(图 34)

1. 姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈一字步型，五趾抓地。口齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光。目视自在光明手印。右手曲仰掌，放在胸前，离臆中穴一拳处，中指和拇指扣环，左掌仰上，放在右手下面，五指舒展开。

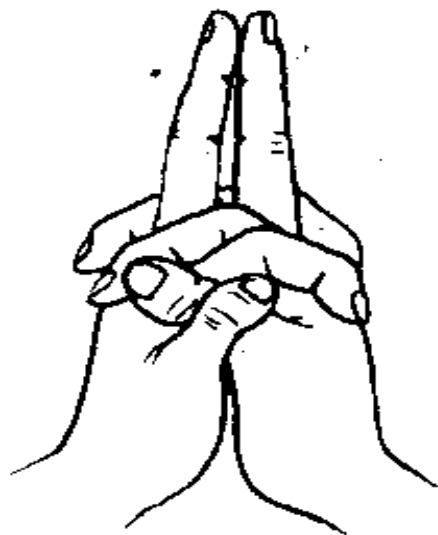
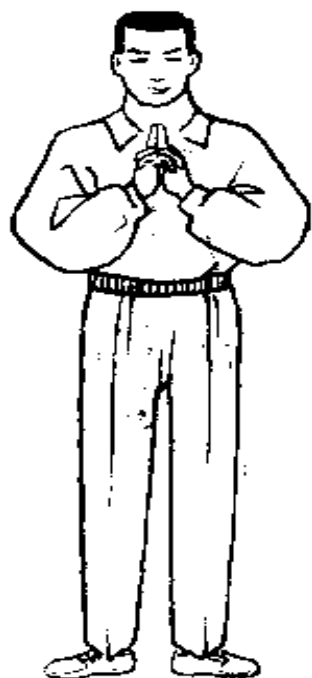
2. 呼吸：先用口呼，使气沉于足下，然后用鼻吸，使内劲力从足下上升，贯注全身。

3. 口诀练光：那漠卢迦帝委斯(二合)哈捺(二合)第卿说啰不啰(二合)发耶，答塔葛达耶。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。



图(34)



图(35)

十六、三昧耶手印(图 35)

1. 姿势:头平正,身正直,全身放松。两脚呈一字步型,五趾抓地。口唇微闭,舌舐上颚,双目垂帘,留一线光,目视三昧耶印,八指外交叉,两手中指伸如针。手印放在臆中穴前,指端向上。

2. 呼吸:先用口呼,使气沉于足下,然后用鼻吸,使气贯注全身,运到手印,在手印中放气。

3. 口诀练光:唵三摩耶萨埵(duo)诃。

4. 收功:收功方法和注意事项同前。

十七、阿弥陀佛手印(图 36)

1. 姿势:头平正,身正直,全身松静。两脚呈一字步型,五趾抓地,两脚距离约半尺。唇齿微闭,舌舐上颚,双目垂帘,留一线光,右手横放于小腹前,左手掌心向上,是定印。右肩下垂。手掌向前,呈施愿印。



图(36)

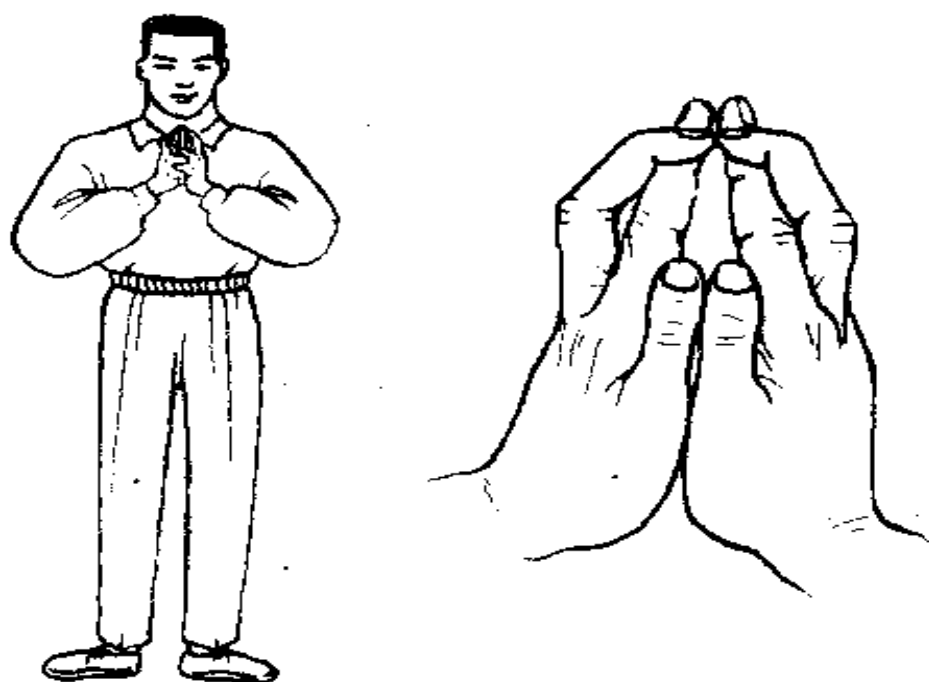
2. 呼吸：进入气功态后，用口先呼气，使内劲力沉于两脚底涌泉穴，然后闭口用鼻吸气，使内劲力从两足上升，贯注全身，运气到手印。

3. 口诀练意：那漠阿弥怛婆耶，答塔葛达耶。

4. 收功：收功方法和注意事项同前。

十八、大轮明王手印(图 37)

1. 姿势：头平正，身正直，全身放松。两腿直立。两脚呈一字步型，五趾抓地，两脚距离约半尺。唇齿微闭，舌舐上颚。两目垂帘，留一线光，目视大轮明王手印。两手的无名指和小指内交叉，两食指竖立，两中指绕压在食指端上，两拇指直竖，两手放在胸前。



图(37)

2. 呼吸：进入气功态后，用口先呼气，使内劲力沉于两脚底涌泉穴，然后闭口用鼻吸气，使内劲力从两足上升，贯至全

身,运气到手印。

3. 以口诀练意: 嗜嗜。

4. 收功: 收功方法和注意事项同前。

马步手印功

一、金刚合掌手印(图 38)

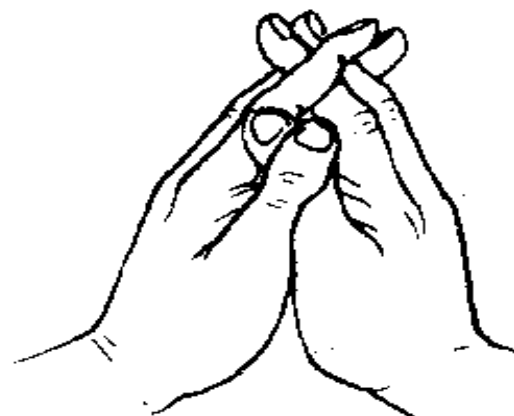
1. 预备势: 头平正, 身正直, 松肩沉肘全身放松。两脚呈内八字形, 五趾抓地, 比肩稍宽。两手自然下垂, 双目平视。

2. 马步降气势: 全身正直, 两膝下蹲, 与此同时在体侧胯部两手作俯掌, 伸掌下按, 意想气自头顶沿督脉下降到尾椎。

3. 练功姿势: 接前势, 双手由下向上, 徐徐升起, 弯曲前伸, 手臂平停于胸前, 两掌相距五寸左右, 两掌距膻中穴一尺左右, 左右两掌的五指呈梯形(此掌称金刚掌), 然后两掌相合(称金刚合掌), 双目平视手印。气从足下涌泉穴升起沿膀胱经和督脉上行到大椎后, 气自臂向两掌运行, 到两掌后, 气由十指放出, 练到全手印向外放气发光。

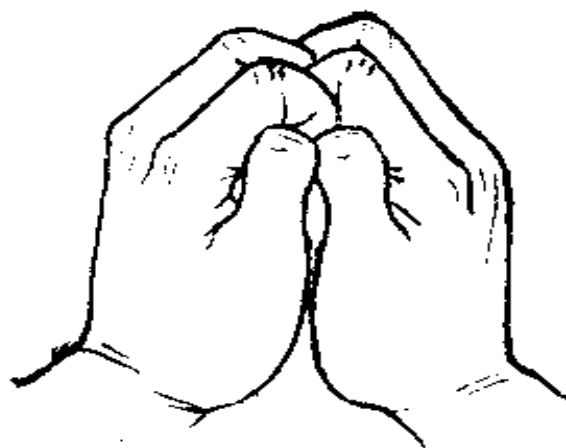
4. 收功: 松静直立, 消除桩形。两掌握拳, 作金刚拳(两手指点压无名指根, 再四指握拳), 收拳于左右两肋处。气自归丹田, 然后放拳变俯掌下按, 顺气到两足, 再作降气势, 注意: 在练此桩后几天内, 内气会在全身发动。起先可能使小腿产生震抖, 以后在全身产生颤抖。这是内气在体内发动, 能促进血液循环, 加快神经振奋, 它可以打通关节, 消除风湿关节炎的风湿病气, 促进内脏的新陈代谢。经过一段时间练习后, 自会增进食欲, 自我治疗各种慢性疾病, 使身内增强免疫能力, 但初练内气发动时间, 不能超过 20 分钟, 内气发动的时间与人的体质和练功时间长短有密切关系, 千万不要刻意追求体姿

抖动,不然,就要出偏。当内气在体内发生颤动时,必须用降气势使身体恢复平静,以使练功顺利进行。



(图 38)

二、内缚拳手印(图 39)



图(39)

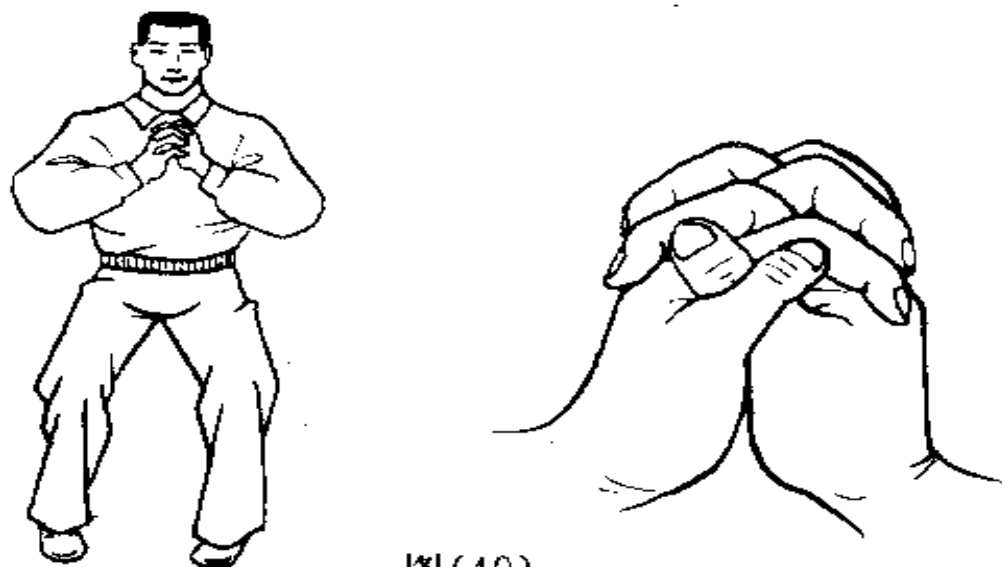
1. 预备势：同前。

2. 马步降气势：同前。

3. 练功姿势：马步内缚拳桩站好，全身放松。两脚放平，十趾抓地，涌泉虚，涌泉起落呼吸。两手由下向上徐徐升起，臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺左右，然后，两掌相合，十指作内交叉，呈内缚拳，放于胸前五寸处。气自会由涌泉沿膀胱经上行，到尾椎，沿督脉上升至大椎后，气分两侧向两掌运行到内缚拳手印。练几次后，手印发热，这是用手印练气，久练，气、光会在整个拳印发出。

4. 收功方法同前。

三、外缚拳手印(图 40)



图(40)

1. 预备势：同前。

2. 马步降气势：同前。

3. 练功姿势：马步桩站好，全身放松，两脚放平，然后十趾抓地，涌泉虚，涌泉起落呼吸(即抬起脚跟)，双手由下向上徐徐升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与膻

中穴的距离约一尺左右。然后,两掌相合,十指作外交叉,呈外缚拳。所自会由涌泉穴沿膀胱经上行,到尾椎时,沿督脉上升大椎后,使内气沿两臂向前运行到外缚拳手印,练后,两掌心发热,内气不断贯于手印,久练,手印外部会发气,十个指头和关节会发气放光。此势是以拳练气,当气从小腿膀胱经上升时,两涌泉穴就停止起落,涌泉的起落(即呼吸)叫外气内收。

4. 收功:方法同前。

四、半割莲手印(图 41)



图(41)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站好,全身放松,两脚放平,十趾抓地,涌泉虚,两手由下向上徐徐升起,弯曲前伸,小臂平停于胸前,两拳相距约五寸,腕与膻中穴的距离约一尺左右,然后,两掌相对,八指自第二节起弯曲,八指指端相对,两拇指竖直,指端点在食指第一节处,印放于膻中穴前五寸处。气自会由涌泉穴沿膀胱经上行,到尾椎时,沿督脉上升到大椎,气分两侧向

两掌运行到半割莲手印。气从两掌心和十指端放出,练 40 分钟后收功。

4. 收功:方法同前。

五、金刚掌手印(图 42)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:降气 1—2 分钟后,两手徐徐上升,弯曲前臂,小臂伸直,两掌呈梯形,相互距离约五寸,与膻中穴距离约一尺。两脚十指抓地,涌泉虚,上下落地,进行开合呼吸。地气自膀胱经上升,到尾椎后,沿脊椎上升,到大椎,使气运到两掌,40 分钟后收功。



图(42)

4. 收功方法:方法同前。

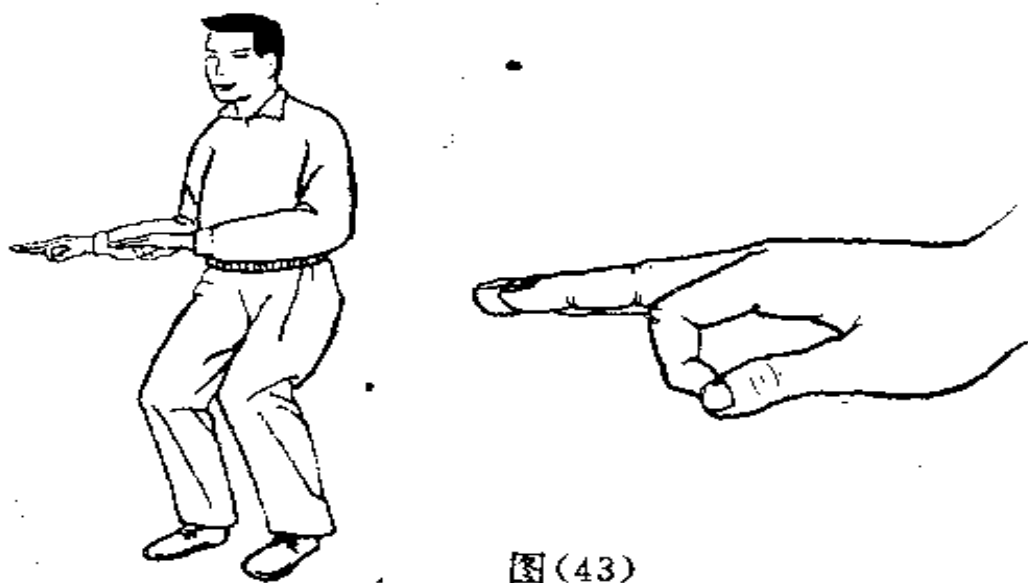
六、金刚三钻手印(图 43)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:接前势站定后,全身放松,两脚放平,十趾抓

地。两手徐徐上升，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌手腕距离约五寸，腕与膻中穴距离约一尺。站五分钟，两手拇指与食指扣环，其他三指直竖。涌泉虚，以涌泉呼吸，上下起落，吸进地气，气自涌泉沿膀胱经与督脉升到大椎，气贯两掌。使手太阴肺经与手阳明大肠经之气在两经络之间进行循环并在体内按摩，中指心包络经，无名指三焦经，小指小肠经之气放出。每次站 40 分钟，站一定时间后，会发生震抖，出现这种情况，不用害怕。这是内气在体内发动的表现，如果大动，就把拇指和食指开环，同时用降气法，大动就会停止。



图(43)

4. 收功：方法同前。

七、观音甘露手印(图 44)

1. 预备势：同前。

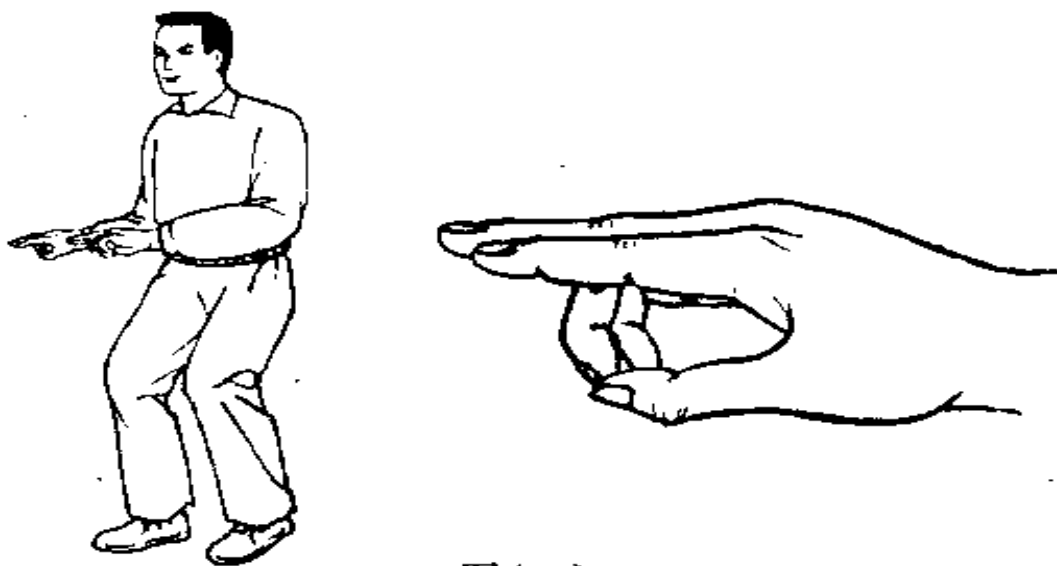
2. 马步降气势：同前。

3. 练功姿势：马步站定后，两手向前，掌心相对，两手掌呈梯形，食指较高，其他按次排列。两手大拇指与中指扣环，其他三指直竖向前，此手印名为观音甘露手印。此印是手太阴肺经之



气与手厥阴心包经之气在体内循环运动,并对脏腑进行按摩,其他三指向外放气。此桩练时要扣环 40 分钟,如果体质差站不了 40 分钟,可以逐渐增加。如果在 40 分钟内,内气发动过于强烈,可以按降气式提前收功,休息以后再练。

4. 收功:方法同前。



图(44)

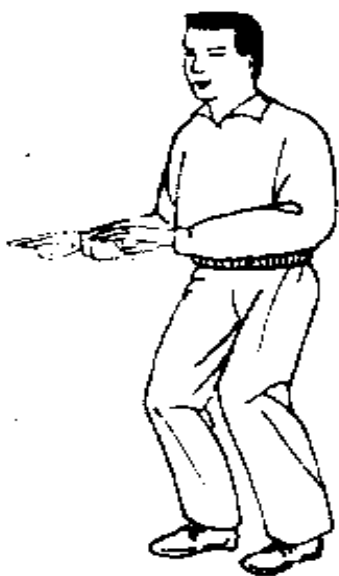
八、吉祥手印(图 45)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

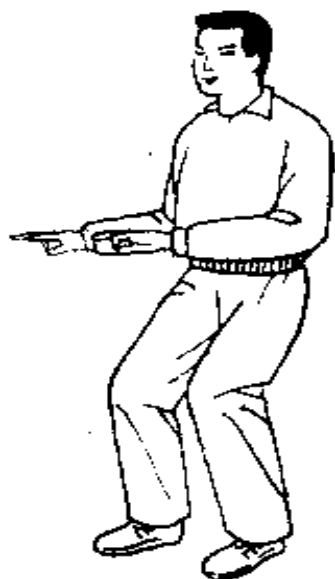
3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由两侧徐徐向前举起,弯曲前臂,小臂平停于胸前。两手距离约半尺左右,呈梯形站 5 分钟后,拇指和无名指呈扣环形,其他三指直竖向前,此势名密宗吉祥印,是练手太阴肺经与手少阳三焦经之气及其在三焦按摩。

4. 收功:方法同前。



(图 45)

九、驱魔手印(图 46)



(图 46)

1. 预备势:同前。
2. 马步降气势:同前。

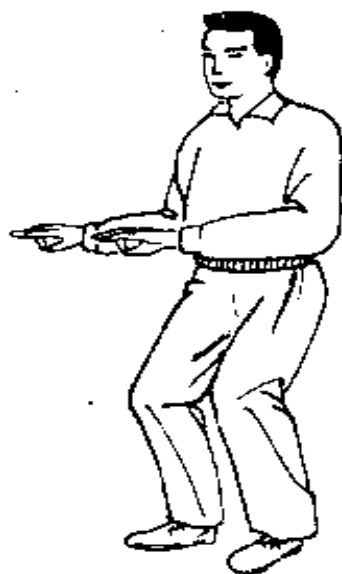
3. 练功姿势:站稳马步桩后,两手徐徐上举,弯曲前臂,小臂伸直,两掌呈梯形,与膻中穴的距离约一尺,站稳5分钟后,拇指与小指呈扣环,使手太阴肺经之气和手太阳小肠经之气在体内运转,其他三指放气。练40分钟后,用莲花拳收功。此势在静练时会产生幻觉和魔象,需用驱魔印对魔象进行拨开。

4. 收功:方法同前。

十、双剑手印(图47)

1. 预备势:同前。
2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步势站稳后,两手由下徐徐向上举起,弯曲前伸,小臂平行于前,两掌呈梯形,相互距离约五寸,腕与膻中穴距离约一尺。然后两手各作剑指,指端向前,食指和中指伸直,无名指、小指弯屈,并与拇指扣环状。意想气自命门升起,沿脊椎直升大椎,内气运到两双剑印,气从指端放出。



图(47)

4. 收功：方法同前。

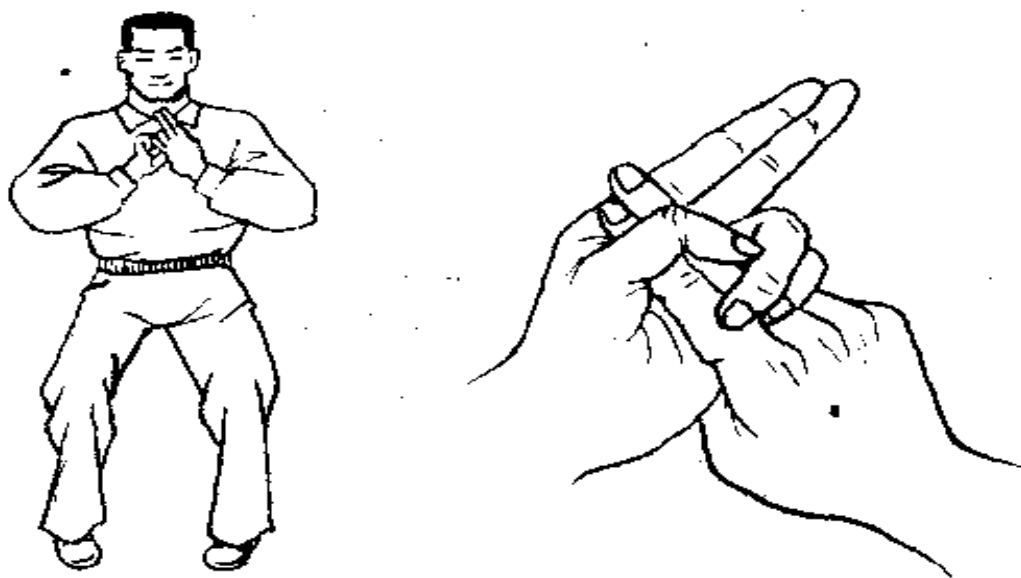
十一、抱剑手印(图 48)

1. 预备势：同前。

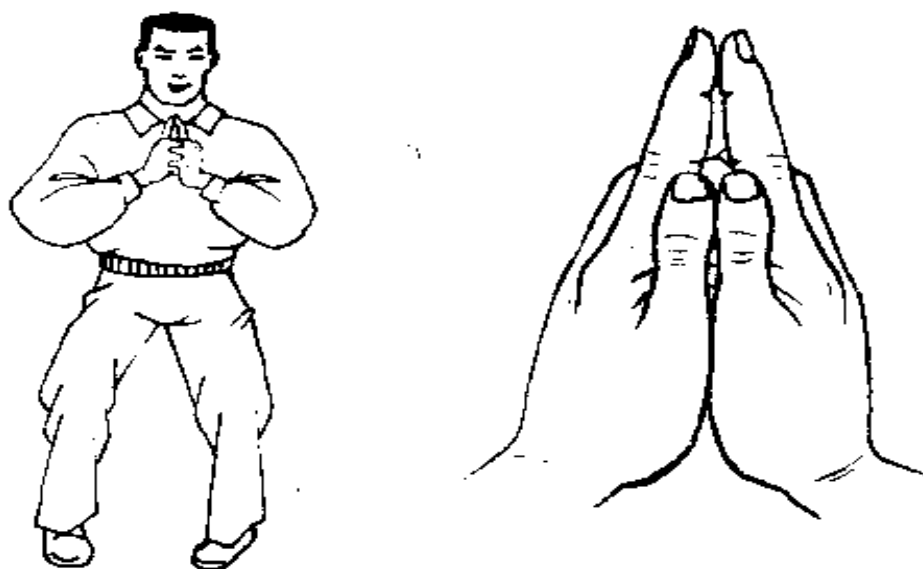
2. 马步降气势：同前。

3. 练功姿势：马步桩站稳后，两手由下徐徐向上升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌呈梯形，相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺，然后两掌相合作抱剑印。右手剑指放于左剑指掌中，左手拇指、无名指、小指将右手剑指握住，呈双剑指，放于胸前，离开膻中穴约五寸处。收腹提肛，气自丹田向命门运转，途经谷道，到命门后，直线上升到大椎。运气由大椎经两掌到手印，气由剑指放出。每次约练 40 分钟。

4. 收功：方法同前。



图(48)



(图(49))

十二、释迦牟尼抱身手印(图 49)

1. 预备势:同前。
2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由下向上徐徐举起,弯曲前伸,小臂平停于胸前,两掌相距约五寸,腕与膻中穴距离约一尺左右,然后两掌相合,六指作内交叉,两食指竖直,两拇指并竖,在膻中穴前五寸处,呈金刚掌。气自涌泉上升沿尾椎到大椎,气到两掌心后,掌心发热,气由两食指放出。

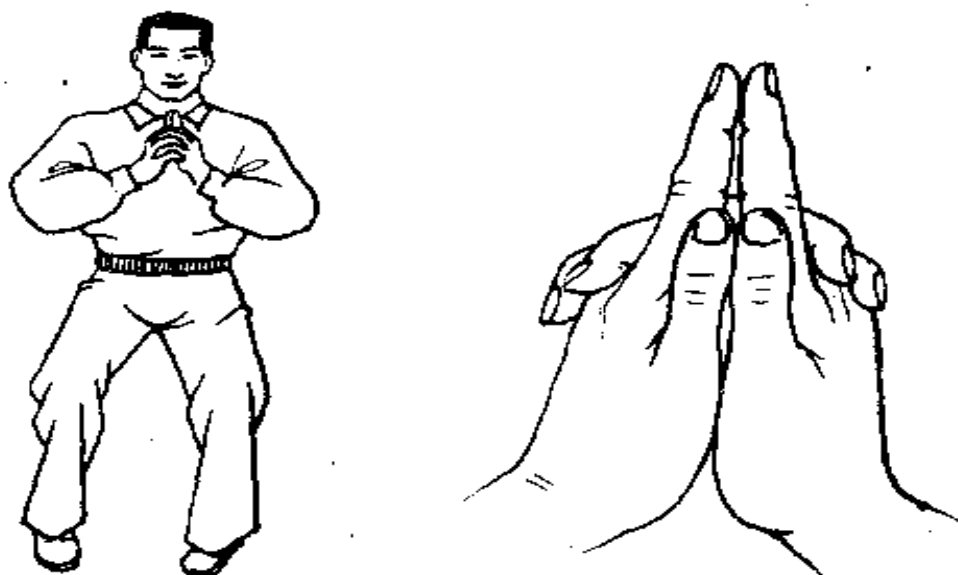
4. 收功:方法同前。

十三、观自在手印(图 50)

1. 预备势:同前。
2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由下向上徐徐抬起,手臂平停于胸前,两掌呈梯形,相距约五寸,腕与膻中穴距离约一尺,然后两掌相合,两食指并柱,拇指并竖其他六指外交叉,

放于胸前离膻中穴五寸处。涌泉放松,地气自涌泉上升到大椎,内气沿两臂走向手印,练后,八指端能放气光,久练全手印放光。



(图(50))

4. 收功:方法同前。

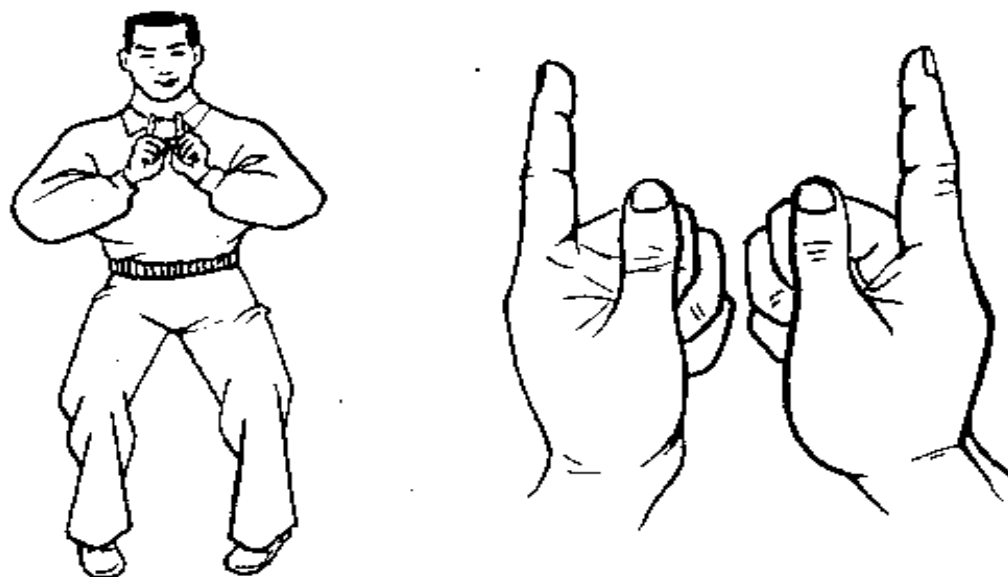
十四、妃明手印(图 51)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由下向上徐徐抬起,小臂平停于胸前。两手呈梯形,两掌之间的距离约五寸左右,腕与膻中穴之距约一尺,然后两掌各作妃明手印,两手八指握拳,两食指并竖,放于胸前膻中穴前五寸处。涌泉呼吸,地气自涌泉穴升起,沿大椎运行,再沿两肩向前运行到妃明拳印。练后,气光在关节处放出,久练全手印能放出气光。

4. 收功:方法同前。



图(51)

十五、莲花合掌手印(图 52)

1. 预备势:同前。
2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站稳后,松肩沉肘,两手由下徐徐向上抬起,小臂平停于胸前,两掌呈梯形,掌与掌之间的距离约五寸左右,腕与膻中穴的距离约一尺左右。然后,两掌合拢,两掌拇指和小指相柱,其他六指端微分,掌心虚,呈莲花合掌手印,立掌放于膻中穴前约五寸左右。涌泉虚松,地气自涌泉上升沿膀胱经到尾椎后,直升到大椎时,内气沿两臂向手印运行,先在八个指端放出,久练全部手印放光。

4. 收功:方法同前。



图(52)



图(53)

十六、金刚拳手印(图 53)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

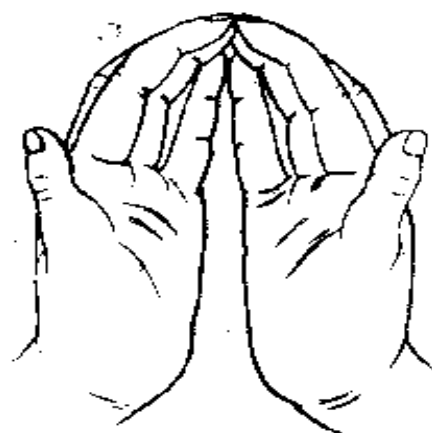
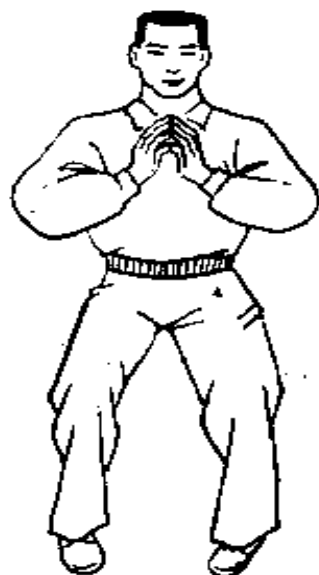
3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由下向上徐徐抬起,小臂平停于胸前,两手呈梯形,两掌之间的距离约五寸,腕与膻中穴距离约一尺。然后两掌六指内交叉,两食指直竖相柱,呈金刚拳印,两臂屈,金刚拳印放于膻中穴前约五寸处,指端向上,直竖。地气自涌泉上升,到大椎时,内气沿两臂走向手印,气光在两食指放出,久练气光在全手印放出。

4. 收功:方法同前。

十七、地藏菩萨钵手印(图 54)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。



(图 54)

3. 练功姿势:马步桩站稳后,两手由下向上徐徐升起,手臂平停于胸前,两手呈梯形,两掌之间的距离约五寸,腕与膻中穴距离约一尺。然后两掌小指靠近,八指端相柱,两拇指外

分,掌心向内。涌泉虚开合,地气自涌泉上升,沿脊椎到大椎,内气沿两臂向两掌运行到手印,气在两手掌心放出。

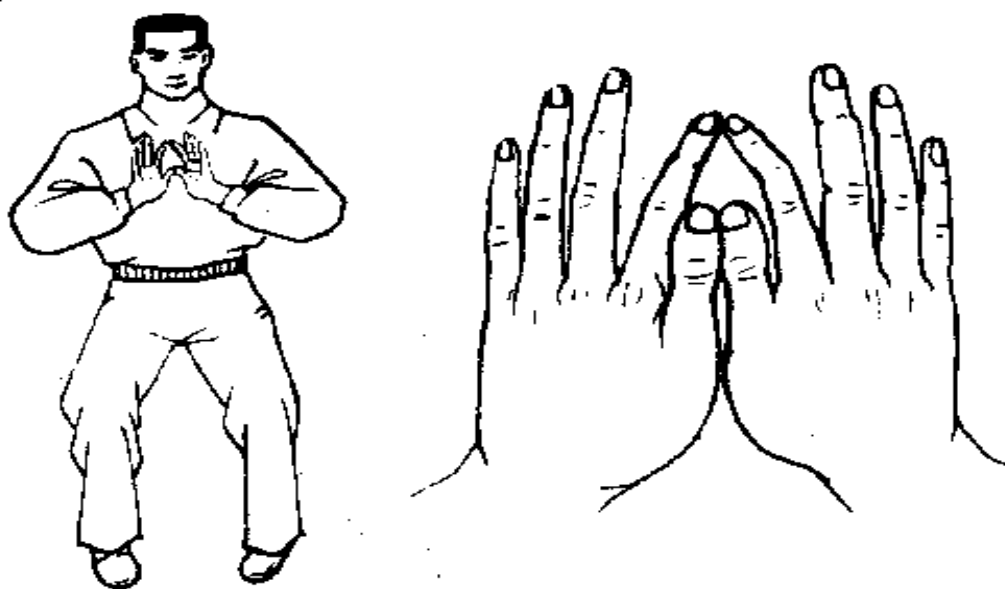
4. 收功:方法同前。

十八、羯魔会光手印(图 55)

1. 预备势:同前。

2. 马步降气势:同前。

3. 练功姿势:马步桩站定后,两手由下向上徐徐抬起,小臂平停于胸前。两手呈梯形,两掌之间的距离约五寸,腕与膻中穴的距离约一尺,然后两掌放于胸前,两拇指并竖,两掌心向外,两食指端侧相柱,六指分开,涌泉虚开合,地气沿涌泉上升到大椎后,运气到手印,练后两掌能放出气和光,久练全印放光。



(图 55)

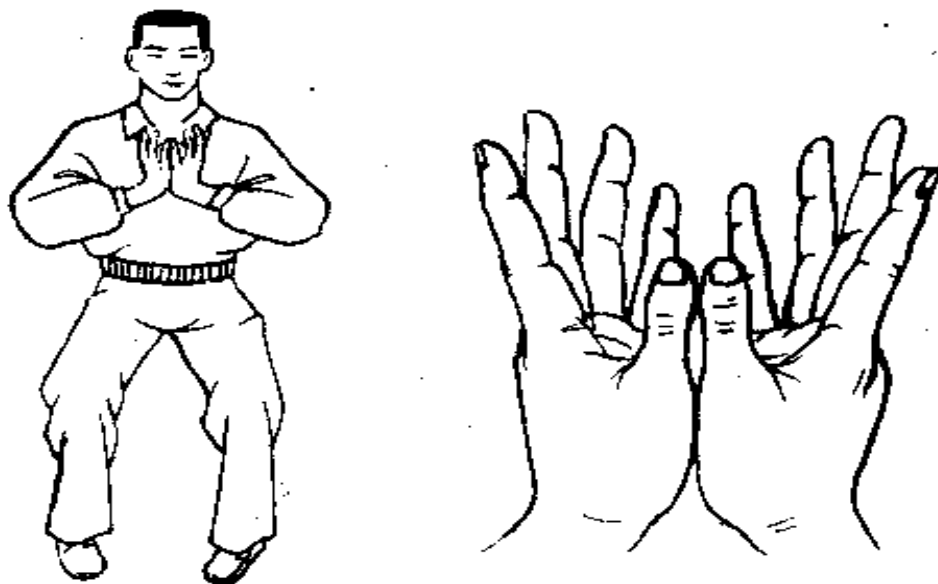
4. 收功:方法同前。

十九、八叶水莲手印(图 56)

1. 预备势：同前。

2. 马步降气势：同前。

3. 练功姿势：接前势，两手由下向上徐徐升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前。两掌相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺左右，然后两手作八叶水莲印放于膻中穴前约一尺，两掌根相合，两拇指和小指并竖，其它六指外分。气自涌泉上升，沿膀胱经走向督脉，由尾椎直升到大椎，从大椎运气至莲花印。气自八叶发出，开始放出气光，用三密相应后，十指放出气的光柱。



图(56)

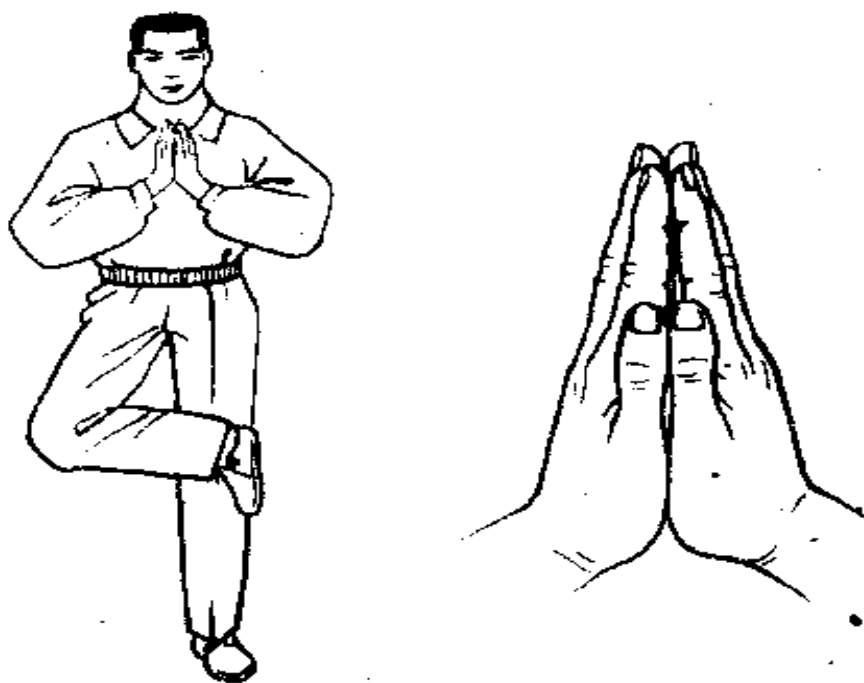
4. 收功：方法同前。

金鸡独立手印功

一、实心合掌手印(图 57)

1. 预备势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松，两手自然下垂，两脚平站比肩宽，五趾抓地。口齿微闭，舌舐上腭，两目平视，呼吸自然，作降气势。

2. 姿势：接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身正直。双目平视前方，两掌合十后，置手胸前一拳处，作实心合掌手印，两掌心接触，十指直竖。



图(57)

3. 练势：身体成金鸡独立势后，全身放松，气自足跟升起，到全身和手印，眼注视手印，气运到手印，练时可以左右换腿，呼吸自然。

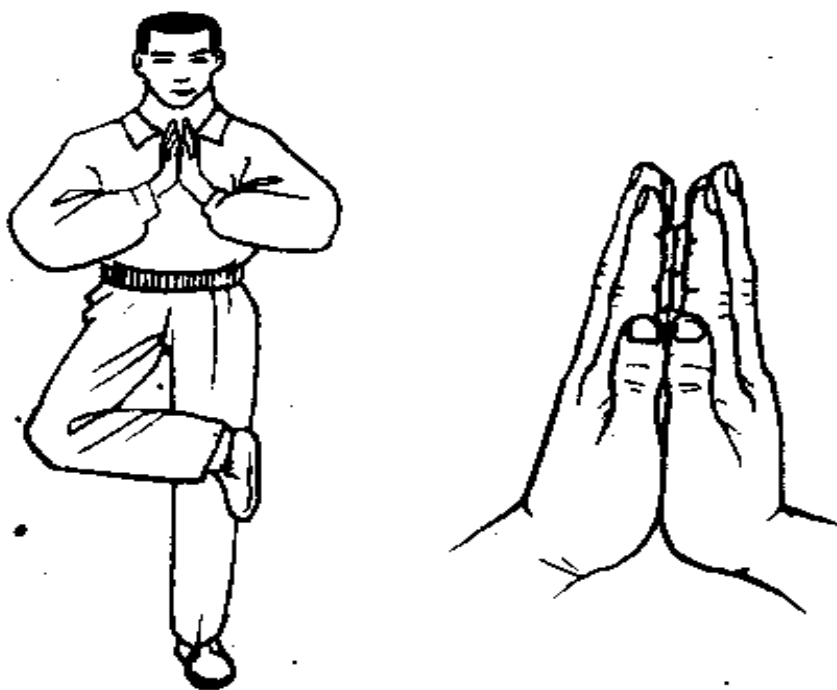
4. 收功：全身松静直立，两脚放平后，将两掌放在头部前顶和后顶两处，先降后顶之气，以意领气自后脑下降到颈椎，再至胸椎、腰，沿膀胱经降到大腿、小腿至足心涌泉。然后两掌向前沿任脉下降，经膻中到气海，两掌分开在两腰部，以意领气经大腿、小腿到涌泉。静站 3—5 分钟后，可以离开原地。

二、莲花合掌手印(图 58)

1. 预备势：同实心合掌手印功。

2. 姿势：紧接上势，两脚平站后，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直。双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作莲花合掌手印，两手拇指和小指相柱，其他六指微分。

3. 练势：同前。



图(58)

4. 收功：同实心合掌手印功。

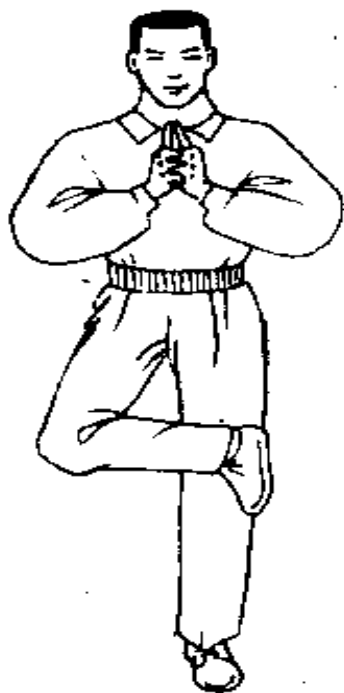
三、释迦牟尼抱身佛手印(图 59)

1. 预备势：方法同前。

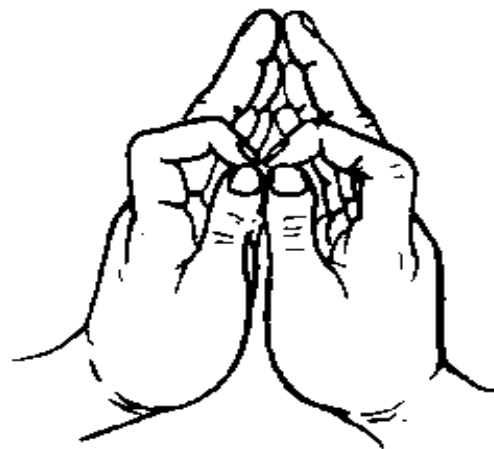
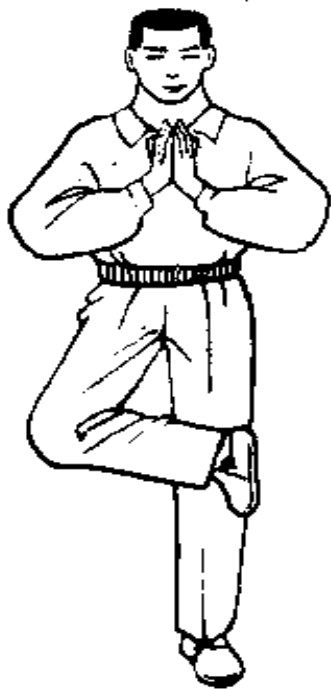
2. 姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直。双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作释迦牟尼抱身手印，两手拇指并竖，食指相柱，其他六指内相缚。

3. 练势：同前。

4. 收功：方法同前。



图(59)



图(60)

四、无量声佛手印(图 60)

1. 预备势:方法同前。

2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十后,置于胸前一拳处,作无量声佛手印,两手拇指并竖,两食指曲,其他六指头竖直相柱。

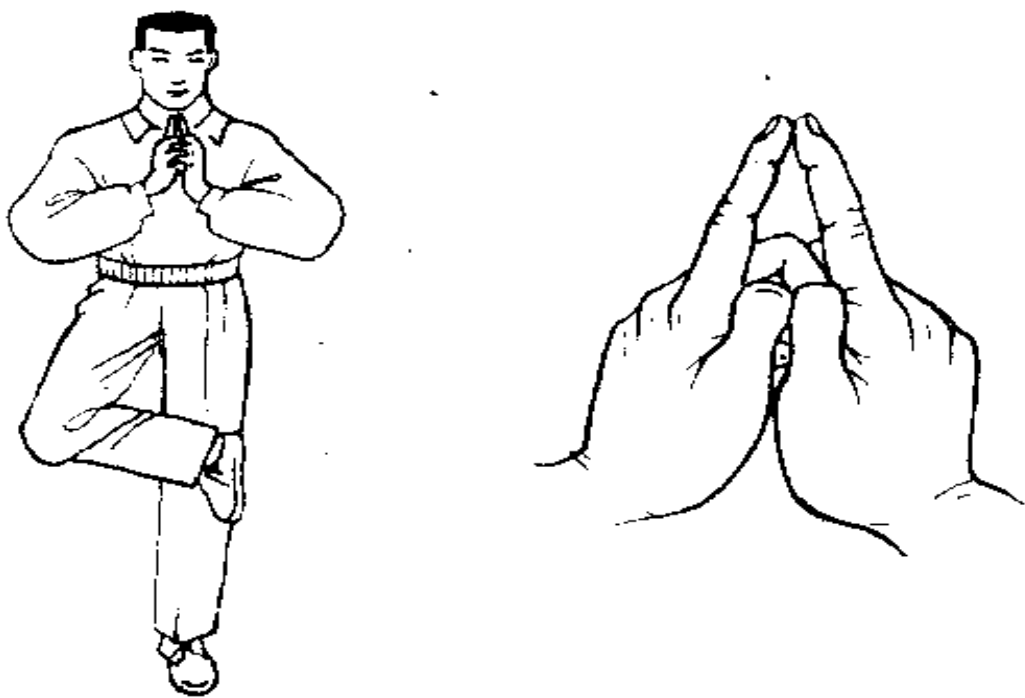
3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。

五、不动尊手印(图 61)

1. 预备势:方法同前。

2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十后,置于胸前一拳处,作不动尊手印,八指内缚两手食指伸直头相柱。



图(61)

3. 练势：同前。

4. 收功：方法同前。

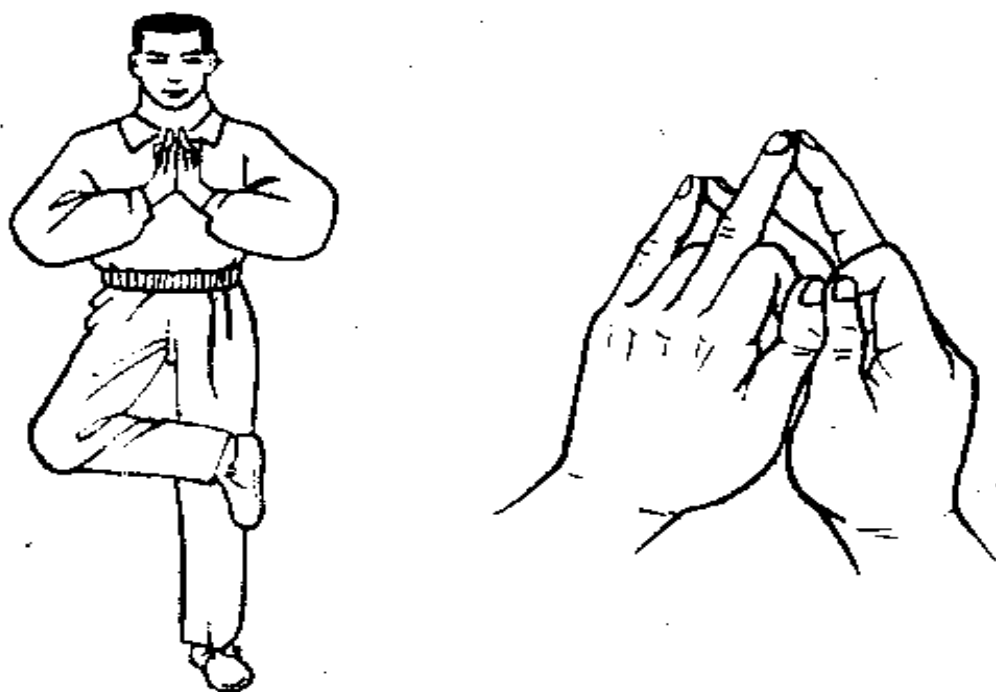
六、马头明王手印(图 62)

1. 预备势：方法同前。

2. 姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直。双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作马头明王手印，两手拇指并竖，两食指屈头与拇指头相柱，两中指两小指并竖，两无名指屈。

3. 练势：同前。

4. 收功：方法同前。



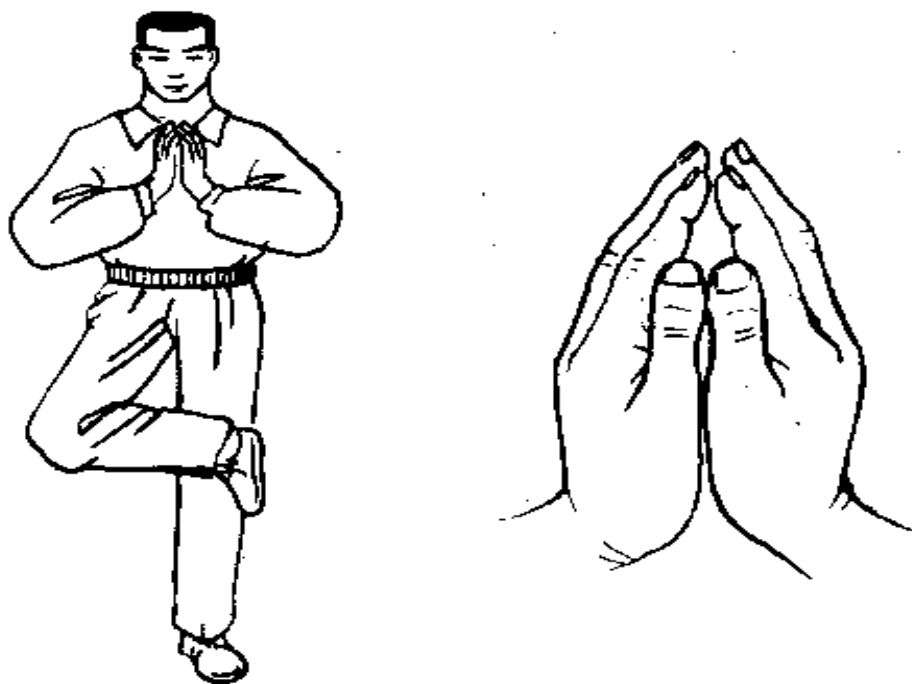
(图 62)

七、虚心合掌手印(图 63)

1. 预备势：方法同前。

2. 姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置

于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十后,置于胸前一拳处,作虚心合掌手印(方法前已述)。



图(63)

3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。

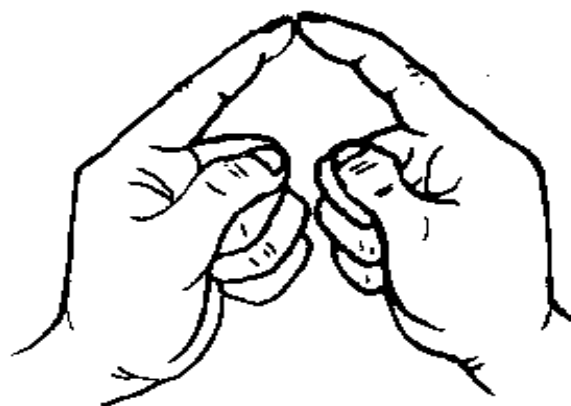
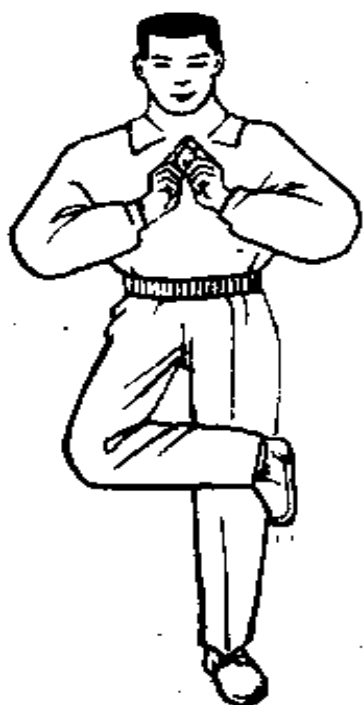
八、火轮手印(图 64)

1. 预备势:方法同前。

2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将足跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十后,置于胸前一拳处,作火轮手印,两手作拳两食指伸直,头相柱。

3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。



图(64)



图(65)

九、外五古手印(图 65)

1. 预备势:方法同前。

2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将足跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十后,置于胸前一拳处,作外五古手印,两拇指并竖,两中指外交叉,两食指外分,无名指对竖,小指对竖。

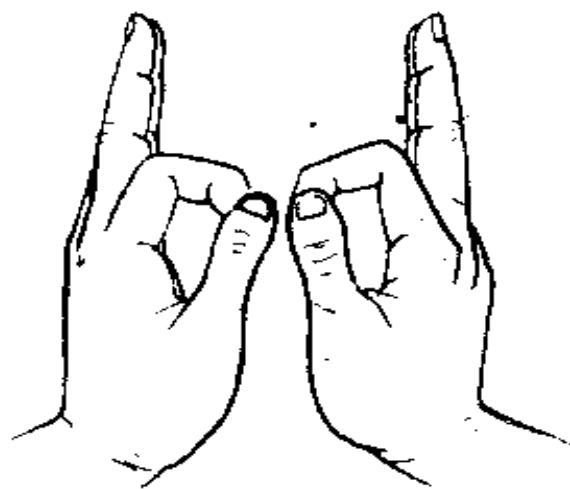
3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。

十、光聚佛顶手印(图 66)

1. 预备势:方法同前。

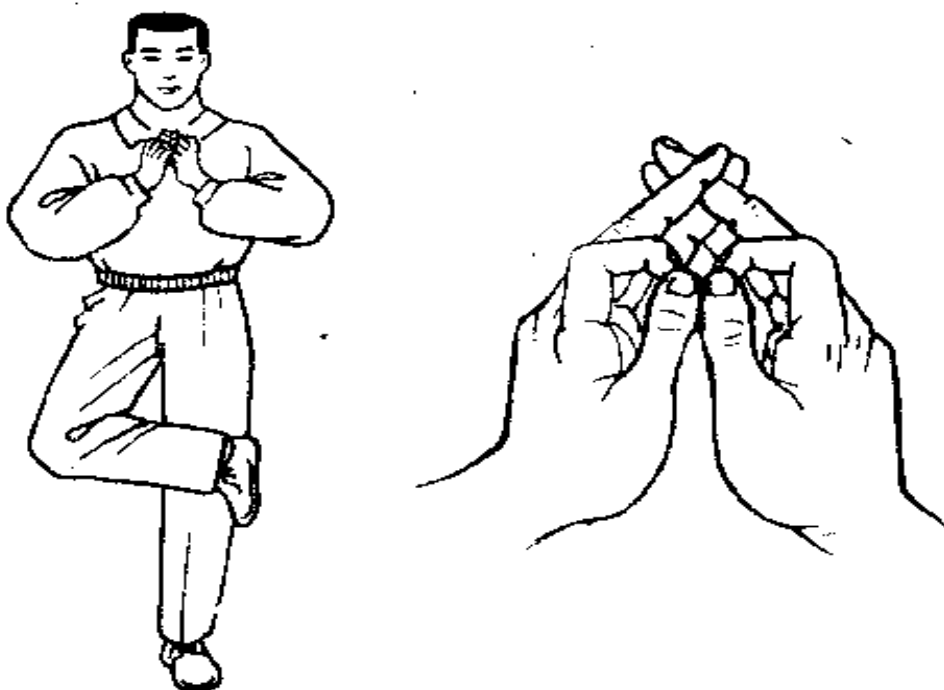
2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将足跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作光聚佛顶手印,即双手作金三钴印,拇指食指扣环,其余三指竖直。



3. 练势：同前。

4. 收功：方法同前。

十一、大惠刀手印(图 67)



图(67)

1. 预备势：方法同前。

2. 练功姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将足跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直。双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作大惠刀手印，两手六指交叉，拇指与食指扣环。

3. 练势：同前。

4. 收功：方法同前。

十二、八叶水莲手印(图 68)

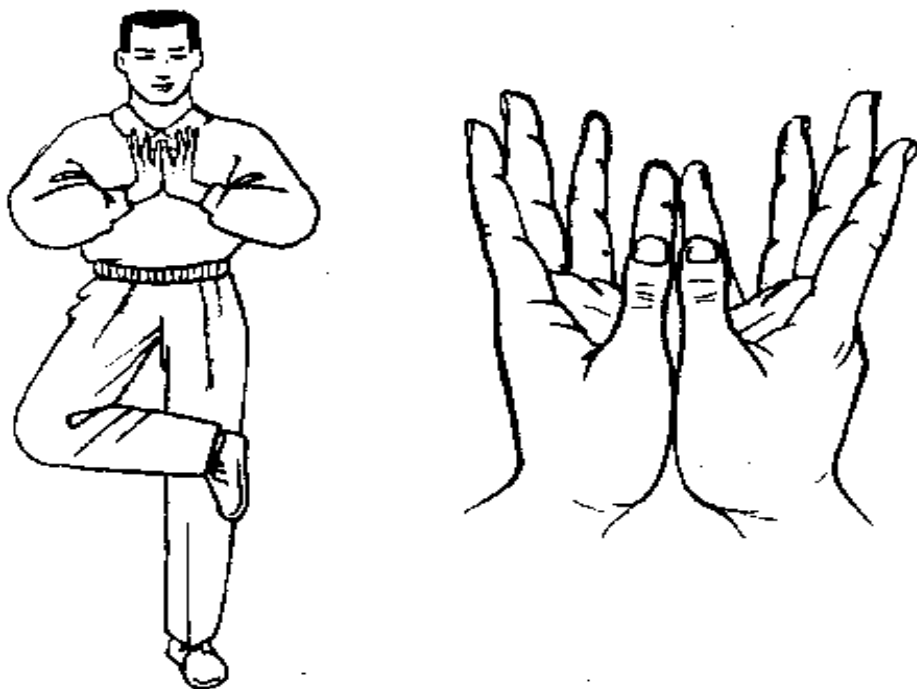
1. 预备势：方法同前。

2. 姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置

于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作八叶水莲手印,两掌根相合,两拇指和小指并竖,其它六指外分。

3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。



图(68)

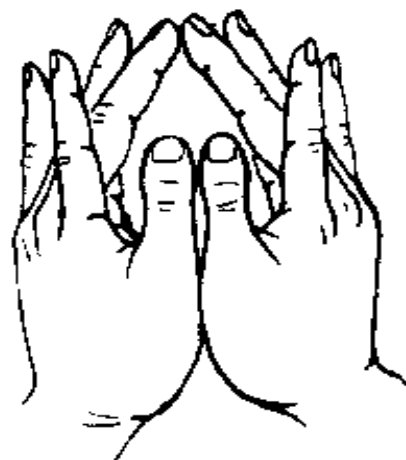
十三、内缚五股手印(图 69)

1. 预备势:方法同前。

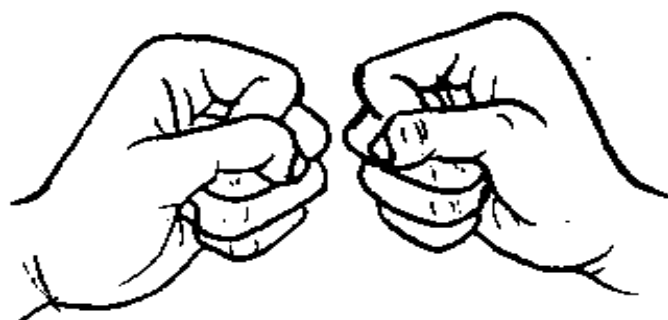
2. 姿势:紧接前势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作内缚五股手印,两手拇指并竖,食指外分,两中指头相触,无名指、小指外分。

3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。



图(69)



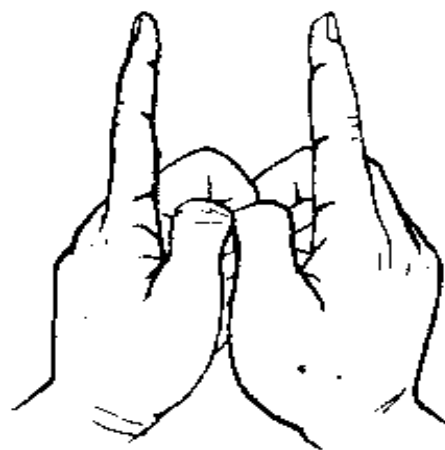
图(70)

十四、金刚拳手印(图 70)

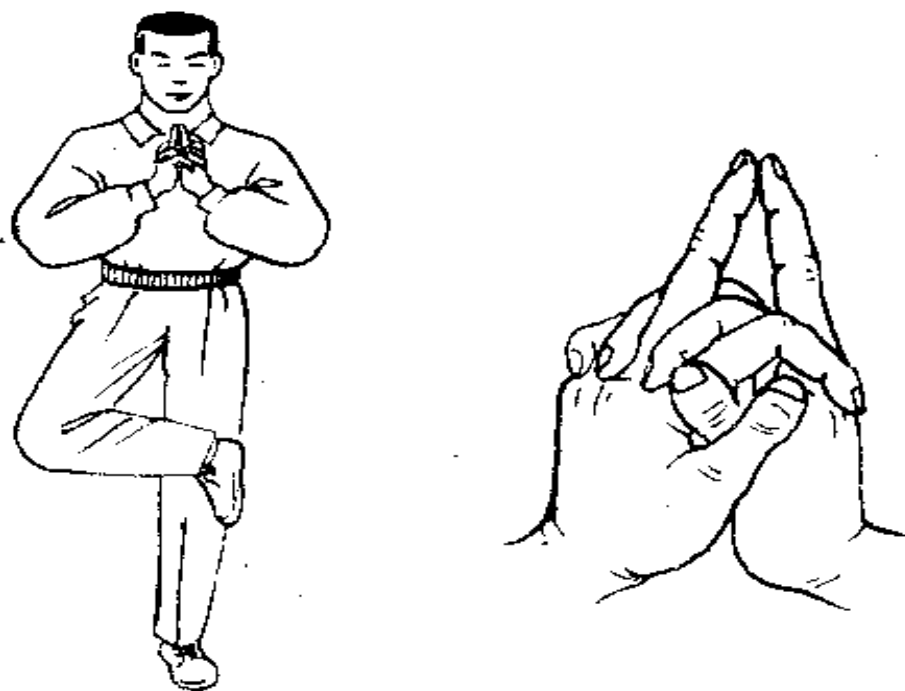
1. 预备势:方法同前。
2. 姿势:接前势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作金刚拳手印,拇指压无名指,握拳。
3. 练势:同前。
4. 收功:方法同前。

十五、双手针手印(图 71)

1. 预备势:方法同前。
2. 姿势:紧接前势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作双手针手印,两手食指直竖,其它八指内缚。
3. 练势:同前。
4. 收功:方法同前。



图(71)



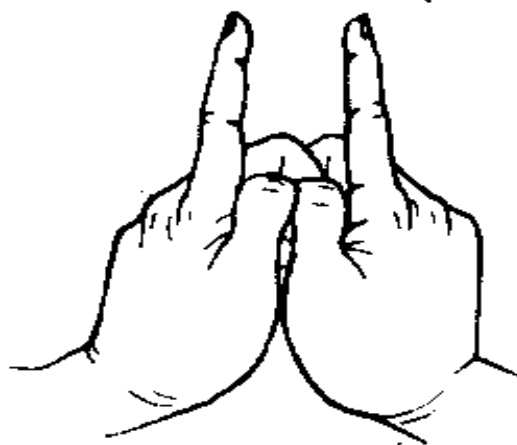
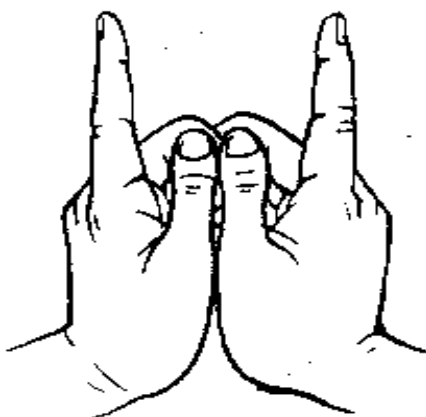
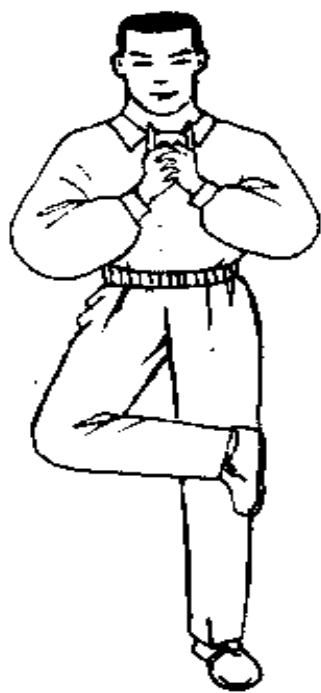
(图 72)

十六、东方智手印(图 72)

1. 预备势:方法同前。
2. 练功姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作东方智手印,两中指对触,其余八指外缚。
3. 练势:同前。 4. 收功:方法同前。

十七、安住惠菩萨手印(图 73)

1. 预备势:方法同前。
2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作安住惠菩萨手印,两拇指并竖,食指对竖,其余六指内交叉。
3. 练势:同前。 4. 收功:方法同前。



图(74)

十八、精进波罗密手印(图 74)

1. 预备势:方法同前。

2. 姿势:紧接上势,左脚独立微弯曲,右脚提起,将脚跟置于左腿鹤顶穴上,上身竖直。双目平视前方,两掌合十,置于胸前一拳处,作精进波罗密手印,两食指分开对竖,其余八指内交叉。

3. 练势:同前。

4. 收功:方法同前。

十八契印功法

从师获灌顶，既蒙印可已，不久当成就。弟子具此相，方可
为传授。此即如意宝，能成就诸事业。如经说处所，山间及流
水，清净阿兰若，随乐之涧谷，离诸厄怖难随力严供具。行人面
于本方，拜礼本尊。次礼余方佛，以五轮著地，如教之敬礼。双
膝长跪已，合掌虚心住，诚心尽说陈，三业一切罪。

我从过去世，流转于生死。今对大圣尊，尽心而忏悔。如
先佛所忏，我今亦如是。愿垂加持力，众生悉清净。以此大愿
故，自他获无垢。

密言曰：

唵萨嚩婆嚩轮驮萨嚩达磨萨嚩婆嚩轮^① 度哈

次对本尊前，结跏趺坐，或半跏趺坐，起大悲心：我修此
法，为一切众生，速证无上正等菩提。

先磨诸香以用涂手，然后结于佛部三昧耶陀罗尼印，以二
手虚心合掌，开二头指，屈辅二中指上节，二大指屈辅二头指
下节。其印^②成，置印当心，想于如来三十二相，八十种好，分
明如在目前，至心诵真言七遍。真言曰：唵怛佉药都纳婆嚩也

① 轮，一本作“林”。

② “印”下脱“即”字。

娑嚩诃。

由结此印及诵真言故，即警觉一切如来，悉当护念，加持行者，以光明照触，所有罪障皆得消灭，寿命长远，福慧增长，佛部圣众拥护欢喜，生生世世离诸恶趣，莲花化生，速证无上正等菩提。

次①莲花部三昧耶②：

以二手虚心合掌，散开二头指，二中指、二无名指屈如莲花形，安于当心，想观自在菩萨相好具足，诵真言七遍，于顶右散。真言曰：

唵跛娜谟纳娑嚩也娑嚩诃。

由结此印及诵真言故，即警觉观自在菩萨等。持莲花部圣众悉皆欢喜，加持护念，一切菩萨光明照触，所有业障皆得除灭，一切菩萨常为善友。

次结金刚部三昧耶印：

以左手翻掌向外，以右手掌背安左手背，用左右大指小指互相钩，如金刚杵形，安置于当心，想金刚手菩萨，诵真言七遍，顶上左散之。真言曰：

唵嚩日卢纳娑嚩也娑嚩诃

由结此印及诵真言故，即警觉一切金刚部圣众，加持拥护，所有罪障皆悉除灭一切病③苦痛不著身，当得金刚坚固之体。

次结护身三昧耶④：

以二手内相叉，右押左，竖二手⑤中指，屈二头指如钩形

① “次”下脱“结”字，

② “耶”下脱“印”字

③ 异本无“病”字。

④ “耶”下异本有“印”字。

⑤ 异本无“手”字。

于中指背，勿令相著，并二大指押无名指，即成。印身五处，所谓额，次右肩，次左肩，次心，次喉，于顶上散。各诵真言一遍。真言曰：

唵嚩日罗银你钵啰拏跋跢也娑嚩訶

由结此印及诵真言加持故，即成被金刚甲冑所有毗那夜迦及诸天魔作障碍者退散驱走，悉是^①见行者光明被身，威德自在。若居山林及在险难，皆悉无畏水火等灾一切厄难，虎狼、狮子、刀杖、枷锁如是等事，皆悉消减。见者欢喜。命终已后，不堕恶趣，当生诸佛净妙国土。

次结地界真言印：

右无名指入左无名指小指内，右中指入左中指头指内，左亦如之，余指并头相柱，即想印成火焰金刚杵形，以大指著地掣之，一掣一诵，至三便止，随意大小标心，即成坚固地界。真言曰：

唵枳晨枳里缚曰罗缚日里部律满驮满驮吽发吒

由结此印及诵真言加持地界故，下至水际，如金刚座，天魔及诸障者不为恼害，少加功力，速得成就。

次结万隅金刚墙真言印：

准前地界印，开二大指竖之侧，如墙形，想印如金刚杵形，右绕身三转标心大小，即成金刚坚固之城，诸佛菩萨尚不违越，何况诸余难调伏者毗那夜迦，及毒虫利牙爪者不能辅近。真言曰：

唵萨罗萨罗缚曰罗钵罗迦罗吽发吒

行者次应想于坛中八叶大莲花上有狮子座，座上有七宝楼阁，垂诸璎珞、缯、綵、幡盖，宝柱行列，垂妙天衣，周布香云，

^① 异本无“是”字。

普雨杂花，奏诸音乐，宝瓶关伽，天妙饮食，摩尼为灯。作此观已，而诵此偈：

以我功德力，如来加持力，及以法界力，普供养而住。

说此偈已，次结大虚空藏普通供食印：

以二手合掌，以二中指外相叉，以二头指相柱反蹙如宝形。结印成已，诵真言四遍。普通供养真言曰：

唵俄俄曩三婆嚩嚩日罗斛

由诵此真言加持故，所想供养供具真实无异，一切贤圣众皆得受用。

次应结宝车辘印：

二手内相叉仰掌，头指横相柱，以二大指各捻头指根下，想七宝车辘，金刚驾御宝车乘空而去，至于本尊极乐世^①界，诵真言三遍。真言曰：

唵都嚩都嚩吽

由此真言印加持故，七宝车辘至本尊国土，想本尊及诸圣众眷属围绕，乘宝车辘至于道场虚空而住。次结请车辘印：

准前印，以大指向身拨中指头，诵真言三遍。真言曰：

娜么悉底罗野地尾迦喃怛佉药多南唵嚩日朗银你野羯利沙也娑嚩诃

由结此真言印加持故，圣众从本土来至道场空中而住。

次结请本尊三昧耶降至于道场印，二手内相叉作拳，左大母指入掌，次右大母指向身招之。真言曰：

唵尔曩尔迦唵阿卢力迦唵嚩日罗特勒迦阿药车阿药车娑嚩诃

由此真言印加持故，本尊不越本誓故，即赴集于道场。

① 异本无“世”字。

次层辟除诸作^①障者，结莲花部明王马头观自在菩萨真言印：二手合掌，屈二头指二无名指于掌内，甲相背竖开二大指，以印左转三匝，心想辟除诸作障者。一切诸魔见此印，已退散驱走。以印右旋三匝，即成坚固火界。真言曰：

唵而阿蜜里都纳幡囉吽发吒娑囉吽发吒娑
诃次结上方金刚网印：

准前墙印，二大指捻二头指下节，诵真言三遍，头上右转三匝便止。真言曰：

唵尾娑普罗捺落乞叉囉日罗半惹罗吽发吒
由此网印真言加持故，即成金刚坚固不坏之网。

次结火院密缝印：

以左手掩右手背，竖二大指诵真言三遍，右绕身三匝，想金刚墙外火院围绕。真言曰：

唵阿三莽拟你吽发吒

次献阙伽香水真言印：

二手捧器，想浴圣众足，诵真言三遍。真言曰：

曩莫三满多没驮南俄俄曩娑莽娑莽娑囉诃

由献阙伽香水故，行者三业清静，洗涤烦恼垢。

次^②结献莲花座印：

二手虚心合掌，舒开左右无名指、中指，头指屈如微敷莲花形，在宝楼阁内，想诸圣众及本尊各坐本位，眷属围绕，了了分明。诵真言三遍。真言曰：

唵迦么娑娑囉诃

由结花座印诵真言故，行者当得十地满足，当^③得金刚之

① 一本无作字。

② 异本“次”下有“当”字

③ 原本注：“当字恐衍文

座。

次结普供养印：

二手合掌，以右押左交指，即成。诵真言三遍，想无量无边涂香云海、花发云海、烧香云海、饮食灯明等云海，皆成清净广大供养。普供养真言曰：

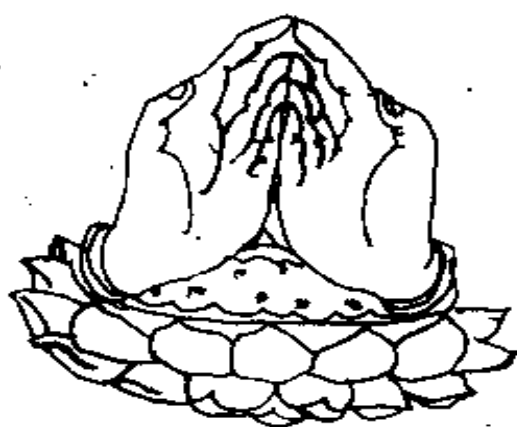
曩莫三满多没驮南萨缚佗欠温娜药底娑颇罗 唵哈俄
俄曩剑娑缚诃

注：十八契印者，传云惠果和尚制，或云弘法大师作。今按三十贴册子目录云：大圣欢喜天经一卷。又云：梵字十八道真言。以此思之，大师据件二本记之乎？

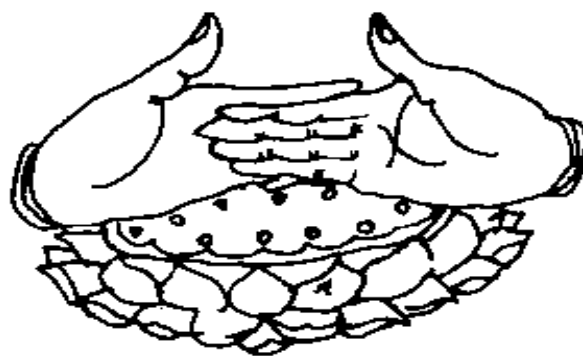
八字文殊轨十八契印二部二卷，以武府灵云开山净严和尚之点本仇校锓梓，时享保岁次壬子季冬之穀，和州丰山妙音轮下沙门无等钦识。

苏悉地手印

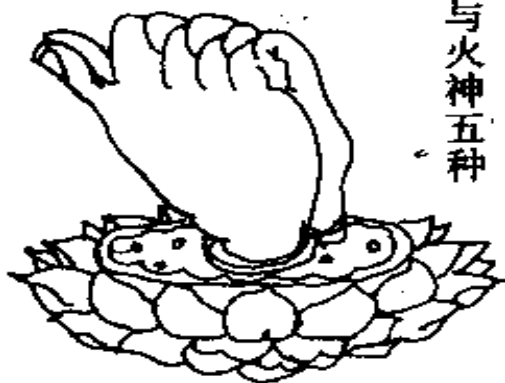
按：苏悉地为佛家密宗修持最高经典之一，与金刚顶、大日经同尊于三大必读经典。基于目前修炼佛家功法日趋普及，修佛家密宗功法更被普遍认为是根本之法，继《密宗功修持要法》首次向国内外气功界推出苏悉地之后，在此特辑出苏悉地中所收手印，以应修炼者与苏悉地中真言和观想相应修持。读者若循修该大法手印，可参西安市北大街 56 号医学书店的《密宗功修持要法》、《密宗道次第广论》、及《大乘要道密集》三书。



一切
解脱
印



火法与火神五种



召一切天神鬼等印

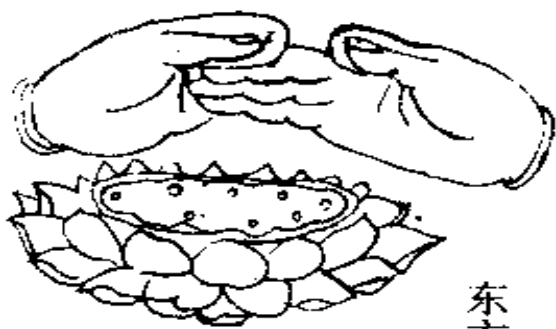


火法与火神五种

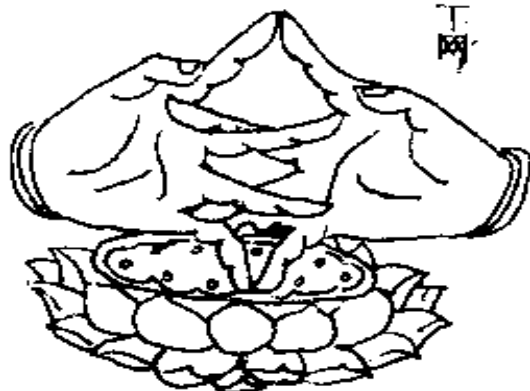


护身火

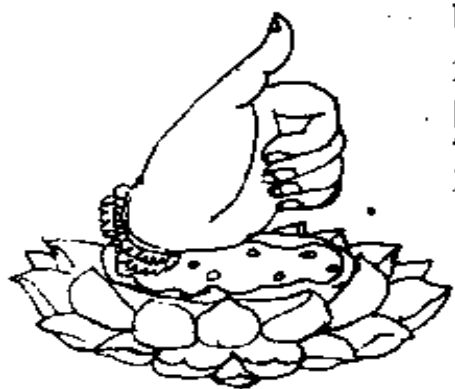




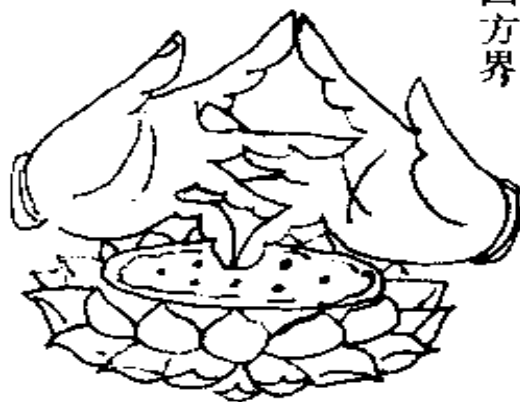
东方四绢



土下网



四方金刚幢定



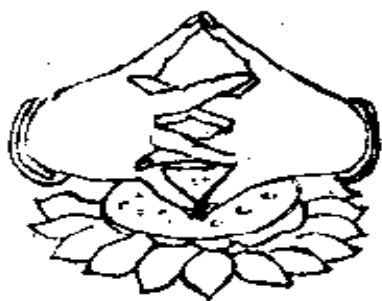
四方界



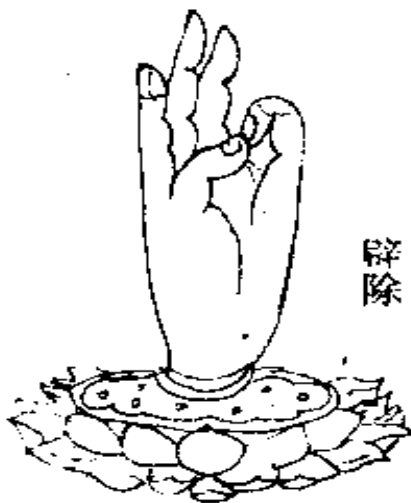
十方界



莲花座



徽印



辟除



辟除



噴辟除



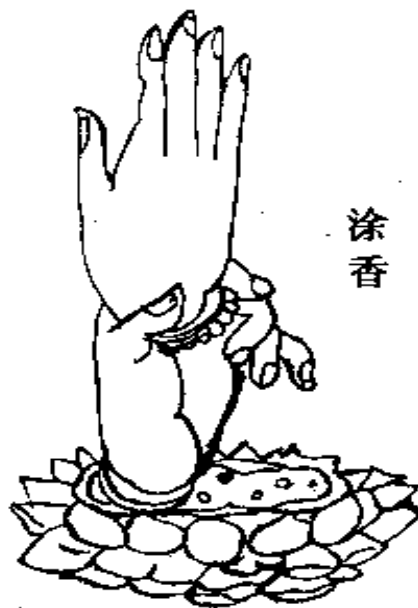
护身



辟除供养圆满印



烧香



涂香

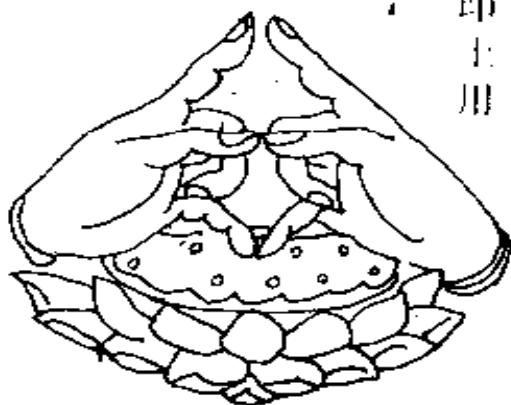


一切供养
散施食

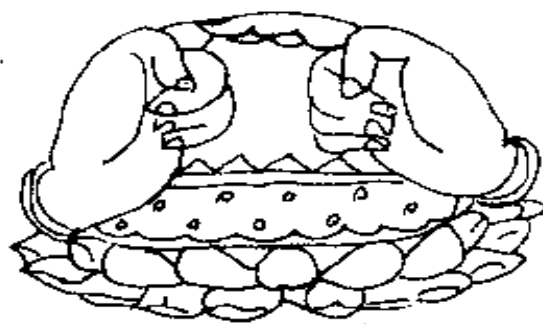


花印

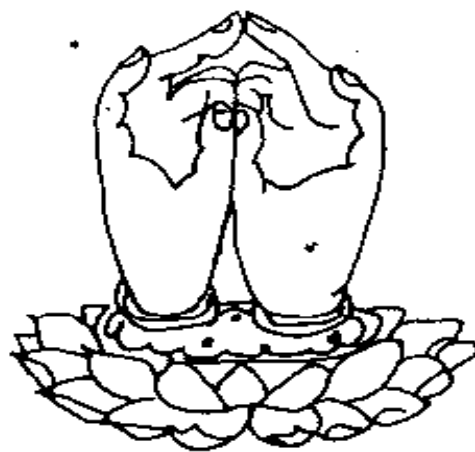
被甲印土用

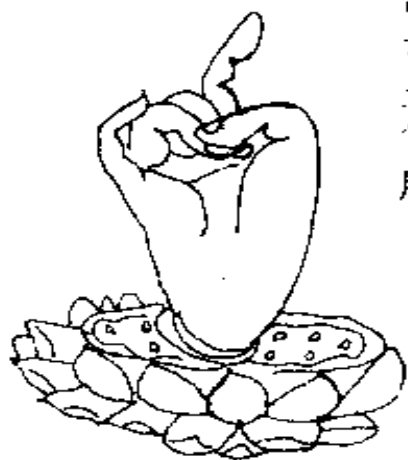


拔魔



攪水





净水土等用



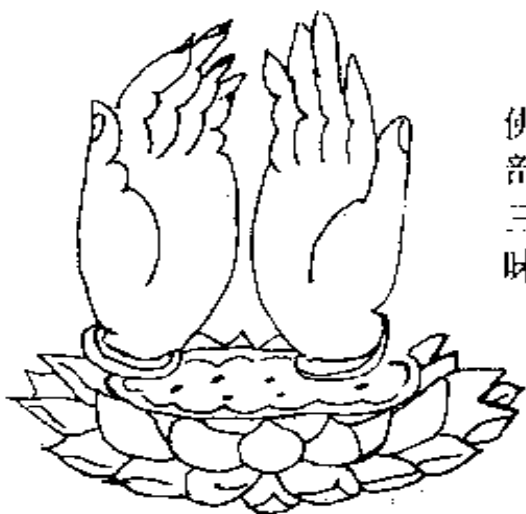
光泽



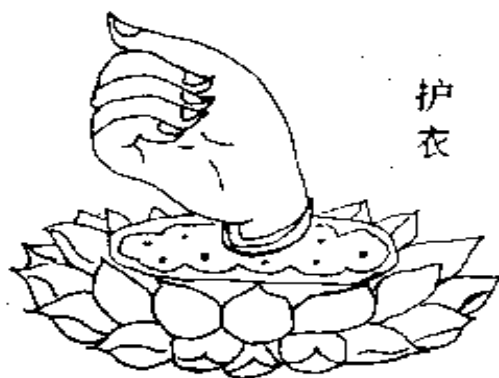
涂上



搅水



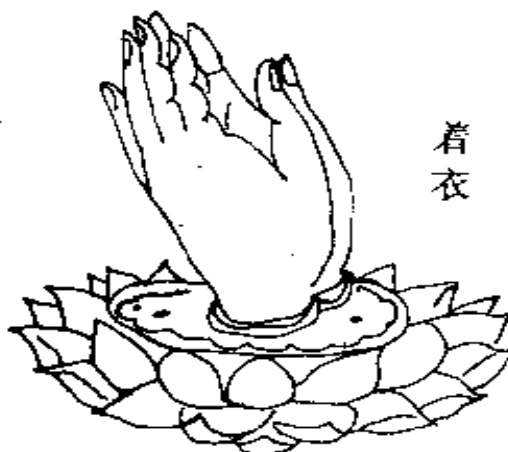
佛部三昧



护衣

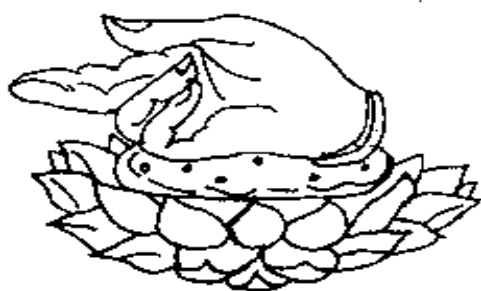


莲花三昧



着衣

淨水



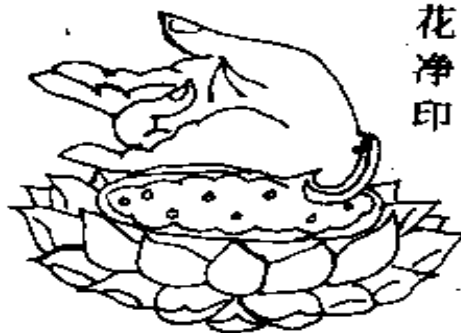
結發



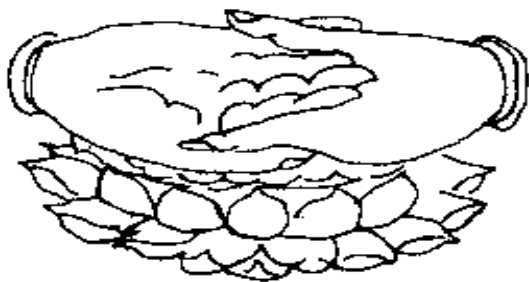
洒淨



取水蓮花淨印



金剛部



佛部



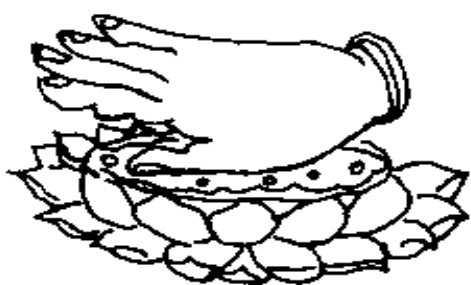
蓮花部



軍荼利明王印



涂地



除萎花



供具护一切物



扫地





泻垢



辟除弹指



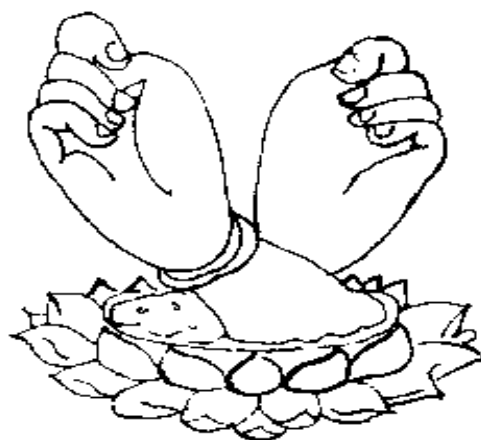
洒水清静



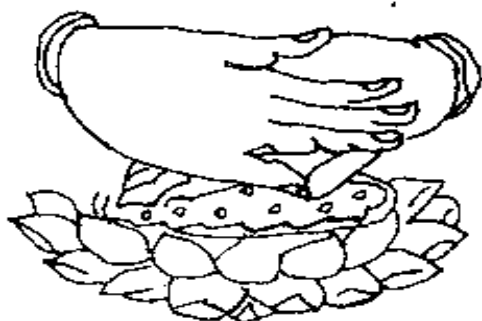
上下



辟除



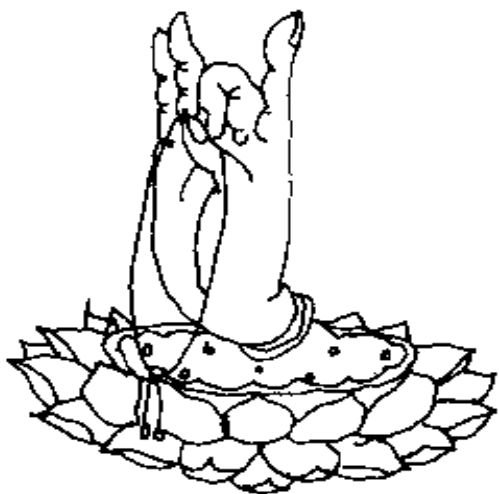
吒利縛印



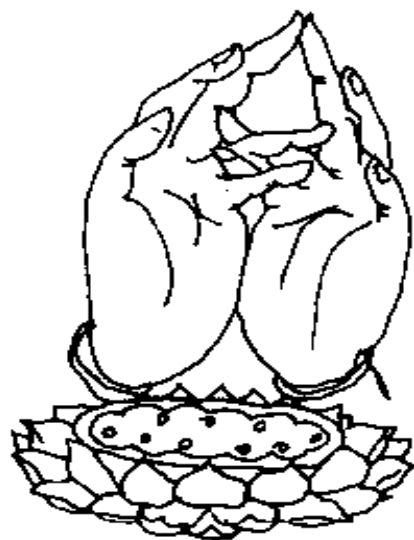
又辟除



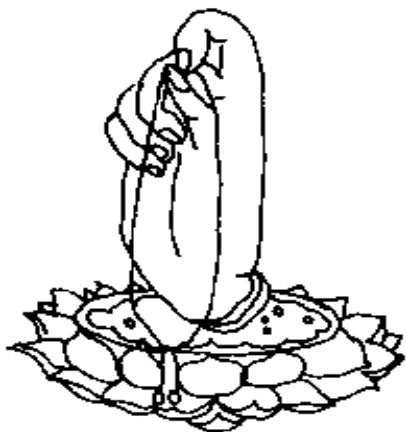
加持土



蓮花部珠



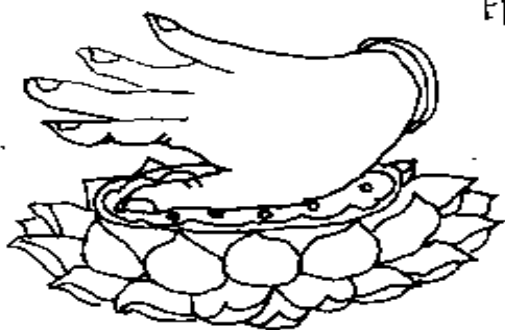
三昧耶解大界



金剛部珠



佛部珠

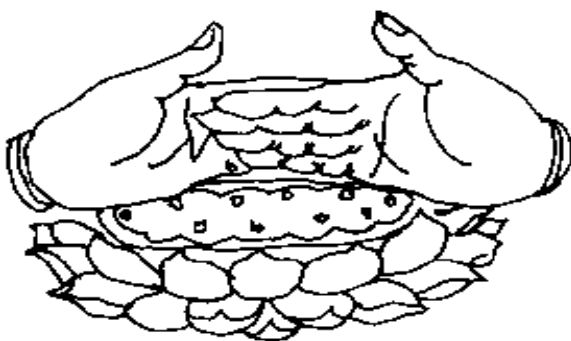


涂坛印

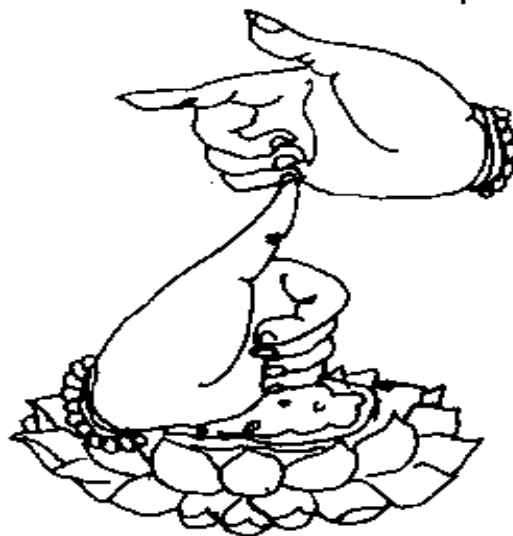


南方金刚峰

北方迦利印



阿三藐你火院



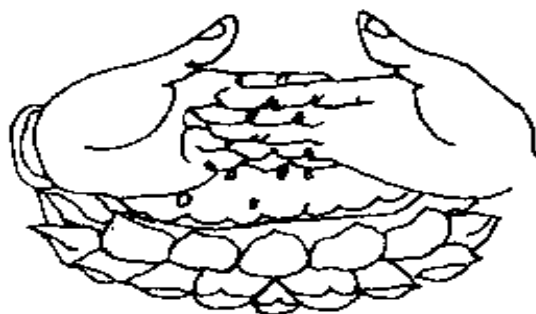


阿
伽
香
水



莲
花
部
心

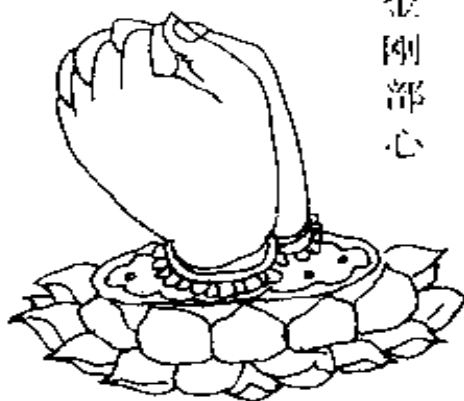
阿
三
摩
倪
你



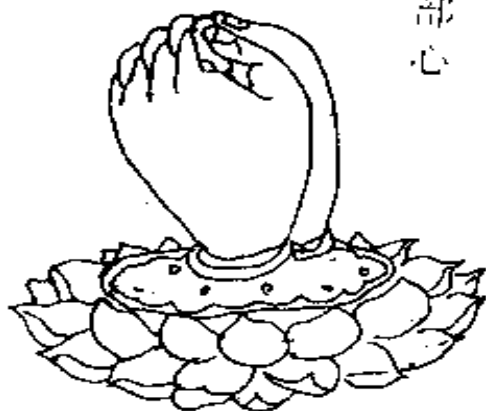
金
刚
部
心



请
切佛印



金
剛部
心



佛
部
心

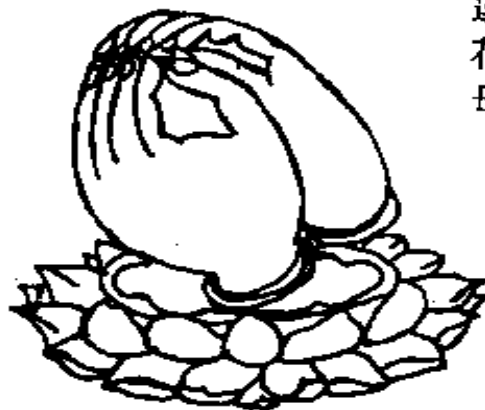


发
遣

佛部心



莲花母



莲花部心



金刚母





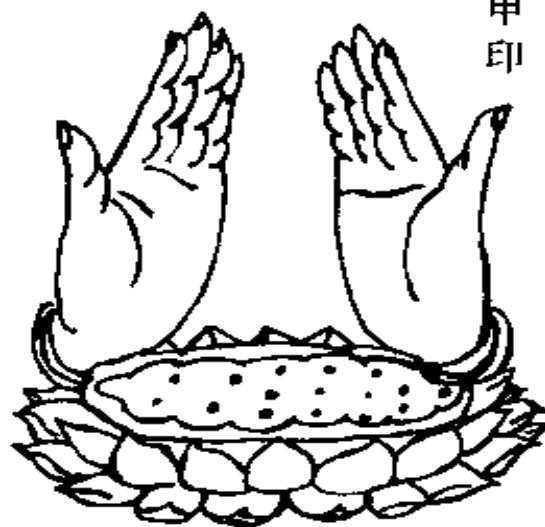
护顶



护身



佛母



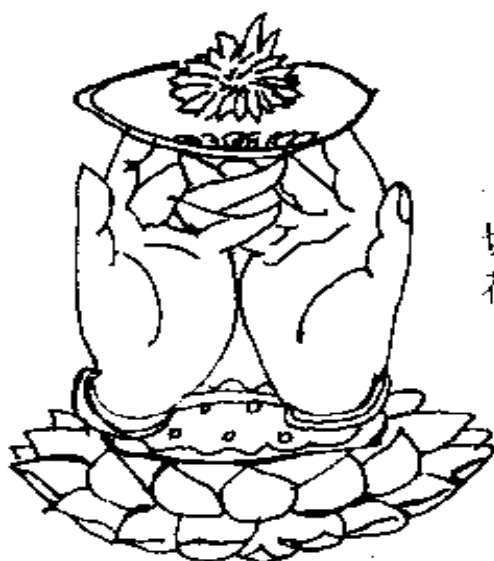
甲印



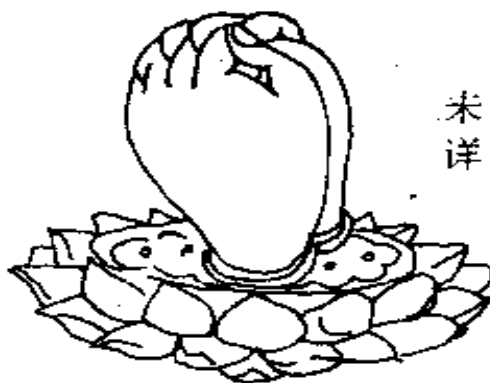
一切請座



未詳



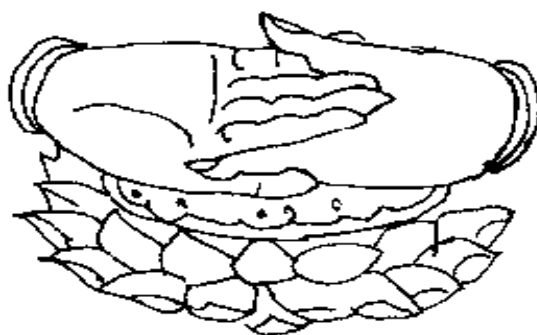
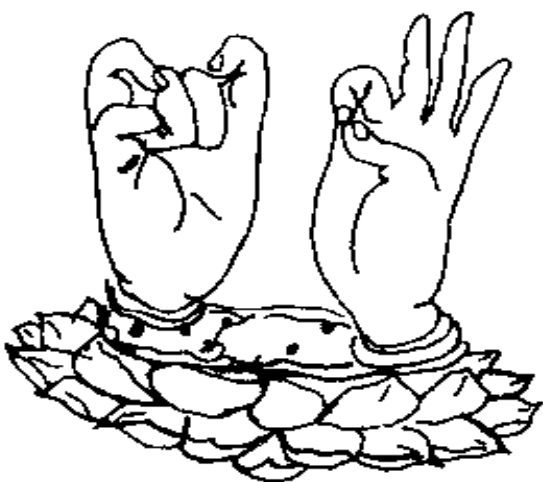
切花



未詳

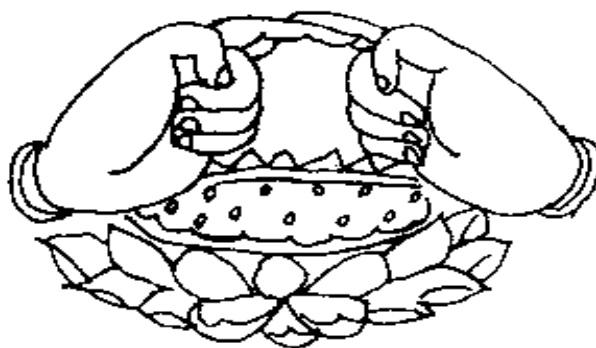
金刚部
三昧

辟除



又辟除

遣除





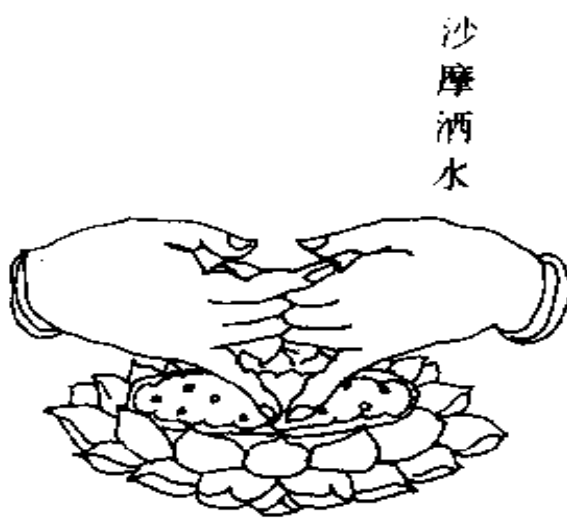
水



沙摩触护身



地明诵大轮



沙摩洒水

密宗九字手印修炼

(日)桐山靖雄

编者按：这部手印功法为东密使用，密宗其他支派没有。在这部手印修持大法中，讲求得是对人体九处潜力聚集的隐秘部位的九种修持开发，以达到稳定的异能开发，并且，不会有走火出偏现象。本功法九个节段的修持，是念力密教很有代表性的密法。

一、相应九个潜能部位

古代瑜加在人体内发现了七个“涌出力量之泉”，并创造出制约和开发、利用这些“泉”的种种方法，同时将这些泉定命为恰克拉。经过用种种方法修习、锻炼，对体内这些泉的开发，确实使人开挖出自身潜能，变为各方面的超能者，使超人奇迹实现。

这七个恰克拉及东密桐山靖雄氏开发的两手指——契印上的恰克拉与人体机能关系如下：

- 一、木拉达拉——性腺、肾脏。
- 二、斯娃吉斯那——副肾、胰脏。
- 三、玛尼皮拉——太阳神经丛、副肾、胰脏、脾脏、胃、肝脏。
- 四、阿拿哈达——胸腺，心、肺脏。

- 五、威苏达——甲状腺、上皮小体、唾液腺。
- 六、阿吉那——脑下垂体。
- 七、萨哈斯拉拉——松果腺、松果体、视床下部。
- 八、九、双手手指

二、相应的九字手印

手印，就是腕、手指等的各种固定形态。也可称契印或印契，它以一连串的不动形态，唤起不同的功力和法力，形成修持进程。

在密宗的念力修炼中，把能够开发超能的九字秘法，以手印修持来开发。九字为“临、兵、斗、者、皆、阵、列、在、前”，其相应手印，见图 1①—⑨，图 2①—⑯。

以上的基本印，以直立或半跏坐姿势从①到⑨连续结成，必须要像流水般不停止地结下去。

我们现在来示例直立的解法。道德要挺胸，下颚内收，直视正前方，见(图 2①—⑯)。

一开始，先轻轻合掌，接着做外缚印(图①③)用指尖强而有力的缚，很快地再将指尖并排，回复原来的合掌，同时向前方突出。

接着，将两臂左右张开伸直(图 2③)，从身体两侧将两手臂高举至头上，合掌(图 2④)。

合掌时必须用力拍，愈响愈好。之后再将合掌移至胸前，移动的同时，必须结成不动根本印(图 1④)。

将胸前的不动根本印直往前方突出，在突尽的刹那，指尖向前方用力。再缩回，缩回的同时，结成大金刚轮印(图 1②)，(图 2⑥)，之后在胸前竖起(图 2⑦)，保持这种手势，以摩擦鼻梁之势，直往上移，伸至顶尽头时，改结成外狮子印。随后，直

接下至胸前停下,往前倒下后,再向前伸直。

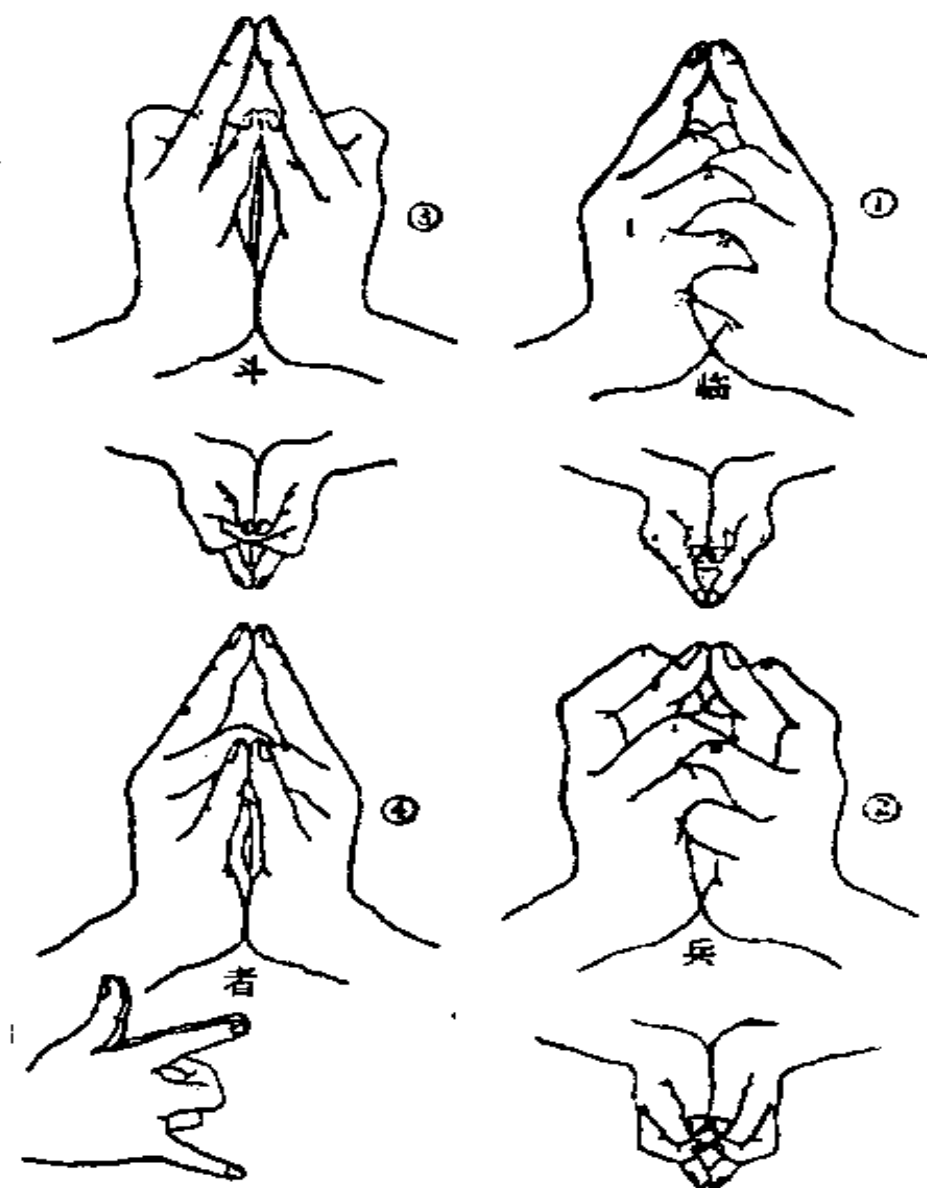


图 1 ①—④

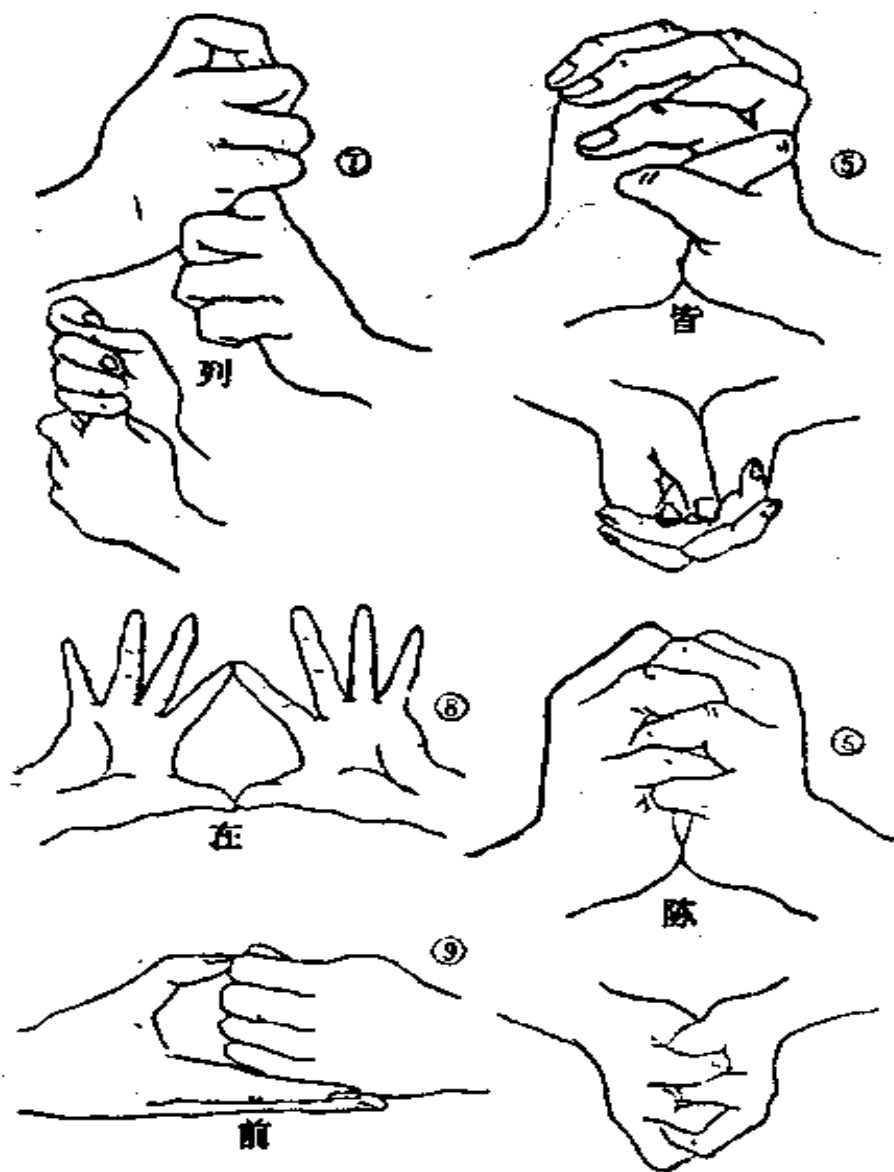


图 1 ⑤—⑨

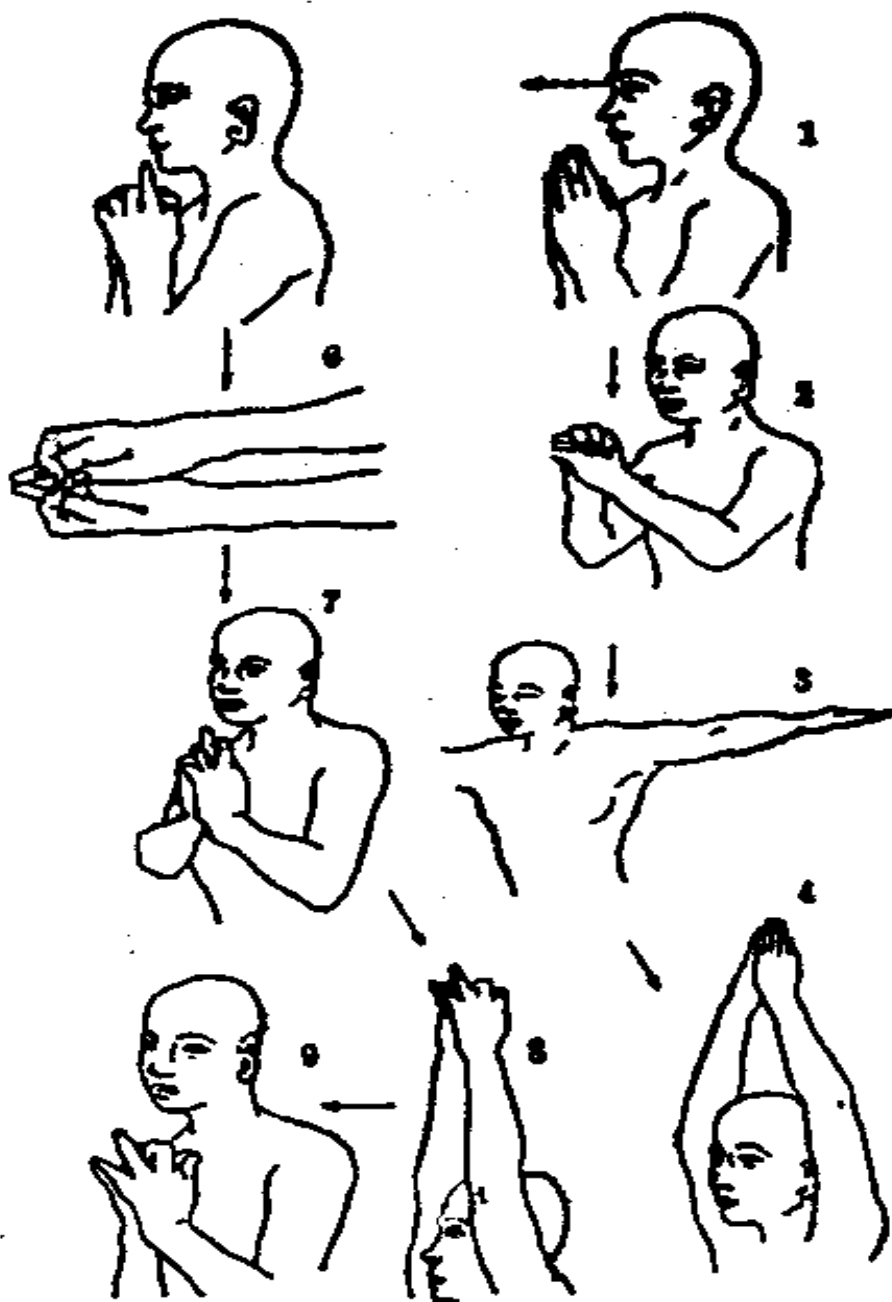


图 2 ①—⑨

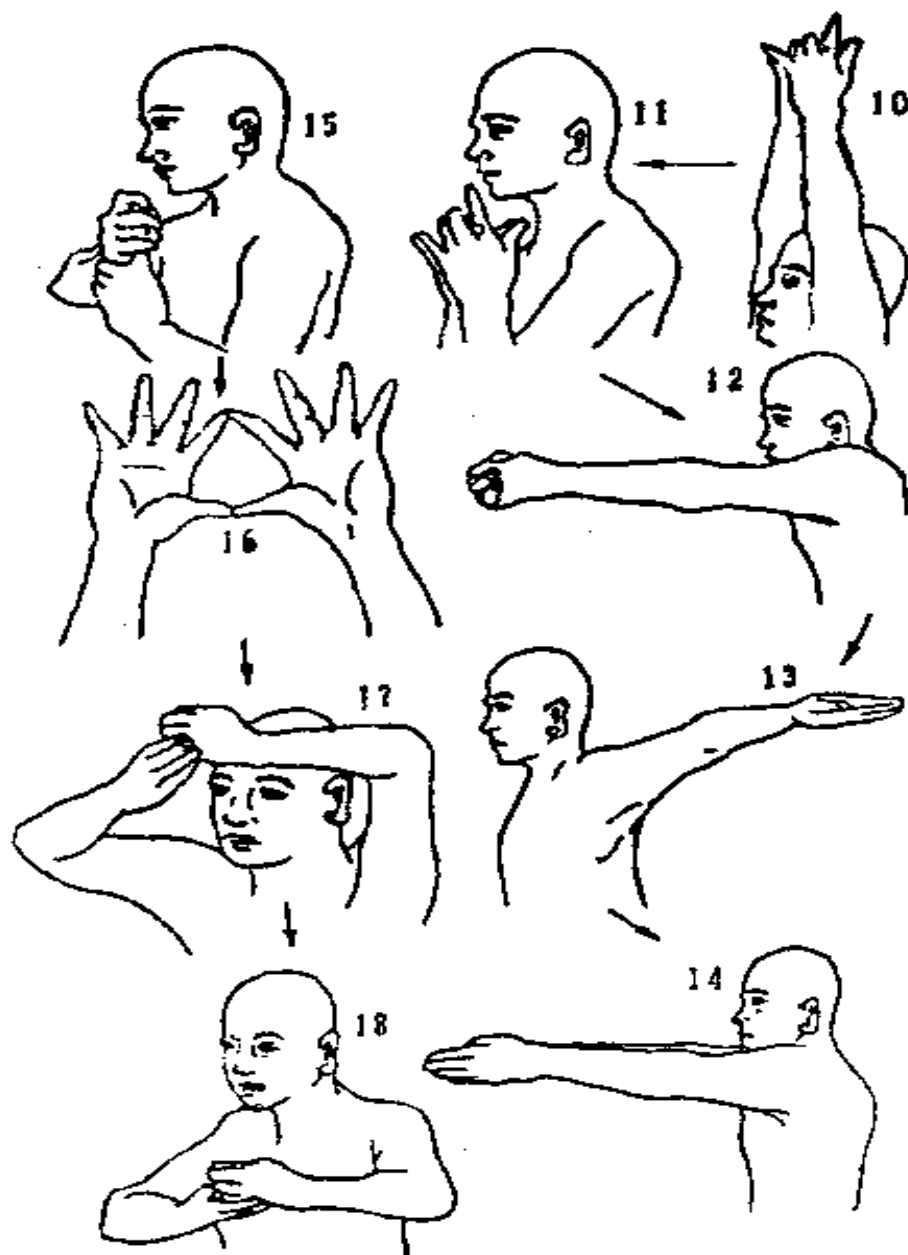


图 2 ⑩—⑱

把外狮子印向前伸尽,接着又缩回竖在胸前,很快的保持这种手势直擦鼻梁似的往头上移。

在头上伸到尽头时,改结成内狮子印(图 1④),再往下移,竖立在胸前,接着便与刚才的外狮子印相同,往前方倒下,向前突出,突到尽头时,又竖起。同时,马上改结外缚印往前倒下并突出(图 2⑫)。

在突出完成的刹那,嗯一声,往前方用力。接着再缩回到胸前,改结内缚印(图 1③)。

然后与内缚印和外缚印时同样,往前倒下,向前突出。突出完成的刹那,向前用力,然后,迅速缩回至胸前竖立。保持原来手势,同时磨擦鼻梁似的直往头上移。

在头上伸到尽头时(此时不可指尖向上,须以内缚印手势升上去),把印解开成为合掌,然后将两臂往两侧张开,同时将掌转下(图 2⑬)。

当两掌举至左右与肩同高时,再往前移至身体前方,伸直两臂,用力拍掌(图 2⑭),声音愈响愈好。动作与日本相扑比赛时的拍掌相同即可。

拍掌变成合掌后,缩回至胸前停止,再改成智拳印(图 1⑦),此时要暂时停止呼吸。

在一次呼吸后,保持智拳印,再次磨擦鼻梁直往头上移。

把头上的智拳印伸到尽头时,迅速变成很大的日轮印(图 1⑧)。

保持日轮印,直往下移至胸前,停留片刻后,马上再往头上伸,在头上改变成宝瓶印(图 1⑨)。保持原手势,直往胸前拉下静止。以上所说的就是以九字印为基础的基本印。

除智拳印和日轮印以外,绝不可停止动作,始终要像流水般地让它自然流动。

在姆多拉印突前方展,要吐气;缩回时,要吸气;往上伸时要吐气;往下时,要吸气。千万不可搞错呼吸方法。

时时刻刻应把精神和意识集中于指尖,尤其在往前、往上伸的瞬间,必须用力。

最初时刻可能觉得有困难,不能自如地行动。但是,10次、20次地反复练习,你可能会得到要领。这是迈向超能力者的第一步,千万不可疏忽。

这种训练不受昼夜、场地所限制。在无噪音的情况下,一个人静静地做,是最理想的,因为这样容易集中意念,一周3次,每次1小时,有规则的做下去是最好的。

三、九字手印的修炼

修功处,尽量选择闲寂的房间。太黑容易引起非份之想,亮则心思容易散乱,所以一定要调整好亮度。太狭窄或是天花板太低的房间,容易感到烦闷而不能持久,相反,如过于宽敞,也容易使之散而不容易入定。

时间上昼夜不拘,但清晨空气清爽,对于初学者来说是再好不过的了。当一个人的行到某一程度时,不论是在电车上、马路旁,或是人声嘈杂的各种场所,都可以轻易地入定。

在进入房间以前,一定要先上洗手间。因为修持时间大约为30分钟或是1小时(超过这些时间,对于初学者都是过分的要求)之间,中途不可以离座。

事前一定要洗手、漱口、整理仪容。

一、临的手印

“临”，即遇事不动，具备不动不惑的意志，同时更表现出强而有力的体力。

该手印即降三世三昧耶会，所表示的是降三世明王的不动之心。这个训练对于往后的修行有很大的帮助。在修行临手印时，可以不动于任何事，不惑于任何事，也就是能进达一种不动不惑的境界，造成超能力者的强韧肉体，进而迈向木拉达拉恰克拉（相当于生殖轮）的开发。

临的手印

首先，将左手握拳放在腰上，右掌向上，触及在乳上方，然后一边唱着真言，一边将两手左右伸开，接着，再于头上合掌（图3）。并参照（图1）的不动根本印（内缚之后，把二食指合竖在一起，用二拇指压往二中指的指甲）姿势，再往下拉至胸前，就此停止，随后，保持原状……

临的观想

吾身乃不动之菩萨。

观念

三密之法的加持力，乃遍满在大宇宙的大生命之力，现在正贯注于我的全身，而我正接受此生命力，我现在正变身为不动菩萨。

必须如此反复地在心中默念……

真言

囊莫三曼多 缚日罗 赧

发出声音，口齿清晰地念出3次，然后再……

观念

我是不动之菩萨，坐在此不动之座，八风虽吹我不动。

真言

庵 缚日罗 萨缚 恶

观念

我是不惑之菩萨，不惑于任何事，由于勇敢自在的智慧，常步于真实之道，其智慧无限、无尽。

我常不惑、不迷、步真实之道。

真言

庵 缚日罗 萨缚 恶 曩莫三曼多 缚日罗 赧憾

二、兵的手印

“兵”，表示濒死的病人踢开了床，站了起来。意味着寿命的延长与恢复了青春的生命力。

降三世羯磨会，表示降三世明王之怒。

强化训练开发木拉达拉恰克拉(部位)。可以摒弃一切的病痛，如果是个体弱多病的患者，可以治愈他所有的病痛。如果行积得很深，即使是濒临死亡的病人，也可以踢开棉被而站起身。无论男、女，都可以大约年轻10岁左右，这个时候，你会具有强烈的性欲与生殖能力，趁此机会再继续不断地苦心勤练，可以将性方面的能力转换为知识方面的能力。

兵的手印

首先，要结大金刚轮，接着再将两手左右张开，使两手成为金刚印(图4)，竖立食指，再把两支小指弯成勾形，大约在眼睛的高度结在一起。在结合时，必须把右脚举高，再用力往下一踩，唱出真言，然后，把左脚举高，用力地往下一踩，同样也唱出真言。

真言

曩莫 悉底哩也 地尾迦南 沮他曩移南 暗 尾罗示
尾罗示 摩词 斫羯罗 缚日哩 娑移娑移 娑罗帝娑罗帝
沮罗以沮罗以 尾驮摩你 三畔惹你 沮罗摩底 悉驮
凝哩耶 沮览 娑缚贺(在大金刚轮的手印) 庵 苏娑你苏

娑 缚日罗 件发吒

兵的观念

我由于三密之法的加持力,与忿怒的菩萨结成一体。

观念

由于三密之法的加持力,我现在终于能降服三世所有难敌的障碍,与三世明王结合成为一体。现在,我正显现出降三世的忿怒之相,能够降服周围所有的敌人。

三、斗的手印

“斗”,勇敢果断,表示越是遇到障碍,愈能显现出斗的欲望。

理趣会所表示的是由大日如来变身的金刚萨耆捶。

主要是开发斯娃吉斯塔那恰克拉(部位)。人生就是一连串的战斗,战斗的胜负取决于“气力”,充实气力,便能使人气度宏大,这也就是这种训练的目的。

斗的手印

两手握拳放于腰际,将双肩竖立,再把两手尽量向左右伸展,高高地在头上结起,成为“外狮子之印”(图5)。狮子面向外敌,呈现出一脸的怒相,咆哮时静观在心底,然后再将手放下至胸前,外缚竖立中指,将双手拇指与小指张开竖立。解开这种手印之后,把左手握成拳状,放于左腰际,右手缩回向上,放至右乳边。

真言

埵 三摩耶 萨沮钮 埵 缚日摩黎 沮且吒

观想

我由于三密之法的加持力,与金刚慢萨一菩萨成为一体。

观念

我现在由于三密之法之力,成为变身的金刚慢萨捶。因

此,心情就如同狮子一般充满着一畏之心。我现在是金刚慢萨捶,全身呈现白肉色,头上戴着智王的宝冠,形态端庄而严肃,全身正散发出闪耀的光。

我的心,现在就好象充满了金刚慢萨捶的勇猛自在。

真言

唵 三摩耶 萨沮 唵 缚日摩黎 怛罗吒

观念

我是不畏的萨捶(菩萨),我的力量无比,就如同狮子一般,没有人能打败我,任何事情我都不畏惧。我的金刚力是无限的,与遍满在宇宙的大生命是一样的。由于与大生命同根,力是无限的,并非没有。我是人中的狮子王,我的去向、我的作为皆无障碍,来去自如。

四、者的手印

“者”,表示可以自由自在地操纵控制自己的肉体以及他人的肉体。

前面所说的降三世三昧耶会、降三世羯磨会、理趣会,是一些自我锻炼的方法,也就是要成为超人的基础训练。而现在所说的一印会,可以说是将你引进了神秘的超能力世界的第一步,以开发玛尼皮拉恰克拉(部位)为目的。一印会表示大日如来的智慧。

在这种训练中修得的超能力,不仅只是针对个人而言,也能医治他人的病痛。

者的预备行

如欲获得此等超能力,必须有预备行。每天早上睡醒时立刻在床上做即可。方法是“仰卧”,将双膝竖立,合双掌,再相互摩擦数10次,趁着手掌尚有余温时,以肚脐为中心,静静地依顺时针方向磨擦,如此反复地多做几次,把右手当成手刀加上

左手，静静地刺向整个腹部。必须注意的一点是，力量应慢慢地加强，加强用力 2、3 秒之后，再很快地拨起，然后再渐渐地往下腹部移，最后低达中心的肚脐部分。

如此，直到预备之行完成时。

者的手印

内狮子印(图 6)，接着将双手向左右尽量伸展，在头上合掌，再拿下至胸前的部位。外缚之后，把食指和中指合立在一起，成为剑状。将头指附在后面，然后……

者的观念

我由于三密之法的加持力，与金刚大日同为一体。

观念

我现在由于三密之法的力量，变成与金刚大日同为一体。

如此在我心中默念着。结知拳印，瞑目之后，一直在心中想念，直到头上放射出五色的光轮。持续不断地念下去。

大日如来的心就如同狮子王一般，我的心也和狮子王一样，狮子王噬尽我心中的贪婪、忿怒、牢骚等四种毒素。

此时，必清晰明白地念声来。

真言

境 缚日罗 驮都 钮

将此光轮的照耀，放射至空虚界的边际——大印之智。

五、皆的手印

“皆”，表示人心的改变，以及能随心所欲操纵他人的他心通。

四印会是表示金刚萨捶的他心通。

这种训练是为了开发阿拿哈达——恰克拉(部位)，获得 4 个超能力。

第一、可以使头脑明晰，尤其可以使听力清晰。

第二、结果，灵听的能力大大地发展。他人任何微乎其微的心声，都能听得清楚。同时，对于动物的叫声，也能明了其意思。

第三、能听闻大师的声音。

第四、能开启创造发明的才能。

作法必须是没有观想、观念、将心思集中于手印，而无半点杂念。

皆的手印

必须手脚并用，由于动作相当复杂，可以一面参考（图 7），一直连续不断地使心情平静下来，做下去！

手印

首先使身体直立，合掌。外缚。回复原来的合掌。之后，再把双手在合掌的情况下往前伸，伸至尽头时，将双手与肩同高，向左右打开。手掌必须往上伸，向左右展开至尽头时，又在头上合掌，同时弯起右脚，将脚跟附着在大腿的根部（图 7 手印）。

手印

换脚，也将脚跟附着在大腿的根部，再把脚放下，同时，把右脚往前跨一大步（图 7 二之后印），然后连续做 1、2、3 的动作。瞬时静止。

手印

将身体恢复成原来的姿势，然后在背后合掌（图 8 三之手印）。接着，把右脚向前大跨步，尽可能将颈部向后方仰。瞬时停止（三之手印 2）。

将左脚回复原位，趁势缠住右脚。同时左腕缠住右腕（四之手印 1）。接着将左膝盖触地，瞬时停止（四之手印 2）再还原至原来的姿势，直立，金刚缚，合掌，唱出——

真言

俺 萨哩缚咀他俄俄多毋瑟致

俺 缚曰罗萨捶毋瑟致阿

俺 曰罗怛那毋瑟致咀挽

俺 缚曰罗达哩摩毋瑟致次

俺 缚曰罗葛哩摩毋瑟致次

六、陈的手印

“陈”，听灵界之声，表示集中富裕与敬爱的力量。

供养会，表示大日如来的慈悲心。

这个训练主要是开发威苏达恰克拉(部位)，给予你超然的听力，这种超能力，在开始使用的时候，俗世的任何一种微细的音响都可以听得到。不仅如此，连灵界的主导灵声音也可以听得一清二楚。

运用此法，可以预知命运，改变命运，获得无尽无限供养奉待的能力与富裕，以及人们的敬重与爱戴。

观想

吾身藉三密之地的加持力，召集了金刚钩、金刚素、金刚、金刚铃等 4 个菩萨，使得事业上成就非凡。

观念

无论是人或是财物，如欲钩召(召集至自己身边)，必须一心一意地将钩召的对象，明确的予以思念，将其影像活生生地印在心底。然后——

必须观自身，变成金刚萨捶。接着必须观金刚钩菩萨、金刚钩菩萨、金刚一菩萨、金刚铃菩萨、然后唱真言，结手印。

真言

俺 缚日罗萨 娑恶 弱 件 斛

陈的手印

首先要结跏趺坐，然后保持原来的姿势仰卧(图⑨)。

再把身体往后仰，利用膝盖与颈部支撑着身体。角开跌座之然后利用肩部倒立，大约 1—3 分钟，再度还原成结跏趺座，直到呼吸均匀之后，合掌(强烈地思念)。内缚，将两手握成忿怒拳，两个小指交叉，唱出“弱”的声音，弯曲二头指；又唱出“件”的声音。将二食指的内面合在一起，又唱“钮”，如钩一般地结合在一起；再唱出“斛”，再将腕部合起来重重地挥动。

七、列的手印

“列”，由自我完成，以致达救济他人的地步，表示圣之心。微细会表示大日如来和金刚萨捶的透视力。

一印会，四印会、供养会，是为了养成伟大的超能力。

而微细会以下所要述说的三昧耶会和根本成身会，可以说是属于圣人之行，是一种奇迹式的，具备超能力所必须完成的课程。

微细会的训练，就是开发木多拉恰克拉(部位)。手与脑的能力一旦完成了木多拉恰克拉的训练，就能由自己个人的手指间发出振动波。

被动除观想、观念、真言，必须以无想无念进行。

列的手印

连续不断地按照(图 10)结成。

以往密都中所没有过的技术——木多拉恰克拉的完成

这种训练在进展时，会自然地由自己的手指间发出振动。当指间触到纸时，会发出极其微妙的颤音、共鸣音，如将手指放在水面上时，甚至会引起飞沫。因为没有这种必要性，我也未试验过，一呈达到这种境界，灵愈手术的进行也是轻而易举的。

这种力量和技术到底是如何产生的呢？即使是古代密教

和真言密教都无法予以说明。这种超能力的秘密，可以说是木特拉恰克拉的完成，可以说这是由我初次发现，并使发展成为一种共聚力量的超能力。

木多拉恰克拉——是我对于所创造力量的命名。

所谓木多拉，也就是前面所说手印的意思。

现在我将发现的经过告知各位。我修行时一入了定，由于脑部的作用，便自然而然地手指会有轻微地振动，各式各样的印，也会一个接一个地流泻出来，几乎不下数百种！

起初，会由于微弱的冥想内容而结印，念到火时，手指会自然地结成火印；想到水时，自然手印会现出水。其实，也并不是火，是火精；并不是水，是水精。不论想念、思念多么的复杂，很奇妙地都会变成手印表现出来。这个时候，会出现舒畅、高昂、喜悦、宁静、飞跃、悲哀等心境，简直就到了可以随心所欲，控制自如的境界，每创造一种事物，水或是火，会在心中重新伸展，这完全是由于想念在飞舞的缘故。

以这种方式流泄出来的手印，有时也会产生如以往所说的真言密教之印，甚至有时自然流动时，会有新的印。

当进入了开发恰克拉(部位)的定时，随着恰克拉的流动，印也会随着改变，甚至所谓的手印不只是手指而已，连身体的其他部位也会随着动，终于使得整个身体变成了手印。

脑力以及充满在身体各部位的新开发的精力，一天一天地出现，为了寻求力量发挥的场所，好象会有一种即将崩裂开来的态势。

进行到某一个阶段时，起初是顺着恰克拉的移动，自然而然地结成手印，渐渐地由结手印而随心所欲地移动恰克拉。脑部的作用也是一样，原先是由脑部的转动结成手印，慢慢地演变成由结手印能自由自在地移动脑的各个部位，进而能够统

御自如。

以往手印只是思念的表现,或是操纵恰克拉的关键,但进行到某一种程度、手印反而会成为力量发泻的场所。脑(思念)以及恰克拉的精力,能透过手印流泄出来。我修得真言密教之法,首应归功于木多拉恰克拉的完成。瑜伽术中教人们的是由于萨马纳的气综制,可以由全身发出火焰。根据我本身的经验,由自己的修行,可以做到玛尼皮拉恰克拉,并发出火焰。自此以后,该如何引进念力护摩的行法,如何的檀木上点火,我的功力到此就碰壁,无法再有进展了。

后来终于因为木特拉恰克拉的完成,我了解了问题的答案。只要以玛尼皮拉恰克拉为中心,将所有恰克拉的精力完全集中在手印的尖端,便可轻而易举地点起火。

八、在的手印

“在”凌空驭空,自由自在地操纵风向于空中翱翔,如鱼得水,随心所欲地在水中游走,不沾湿衣裳。表示具有控制大自然的力量。

三昧耶会表示大日如来的自在力。

“佛眼”——能透视过去与未来,能将自然界由里到外看得一清二楚的佛之眼,能迈向阿吉那恰克拉的开发,可以随心所欲地控制山、水、火。感觉器官更加发达,甚至能感知到4次元的世界,修行的人必须一心一意地将佛的圣影思念在心中,按部就班地达到那种境界,密教之行是永无止境的。

无真言、无观想。必须加深思念(冥想)。

在的手印

将两手尽量伸展开来,在头上合掌。在胸前结成智拳印(图11),放在脐部,做下面的思念:当我和大日入我,我入的一刹那结成日轮印,放在眉间。放的时候,必须将大指触及眉

间的中央,再进入金刚眼,以及光明眼。

思念

必须想满月轮,月轮会渐渐地变大。当变大时,要一直不断地想到能具有一半的虚空。在那儿,有大日与我相对,我身也逐渐变大,一面变大,一面亲近大日,于是我进入了大日之中,终于成为大日,住进了满月之中(最重要的是冥想深度的问题)。

九、前的手印

“前”佛,也就是超人的境界。

根本成身会率领四佛,表示进入涅槃的大日如来。

位于九会曼荼罗的中央位置,也是训练的最后阶段,是迈向萨哈斯拉拉恰克拉的完成。完成了此行,可以说是完成超越于人,而成佛(超人)。

没有观想、观念、真言,也就是不了解无念无想的境界,是无法做成这种训练的。

前的手印

倒立(图 12),最初是在开始的一刹那间完成。接着,1 秒、2 秒、如此渐渐地延长倒立的时间。

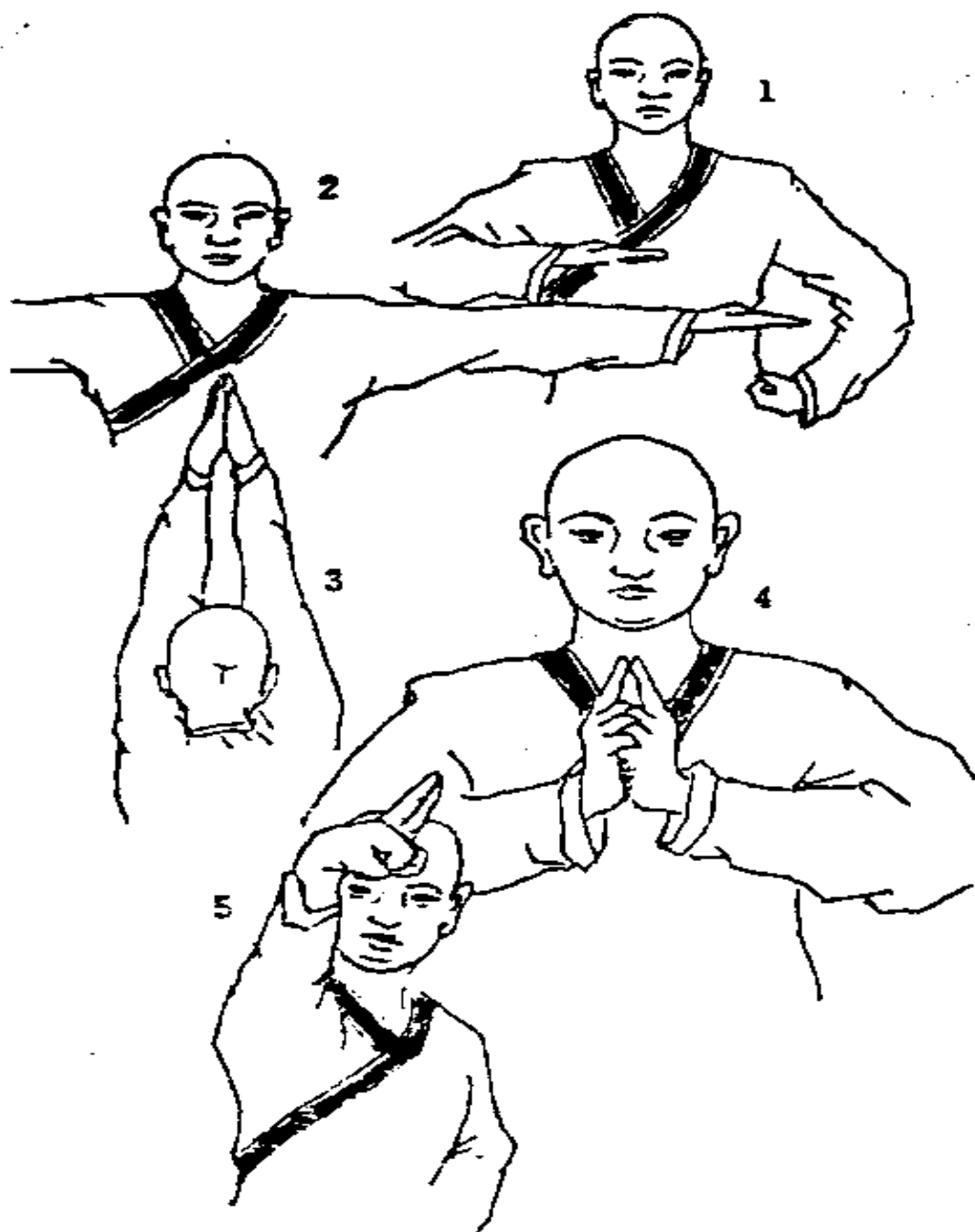


图 3 临的手印

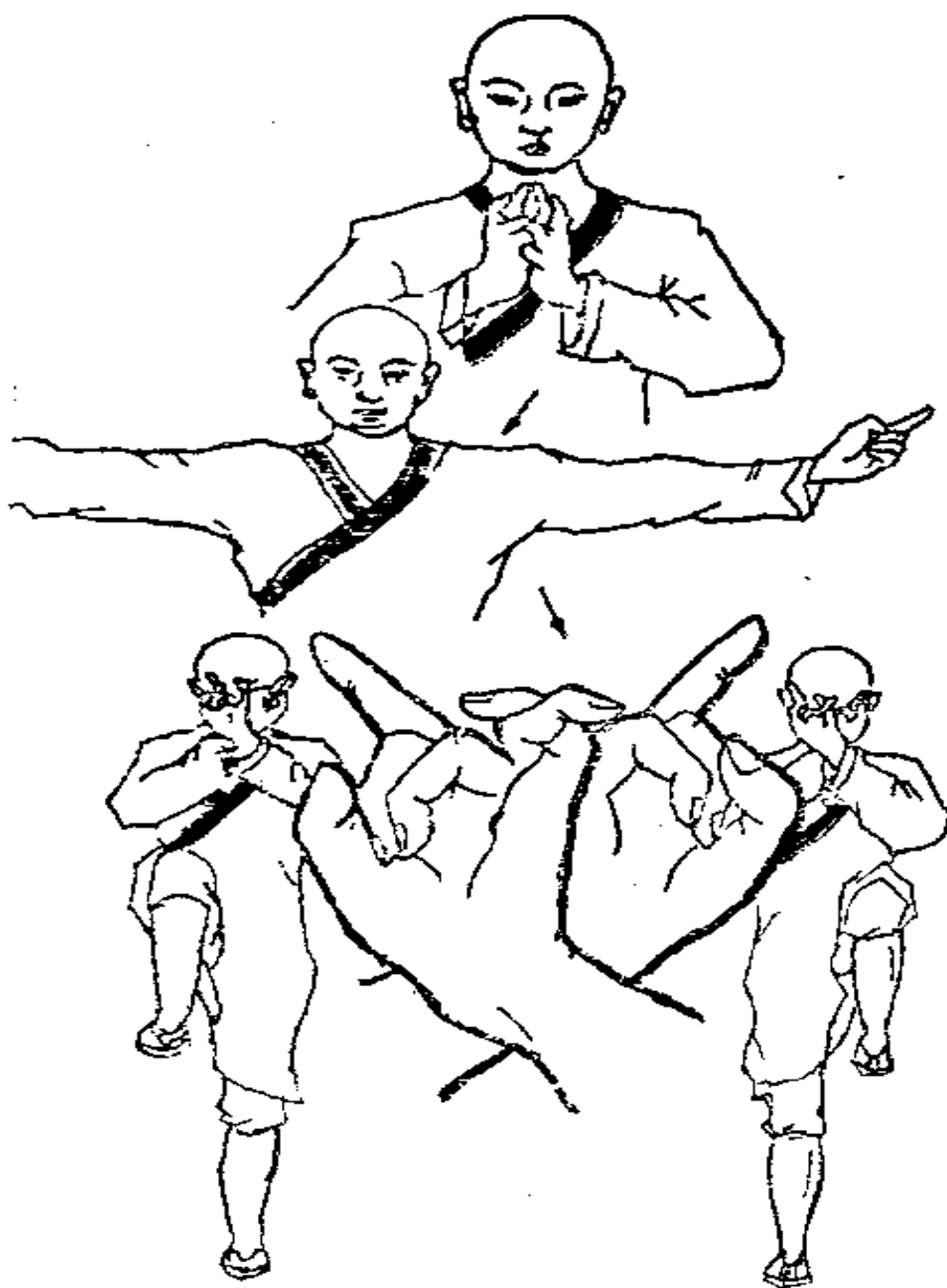


图 4 兵的手印

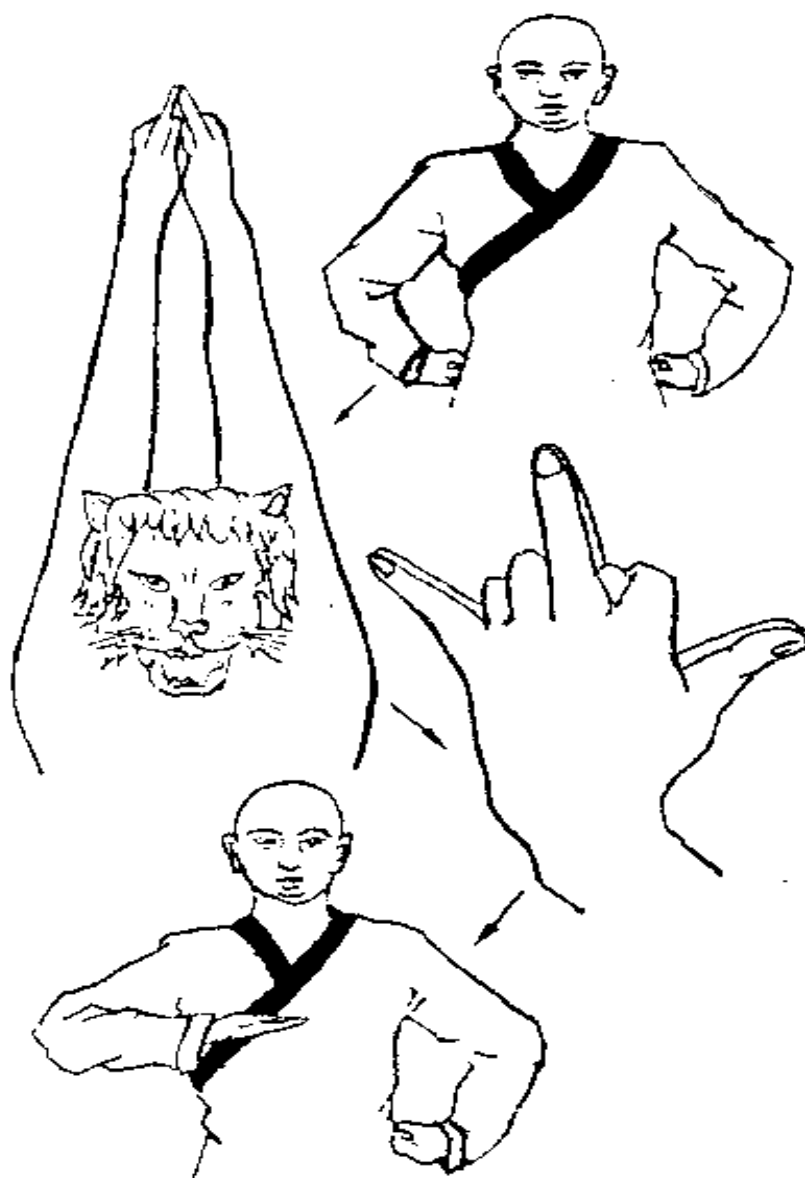


图 5 斗的手印

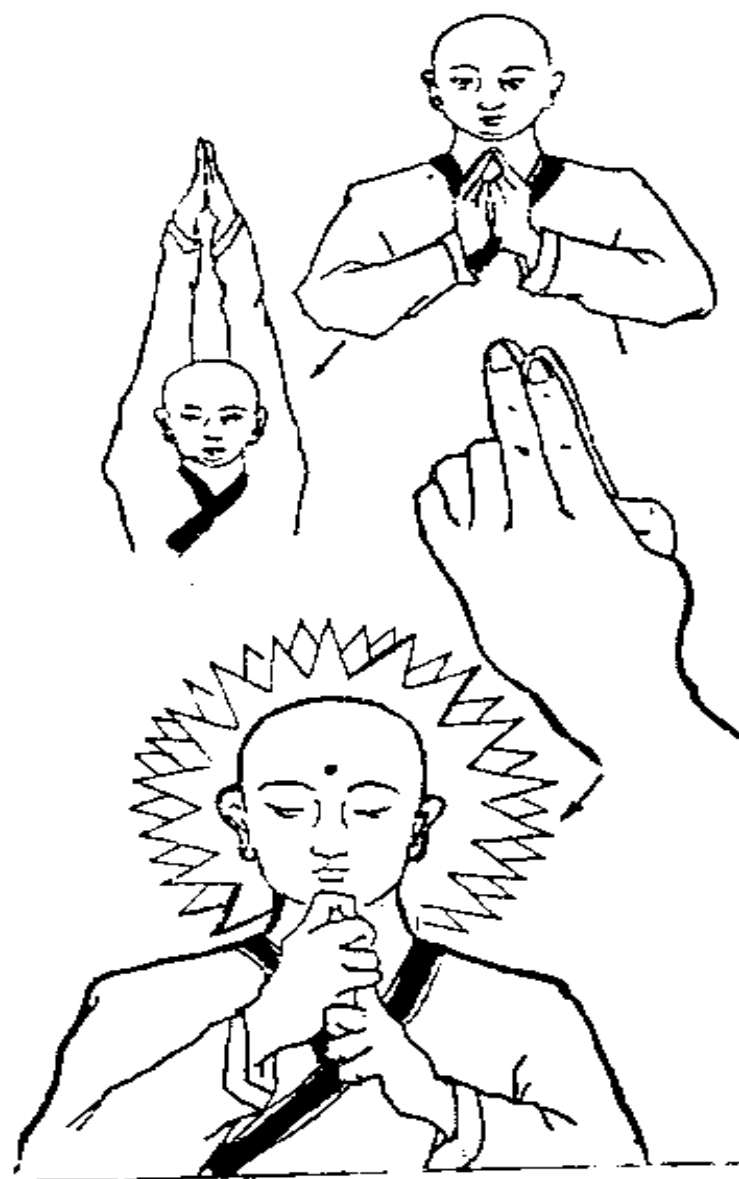


图 6 者的手印

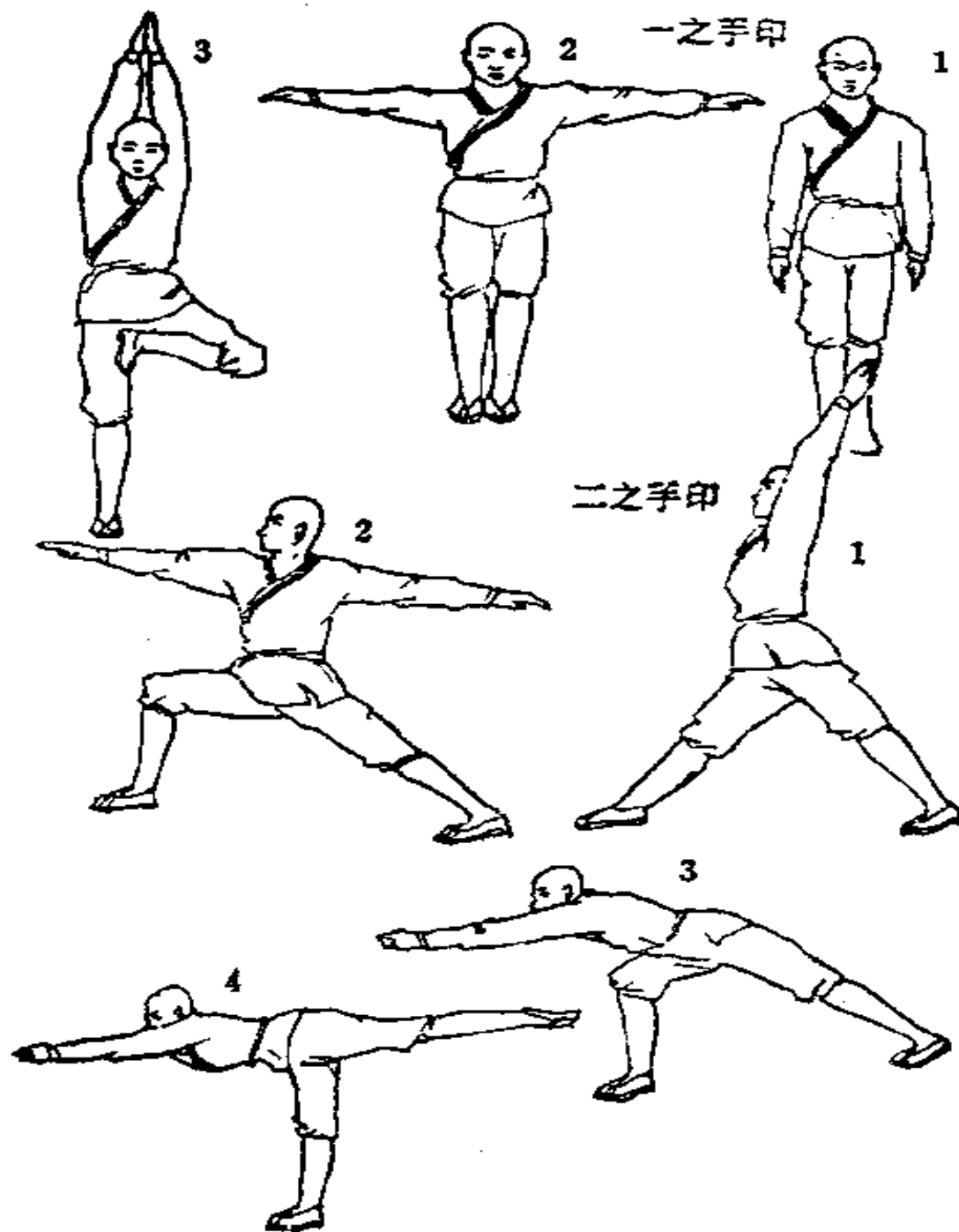


图 7 皆的手印

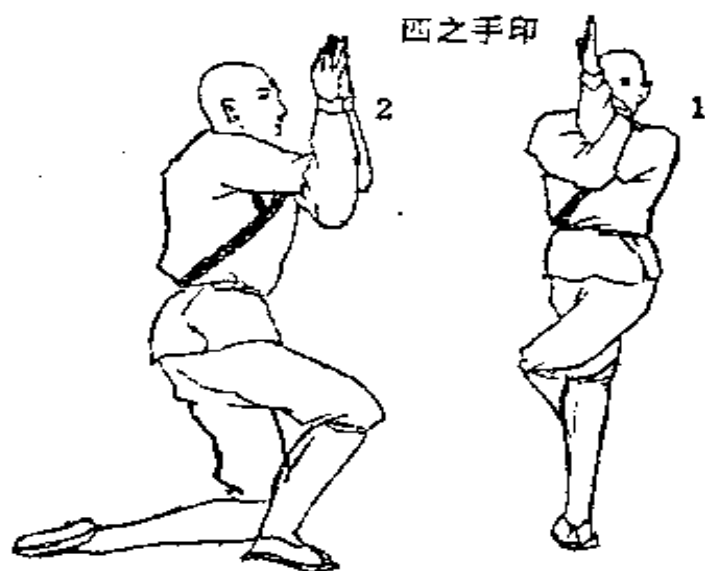
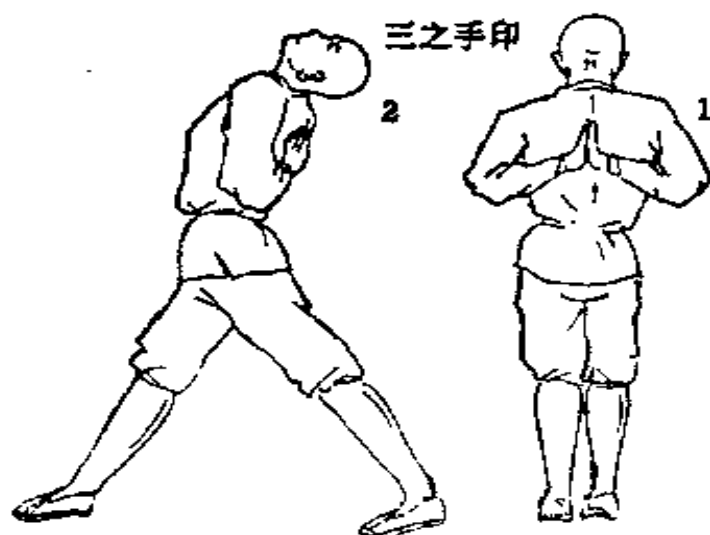


图 8 皆的手印

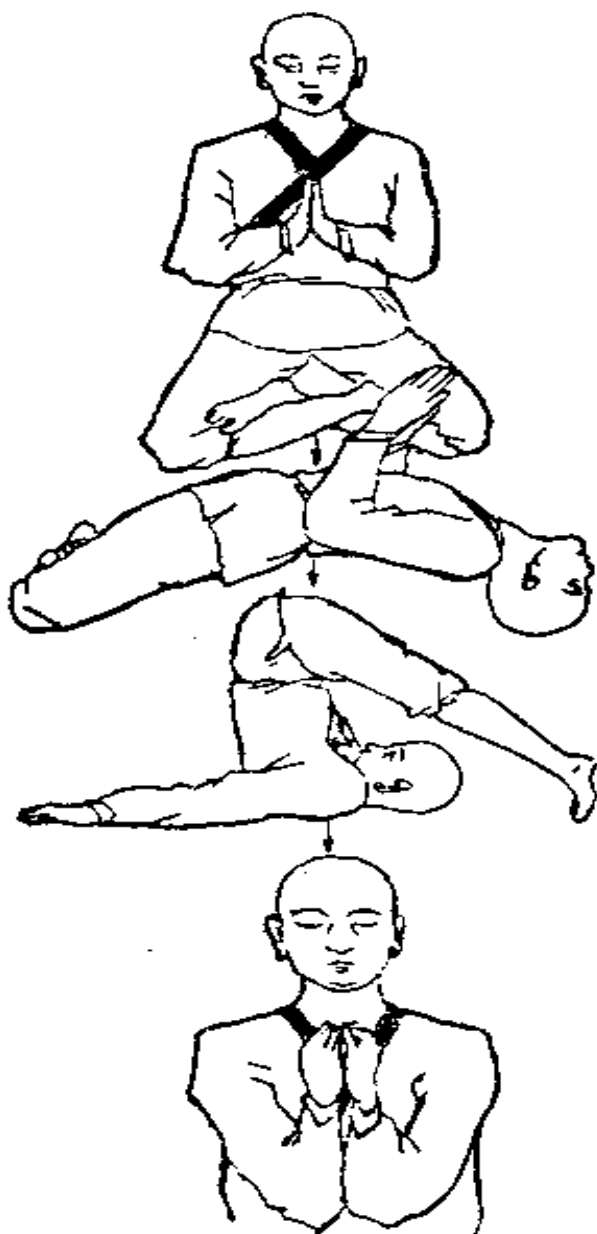


图 9 陈的手印

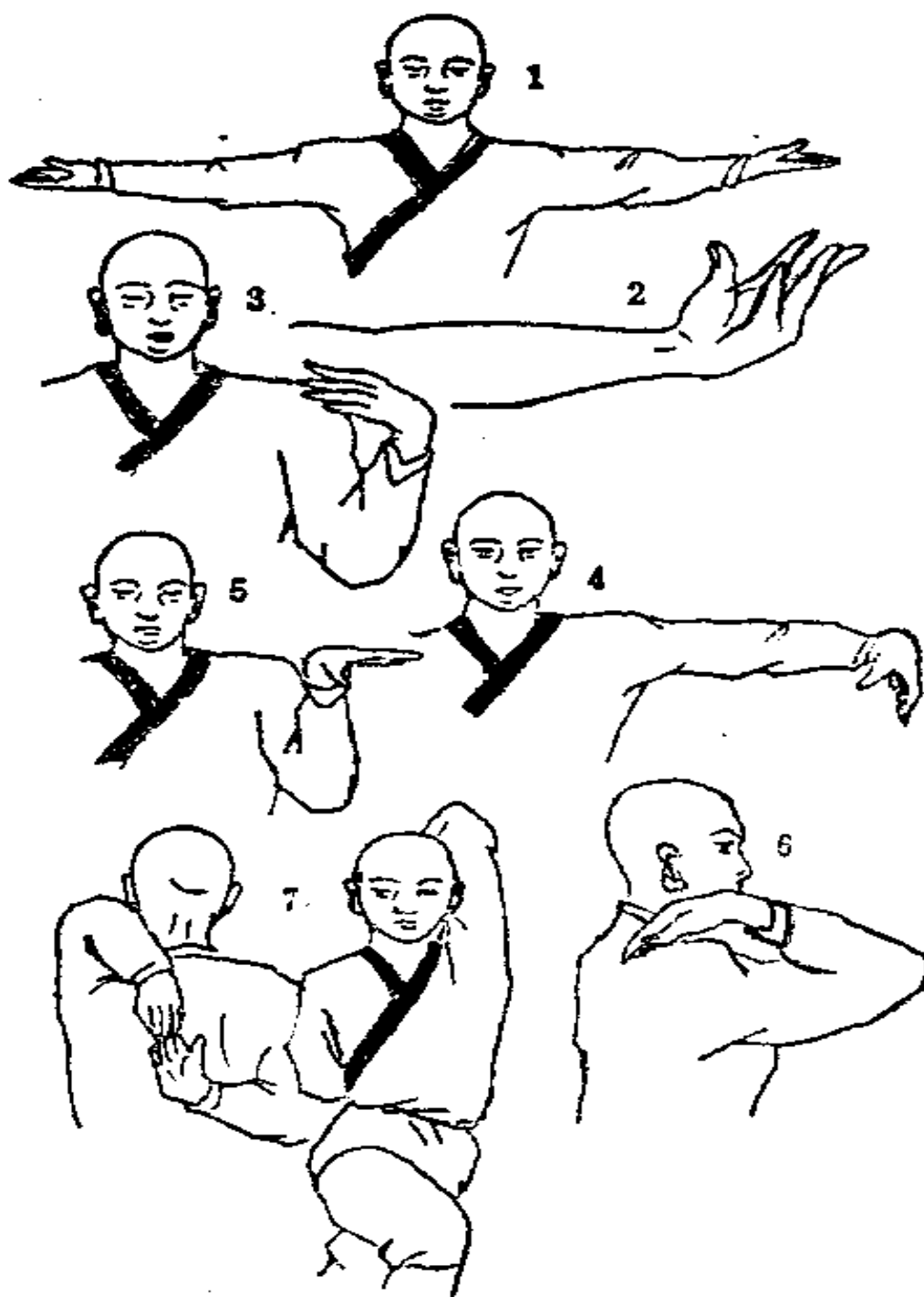


图 10 列的手印

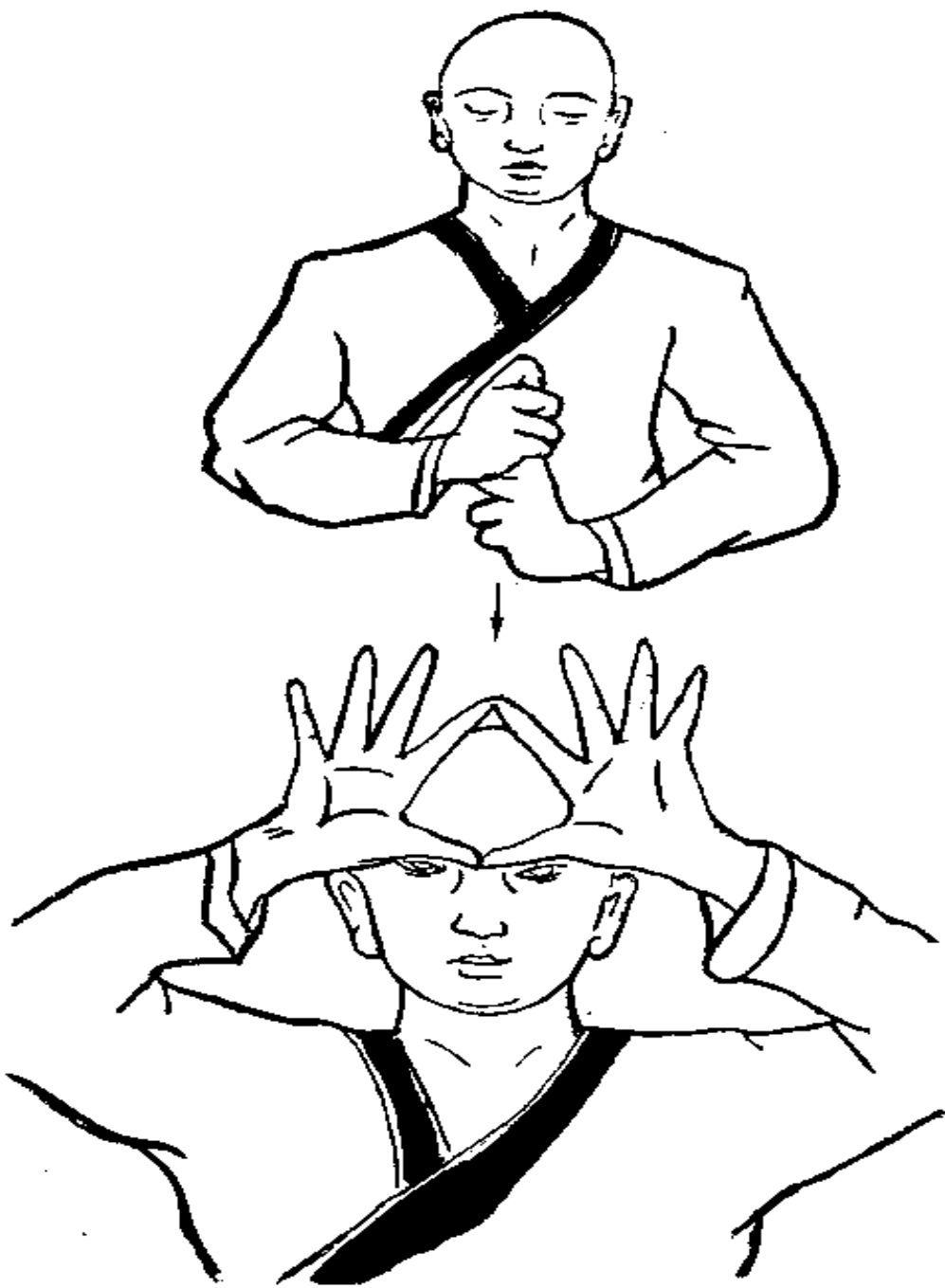


图 11 在的手印

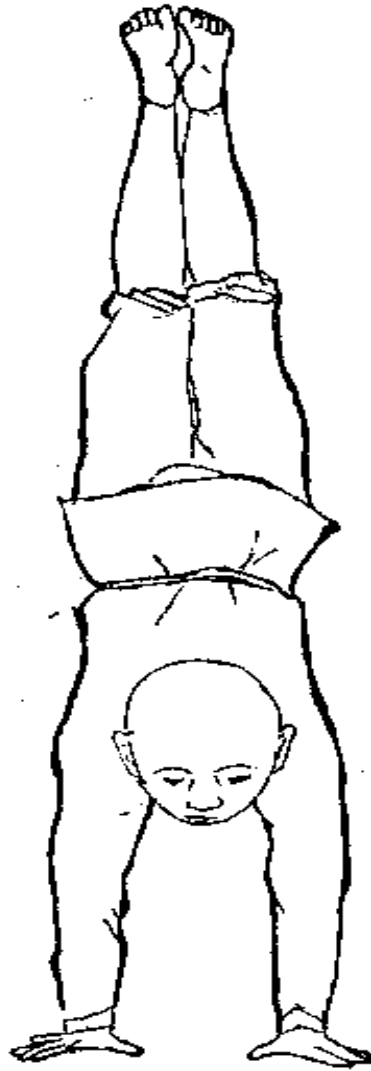
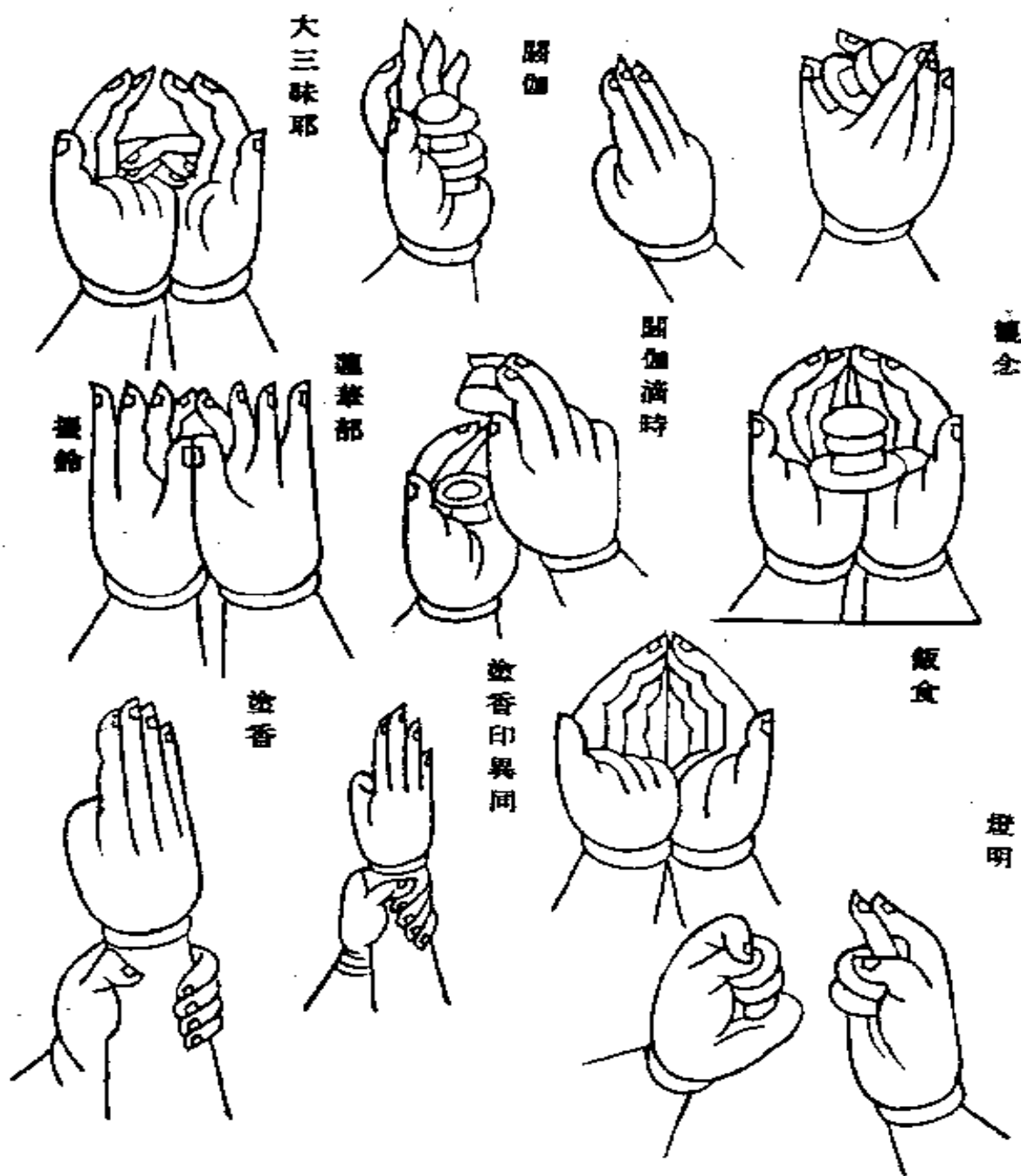


图 12 前的手印

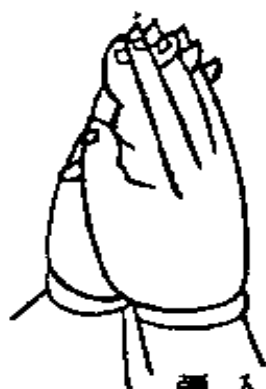




心祕密印
說文吉也



本尊廣
金剛合掌

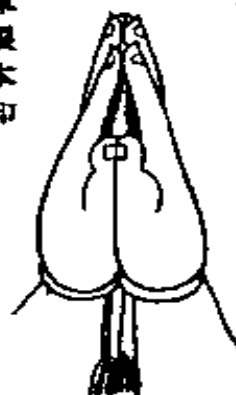


廣大不空摩尼供



如次第

本尊根本印



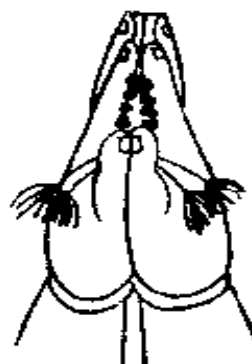
入我我入
彌陀定印



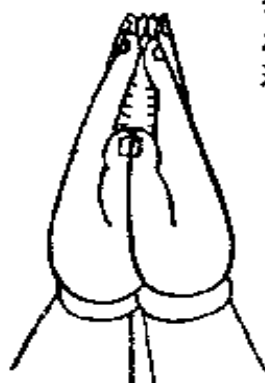
心中心隨心印
說文吉也



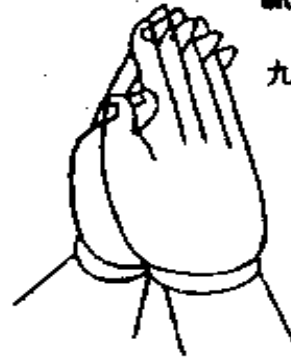
加持念珠



蓮字



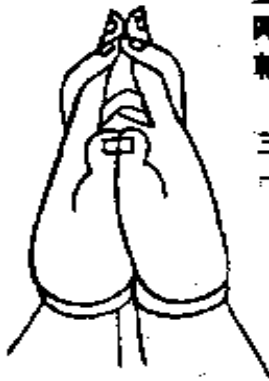
勝願 九



彌字時



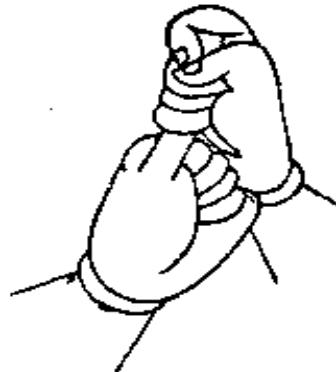
大金剛輪 三十



普供養 三力



如來拳印



大鈎召印



字輪
彌陀定印

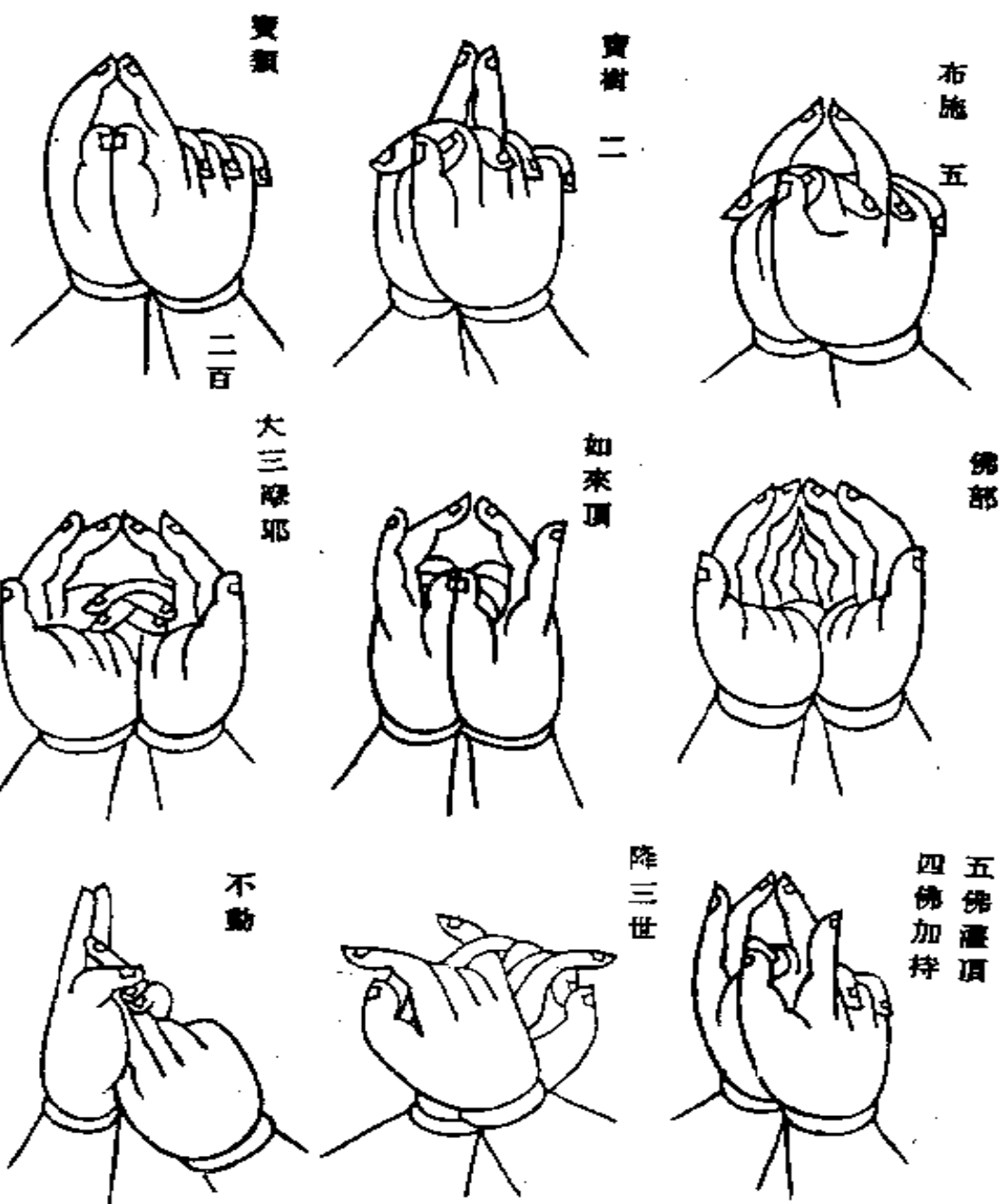


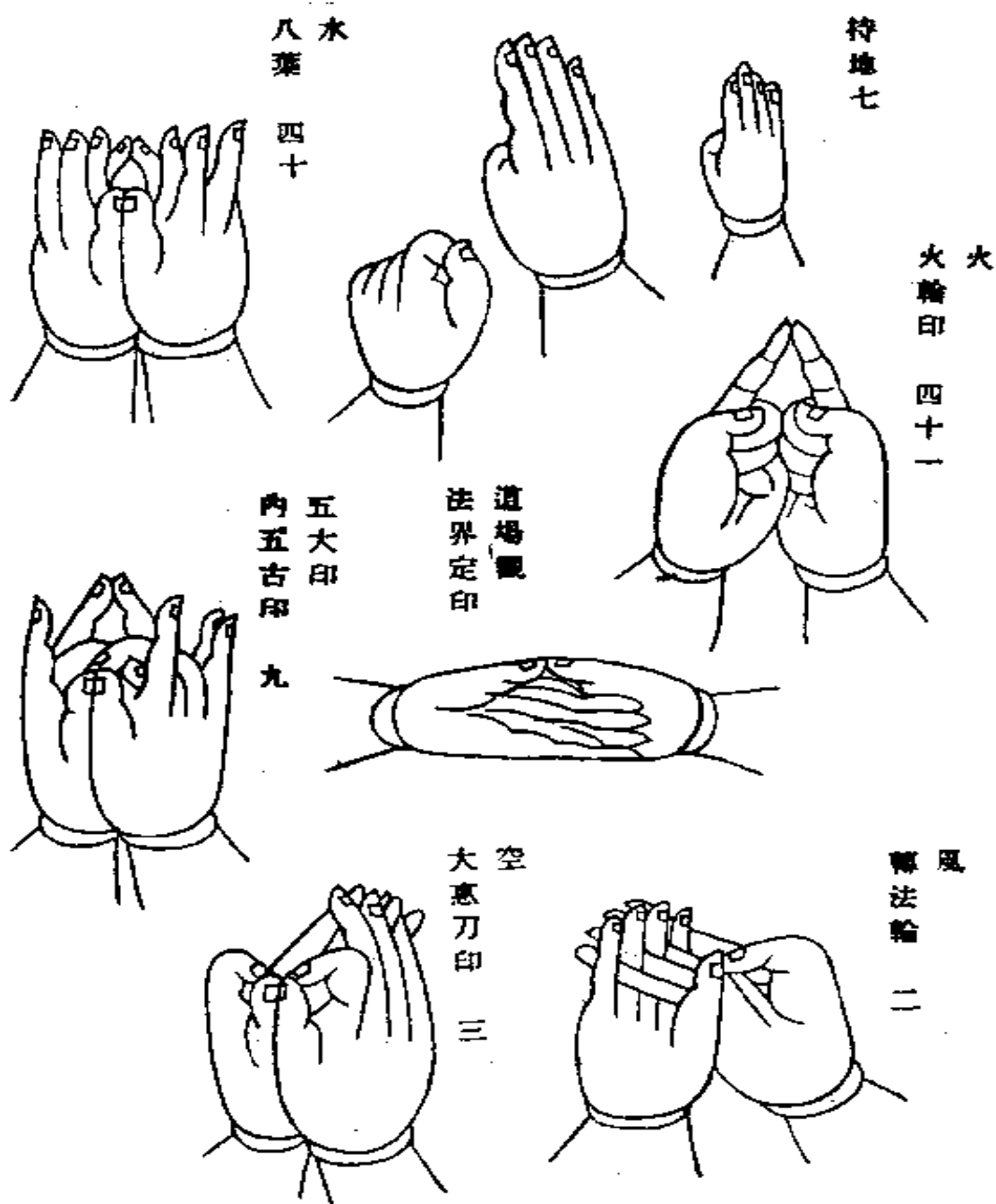
承事

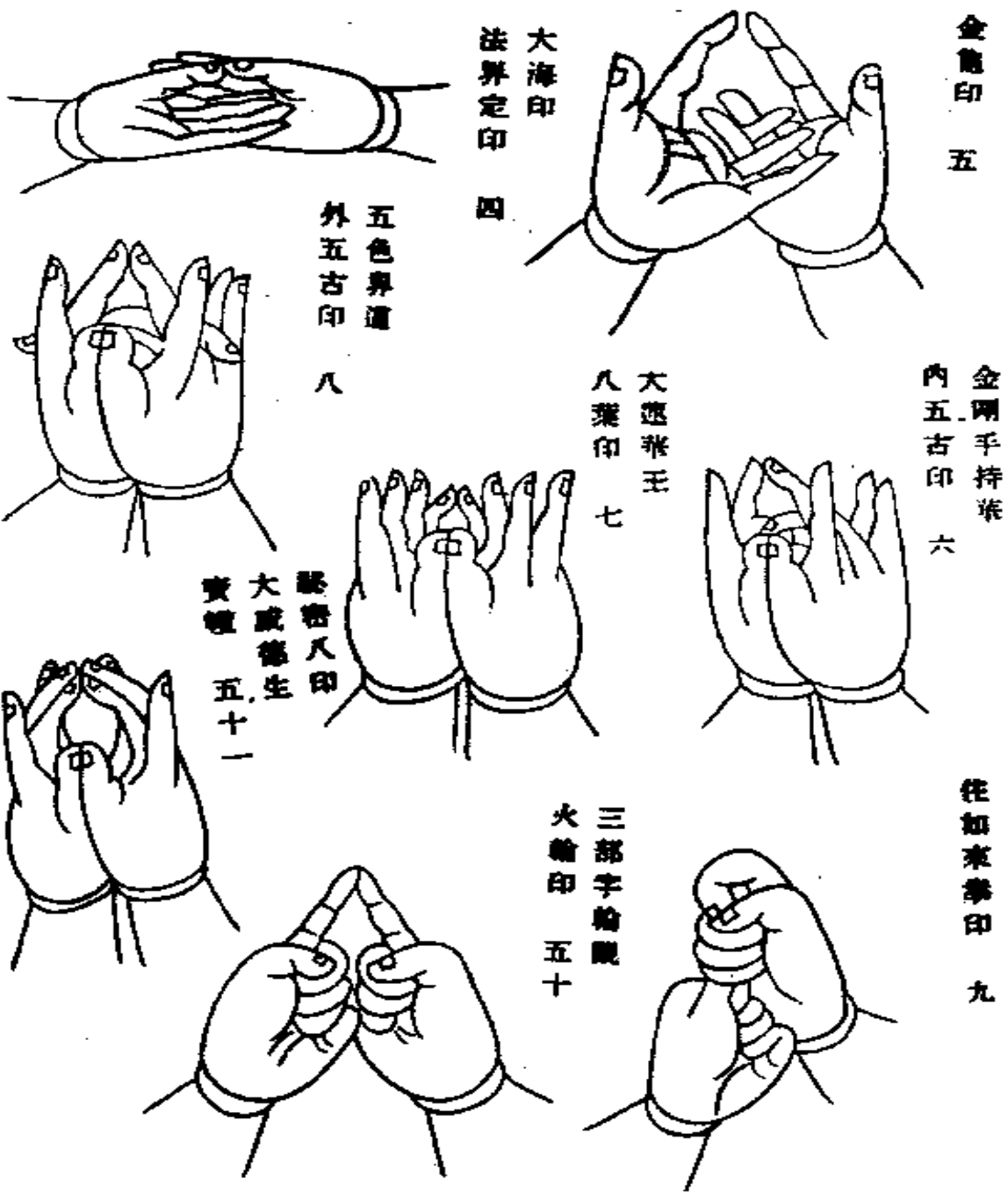


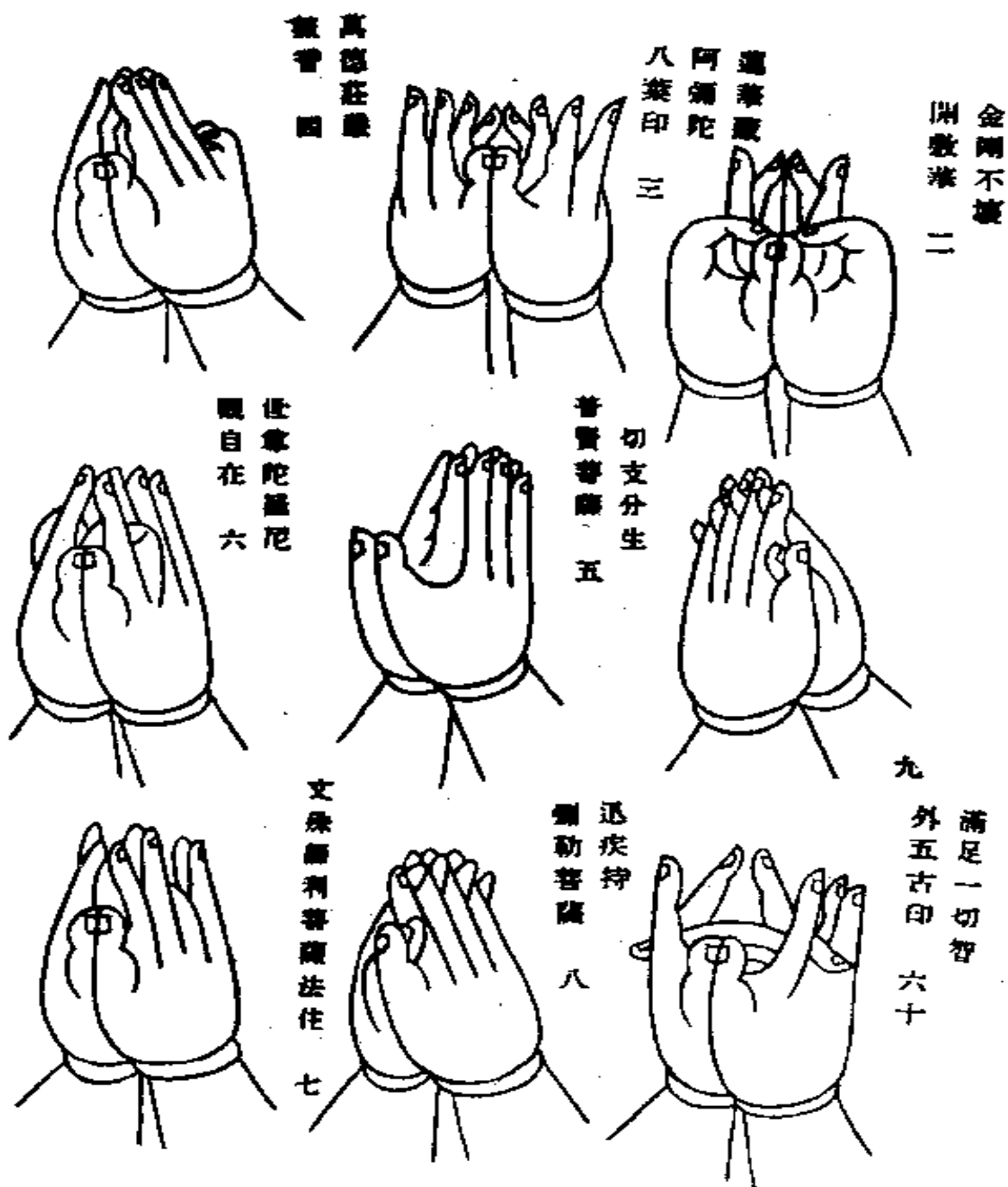
淨戒



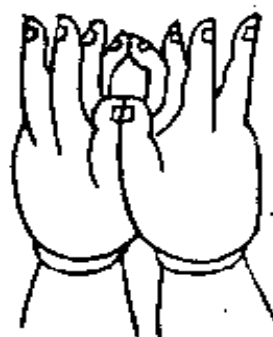




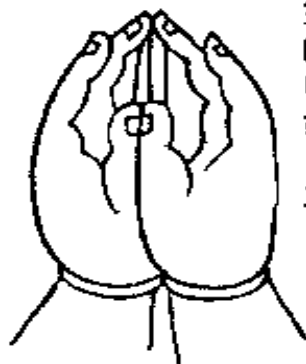




一切菩薩 三



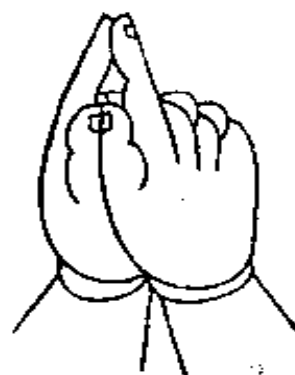
虛空觀明妃 二



遍法界無所不至
大惠刀印 六十一



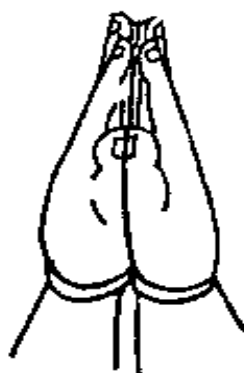
多羅菩薩 四



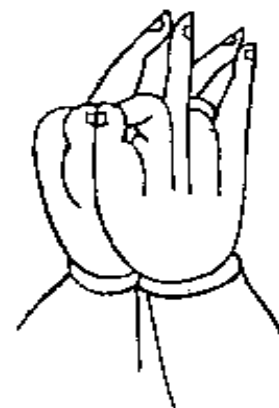
毘俱胝菩薩 五



大勢至菩薩 六



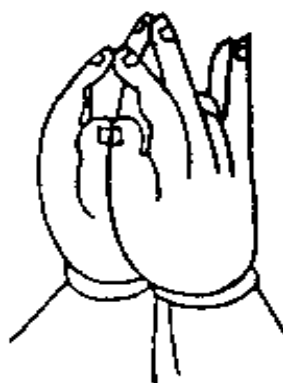
馬頭明王 諸菩薩普印 九



白處尊菩薩 八



耶輸陀羅菩薩 七



忙弄為金剛 二



金剛手菩薩
內轉五股印 七十一

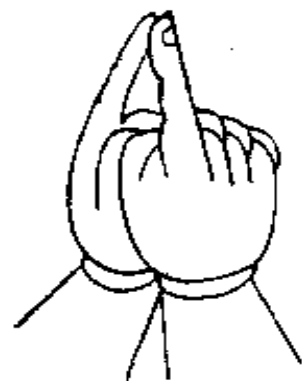


地藏菩薩
鉢印 七十

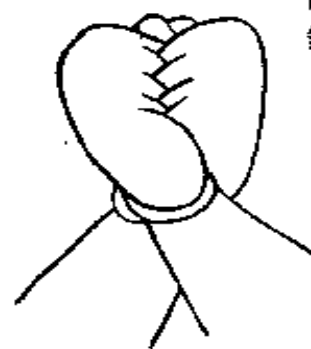


諸奉教者普印
已上觀音院北

金剛針 三



金剛鑊 四



降三世金剛
內五股印 五



切奉教金剛 八

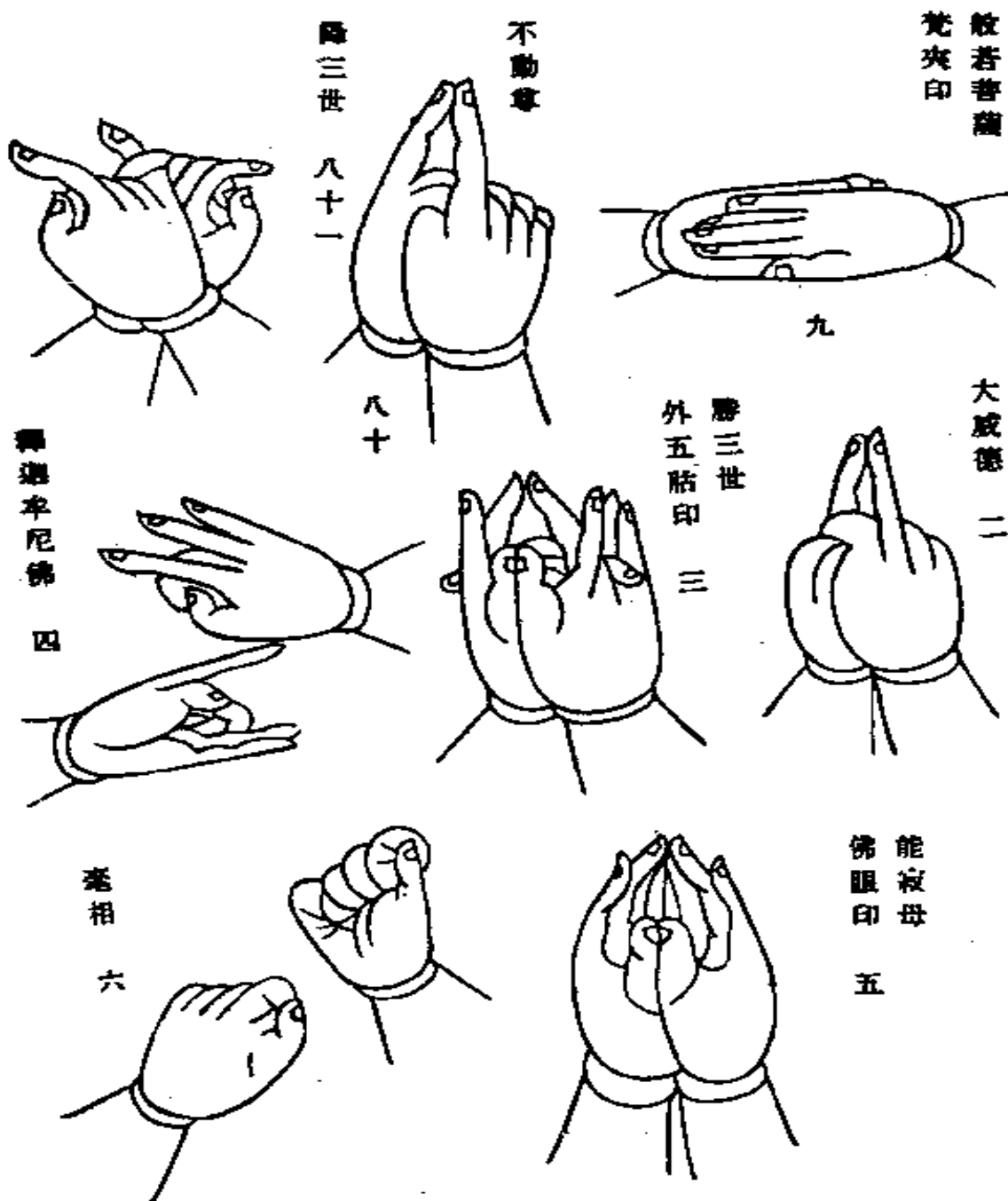


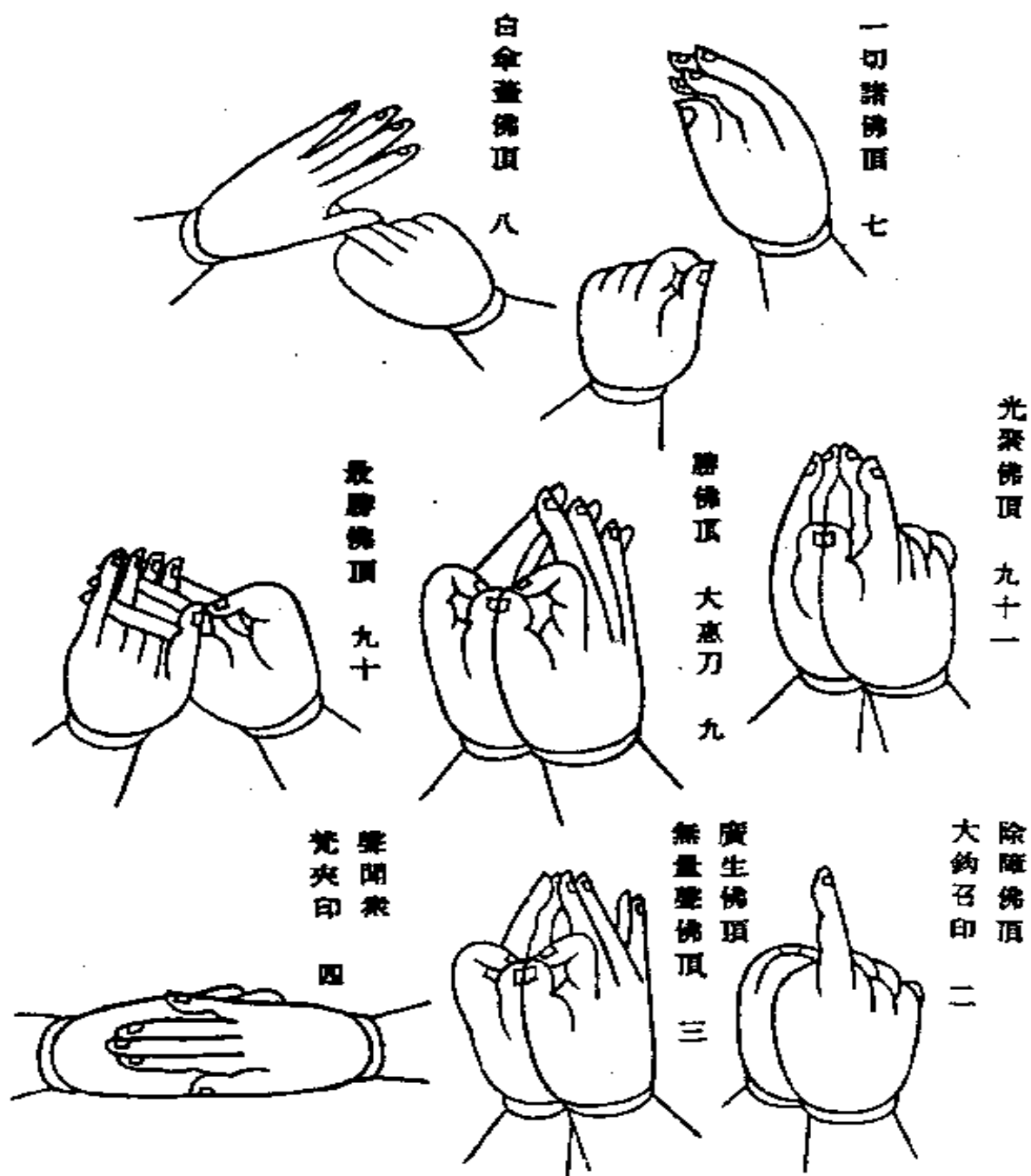
金剛拳 七



一切持金剛
金剛部三昧耶







緣覺衆 五



無能勝 六



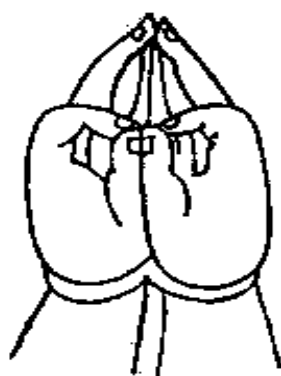
無能勝 七



已上釋迦牟尼院東



文殊師利菩薩 八



光網菩薩 九十九

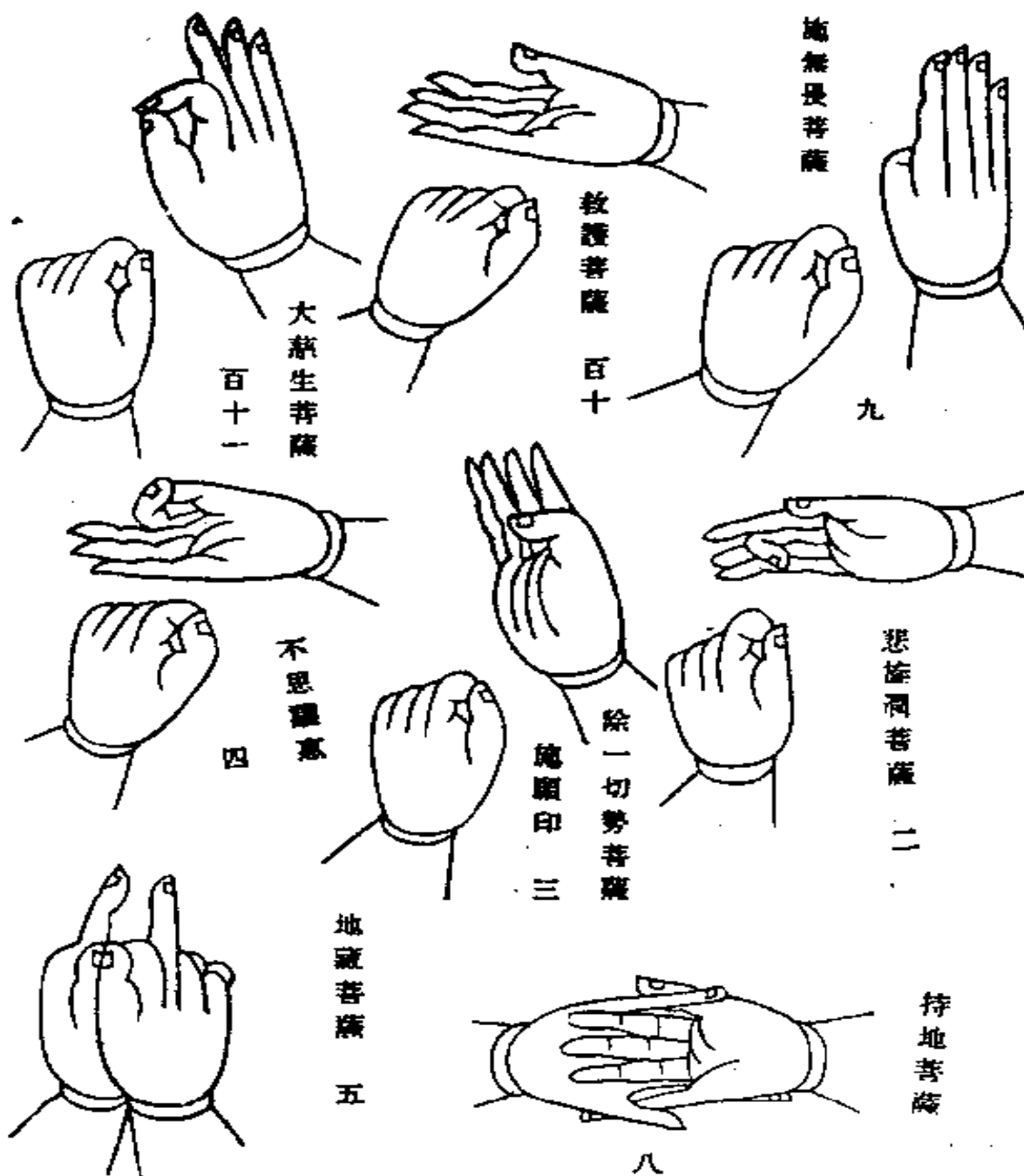


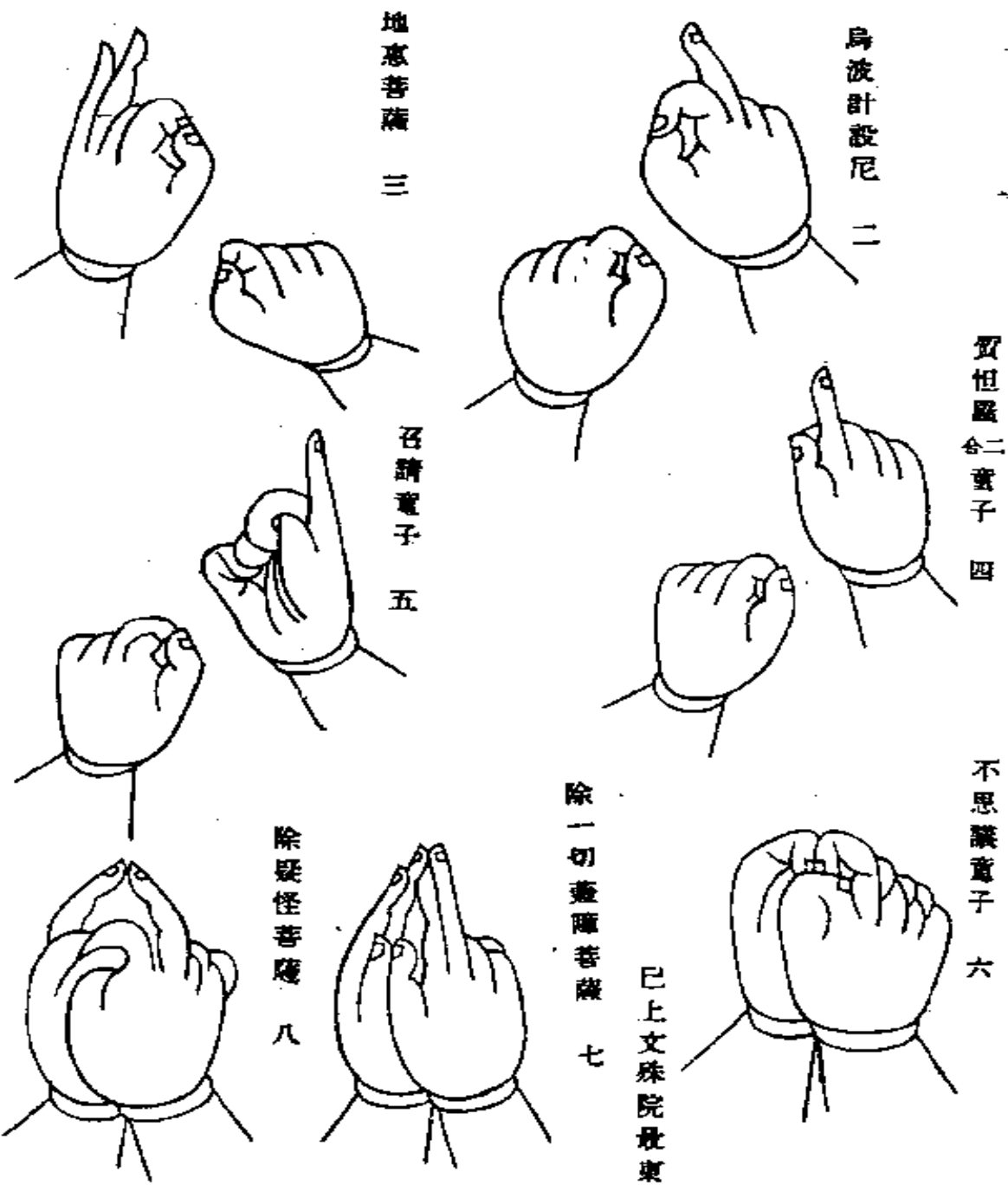
計設尼

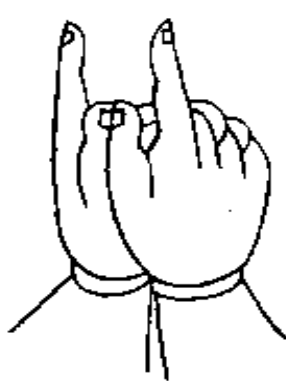


無垢光菩薩 百









安住顯誓印 五



內五古印 六



增波羅蜜七



般若波羅蜜 二
梵夾印



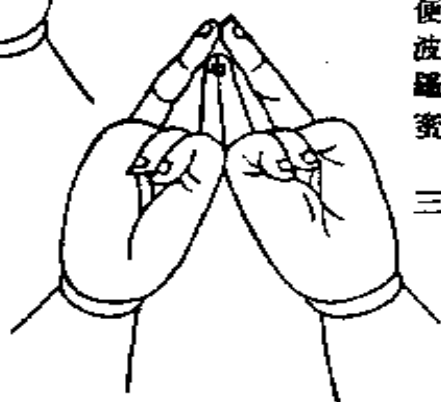
戒波羅蜜 八



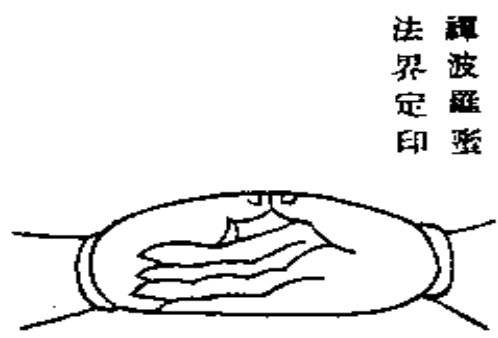
精進波羅蜜 百三十



忍波羅蜜 九



方便波羅蜜 三

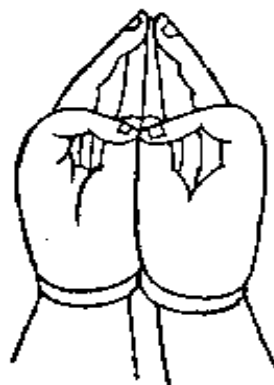


禪波羅蜜
法界定印

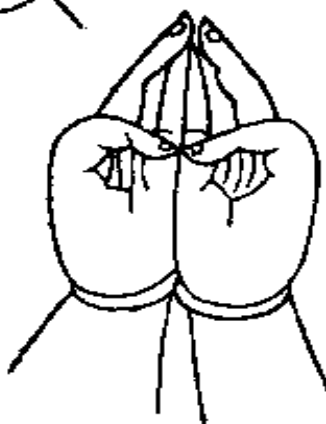
堅固意菩薩 九



虛空藏菩薩 百二十



商估印 三



寶手菩薩 七



大惠刀印 百二十一



寶處菩薩 六



轉法輪印

蓮華臺印

蓮華印 二



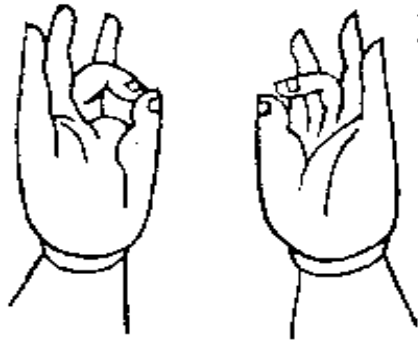
四



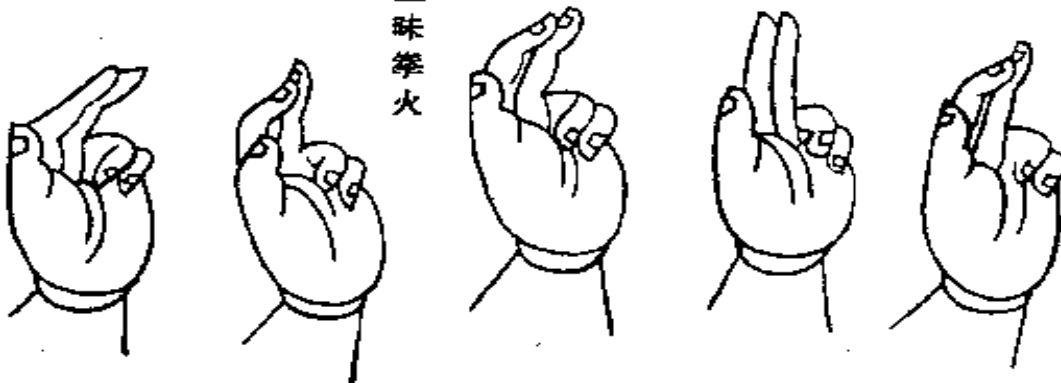
伊舍那天



遍音天子



三昧拳火



持國天

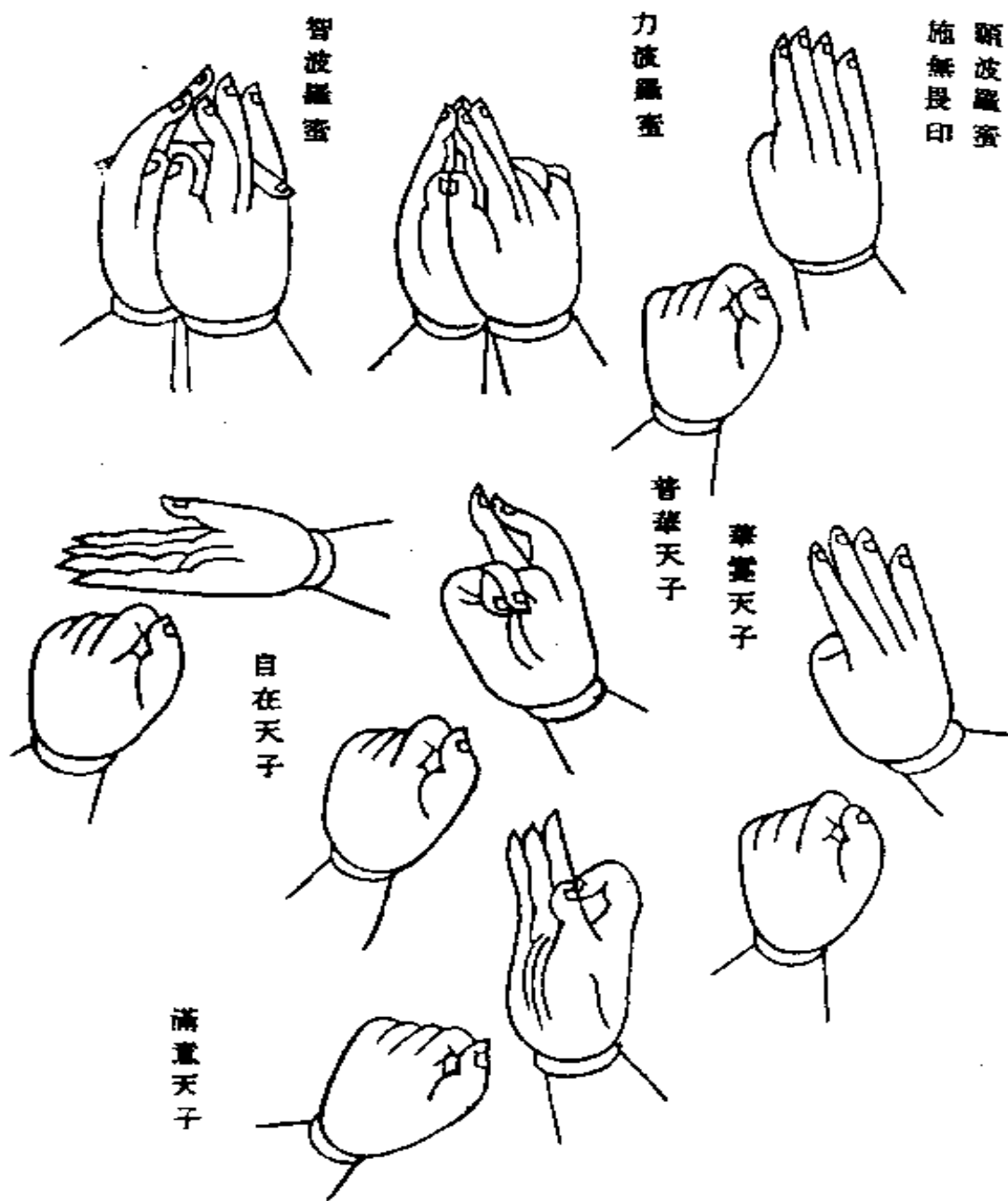


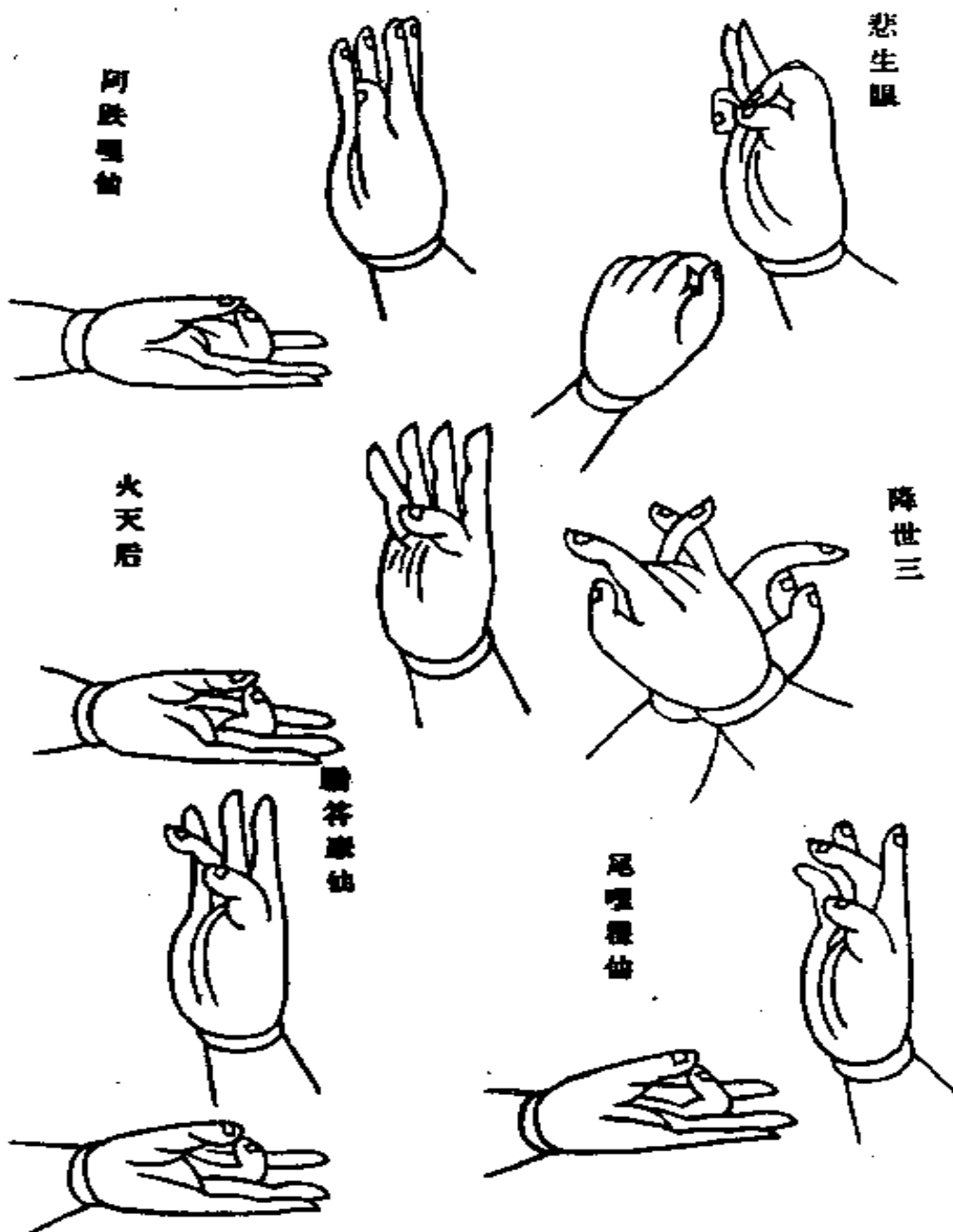
帝釋天

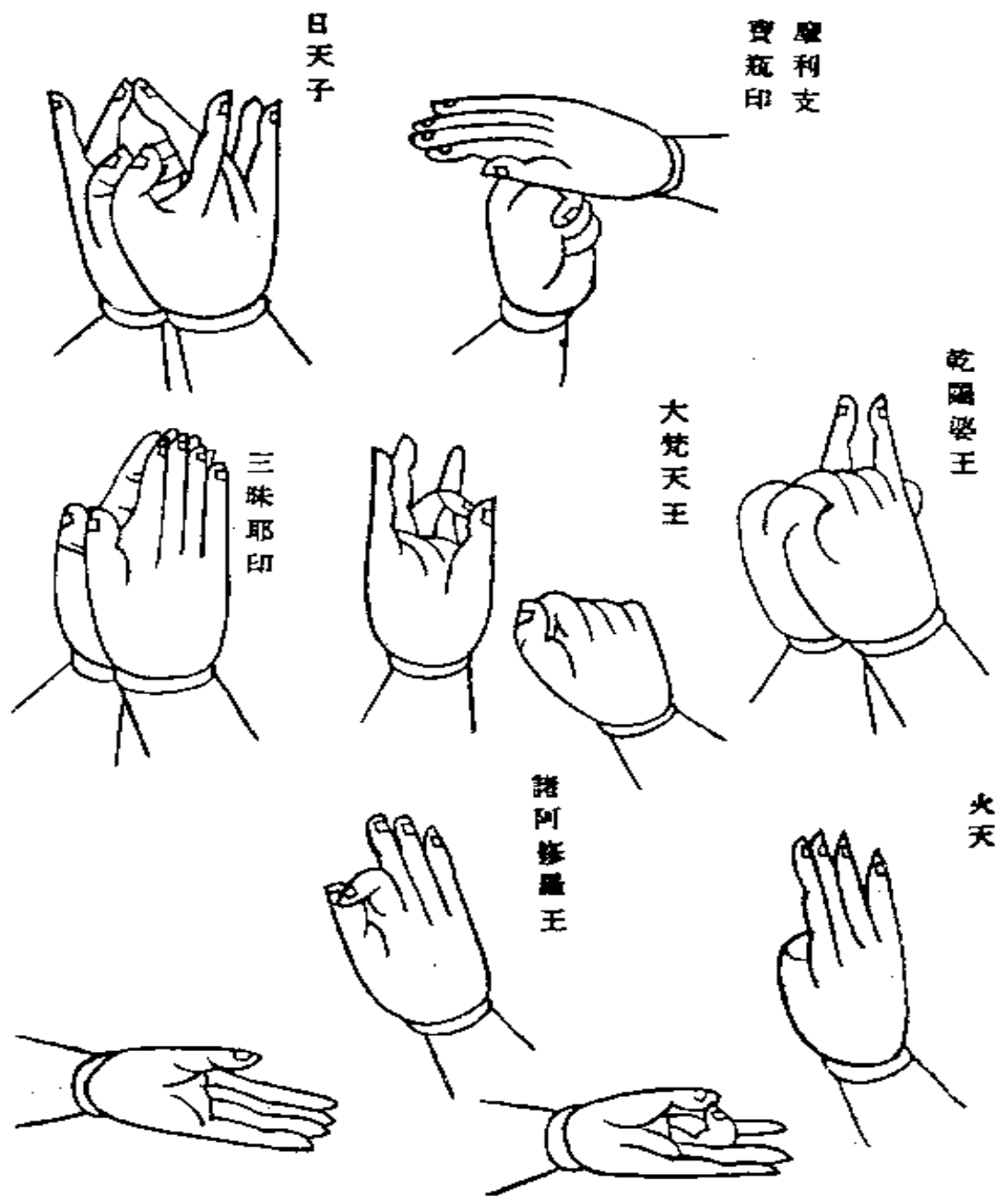


諸步多









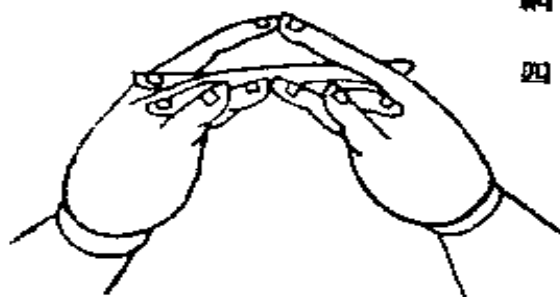
如來頂相



不動六



虛空網 四



金剛埵



劍印 金剛起



金剛部三昧耶



法界定印



入我我入觀
法界定印

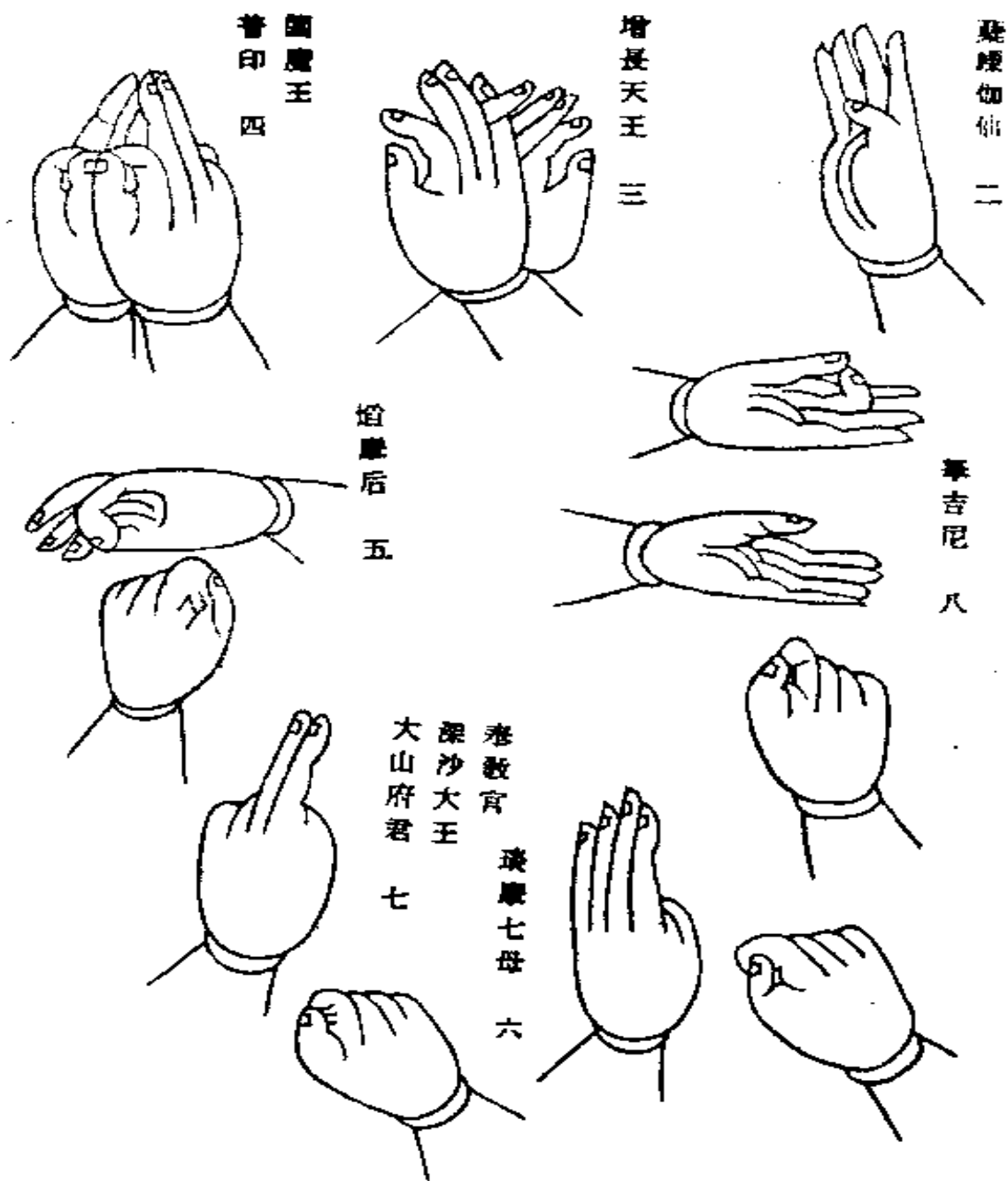


金剛部三昧耶



本尊加持
字輪觀
法界定印





魔醯首羅天王 四



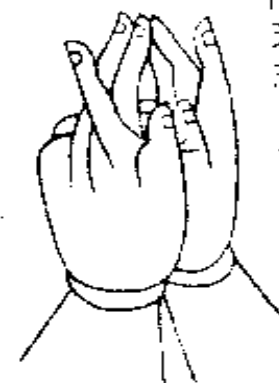
風天 三



二十八宿 持世明妃印 二



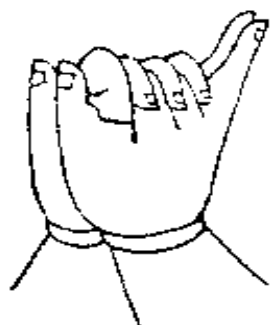
多門天王 七



遮文荼 六



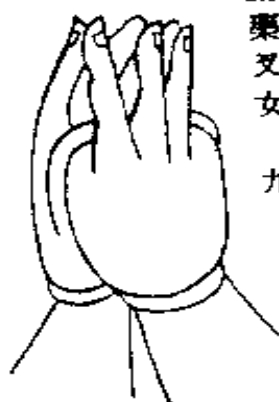
烏摩妃
蓮華三昧耶印



諸毘舍遮 百九十

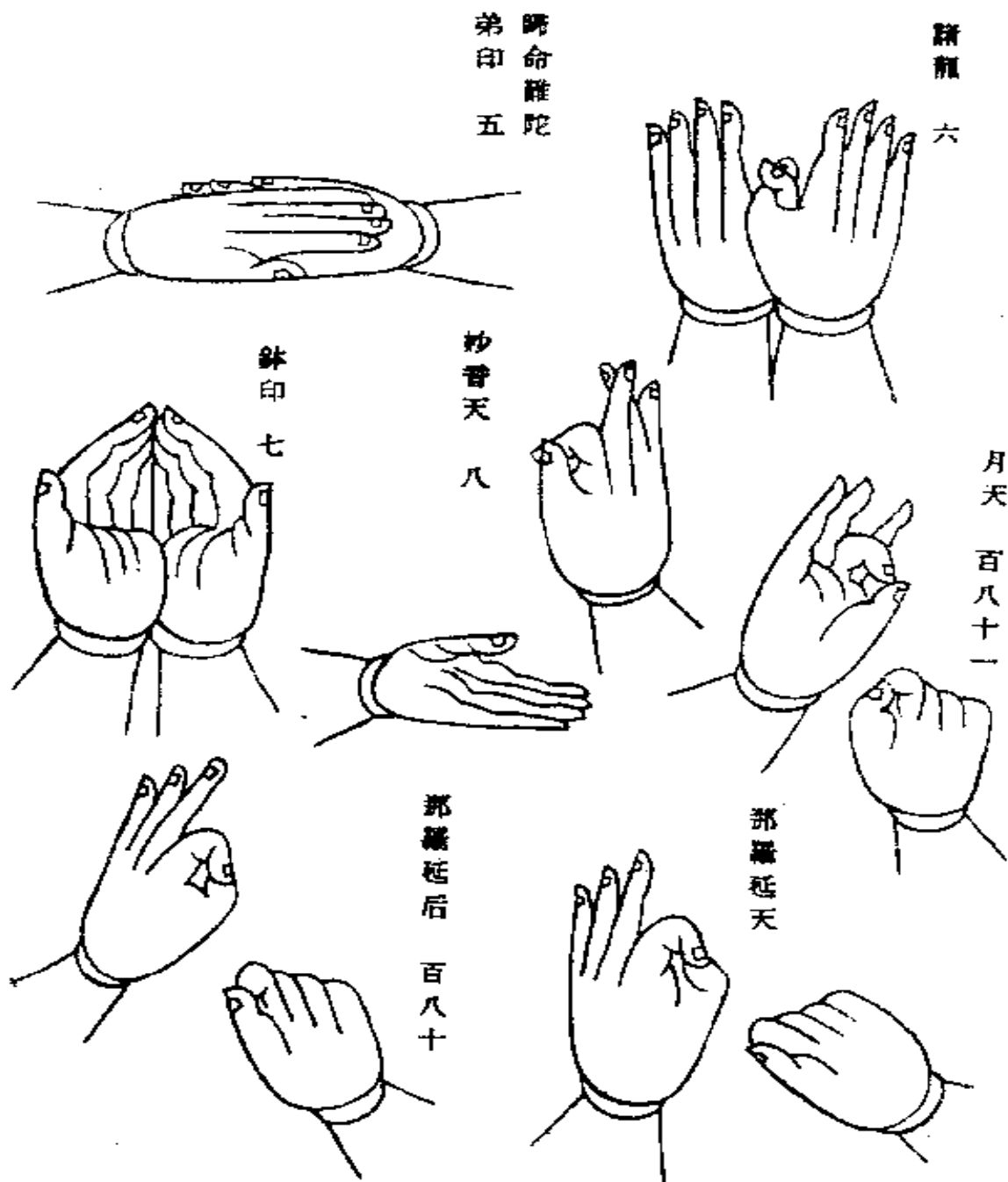


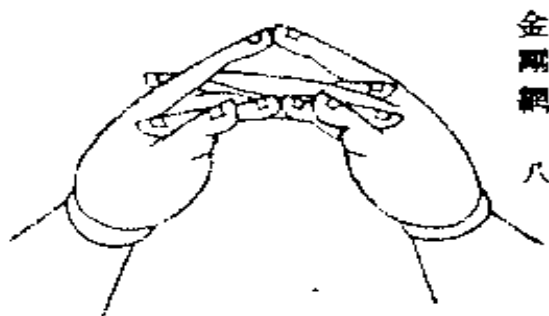
諸藥叉女 九



諸藥叉 八



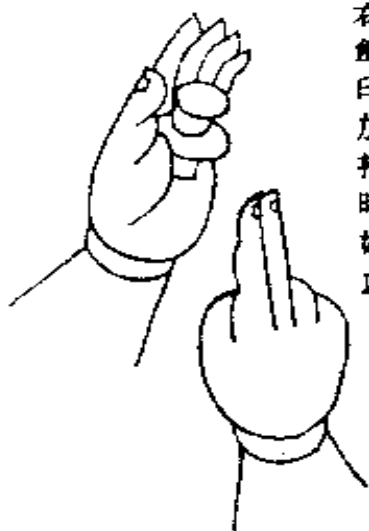




金剛網 八



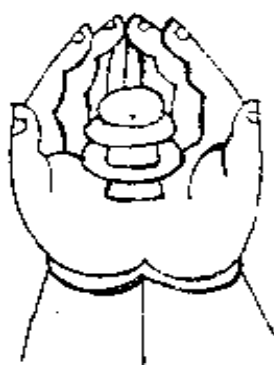
火院 九
觀念 二



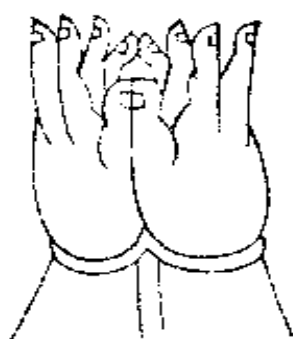
右劍印加持時如此



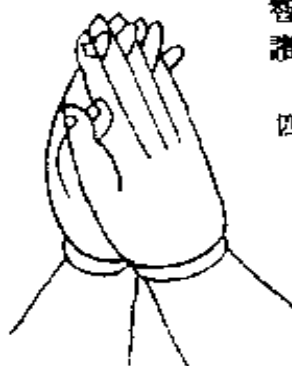
大三摩耶



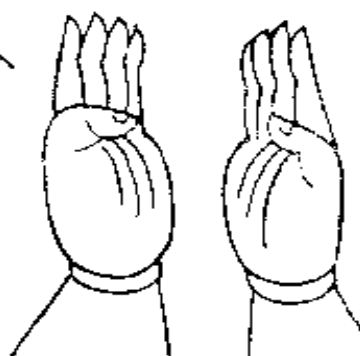
金剛合掌
四智讚 四



八葉印
如金剛界之也
執杵鈴
但常振鈴事也



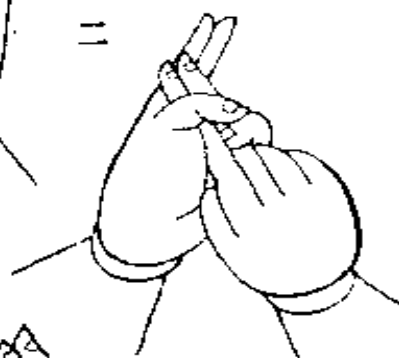
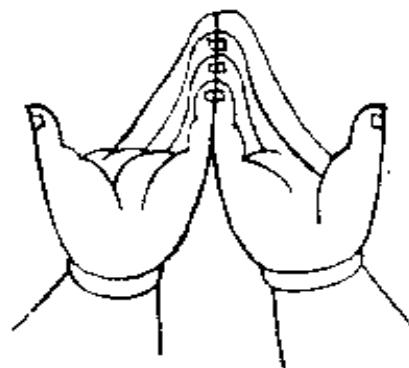
儀儀五



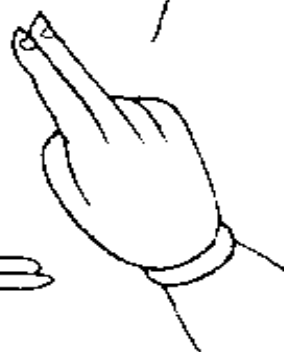
不動明王 三

淨治
用燒香印 二

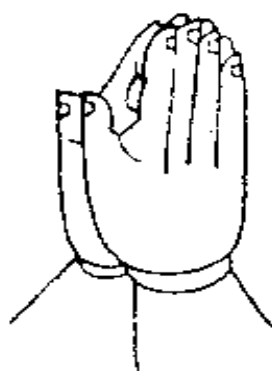
灌毘舍支女



金剛鉤
大鉤召印 五

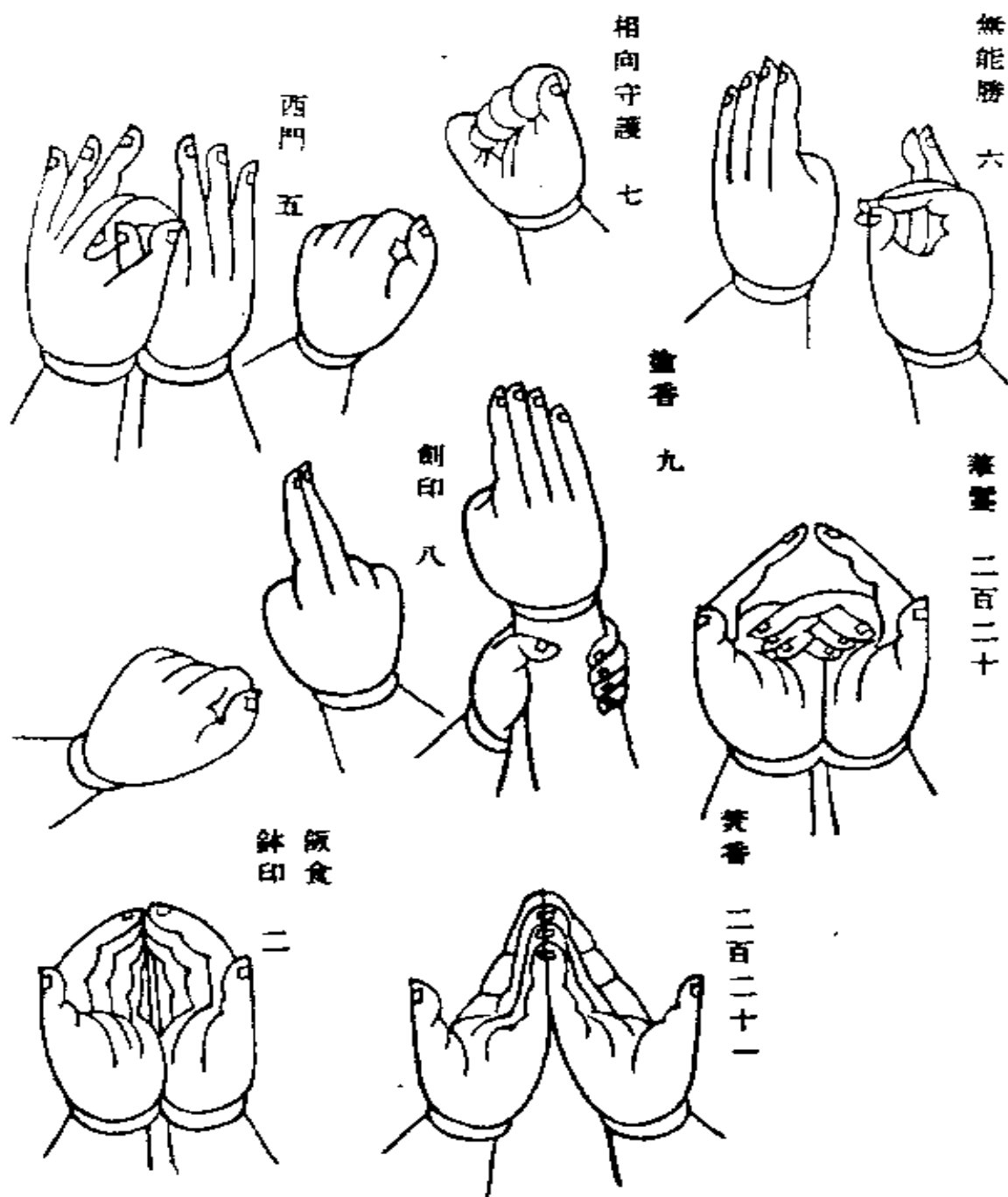


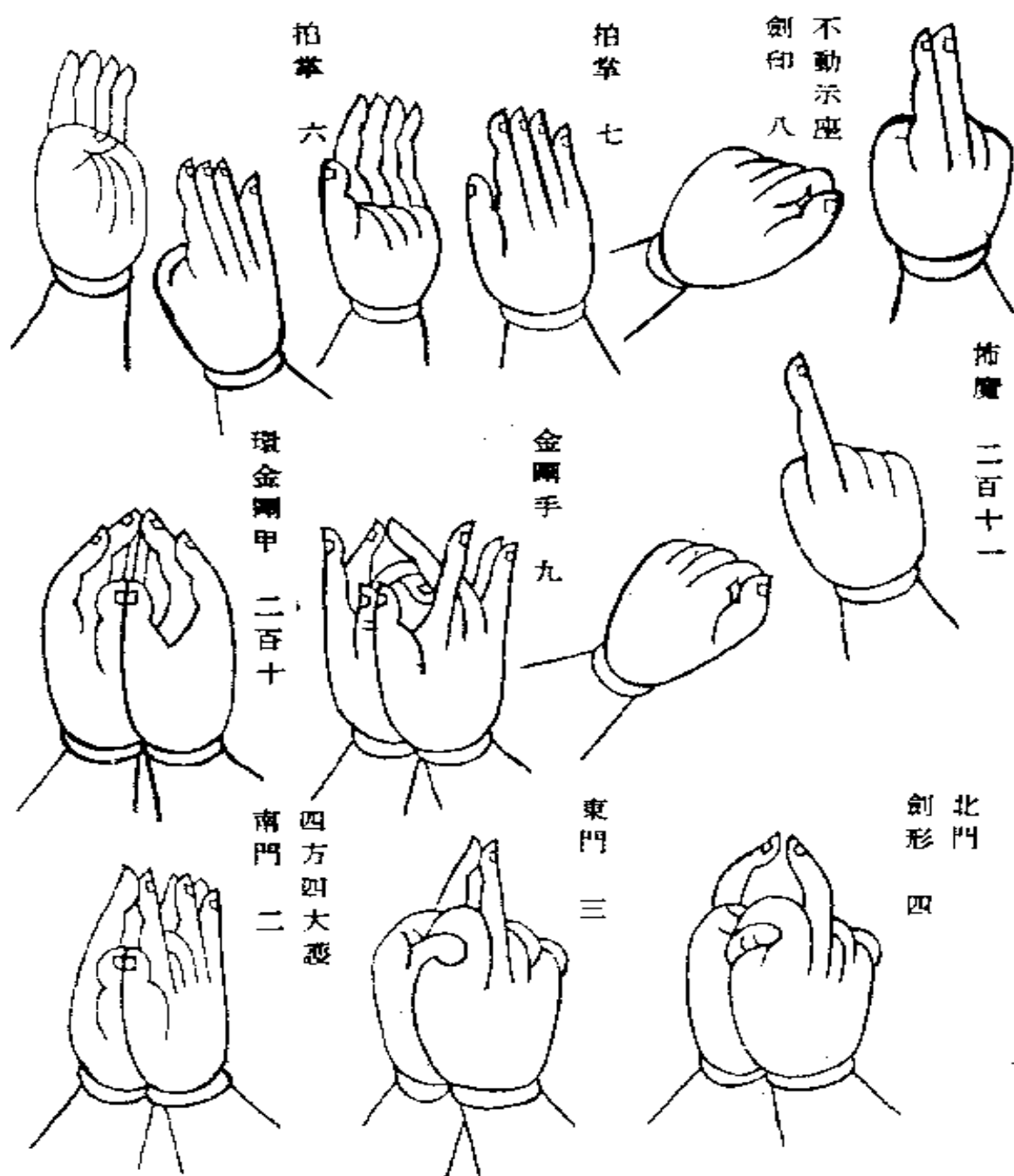
立三昧耶
入佛三昧耶印 七



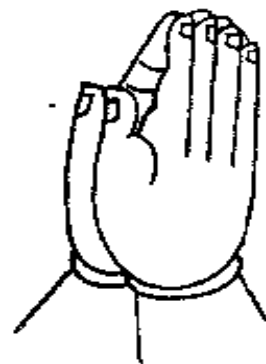
立身
法界生印 六







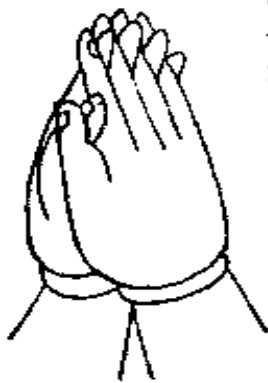
入佛三摩耶 五



恭請法身方便
金剛合掌 三



隨喜方便
金剛合掌 二



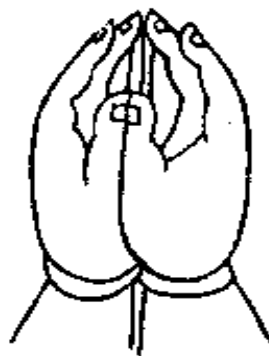
法界生 六



彌陀定印 四



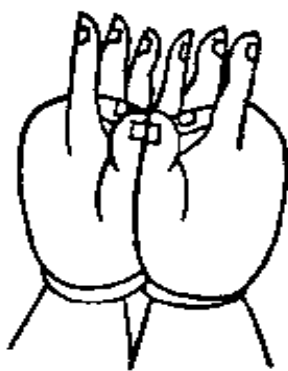
璣金剛甲 八

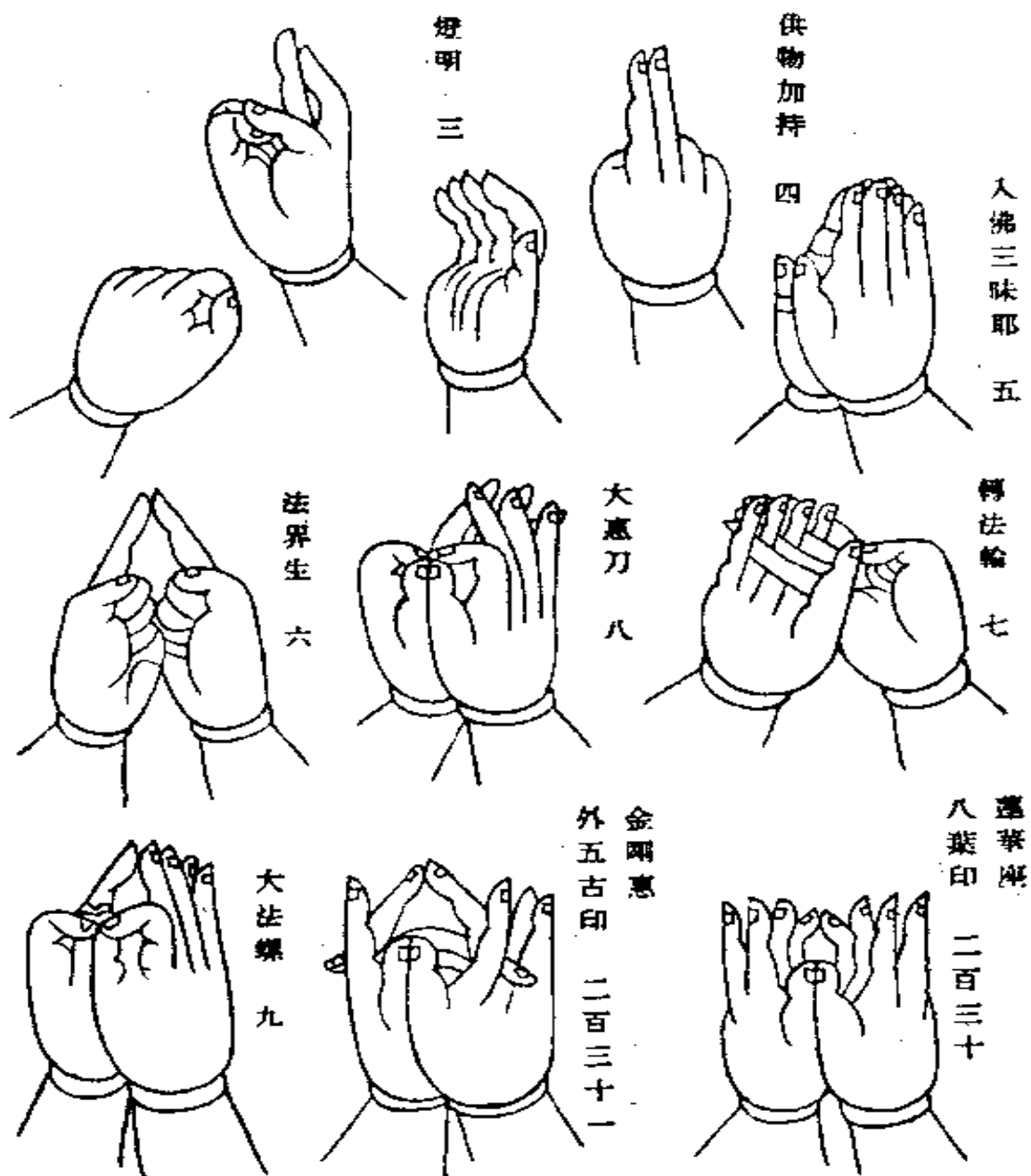


轉法輪 七



無垢忍三摩耶 九

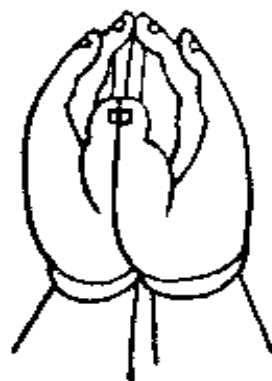




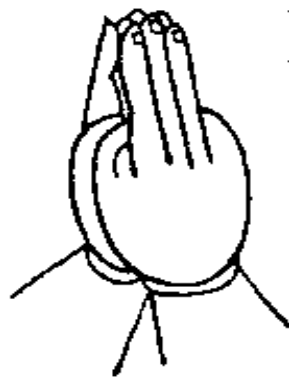
如來辯說 二百五十



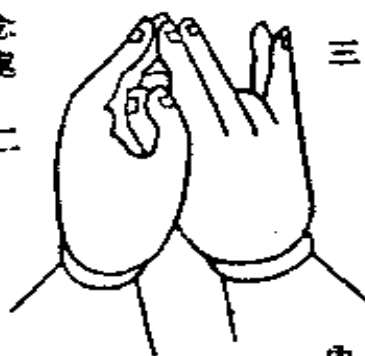
普賢菩薩如意珠 四



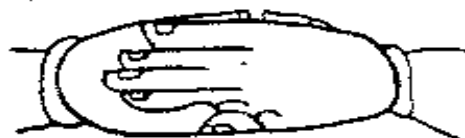
如來持十力 一百五十一



一切法平等 開悟 三

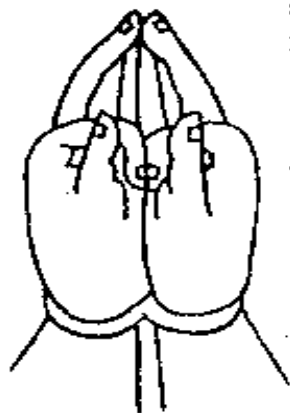


時佛 內縛三古印 六

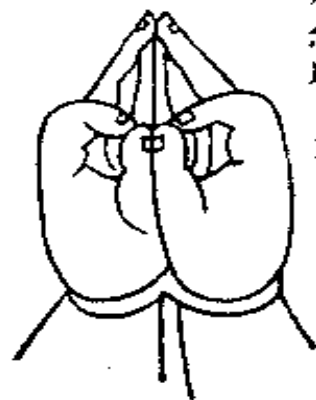


無能害力明妃 七

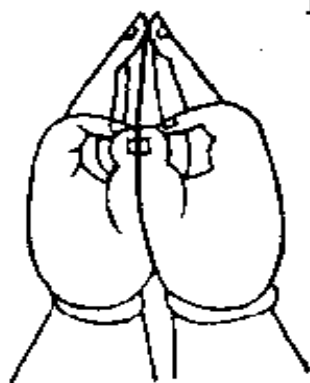
如來牙 九



如來念處 二



慈氏



如來索 二百四十



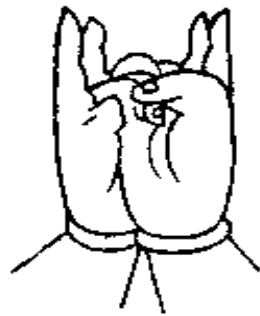
普光 五



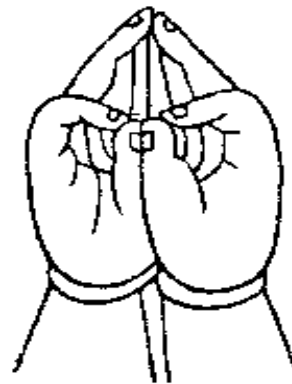
如來語 八
馬頭印



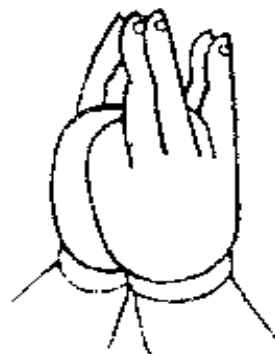
如來心 二百四十一



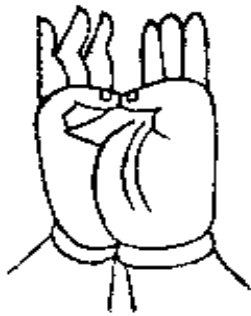
如來藏 四



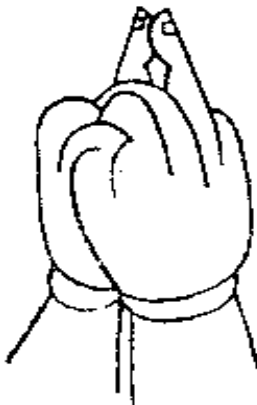
如來舌相 七



如來講 二



如來腰 三



如來甲 六



外五古印



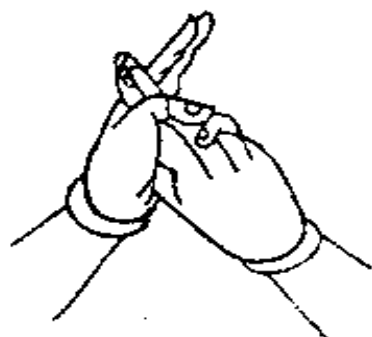
金剛合掌



外五古印



不動



羅刹索替印



廣目天王



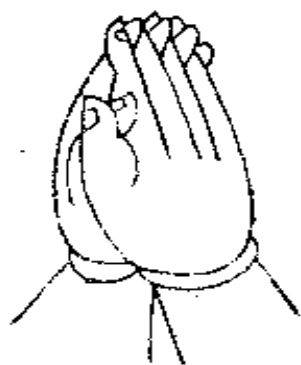
大慈刀印 八



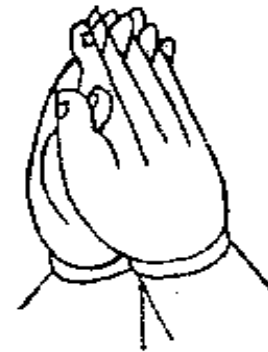
施身方便
金剛合掌



九方便



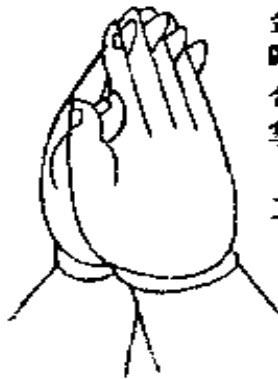
金剛合掌 四



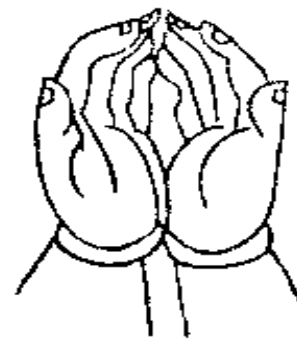
金剛合掌 三



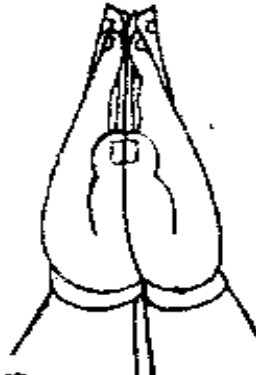
金剛合掌 二



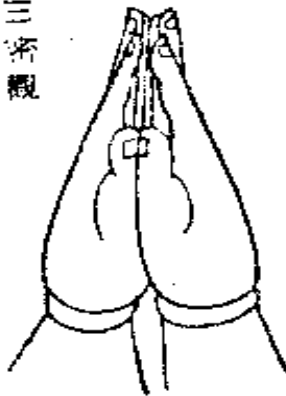
三昧耶 七



淨三業 六



三密觀
蓮華合掌 五



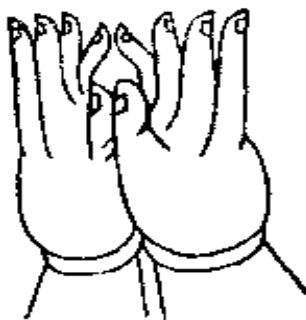
被甲護身 十



金剛合掌 九

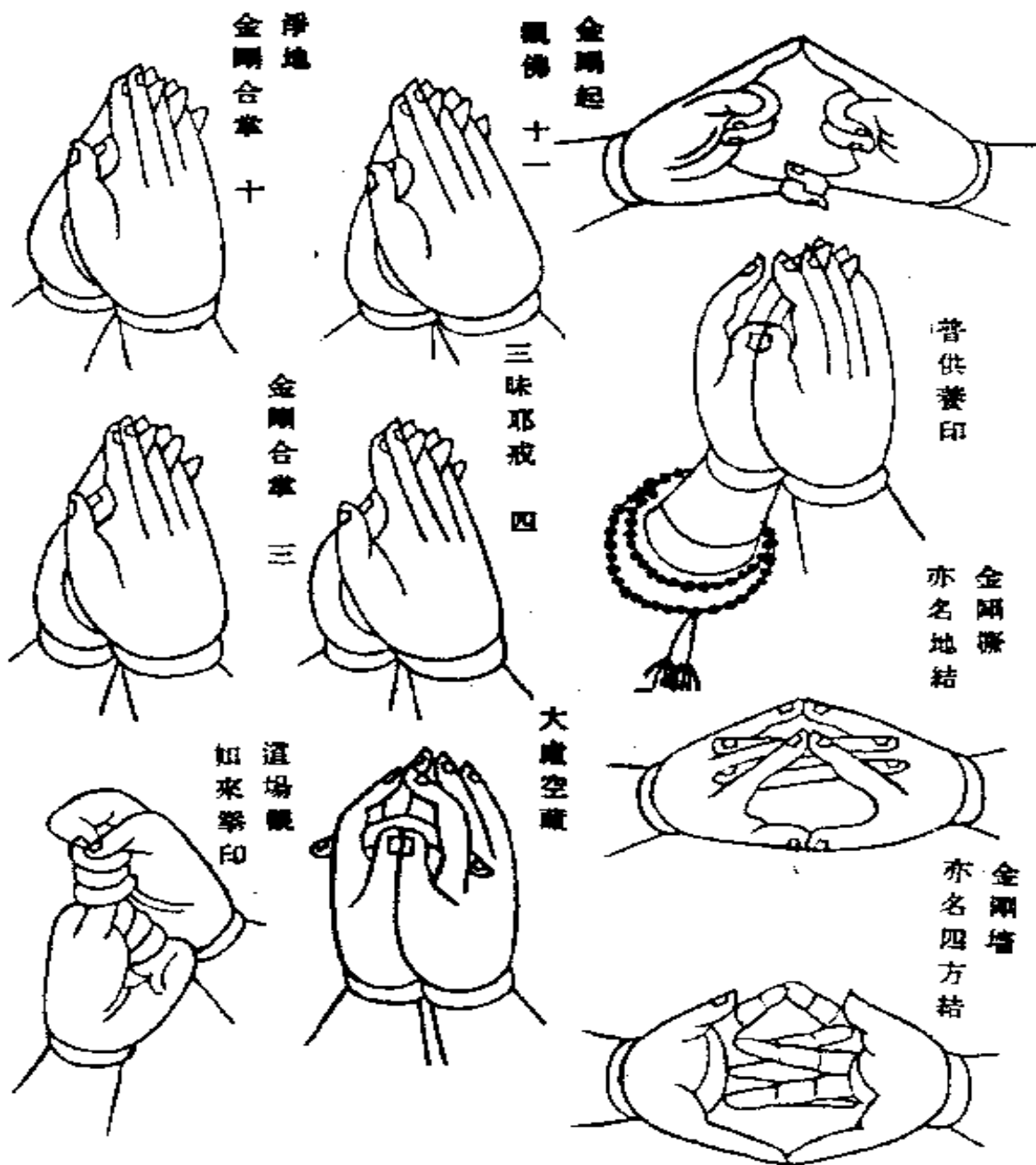


蓮華部三昧耶 八



住定印
法界定印

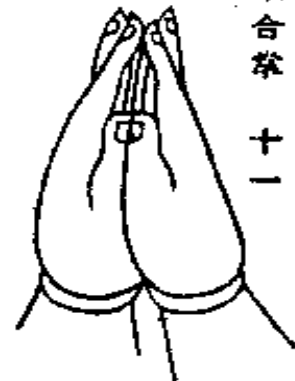






三密觀

蓮華合掌 十一

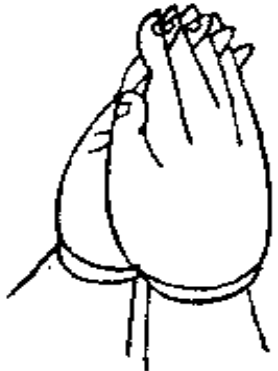


著座普禮

金剛合掌 十

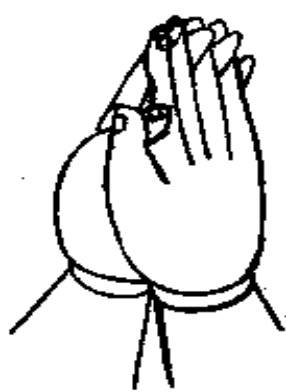


壇前普禮
金剛合掌 九



寶字觀

金剛合掌 四



三

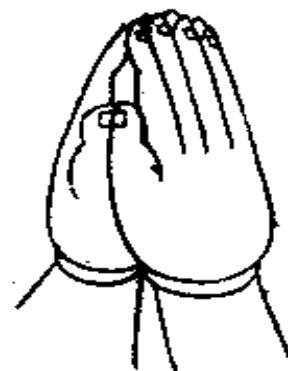


加持供物

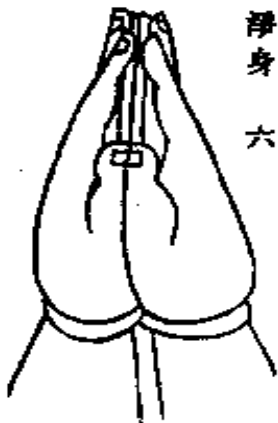
小五古印 二



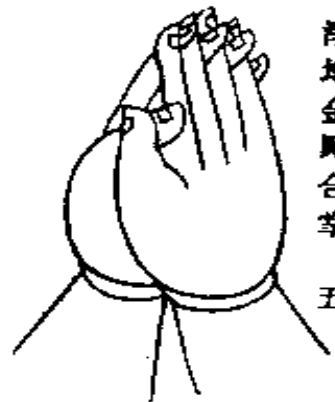
淨三業 七

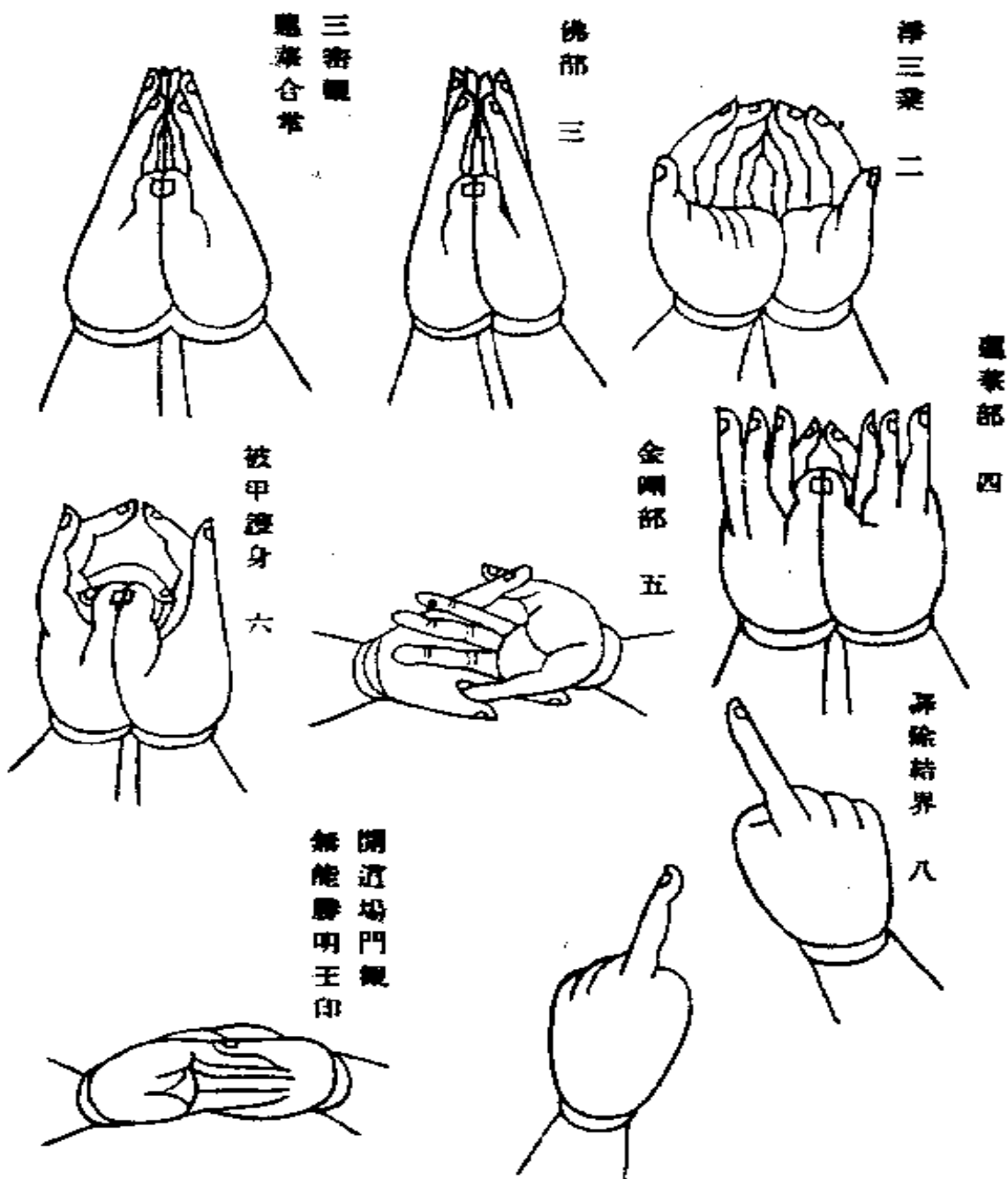


淨身 六



淨地金剛合掌 五





現智身 三



金剛合掌 二



旋舞



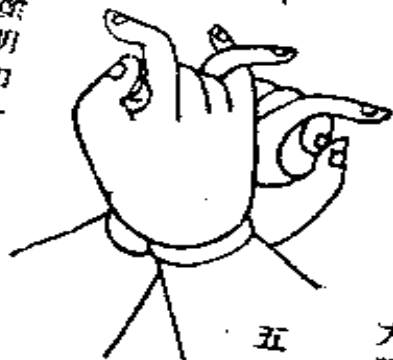
見智身 四



摩訶如十八道



五

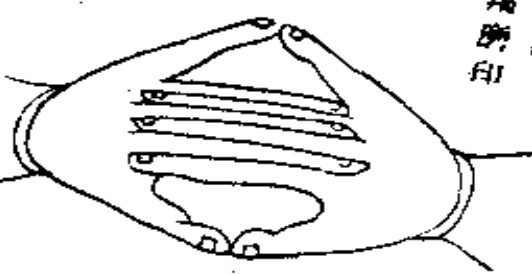


道場觀
大羯磨印



七

成佛 九



大海印 八十一



八



佛部心三昧耶

八



蓮華部心三昧耶

九



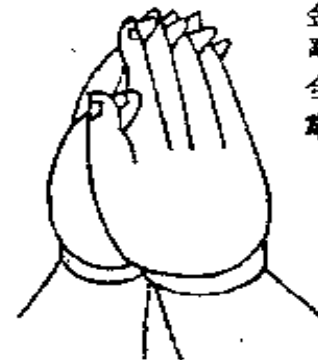
金剛心三昧耶

二十



二十一

金剛起
本尊菩薩



觀佛
金剛合掌



三

金剛持遍禮



五



四禮
金剛合掌
東南西北
四

大慈 四



摧罪 七



法輪 三



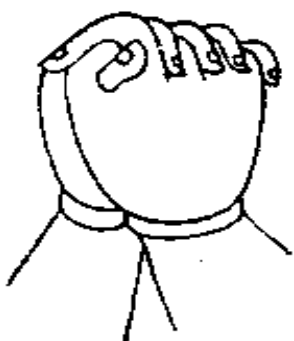
召罪 六



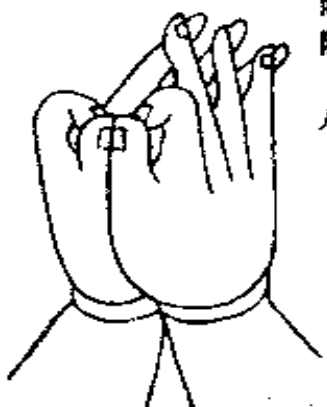
蓮華三昧耶 二



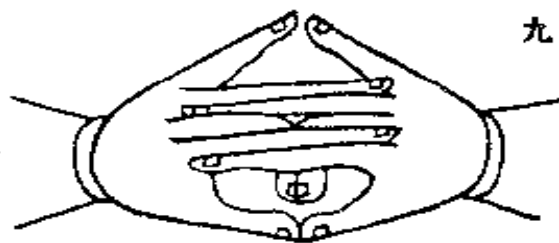
大樂不空身 五



棄障除 八



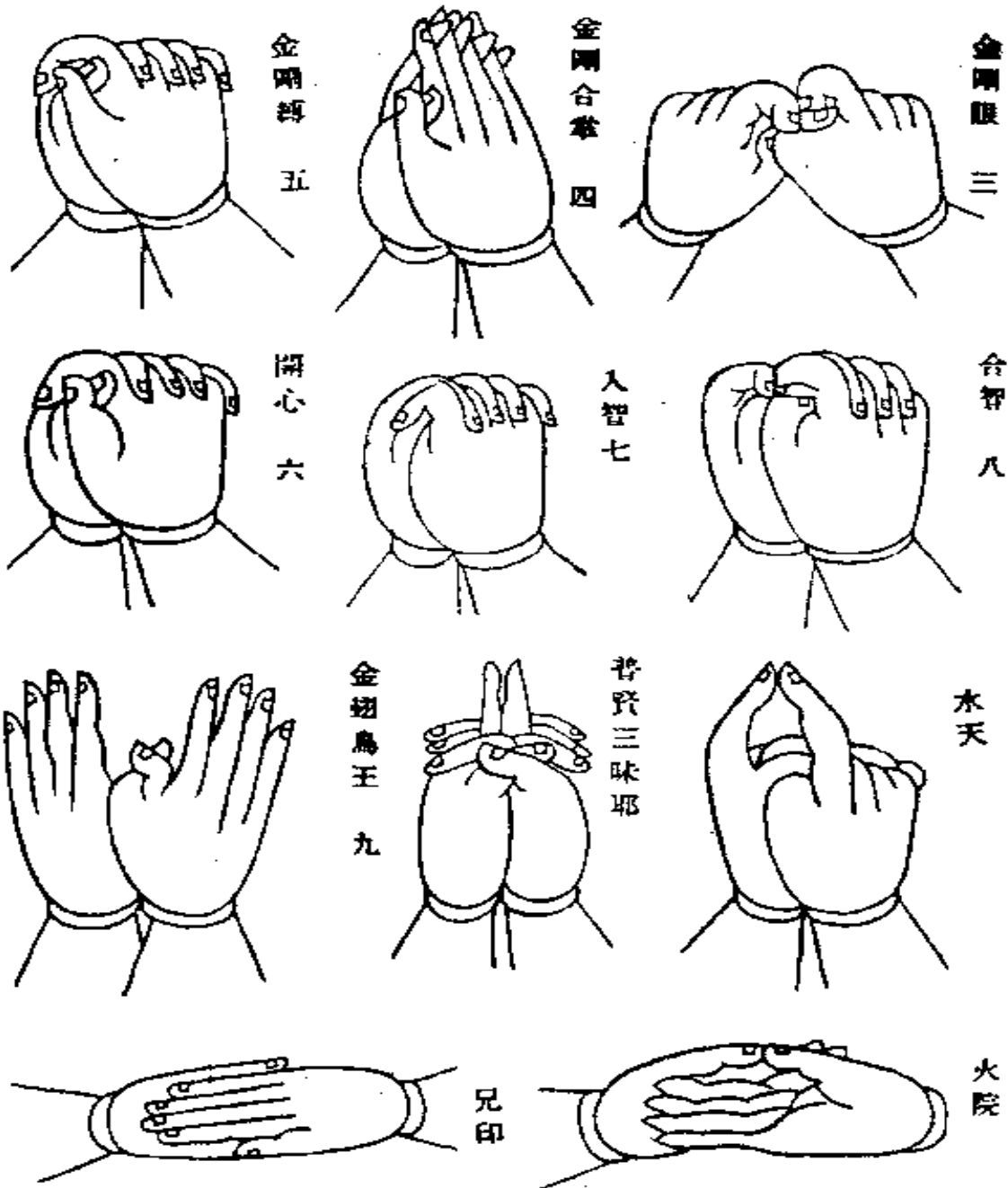
成菩提心
箭印 九

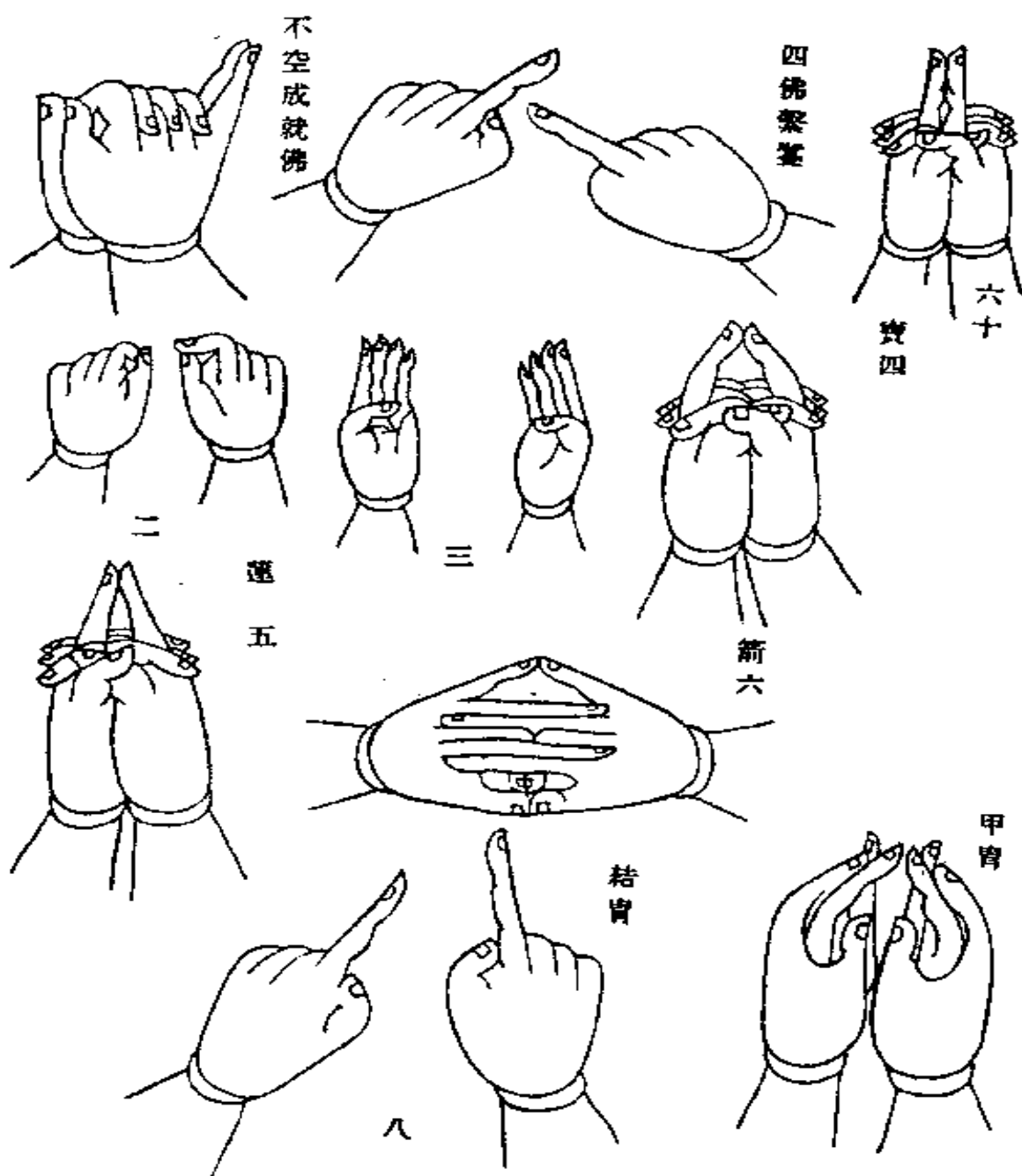


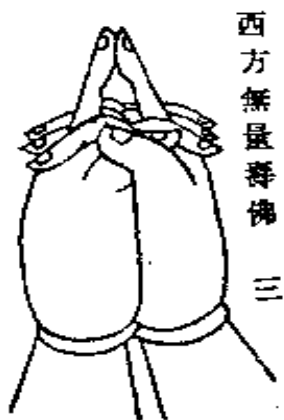
修菩提心
妙觀察智
彌陀定印



五十



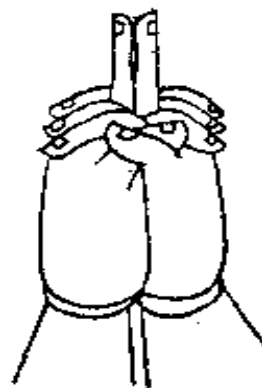




西方無量壽佛 三



南方寶生尊 二



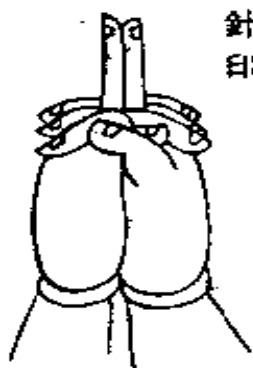
四佛加持
東方不動佛 五十一



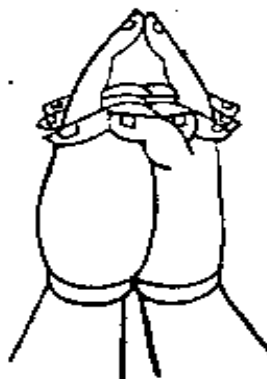
北方不空
成就佛



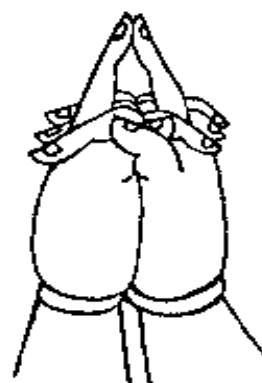
五佛灌頂
遍照尊 五



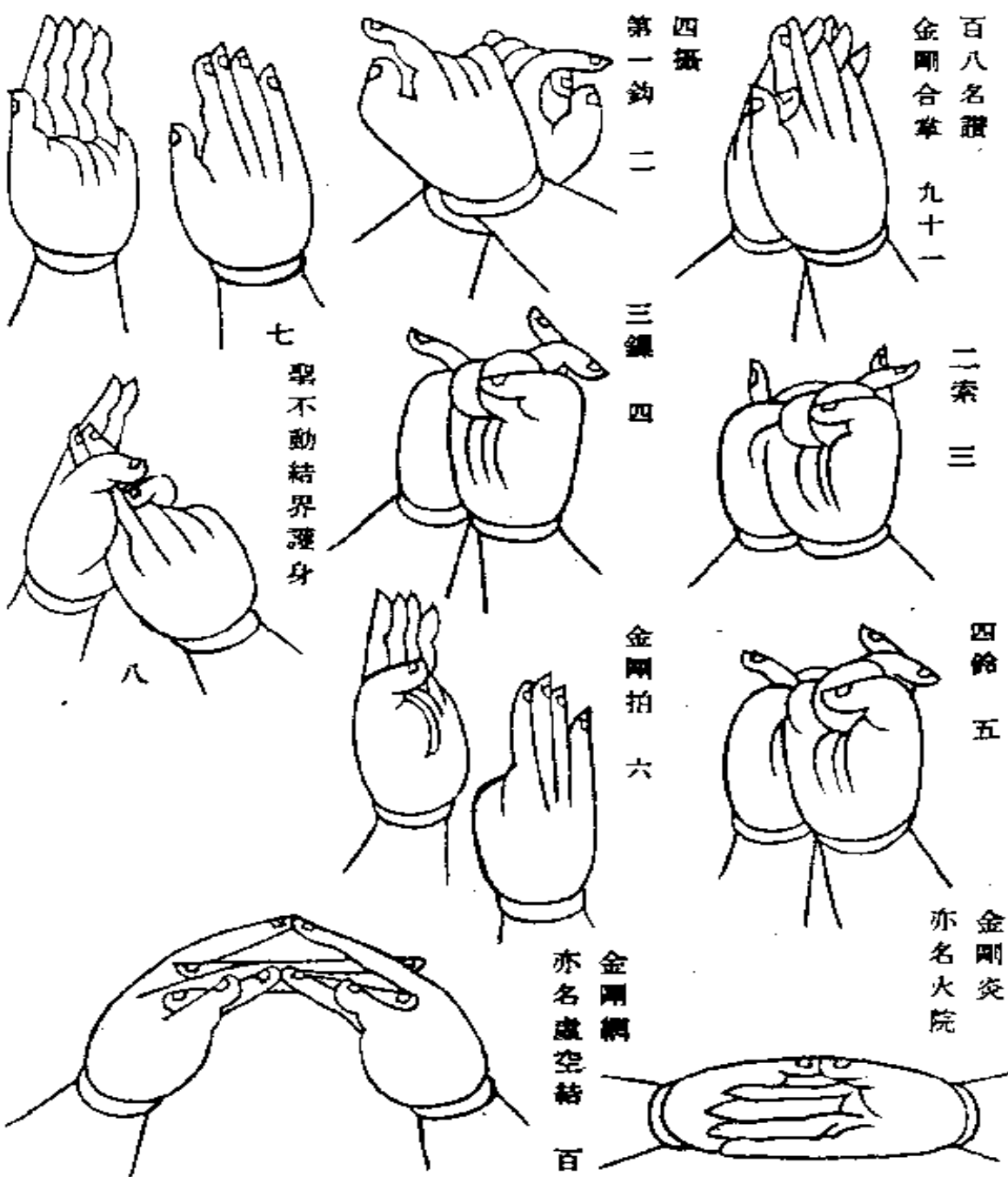
針印
不動佛 六



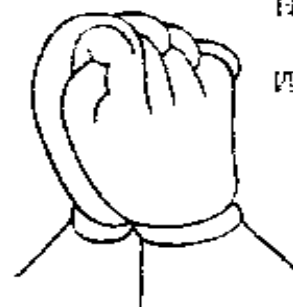
寶生尊 七



無量壽佛 八



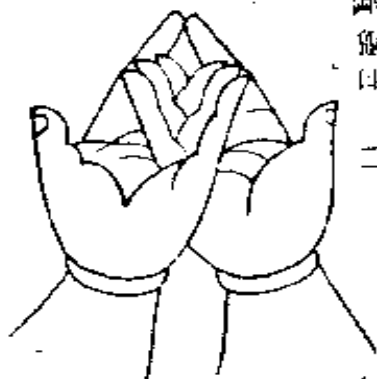
寶山印 四



金剛龜異印也 三



金剛龜印 二



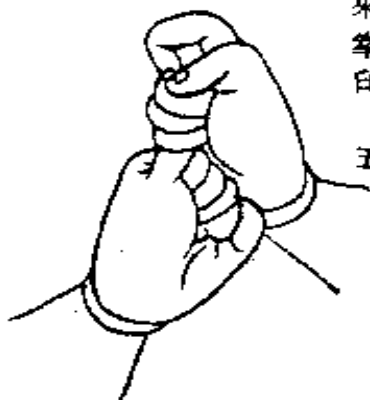
啓請伽陀 九



大虛空藏 六



如來拳印 五



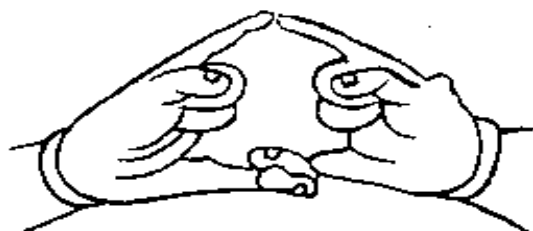
金剛王 九十

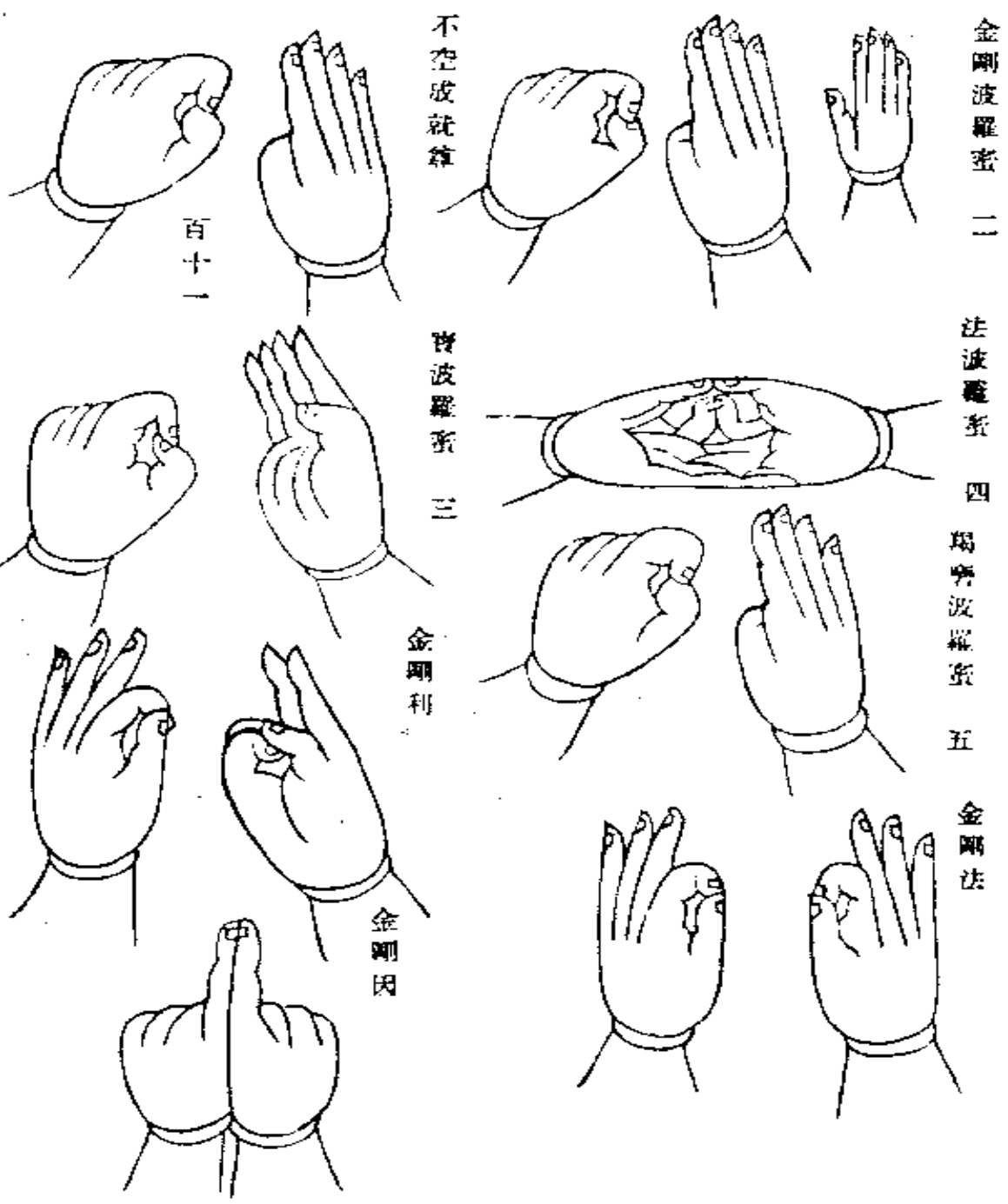


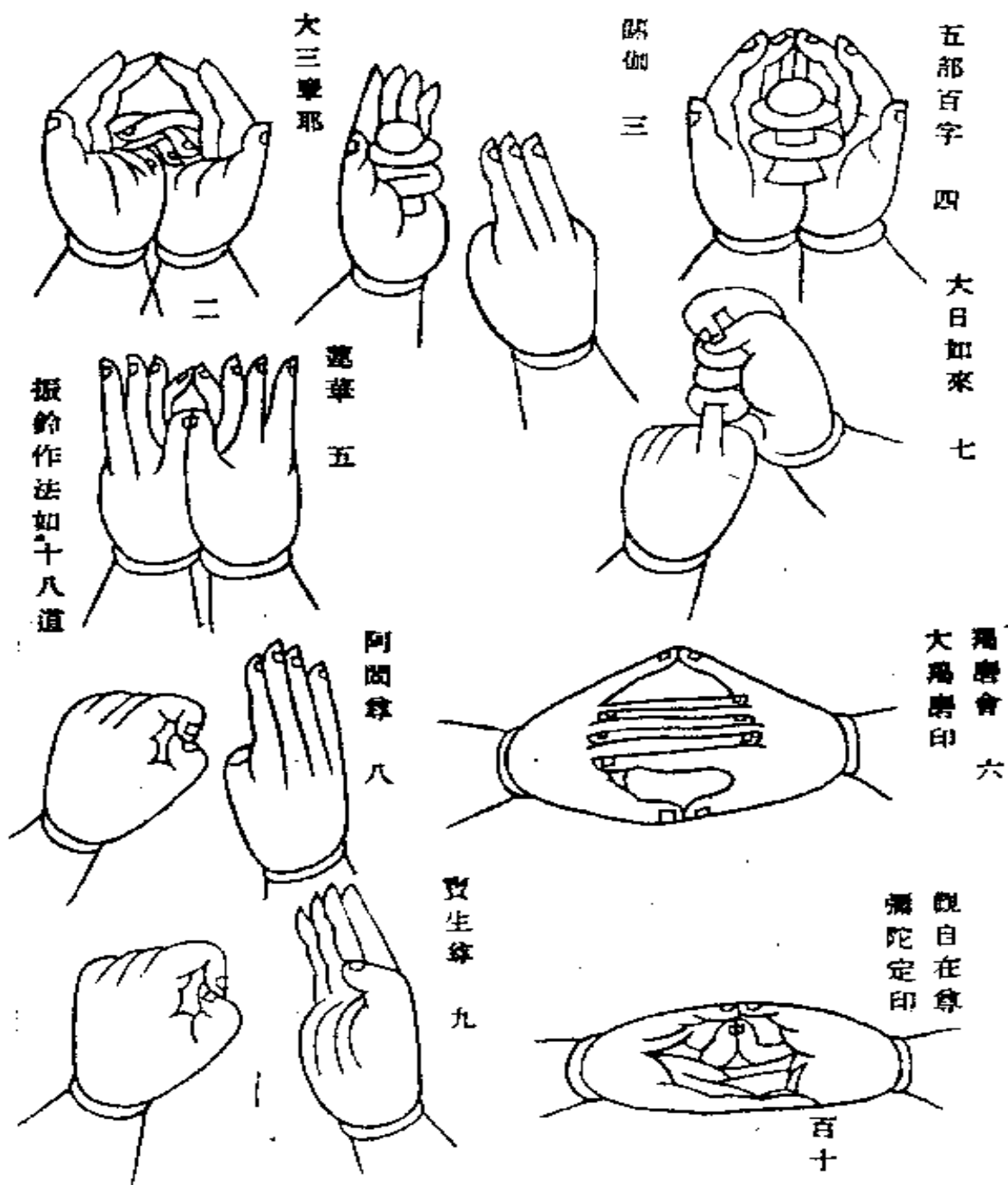
小金剛輪

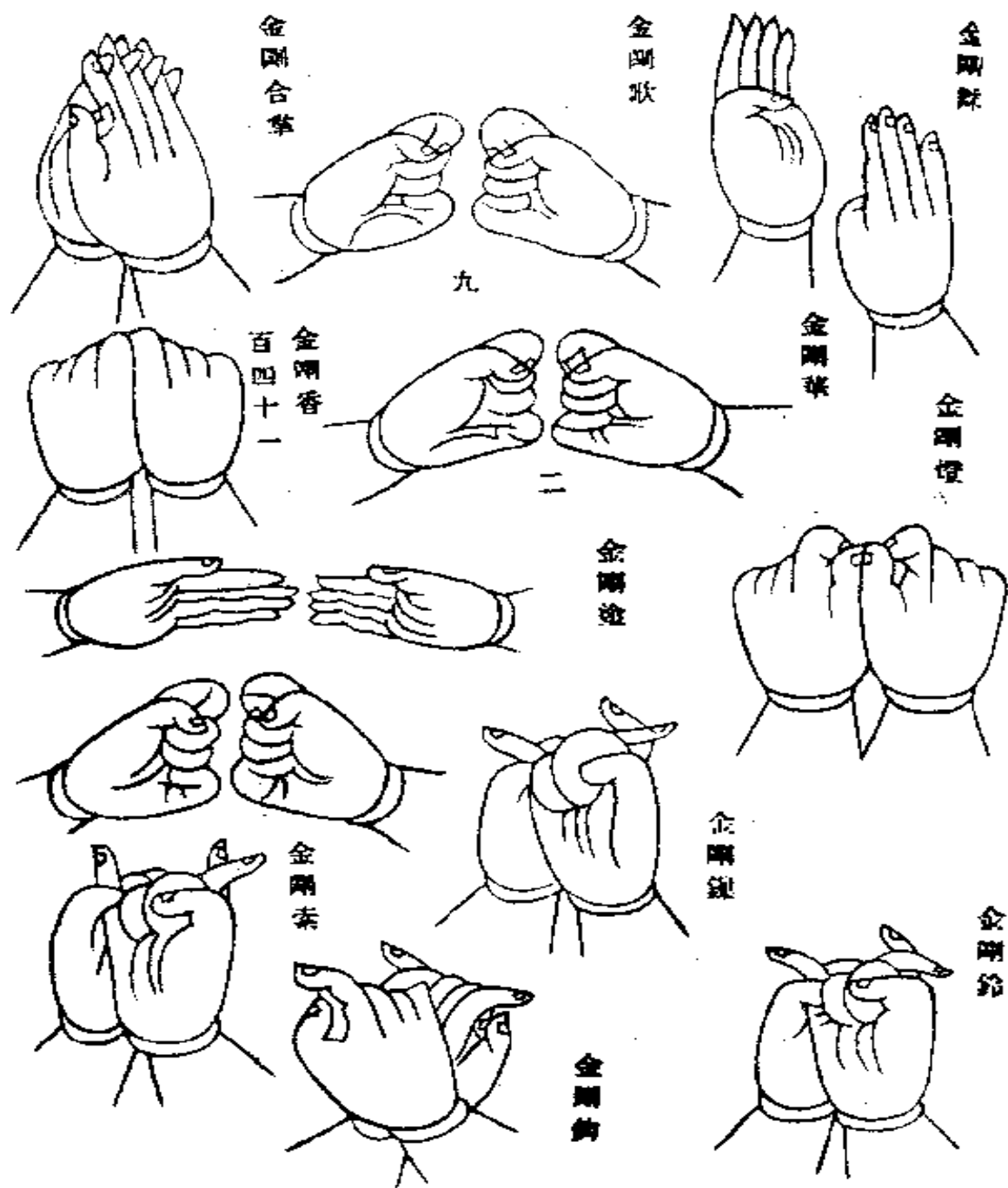


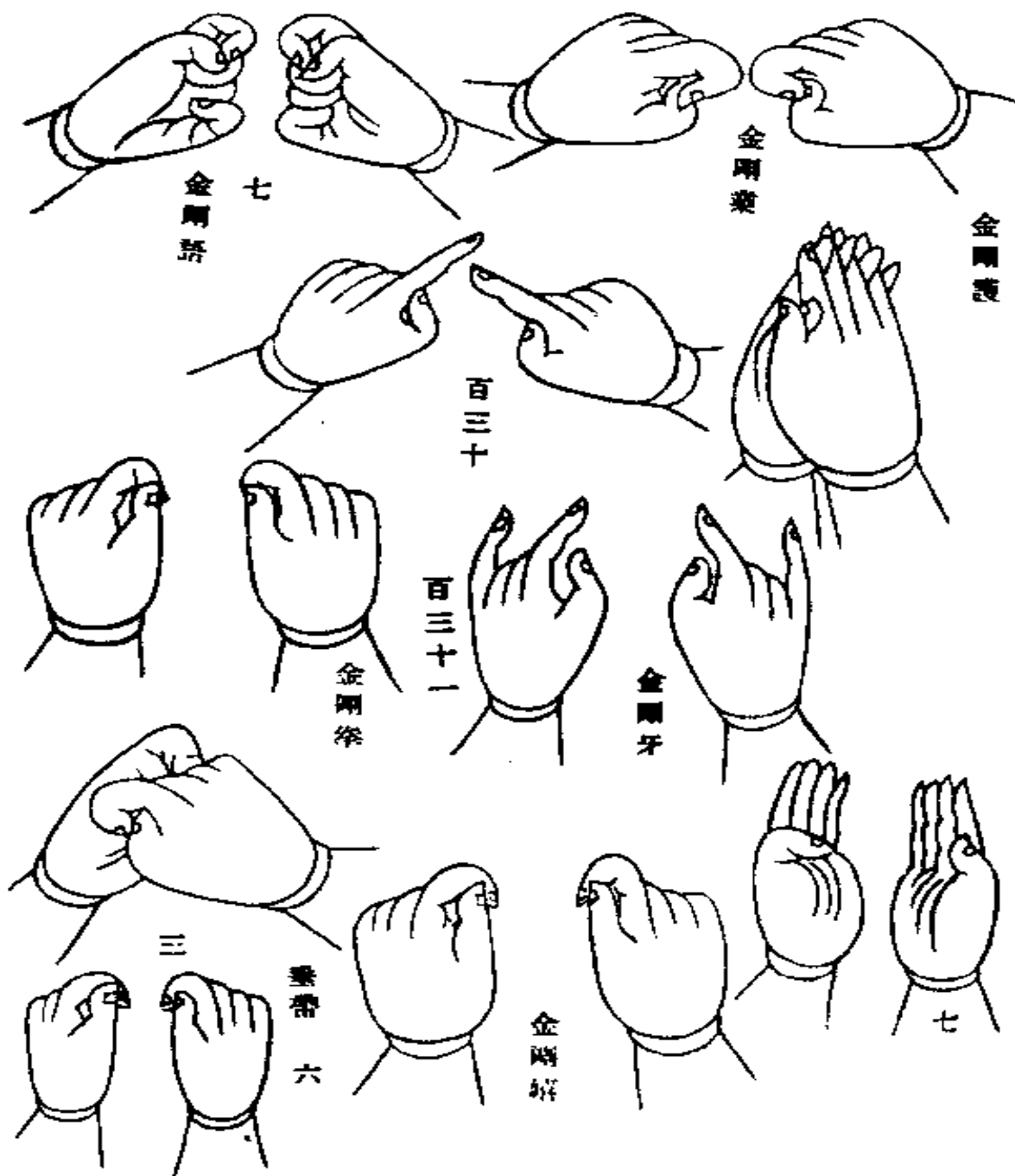
啓請
開門 八

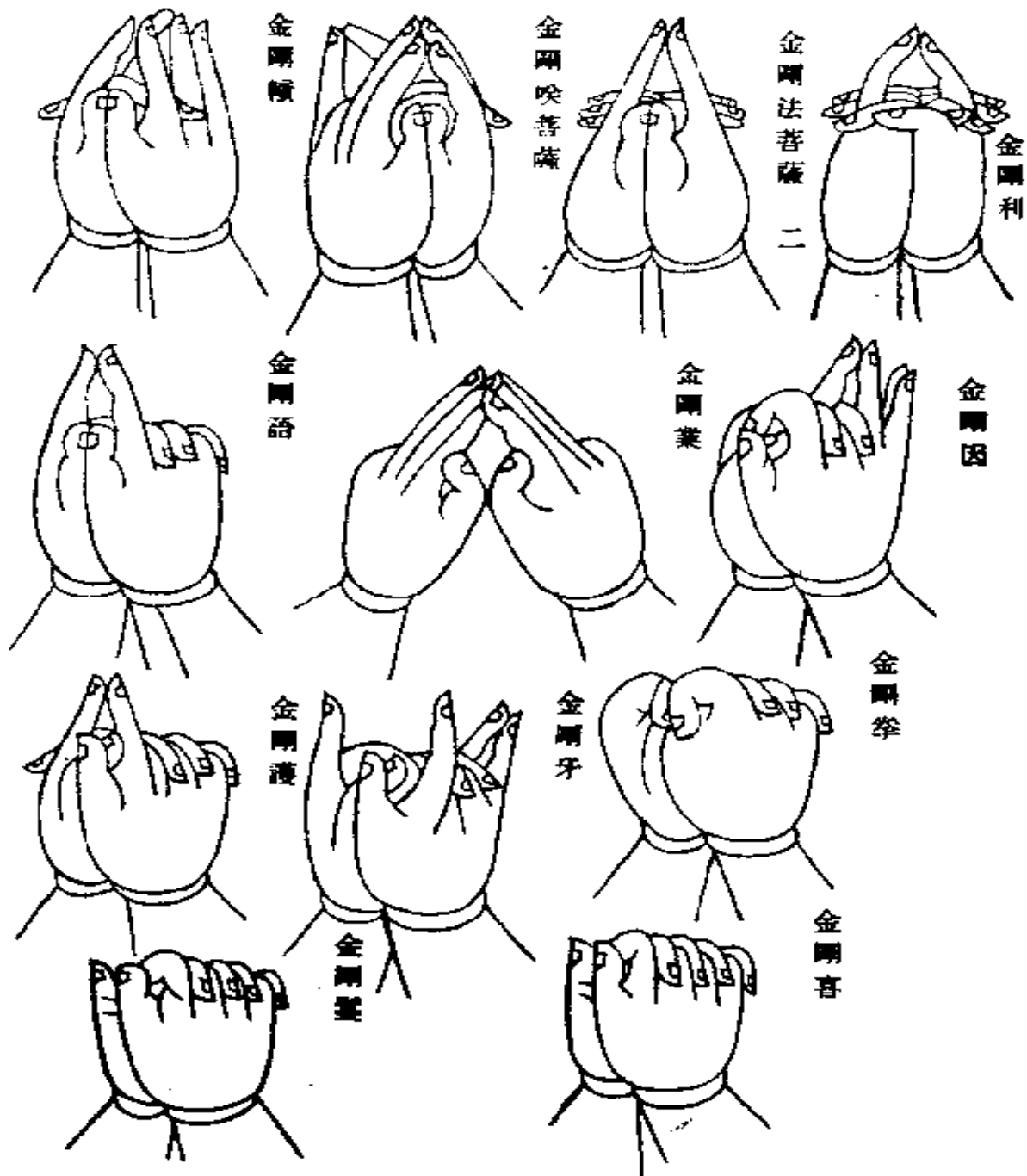












賢劫十六尊



百五十



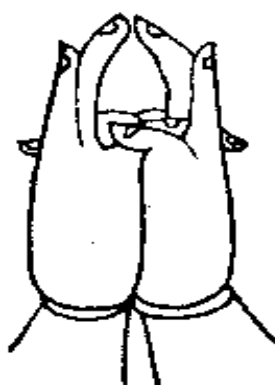
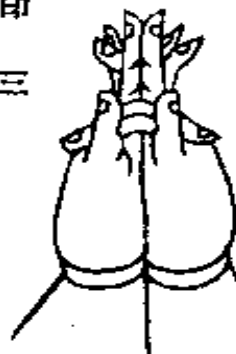
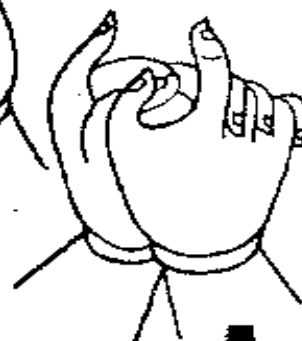
已上羯磨會畢

金剛王

金剛薩埵

總印 三

三昧耶會 二

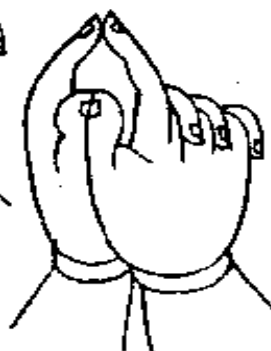


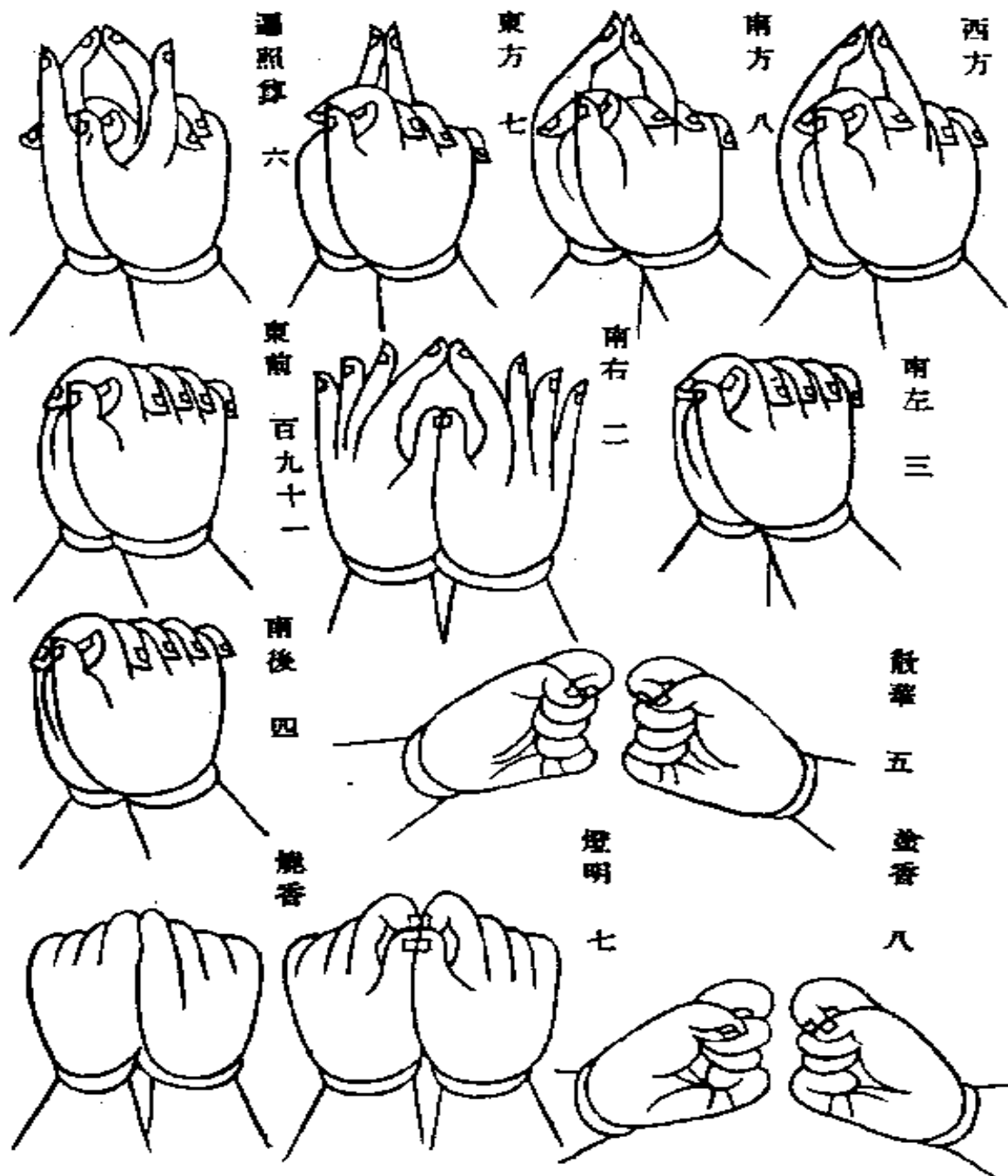
金剛愛

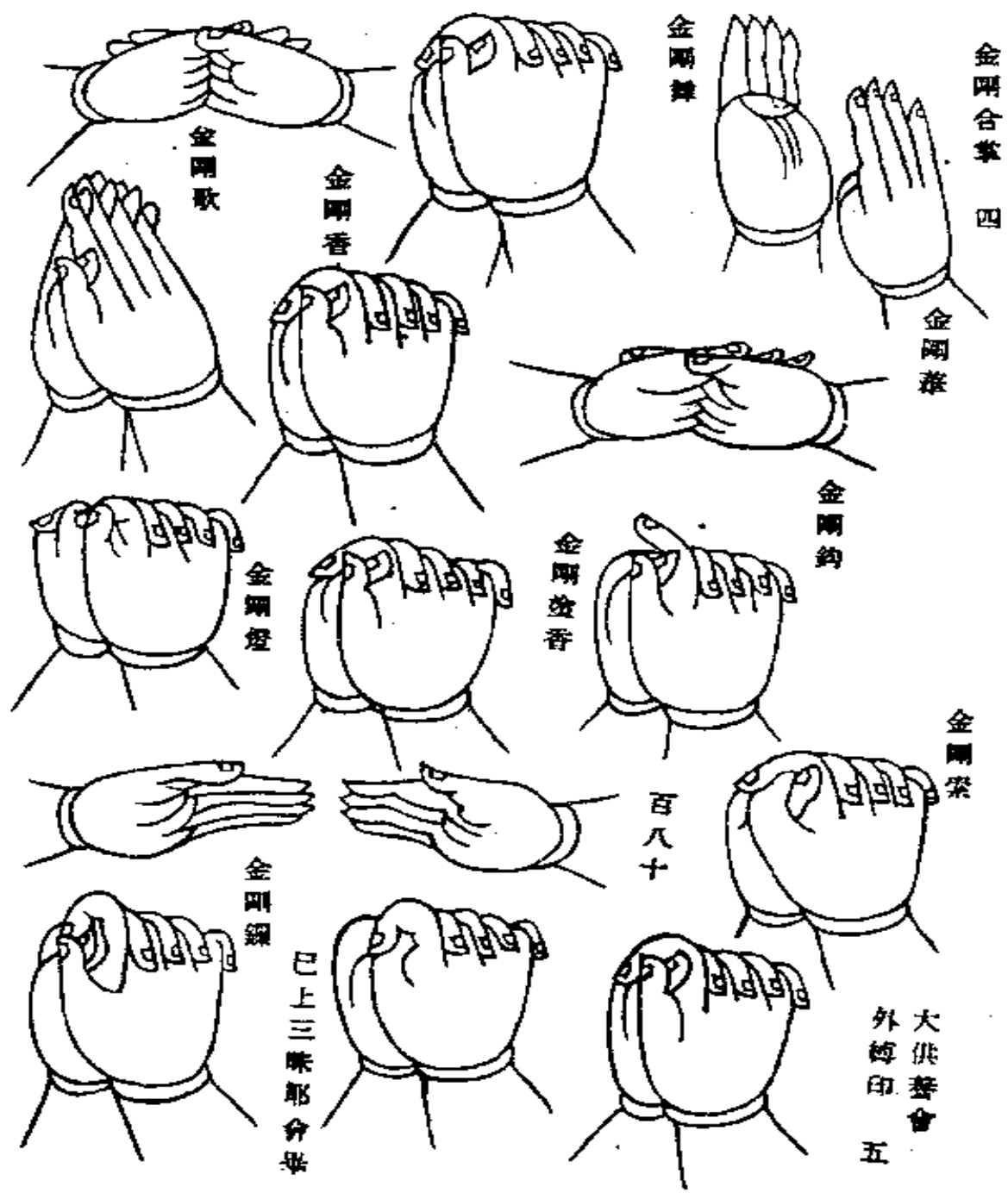
羯磨會光

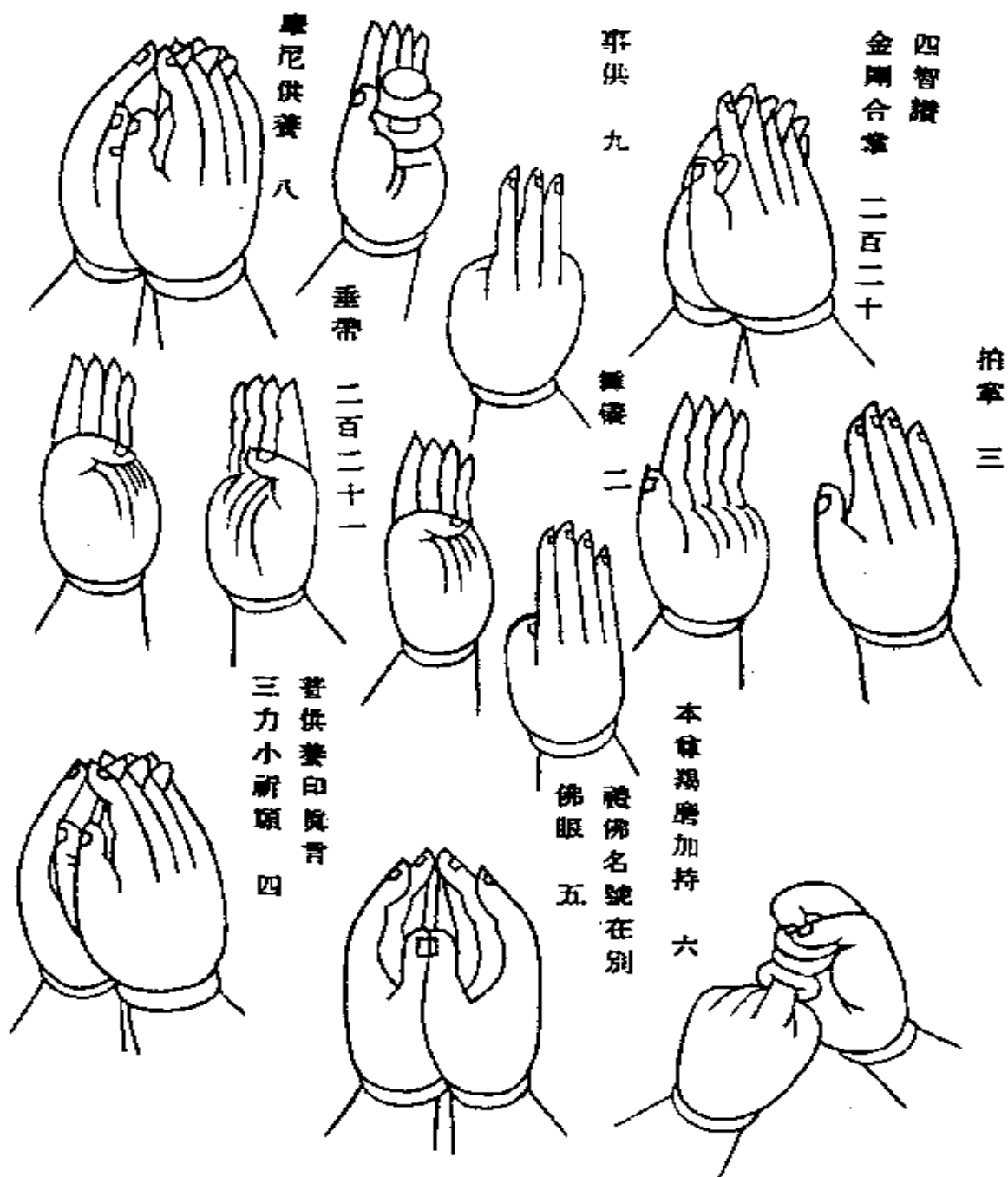
金剛寶

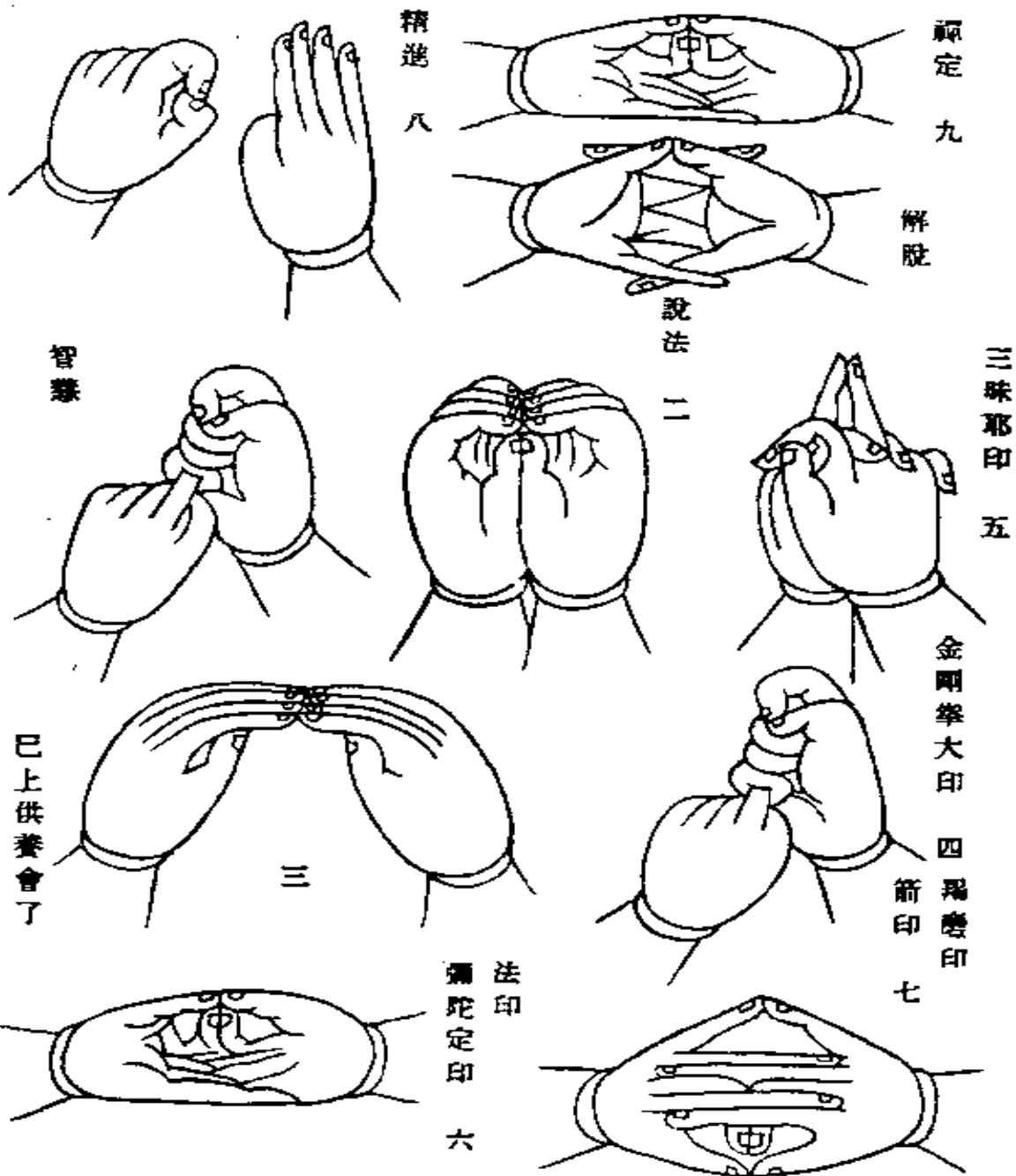
金剛喜

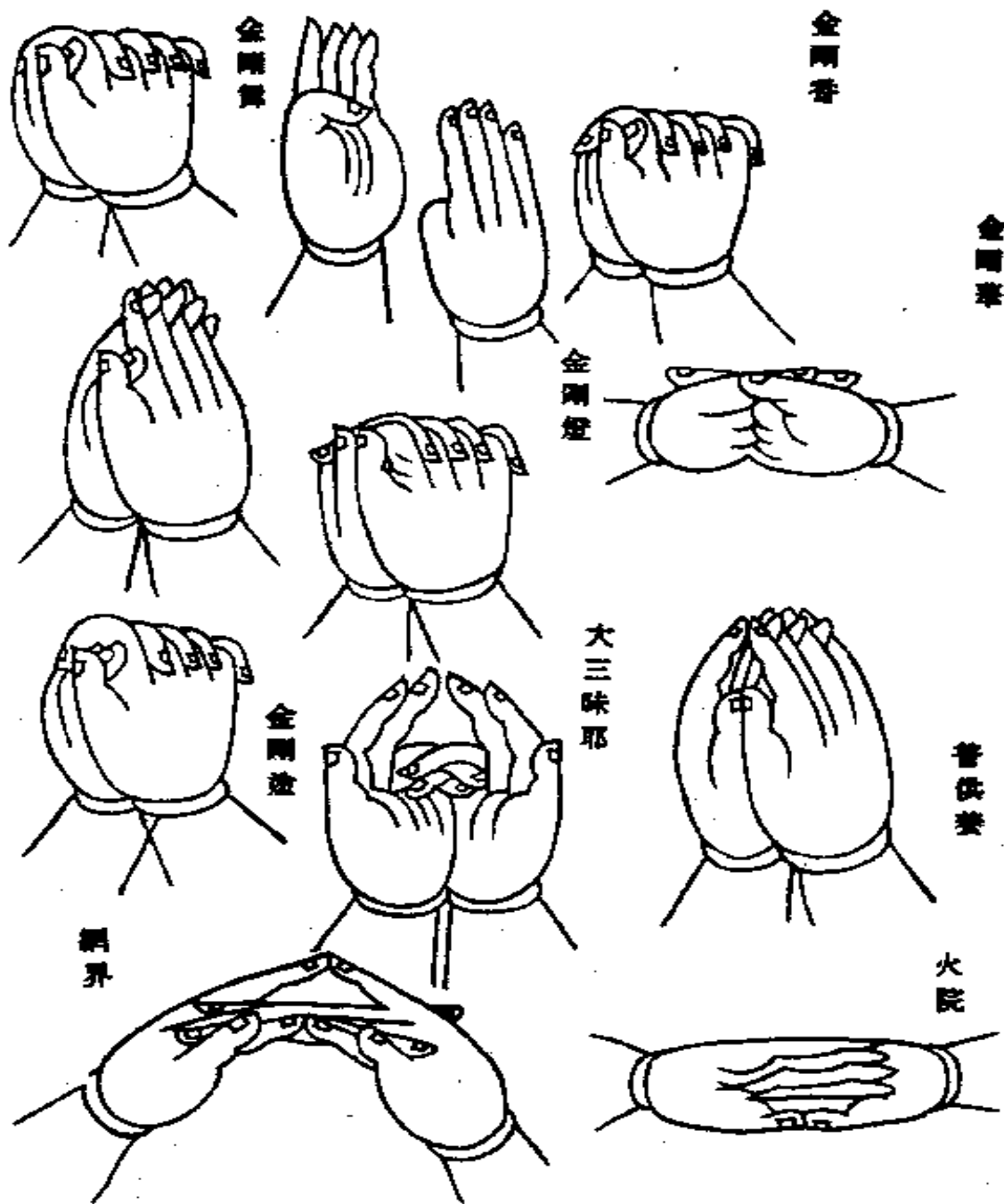


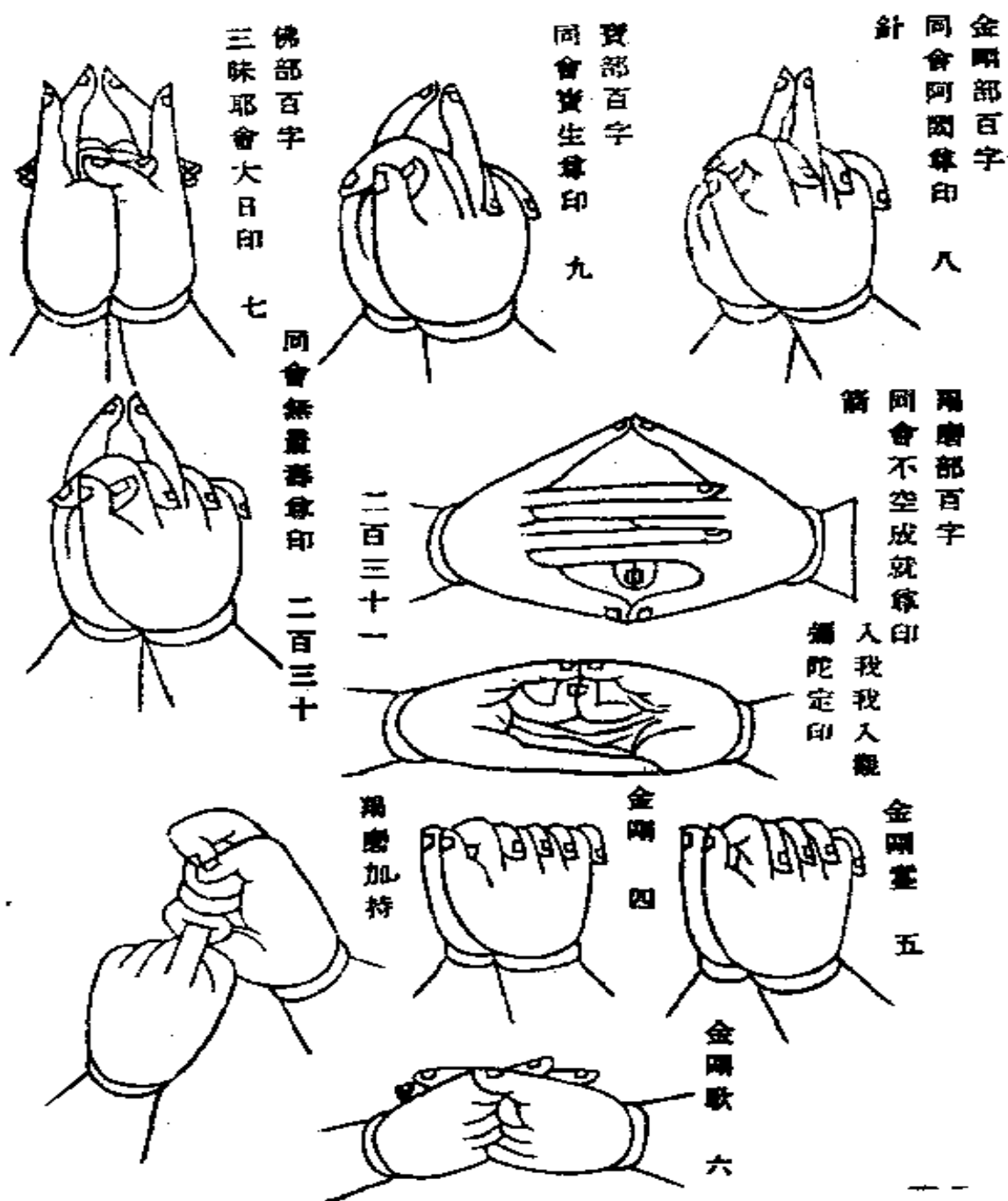


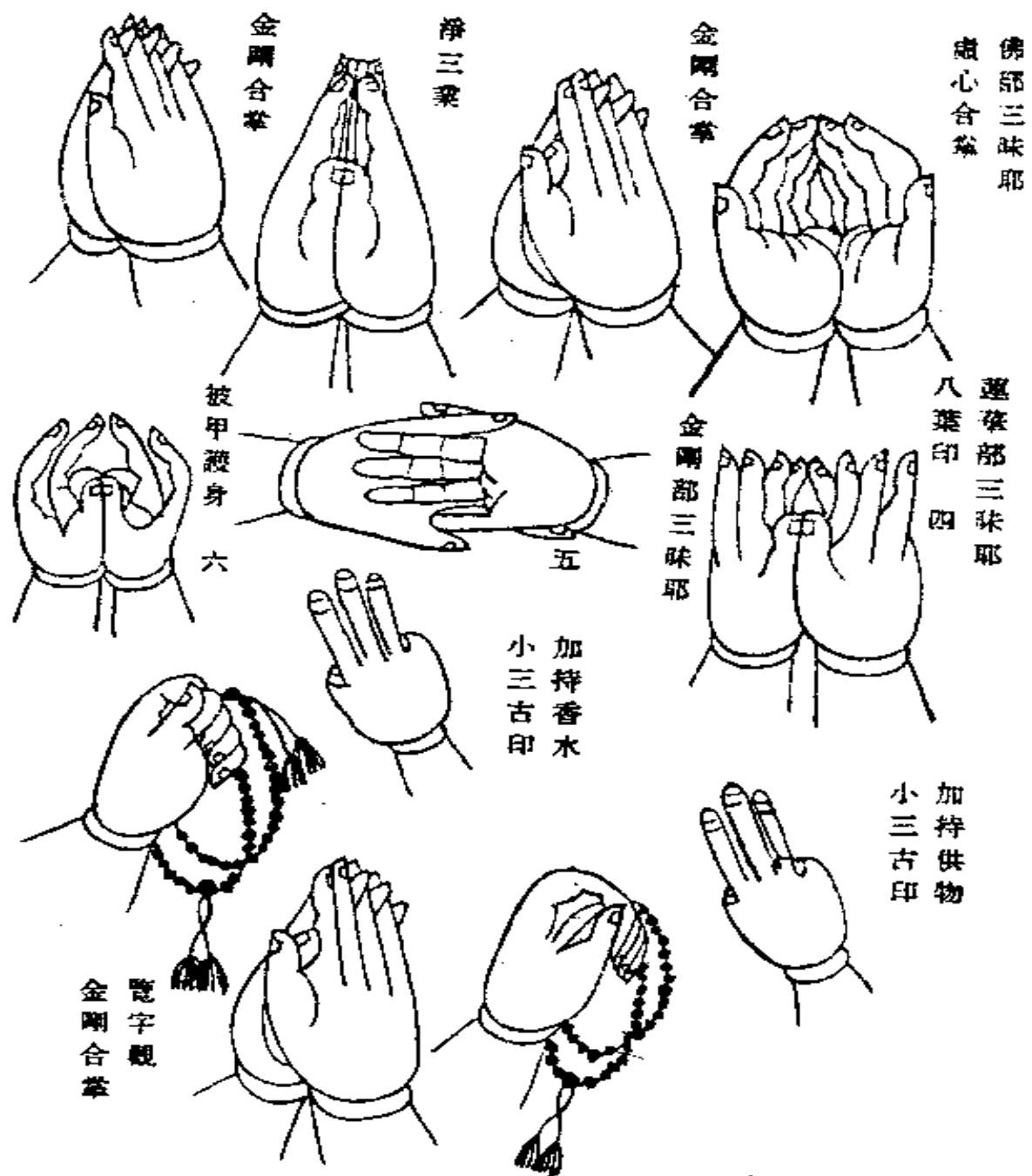


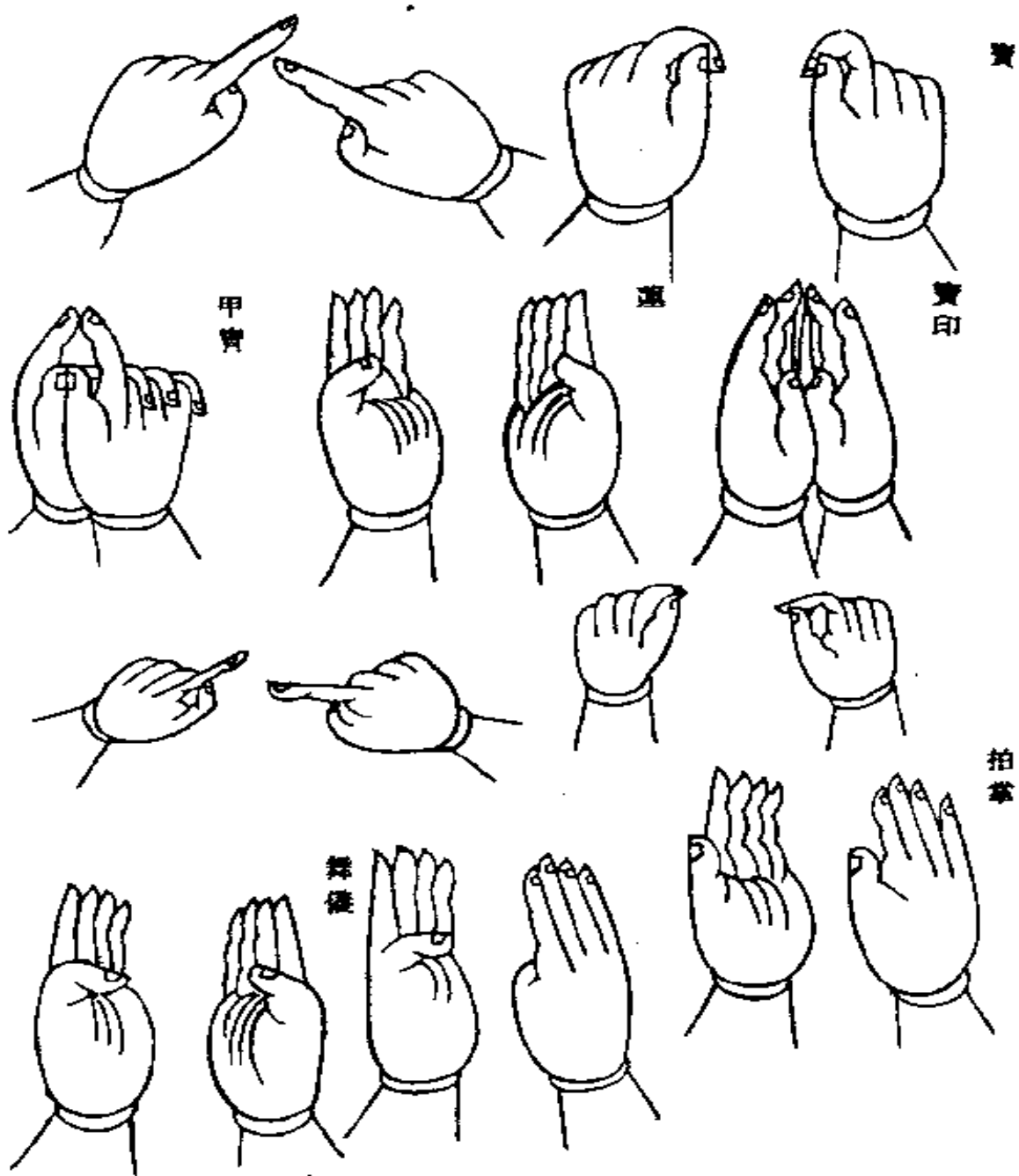












嬉菩薩



闍伽印

聖菩薩



闍伽

觀佛海會



如來辯說

須彌



慈氏



蓮華王

華座



普賢如意珠



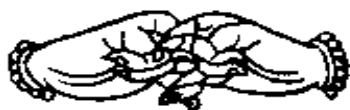
刀鞘印



入三摩地



金剛輪



大日印



淨地法界生印



諸如來集會



燒香



西方難降伏

奉送



火印



部母印

如來金處



普供養



華鬘



奉請法身方便

南方無堪忍



東方無畏



根本印



北方壞怖

施身方便



懺悔合掌



諸曜勸請印



飲食印



蓮華部三昧耶



虛空眼



加持珠



祈願



彈指



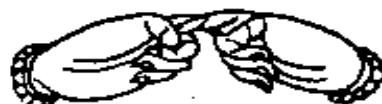
諸宿勸請印



地結



遣除印



陳三昧耶



百字劍印



金剛手持華



成火焰



奉送



讀普印



開門



振鈴印



本尊勸請印



滅惡趣護摩印



無礙力明妃



平等開悟

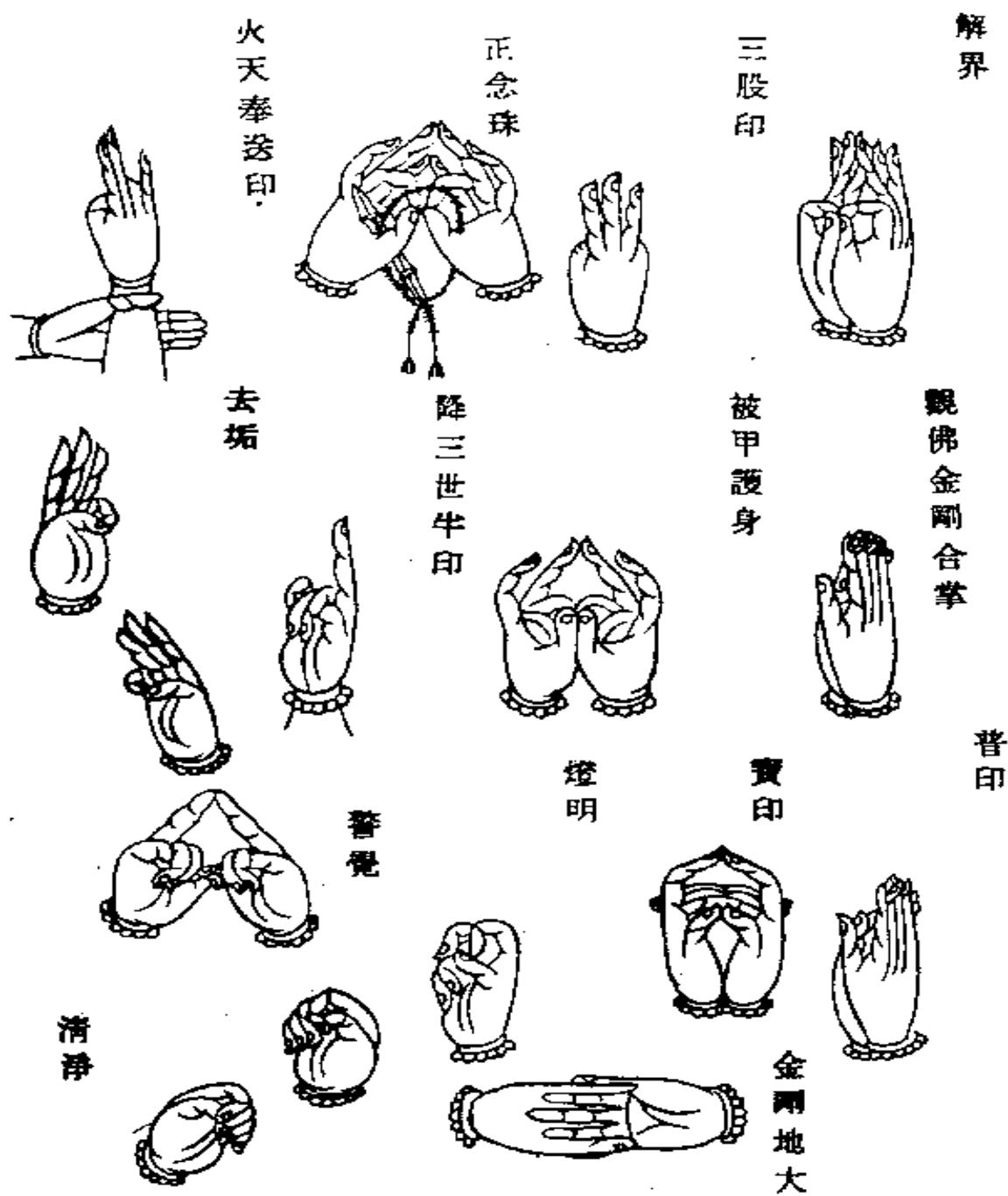


大海



甲冑





佛頂印



佛部三昧耶

重結大界



淨三業



金剛部三昧耶

示三昧耶



請天勸請印



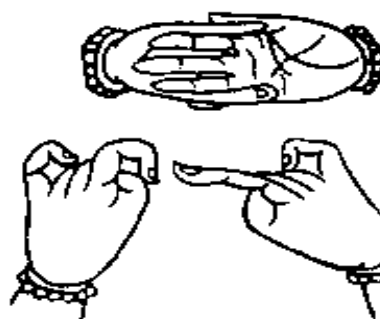
相向守護



金剛網



無能勝守護



金剛輪印



蒙甘露法味印



闍伽

華座

飲食

塗香



根本印



還念珠



燈明



蓮華部



普通供養



火院



佛部



淨珠



振鈴



送車輪



一字心水輪觀印



還念珠



淨三業



警覺



飲食



加持飲食印



護摩印



解界



普供養



金剛部



三力偈音印



辟除從魔



請車輪



金剛牆



普光



南寶生佛



如來臍



西無量壽佛



成菩提

如來腰



如來甲



金剛縛



如來心

如來索



悲生眼



瑜伽持鉢



薩淨



發心方便



十二支句

大慧刀

毫相

法螺



如來語

如來舌

北不空成就佛

風輪



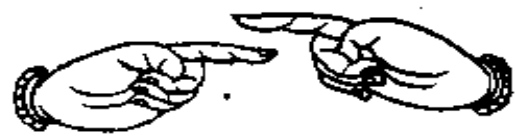
如來十力

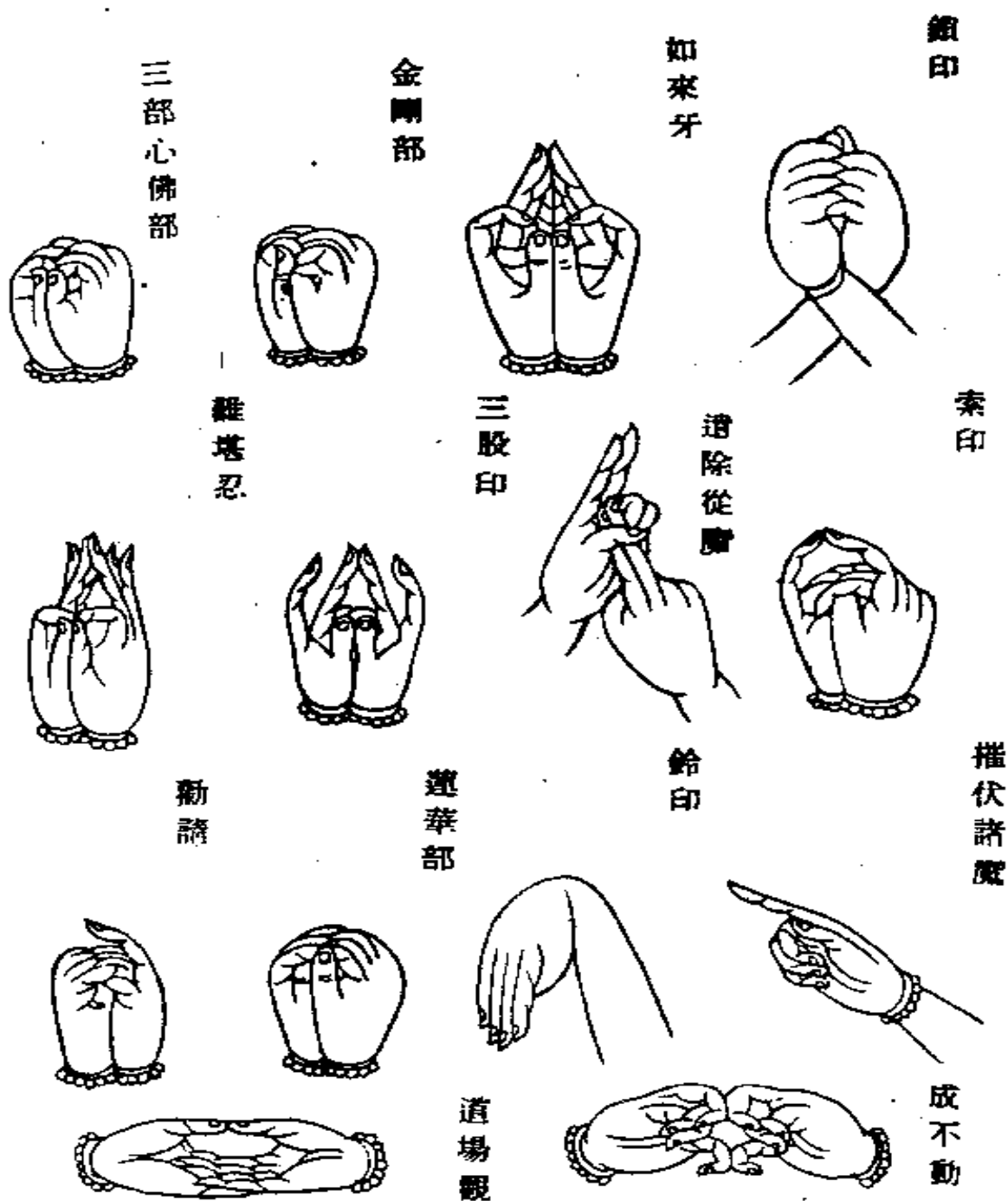
施無畏

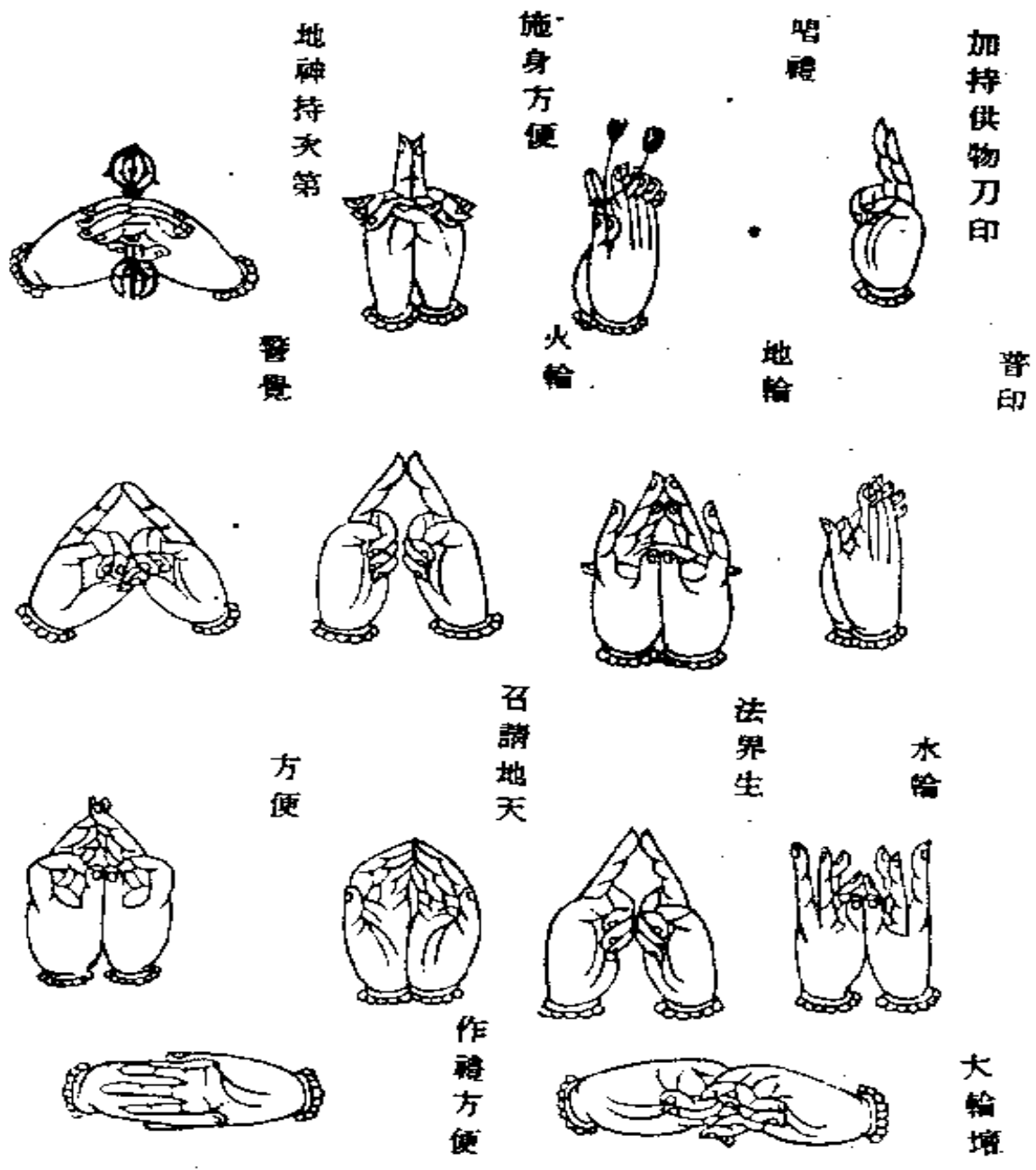
持地偈



轉法輪







四字明 鈎印



現智身

鎖印

金剛合掌



閉心

蓮華三昧耶



極喜三昧耶

普賢三昧耶



觀身爲本尊大劍印



召智



東不動佛



降三世



金剛拍



舒劍蓮華印



開心



鈴印



大愆

摧罪



大樂

淨業障



法輪

召罪



見知身



索印

如來甲冑



縛定印



法界生

入佛三昧耶

如來藏

如來頂相

無堪忍

甲冑

空輪

驚發地神

如來頂

心置無生句

觀羅字

奉請方便

無能害力

華臺

