

大手印要點

大手印是西藏佛法噶舉派（白教）的最高禪修方法，藏人波卡仁波切在《照見清淨心》中說：

- 1.不渙散地將心安住於現在，就是大手印的禪修。
- 2.當念頭升起時，我們既不試圖阻斷也不追隨，只是繼續安住在單純的覺知狀態中。
- 3.禪修的重點不在於念頭是否出現，而在於保持不渙散的警覺，不評判也不執著於念頭的好壞。
- 4.禪修時，心應該是放鬆的、自在的、廣闊的，不抱持任何期望或擔憂。

由上可知，以輕鬆與開放的心胸來禪修，使當下的覺性持續不斷，便是大手印的要旨。