

只有能自主的心，才是属于我们的心。当灵魂有了依怙，寂寞人生便成为极乐净土。让我们直接从心性入手，感知生命和觉悟的本质，享受当下的快乐、安宁与清凉。

理解生命要义 突破人生困境

让心属于你自己



心灵瑜伽之二

中国著名灵性作家

雪漠◎著

证悟者

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

让心属于你自己

雪漠◎著

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

让心属于你自己 / 雪漠著.

—海口: 海南出版社, 2012. 9

ISBN 978 -7 -5443 -4543 -9

I. ①让… II. ①雪… III. ①散文集 - 中国 - 当代

②随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172418 号

让心属于你自己

作 者: 雪 漠

策划编辑: 柯祥河

责任编辑: 任建成

特约编辑: 张 奇 王 琳 刘 铮

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市祥达印装厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898 -66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 150 千

书 号: ISBN 978 -7 -5443 -4543 -9

定 价: 30.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

前 言

“心”是什么？

对于“心”，历代圣者已有了汗牛充栋的文字，但对于这个时代的许多人来说，“心”仍是一个词语。

关于“心”，我已有了很多论述，我这里所说的“心”，非肉团心，非纷乱心，非唯识学上谈的那堆心，而是人的“主体性”。只有能自主的心，才是属于我们的心。

心分为两种：真心和妄心。真正能自主的心，是“真心”；而不能自主的心，叫“妄心”。

当时代的浪潮一波波涌来时，有许多人是不能自主的，他们的心会随着时代的价值评判体系而波动，甚至会被流行的概念和好坏裹挟而去。

我曾在《光明大手印：实修心髓》中说：“你可以撩开大眼，望那遍布世界的硝烟和杀戮；你可以打开电视，望那被恐怖和暴力弄残的幼儿躯体；你可以放眼四顾，去追问失去灵魂殿堂的人们；你可以凝神静气，去搜寻热恼自己灵魂的贪婪。无异，你我他，都需要一股清凉的风，需要一丝智者的笑，需要一抹安详的超然，需要一份含蓄的包容。”

我说的“让心属于你自己”，就是要让我们有一颗能自主的心。我用了二十年时间闭关，修炼香巴噶举传承的光明大手印，才算让自己有了一颗清凉的真正属于自己的心。本书讲述的便是在修行过程中的一点体会。

本书的问世，定然能给没有机缘和时间进行闭关的朋友提供一份参照，带来一点启迪，展示另外一种觉悟的可能性。

本书的观点，虽源于宗教智慧，但又超越了宗教，对于时下为热恼所困的人们，定然有着积极的作用。此前，我的学生中，有患绝症者、有得抑郁症者、有对生活绝望者、有遭遇人生的重大打击者、有经历多种挫折者，他们在读了我的作品后，都不同程度地“离苦得乐”了，也有一些人开悟见性，契入大手印，成为一个能真正能自主心灵的人。

我之所以将我这套书名之为“心灵瑜伽”系列，原因就在于我的文字，其实承载着我倡导的那种自主的精神。我若是一

台有智慧“程序”的电脑，你若是另一台需要智慧“程序”的电脑，我的文字，便是那数据线。我们之间的数据传递，是依托了文字来传递的。这也是许多读者，仅仅是读了我的书，就解除了许多痛苦的原因。在中国历史上，有许多诵经开悟者，其原理也等同于此。

一位大德说，对于一位证得了空性的人，他在证境中流出的文字，等同于佛的法身在讲经，这便是“智慧法身，化为文字之相”。

当然，有机缘的朋友，还可以进一步修学香巴噶举的大手印瑜伽，它被喻为“黄金般纯正”。在二十年前，我进入香巴噶举之初，就惊叹于它的博大精深。经过二十年的严格修炼，回过头来，才发现我当初得到的只是一座宝库的钥匙。没有那二十年的修证，钥匙只是钥匙，有了这二十年的修证，我才能进入这个宝库，进而发现它的珍贵所在。这是当下的世界和当下的人类非常需要的另一种科学。我发愿，要将这宝库贡献给世人，利益更多的人。

所以，对于一些具缘之人，仅仅是读一些有正见的智慧之书，就能离苦得乐。

当然，对于那些不一定有宗教信仰的人，本书中承载的正见和智慧，同样非常重要。对于他们，多一种心灵的滋养，无

让心属于你自己

疑能让心灵更加强大。

对于一般的瑜伽修炼者，本书中的正见，会成为他修炼的助缘。要知道，没有正见的任何修炼，都是不究竟的。

目 录

前 言 1

第一辑 为心灵之旅收拾行囊 1

出离红尘，追寻人生的意义 3

人生为了什么？我这辈子做什么来了？我活着是为了什么？我死后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这辈子做过的事情，值得他人所称道吗……

用誓约之力坚定你的信心 8

世界是无常的，生命也是个巨大的幻象，无常一旦袭来，除了信念，什么都靠不住，因为什么都是因缘聚合之物，是不断变化的。

命由心造，大善铸心 12

有大心则有大愿，有大愿才有大力，有大力则有大能，有大能终有大成。相反，没有菩提心，就什么都不是，什么都没有。有些人追求神通，追求智慧，唯独没有慈悲，那么他最终就不会获得大成就。

心清净，才能生起功德 17

有些人不行善甚至不肯帮助别人，其实他们不明白，善有善的反作用力，恶有恶的反作用力，也许它们不太明显，但它们确实是存在的，并且会影响人的一生。

世界需要的，是你的附加值 22

不同的心灵会赋予事物不同的价值。我们每个人需要的，只是这些东西带给你的“附加值”，而不是它本身。你被这个世界所需要，往往是因为你所带来的附加值。

第二辑 跟焦躁的心说再见 27

别害怕，这是黎明前的黑暗 29

你的心像是业风中的羽毛，飘飘荡荡，没有依靠，不知道怎么安住，也不知道怎样才能得到一种安宁的快乐。这时候，是修行最苦的阶段，幸好强大的誓愿之力始终在支持着你。

顺其自然，等待觉悟 33

你就在这种自然而然的状况中整天修行，细细品味息羽听经的那种觉受，慢慢把纷飞飘摇的心收回来。心收回来之后，你会隐约觉得自己吃了苦，但心里非常安宁、快乐、充实。

觉醒在于相应 37

大手印会告诉你不要去管太多别的东西，直接从心性入手。它能清楚地让你知道什么是生命和觉悟的本质，让你明白于当下，快乐于当下。

喜乐与安忍：智慧的超越 41

这时候，你不仅觉得快乐，而且也有了一点定力。名、利、

色等世间八风已经很难吹动你的心，因为你已经不在乎它们了，你真正尝到了修行的快乐。

明心见性前的最后一站 46

无知是一切烦恼的根源。当你用自己所掌握的知识，把自己的眼睛蒙蔽住，去衡量自己所做的事情的时候，就会像蚕织茧一样，把自己跟这个世界以及实相分隔开来。

第三辑 与灵性好好相处 51

点亮心头的那盏明灯 53

所谓戏论，就是因认假成真而生分别心，因分别心而生烦恼。生起远离这种戏论的智慧，产生出离之心，看透人生如戏，便是离戏。

开悟后，还要在生活中磨炼 58

人的肉体很快就会从这个世界上消失，所以得到了不要高兴，得不到也不要悲哀；挣了不要欣喜若狂，赔了不要沮丧，一切就是那么回事。

解脱就是明白与放下 62

人的烦恼有两种，一种来自先天基因，一种来自后天的环境熏染。后天的执著容易在见性后得以清除，因见觉悟之光，顿除后天的黑暗烦恼；而先天基因导致的烦恼习气，则要经过长期修行，才能脱胎换骨，清除干净。

止观双运，才能对治习气 67

实际上，身体就是“我”，执著于满足身体的欲望，就是放不下对“我”的执著。在你心底，这个身体、这个“我”还

是存在的，你觉得要吃好、穿好、住好才“对得起自己”，这样就会生起无穷无尽的欲望。

保持警觉，区别真假明空 72

人不能改变过去，不能预知未来，就连当下也不在人的控制之内，因为每个当下都在不断成为过去，想留也留不住。所以对于所有的妄念，不要执著它，不要让念头牵着你走。

一味，不分你我的智慧 77

这时候，你已经没有任何的分别心，你再也不会根据个人喜好而有区别地待人接物，就像阳光普照万物时，不会因为这个人聪明就多给他一点阳光，那个人愚痴就干脆不照耀他。

专注而享受地做事也是修行 82

有的人修行的时候心里宁静，一旦投入工作，开始与别人相处，便时时计较自己是不是吃了亏，受了委屈，于是又开始生气、嫉妒、贪婪等等，这就是忘记了自己修行的目的。

不要执著，但要精进 87

不执著过去的事情、当下的某个想法，甚至给未来定下的目标，但这并不意味着什么都随随便便。不执著，就是在专注、尽力、精进时不强求结果，一切随缘，成了自然好，不成也没什么。

改变，从心开始 92

生命的本质是在一种巨大的虚空之中，填上你的行为。除了你的行为产生的意义和价值之外，你能够留下的，不过是相片中你的音容笑貌、你做过的那些事情等。

开悟后的快乐 97

这个“空”并不是什么都没有，也不是虚无，不是死寂的，它非常明朗、清晰，是一种究竟的智慧与觉悟，是无数的可能性，能生起各种妙用。

永远要把眼前的事情做好 103

永远要把眼前的事情做好，哪怕只是一些小事，尽力而为之后就不要执著它。因为所谓的人生，就是由无数个当下组成的，不过好每个当下，就没有好的未来。

第四辑 再送几条锦囊妙计 109

祈请发愿，与更高的力量相应 111

仇恨改变不了已经发生了的事情，只会给自己带来痛苦。你觉得恨他是应该的，却不明白你惩罚的实际上只是自己。所以说，慈悲看起来是利众，实际上是最大的利己，也是对治贪婪与仇恨最好的“武器”。

知识是另外一种障碍 115

有时候，读书也会产生所知障。比如，有人读了好多关于修行的书，但这些书没有变成他的营养，反而变成他的枷锁，让他无法超越概念、体悟真心的纯净与质朴。

以警觉对治无记与昏沉 119

心灵要像无云晴空般宽广，又如山中溪涧一样清澈。虽然无念，但是清醒。万物都在你的心灵里面显现，但一切又无法束缚和诱惑你。

信受奉行才是真正的修行 124

一切东西都是自己的心制造出来的，烦恼也罢，困难也罢，

都是自己心里面的感受。许多时候，我们其实只是被长期形成的观念和习惯所束缚。

别让身体影响心灵的明白 129

修身是修心的基础，要是没打开脉结，你修成的那种空性觉受是不彻底的，而且容易丢失。因为你的心虽然有了智慧，但你的身体仍会给你造成烦恼，这样，身体反倒成了心灵的障碍。

开悟前不要闭关专修 134

开悟的心，就像燃着的蜡烛，一定要小心守护，别让邪风把它给吹灭了，然后，不断地为它添加资粮之柴，让它成为一个火把，再变成一个火堆，最后变成宇宙劫火那样巨大而强烈的光明。

第五辑 世界是你调心的道具 141

善知识不是另一种打工仔 143

怎样分辨谁才是真正的善知识呢？你不要看那外相，不要管他是个什么样子，是什么身份。哪怕他是个乞丐，或是捡垃圾的人，只要他能让你证悟，就是你的根本师。

没有行为，所有的心都没有意义 147

一定要有利众的行为。修行虽然在修心，但实质上还是要体现在行为上。修行的“行”就是行为，不是别的。你说你的心多么好，但你的行为上体现不出这一点，就没有用。

《金刚经》的三种境界 152

我都是在一种明心的状态下诵经的。诵时，我不执著过

去心,不执著未来心,当下也不执著。那“三心”不可得的“得”,就是执著的意思。当然,这是我个人的理解。

心灵瑜伽对治都市心理病 157

焦虑也罢,恐惧也罢,压力也罢,都是一些情绪,都是虚幻无常、没有自性的。当你把它们当成对手来对治的时候,它们就真实存在;当你知道这些东西没有自性的时候,它们就不一定存在。

心灵修炼与人格修炼 161

写作与禅修虽然外相上看来不太相干,但内里却有着很大的联系。当我在心灵修炼上开悟时,文学上也便开悟了。所以我常常强调,一个作家更重要的是人格上的修炼。

真假信仰者的分水岭 166

自省、自律、自强是所有信仰的根本。自省是发现过去的不足,自律是把握自己的现在,自强是创造美好的未来。没有这三者,便没有信仰。

向内看,因爱实现超越 171

当你跳出自己的生存环境来观照身边世界时,就会发现,世界上虽然有好多你看不顺眼的东西,像个污浊的大泥潭,但它却能孕育出圣洁的莲花来。

人类所有烦恼都源于分别心和执著 176

你富有,我贫穷,我就痛苦;你美丽,我丑陋,我就烦恼;你对他好,对我不好,我就失落……烦恼的起源,就是分别心。有了分别心,才有执著,才有愚昧,才有贪嗔痴慢疑。

当爱与信仰纠结 181

别想将太阳放入自家口袋。要明白，我们沐浴阳光，健康成长，也要让更多的人晒晒太阳。别总是想要独占那太阳。

从我的“墨家”经历谈真心的“光” 185

世上所有的艺术真品，无一不是真心和大爱的产物。在艺术中，你一旦有了机心，真心便会相应淡化。真心和机心，永远像那个太极图上的阴阳鱼。阴盛时，必然会阳衰。真心越淡，离艺术真正的精神越远。

为人做人，都应学会取舍 190

如果学不会舍，在一些不必要的事情上花去太多的时间，你或许就无法在今生达到一个很高的境界。达到最高境界，需要进行必要的灵魂历练和写作修炼，需要相对长的一段时间。

别叫当下之外的世界干扰你 195

活在当下，不执著于过去，不执著于未来。不要叫当下之外的世界干扰你，不要因为这个世界的花花绿绿而眼花心乱，别把外部世界带给你的情绪发泄到你的亲人身上。

世界是你调心的道具 199

你如果在世上历练的时候，心也能属于自己，这才算真正让心属于你自己，真正成为你心灵的主人。所以，整个世界都是你调心的道具，都是你灵魂的营养。

后 记 由我的“涂鸦”谈真心之用 205

第一辑

为心灵之旅收拾行囊



