

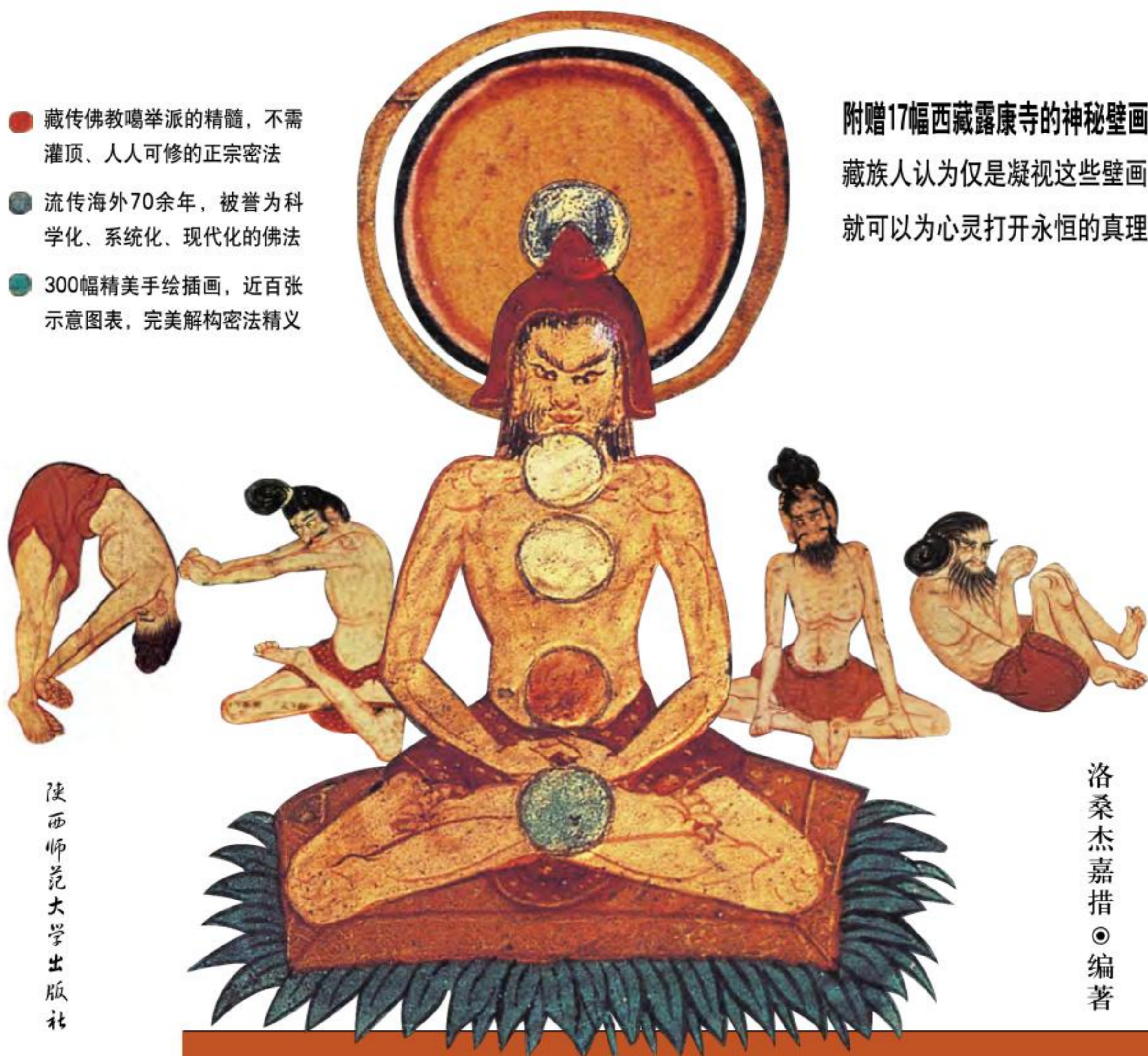
以现代手法诠释密宗最高心法

# 大手印

## 获得圆满身心的西藏密法

- 藏传佛教噶举派的精髓，不需灌顶、人人可修的正宗密法
- 流传海外70余年，被誉为科学化、系统化、现代化的佛法
- 300幅精美手绘插画，近百张示意图表，完美解构密法精义

附赠17幅西藏露康寺的神秘壁画  
藏族人认为仅是凝视这些壁画  
就可以为心灵打开永恒的真理



陕西师范大学出版社

洛桑杰嘉措◎编著

图解  
经典 18

以现代手法诠释密宗最高心法

# 图解大手印

获得圆满身心的西藏密法

洛桑杰嘉措 / 编著



陕西师范大学出版社

## 皈依境

卡描绘了藏传佛教噶举派的一个支派——噶玛噶举的皈依境。“皈依”是特有的“四不共加行”之一，主要是通过对于六皈依处（即上师、本尊、护法）的观想及念诵皈依文，使修行者获得三宝和三根本的护持，免。在正式进入大手印修法之前，这种皈依和发菩提心也是修行者必做的。皈依境用一棵分为五枝的如意树代表了六皈依处。

根本上师头顶上垂直坐着的大手印传承历代祖师下至贝玛宁杰旺波。

大手印传承祖师四周围绕的六位伟大上师：提婆、胜省、世友、陈那、法称和龙猛。

噶举的四个支派上师和

北方“僧”的树枝，大乘菩萨、小乘的，他们包括佛陀八子（刚手菩萨、观音菩萨、盖障菩萨、虚空藏菩萨和普贤菩萨）、贤劫两大弟子（舍利弗、目犍连、十六长老等）。

西方“法”的树枝，佛经，特别是大乘经典，由于此枝处于画面的边缘，所以在画面中无法看清。

南方“佛”的树枝，在中心，周围有贤劫一切诸佛围绕。

居于中央树枝上的根本上师金刚持相，身蓝色，双足交叉在胸前，右手持金刚铃，头戴宝冠，



# 编者序 发掘心中的宝藏

“大手印”是什么？武侠小说中把大手印杜撰成神乎其神的“武林绝学”，然而现在您所翻开的这本书却绝不是什么武功秘籍——恰恰相反，大手印乃是佛教密宗最高层次的修心法门。修心不是让人去四处寻找“对手”，世人有烦恼，有仇恨，总是假想出各种“对手”来试图打败它，但却不知一个人的真正对手，其实是他自己的内心。在“大手印”这三个字中，包含着“自心是佛”的意思，也就是说，三世诸佛的无二智慧，要到自己的心中去寻找。因为人们的佛性是无形无相、大如虚空的，所以说“大”；“手”就是心；“印”则是说众生与佛心心相印，佛心即我心，我心也就是佛心。

## 大手印的古老传承

大手印教法来源于佛陀金刚总持，这种教授代代相传至今，是最为神秘殊胜的传授。可以说，大手印包含了佛陀所有开示的精义，它由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，并在帝洛巴手中得到了发展和校正。后来，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度留学，从帝洛巴的弟子那洛巴处学得大手印归藏，从而使大手印教法成为显密大手印噶举派教义的精髓。而在西藏密宗的其他教派，如萨迦、格鲁等教派中，大手印也都有传承。

## 古老智慧对现代人的启示

当然，仅仅是由于大手印教法的古老，还不足以促使我们出版此书。人类的文明历史绵延数千年，古老的东西不计其数，有些东西被否定了，取代了，然而一次次令我们震惊的却是，古人为后人留下的一座座智慧的高峰，其理论和思想不断地在今天得到印证，促使我们去研究，去探寻。大手印教法一方面是教人悟心的法门——所有佛法都在告诫世人：我们所执迷的一切外在事物都是假的、虚幻的，而宇宙间唯一真实的实相，就是每个人都具有的真心。为这颗真心拂去染杂，让自心本性洞然显现，

凡俗众生便可以转变为佛，永远脱离轮回之苦。大手印教法就是这样一门能让人通过实修而达到“即身成佛”的殊胜法门。

另一方面，博大精深的大手印教法中，还涉及了一些诸如生拙火、调气息的方法，比如金刚数息法、宝瓶气呼吸、三三九风箱式调息法等，依照这些方法修习，可以起到升清气、降浊气、烧化垃圾的作用，客观上能够培养元气，使修习的人精力充沛，这又与道家所讲究的“大小周天搬运法”有着异曲同工之妙。可见，大手印传承的修法技巧能够帮助修行者进入禅定的清静境界，这的确是有一定的科学道理的。

基于以上种种原因，我们决定出版这本《图解大手印》。在本书所使用的标准底本方面，我们选择了《大手印瑜伽法要》，这是17世纪时由西藏噶举派第二十四代祖师——白莲花祖师，综合当时流行的各种大手印法本而编成的。大手印瑜伽是三类大手印中的一种，与其他两种大手印——空乐大手印和恒河大手印相比，大手印瑜伽层次分明、由浅入深，同时又不需要灌顶，人人可修，最适于一般读者接受。此外，我们还参考了《恒河大手印》（元音老人著）、《大手印最高成就修行法》（云南民族出版社）、《了义炬·活用佛法》（云南人民出版社）、《藏密瑜伽的奥秘与传奇》（西藏人民出版社）、《密宗指要》（巴蜀书社）等诸多藏密著作，并补充了与大手印瑜伽密切相关的“大手印五支圆满道”和“那洛六成就法”等内容，希望能够用通俗易懂的形式，使读者获得对大手印全面、完整的认识。

需要说明的是，我们出版此书的初衷，并非是希望所有的读者都将它作为一本修炼密法的教材，读过以后非实修不可。事实上，大手印教法虽然十分殊胜，但是对于修学者自身素质的要求也非常高，如果没有一位成就上师的言传身教，大手印的最高成就也很难轻松获得。我们的愿望是，读者能够在轻松的阅读中多少了解到什么是佛性。不论任何事物，佛都在其中，并未拿走什么，也未增添什么，想要见到一切事物的实相，就要以完美、真诚的眼光，来观察完美的真理。每个人心中都深埋着宝藏，透过大手印，我们可以了悟纯净的自性，发掘出心中的宝藏，并将这作为我们应对生活中的负面想法、情绪和环境的起始点。这才是大手印应该带给我们的——活力充沛的身体以及健康的心。❀

## 目 录

噶玛噶举皈依境 .....	4
编者序 发掘心中的宝藏 .....	6
本书阅读导航 .....	14
大手印四瑜伽的品级与道地 .....	33
大手印四瑜伽的修法体系 .....	34

### 第壹章

## 大手印的渊源与分类

1. 开宗明义：何谓大手印？ .....	38
2. 追根溯源：大手印的传承历史 .....	40
3. 噶举之父：帝洛巴 .....	42
4. 苦修者的典范：那洛巴 .....	44
5. 西藏噶举之父：马尔巴 .....	48
6. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴 .....	50
7. 西藏噶举的发展：冈波巴与达波噶举 .....	54
8. 达波噶举的传承：“四大八小” .....	56
9. 大手印的分类： 实住大手印、空乐大手印、光明大手印 .....	58
10. 适合中等根性者修习的：空乐大手印 .....	60
11. 最上的大手印法门：光明大手印 .....	62

## 第貳章

## 12. 止贡噶举对大手印的发展：

大手印五支圆满道与六成就法 ..... 64

## 你必须了解的

1. 佛教的世界观：万物不离五蕴 ..... 68
2. 万有生灭的动力：业与因果 ..... 70
3. 万有的共性：无常、苦、无我 ..... 72
4. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃 ..... 74
5. 有情世间：六道与三界 ..... 76
6. 超越轮回的成佛之地：净土 ..... 78
7. 佛的智慧德相：三身 ..... 80
8. 佛的五智：大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智、  
法界体性智 ..... 82
9. 概念的区分：大手印与手印 ..... 84
10. 大手印三要（1）：见 ..... 86
11. 大手印三要（2）：定 ..... 88
12. 大手印三要（3）：行 ..... 90
13. 修持大手印的根本境界：除妄见性 ..... 92

下载无水印完整版

请点击



---

**【百万古书籍】**

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载







- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、  
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、  
药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集  
3000套

【道家法术】3000册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200册

【武功秘笈 电子书】6200册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



- 【集藏】经史子集库 13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**  
全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**  
32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>