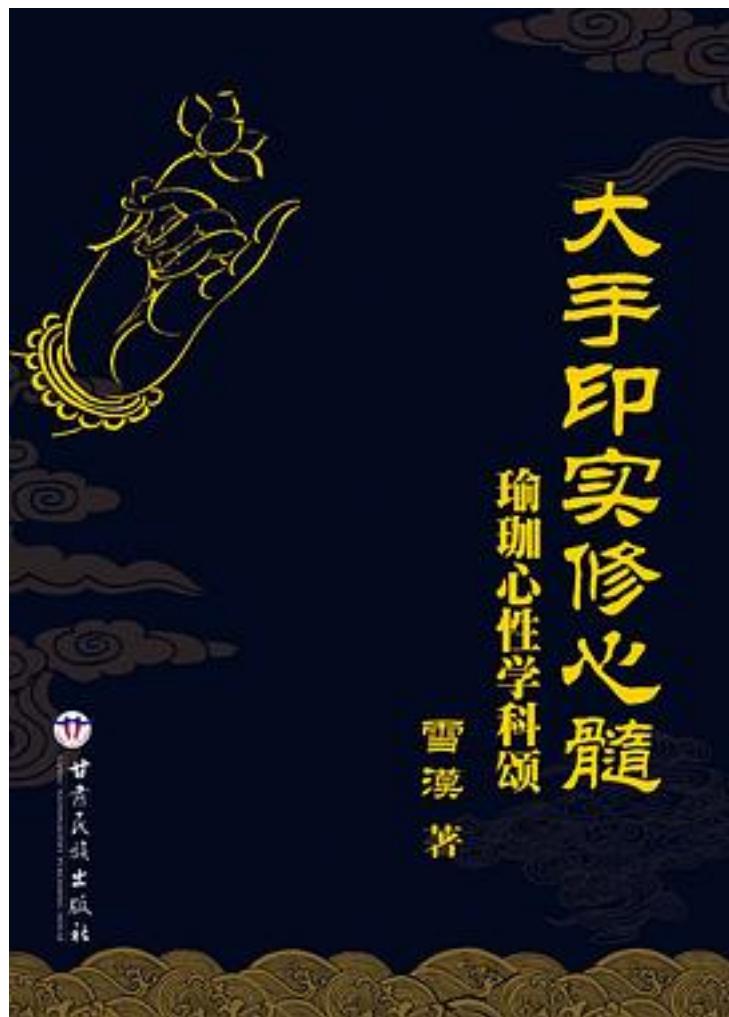


# 大手印实修心髓



[大手印实修心髓 下载链接1](#)

著者:雪漠

出版者:甘肃民族出版社

出版时间:2008

装帧:

isbn:9787542113085

本书内容简介：

本书讲述了大手印心性修炼的诸多窍诀，并进行了通俗地诠释。作者依托对香巴噶举大手印文化的研究，结合自己的实践体验，打破教派局限，不管显密大小，汲取其心性修炼的滋养，并进行了系统地研究、扬弃、消化和实践，重新整合，独成体系，并命之为“瑜伽心性学”。

本书侧重两个方面：

一是关于心性的修养与训练。本书拒绝长篇大论，拒绝生僻深奥，拒绝考据训诂，借鉴古代印度诸佛学大师的偈颂体，去其枝蔓，直达本体。它试图“直指人心”，既具备世界观意义，又具备实践论和方法论的价值。

二是系统地介绍了少为人知的人类文化瑰宝——香巴噶举文化，使本书具有了人类学和文化学的意义。

在哲学的教条化、宗教的制度化、文学的功利化之后，我一直在寻找一种新的东西。它能汲取宗教、哲学、文学、艺术的营养，但又能超越母体。它抛弃宗教之制度化垢病，抛弃哲学之繁琐，文学之虚浮，成为一种能“直指人心”的东西。它简单、澄明、干净、质朴、超脱名相，能春雨润物般为灵魂提供一种滋养。

后来，我找到了它，这便是大手印文化。

-----雪漠题记

《大手印实修心髓》的内容分为四编：

第一编：“大手印实修心髓讲记”，内容包括诸多修炼精要：

一、心性学说及大手印瑜伽；

二、明心性品第一（1、明本元2、察真妄3、知明空4、说三身5、观轮涅）；

三、悟心性品第二（1、悟体用2、悟身空3、悟心空4、悟性空5、悟法空）；

四、观心性品第三（1、谈十事

2、说次第3、提正念4、观因缘5、破诸结6、观心性）；

第二编：香巴噶举光明大手印文化的历史渊源；

第三编：香巴噶举光明大手印的文化载体；

第四编：大手印智慧浪花：关于大手印的实修问答。

该书有四十万字，是研究和弘扬香巴噶举文化不可多得的资料。同时，也是香巴噶举第一部国家公开出版的图书。

《我的灵魂依怙》发行之后，在文化界学术界引起了强烈反响，曾为贡唐仓大师翻译整理年谱的藏学家纪天材先生认为：“该书填补了国内外对香巴噶举文化的研究空白，为香巴噶举矗起了一座文化丰碑。”兰州大学、复旦大学、上海师范大学等高校的博士和硕士已开始研究《我的灵魂依怙》。有关部门拟将香巴噶举上报为“人类非物质文化遗产”。一位中国非物质文化研究员说，虽然香巴噶举文化很优秀，但可惜此文化埋没太久，知者不多，且没有很好的挖掘整理，没使隐文化变成显文化。要想申报“人类非物质文化遗产”，尚需进行一些挖掘和研究，至少得有一些成果面世。

目前，雪漠撰写的《大手印实修心髓》，已有甘肃民族出版社正式出版，这是国家正式

出版的第一部关于香巴噶举的图书，将对香巴噶举教法和文化起到不可估量的影响。

对于没有接触过佛教的人，本书会告诉他何为佛教之修炼；对于想了解藏传佛教者，他会看到香巴噶举独有的景致；对于佛门中人，本书会带他进入伟大而持久的一种信仰之核心；对于学者，本书会为他提供一种全新的人文景观；对于一般读者，本书会告诉他世上有另外一种用信仰指导和推动生活的人类；而对于文学爱好者，本书会告诉他，作家雪漠，曾有过这样一段不为世人所知的生命历程。

作者介绍：

雪漠，甘肃凉州人，中国作家协会会员，曾出版长篇小说《大漠祭》、《猎原》、《狼祸》、《白虎关》，以及学术专著《我的灵魂依怙》和《大手印实修心髓》等，作品曾荣登“中国小说学会2000年中国小说排行榜”、荣获“第三届冯牧文学奖”等多个奖项，并被翻译为多种文字。被认为是当代西部文学的代表性作家，作品在《中国西部现代文学史》有重点论述。

目录：

[大手印实修心髓](#) [下载链接1](#)

标签

大手印

藏传佛教

佛教

宗教

雪漠 智慧

雪漠

心灵瑜伽

佛学

## 评论

内容不错,印刷简直太差

正在读。给自己的心好好上上课，修炼修炼。可能会是一个很漫长的过程。

写的很真诚。不过行文还是有些啰嗦，重复的地方有点多。排版也不是很讲究。

“拒絕長篇大論”？

“拒絕考據訓詁”伊講！意思就是不像學術作品那樣有專業的註釋。不愧是作家，讀起來真的一點不深奧，很通俗，口語化，具有修習導引性質。適合實修者以及想了解一下香巴噶舉的讀者。

神奇

人活着，不能只为了自己。生命对于我们每个人只有一次，我们应在有限的时空里，给这个世界奉献更多的光明和温暖。当世界充满贪婪、仇杀、血腥和暴力时，我们能否尽自己的心力，贡献一点慈悲、贡献一份祥和、贡献一份博爱、贡献一份无私，以便让这个日渐困难的世界，能因为我们曾经的生存，而变得相对美好一些？要想让事业达到顶峰，需要全力投入最大的生命长度。你要在死神追到你之前做完你该做的一切。只有舍，才能让你的生命拥有最大的可塑空间。人类之所以区别于动物，是因为人类有灵魂的需求和向往。贵人就是对你的人生产生重大深远影响，引导你积极向上的人。要学会取舍。人生的贵人，就是能教会你取舍的人。你的人生中，若有能改变你心性的人物，能使你离恶向善离苦得乐，那便是你命运的贵人，你一定要善加珍惜。

这是《光明大手印》系列丛书的前身，是国内第一本关于大手印的权威专著，自从这本书出现后，研究者和学者们对传承了千年，近乎湮灭的香巴噶举教法及其宗教哲学等才有了一个有据可依的，有路可寻的依托。所以该书被认为是弥补了藏传佛教的一个空缺。

经典

心灵瑜伽

之前对此作家没什么印象，看到这个作家做的一些商业活动我就呵呵呵了。举个栗子，此作家把自己作品打个包，原价2000多，然后打折卖给读者1700一套，鼓励大家多买，买了后他代捐。还有啥日行一善;大师亲手挑选的佛像售卖等活动，种果树等。没点经济实力的建议别看他的书，玩不起。

这是一部划时代的作品，它的意义还未完全体现出来。如何窥见真实的世界？如何打通所有的拘束？如何认清纷繁物象背后的真相？这本书里有你想要的答案！

有一种孤独,绝非空虚的无聊,而是清醒的微笑....

读了开头几章，感觉很好，会继续读！

好啊

[大手印实修心髓 下载链接1](#)

书评

大手印文化---《大手印实修心髓》读书随笔（1）

2009年太阳从东方升起来的第一天，我开始写《大手印实修心髓》的读书随笔。一切都是崭新的。

几年前，雪漠老师曾对雷达先生说：“我一直在寻找一种方式，也许是对话方式，也许是别的方式，把我认为的明白、...

---

### 最究竟的“道”---《大手印实修心髓》读书随笔（5）

什么叫“瑜伽”？，瑜伽的本意就是把牛套在辕里面。这“牛”代表的就是心，把心放在它应该放的那个地方，这种方法就是“瑜伽”。这就是“相应”。心只有和某种东西相应时，它才能到达它应该到的地方。...

---

### 独成体系的文化---《大手印实修心髓》读书随笔（4）

雪漠编著的整套《大手印瑜伽心性学》分为上下两部，上部为《大手印实修心髓》，分为“明心性品”、“悟心性品”、“观心性品”三部分；下部《大手印实修顿入》，分为“修心性品”、“印心性品”、“契心性品”。本书侧...

---

### 心性修养的文化---《大手印实修心髓》读书随笔（3）

雪漠在《大手印实修心髓》序言里写到：“当这个世界日渐陷入狭小、痛苦、仇恨和热恼时，我们的文化，应该给热恼中的人们带来清凉，带来宽容，带来安详和博爱。”时下，人类所处的世界是异常动荡不安的，各...

---

### 心性修养的文化---《大手印实修心髓》读书随笔（3）

雪漠在《大手印实修心髓》序言里写到：“当这个世界日渐陷入狭小、痛苦、仇恨和热恼时，我们的文化，应该给热恼中的人们带来清凉，带来宽容，带来安详和博爱。”时下，人类所处的世界是异常动荡不安的，各种矛...

---

### 大手印瑜伽---《大手印实修心髓》读书随笔（2）

“瑜伽”一词并不陌生，媒体上，书刊上，城市中大大小小的酒店、写字楼、会所、商所、休闲俱乐部等随处可见“瑜伽”。一些朋友也很热衷于瑜伽形体训练，瑜伽锻炼等等，但给我的感觉就是一种休闲娱乐，强健身体，形体...

---

在哲学的教条化、宗教的制度化、文学的功利化之后，我一直在寻找一种新的东西。它能汲取宗教、哲学、文学、艺术的营养，但又能超越母体。它抛弃宗教之制度化垢病，抛弃哲学之繁琐，文学之虚浮，成为一种能“直指人心”的东西。它简单、澄明、干净

、质朴、超越名相，能春雨润物...

---

[大手印实修心髓 下载链接1](#)