

# 世界是心的倒影

认识生命无常 正确把握人生

你的命，是你心的倒影；你眼中的世界，也是你心的倒影。

你有什么样的心，就有什么样的命；你有什么样的心，也就有什么样的世界。



心灵瑜伽之一

中国著名灵性作家、证悟者：

雪漠◎著

世界是心的倒影

雪漠◎著

---

## 版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

世界是心的倒影 / 雪漠著.

—海口: 海南出版社, 2012. 9

ISBN 978 -7 -5443 -4544 -6

I. ①世… 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 172417 号

---

## 世界是心的倒影

---

作 者: 雪 漠

策划编辑: 柯祥河

责任编辑: 任建成

特约编辑: 刘 铮 王 琳 张 奇

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 -4544 -6

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

“世界是心的倒影”是一种智慧见地。在传统的修炼中，只有修证到很高层次者，才会有这种智慧和见地。只有真正明白此理者，才容易契入离戏瑜伽，实现我们常说的“明心见性”。

本书对于那些时时为痛苦所困的人，有着别的书不能替代的妙用。在我们整个群体都陷入热恼和焦虑的当下，它无疑是一剂智慧的良药。

佛经有偈如是说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”这便是本书智慧的最初源头。但说归说，做归做，有时“理”上的明白，并不能代表“事”上的把握。于是，本书就有了它存在的意义和价值。

本书就是对佛教出世间智慧的最形象的一种世间法表述，

它既是智慧的眼光和角度，也有许多跟现实生活密切结合的方法。它既能改变我们的“心”，也能改变我们的“行”，进而能改变我们的“命”。许多人，就是因为“心”的无明，才有了“行”的愚痴，终而有了“命”的多难和夭折。正如我的长篇小说《猎原》中说的那样：“心明了，路就开了。”也正是由于心的升华和智慧的显发，许多原本陷入困厄的人，才实现了超越，成为我们眼中的成功人士。我们可以从许多响亮的名字中找到这类的启发，如乔布斯的成功，就得益于禅。而禅，就是大手印体系中的实相大手印。在禅的观照下，连那死亡的阴影，也没能罩住乔布斯的创造智慧，我们才有了能够在当下欣赏苹果系列的那份快乐。

所以，我常说：“命由心造。”你的命，是你心的倒影；你眼中的世界，也是你心的倒影。你有什么样的心，就有什么样的命；你有什么样的心，也就有什么样的世界。当你的心由小变大时，你的世界才会由小变大。没有心的改变，决不会有命的改变。所以，你也可以将本书称为“造命之方”。

在我的身边，依本书智慧而改变命运者，有很多。其中有患绝症者，有重度抑郁者，有亲人死后痛不欲生者，有对现实绝望而厌世者……他们大多在接触了我的作品后，由心的改变，从而实现了命的升华。于是，有朋友希望我能够将那种能变心

变命的智慧通俗化、非宗教化，专门出这样一本能够让不一定有宗教信仰的人也能离苦得乐的书。

本书的智慧源于传统的大手印，笔者是香巴噶举大手印的传承者。在《光明大手印：实修心髓》（中央编译出版社）中，我专门介绍过香巴噶举奶格五金法。其圆满次第中，有一种“三支法”，它表达的就是本书的智慧：“上师道胜解一切显现即是上师，于此得决定见；胜解上师即是自心，于此得决定见；胜解自心性即是空性，于此得决定见。”“本尊道胜解一切显现都是本尊佛父佛母，显而无自性”“胜解一切所显、所闻都是自心，而自心性即是空性，得决定见。”“如幻道决知一切显念皆是自心，决知自心即是幻化。推究六根与其所对六尘之自性，则见其自性空，空而能显，显不异空，显无自性，即如幻化。断除执著分别，于显空无执中入深禅定。”

本书的内容是对这一古老智慧的通俗化表述和阐发，它远离名相，直指人心，有着穿透人心的力量。

要知道，执著是痛苦的来源，没有执著便没有痛苦。但许多时候，我们执著的其实仅仅是一个概念和幻影。

要知道，我们眼前的一切，终究会消失。无数的物质、无数的财富、无数的人、无数的纠葛，都会随着岁月之水的冲刷消失于无迹，都会像破灭的水泡那样消失于亘古的暗夜。

我们的过去、我们的现在、我们的将来，都会成为记忆。而我们的记忆，也正被一种叫遗忘的大口吞噬着。我们能勉强留下来的，是相似于梦幻那点儿记忆。

许多时候，我们的记忆和当下对那记忆的解读，决定着我们的当下和未来。

我们能把握的，只有自己的心。我们的心，决定着当下。我们能把握的，只有当下。

因为岁月和万物的变化本质，我们的一切都免不了“生老病死”，所以，世界的本质是苦的，这便是佛教“有漏皆苦”的含义。也正因为人生是苦的，我们才需要一种能让我们“乐”的精神，这便是佛教的世间法意义。当我们实现了这一点时，我们就能从苦中解脱出来，进入清净之乐，从而实现出世间意义上的自由。世间法的乐是有条件的，出世间的乐是无条件的。后者的乐，其实只是发现真相后的破执和超越。

那真相，便是本书的内容，本书的书名概括了它：世界是心的倒影。关于它，在我的《无死的金刚心》中，也有非常形象的表述，有兴趣的朋友可以一阅。

当我们真正读懂了此书，并能生起妙用时，就真的能“离苦得乐”了。

# 目 录

## 前 言 1

### 第一辑 不变的真相 1

#### 世上没有一样东西能够永恒 3

美丽也罢，丑陋也罢，拥有也罢，失去也罢，世界上没有一样东西能够永恒存在，更没有一种状态能够永恒存在。世界就是这样，世上一切都是巨大的假象。

#### 无常无法抗拒，但它并不可怕 7

生命是一个巨大的幻觉。你快乐时，世界在变化着，你本身也在变化着；你痛苦时，这变化也不会因为你的痛苦而有一刻的停息。

#### 流转的因缘，是变化的母亲 11

一切事物、一切现象都如水泡一样，生的生，灭的灭。人类死掉一茬，生下一茬，生生死死，死死生生，就好像是水面上的光波一样，闪烁不停。



### 生命是一个巨大的梦境 16

大部分人总是不能发现整个世界都像梦境一样变化多端。他们总以为这些多变的景致会是永恒，才会为得到而沾沾自喜，为失去而充满忧伤，为未知而惴惴不安。

### “我”是一个巨大的幻觉 21

由内至外，我们都无法找到一个不变的“我”。既然没有不变的“我”，又何来“我的”家、“我的”房子、“我的”车等等一切呢？

### 人为什么活着？ 25

生、老、病、死，爱别离，恨相聚，求不得，贪嗔痴慢疑五毒炽盛，人生有太多的苦，唯一的归宿又是死亡，就连地球也难免面临陨灭的一天，那么人为什么要活下去？

## 第二辑 发现生命本具的宝藏 31

### 生命的宝藏，每个人都拥有 33

你要用心灵感受世界、感受生活、感受生命本身，你要跟自己的灵魂对话，你要从各种生生灭灭的现象中归纳最朴素的真理，唯有如此，你才能发现生命本具的宝藏。

### 真正的快乐，是心中的一点光 37

很多人总是把欲望满足时产生的快感当做真正的快乐。简言之，他们心目中的快乐是建立在一定的物质条件上的。显然，这是一种很不牢靠的快乐。

### 再大的事情，也不过是记忆 42

如果你把快乐建立在因缘聚合之物上面，就意味着你的

## 目 录

快乐是有条件的，一旦它依附之物随着因缘的离散而消亡，它也会随之消失。

### 人生是不断与“自己”交战 46

当我们用智慧或戒的力量把外界的诱惑拒于心外的時候，心的大海就慢慢平息下来了。无波无纹的那种状态就是真心。

### 有多少人能清醒地作出选择？ 50

人的一生里，总该有一种高贵的心灵和姿态，对权力、对金钱、对地位，都应该这样。当满世界都趋之若鹜时，你应该对它淡淡一笑。

### 真正的自由，是智慧的觉醒 55

你刚才还很开心，但突然有人骂了你一句，于是你心里立刻充满了愤怒。要是你安住于真心，对什么都不在意的话，就没人能骂得了你，也没人能抢走你的快乐与宁静。

### 自由在于“心心相印” 60

假如你与宇宙间的某种神秘力量相应，就能进入一种全新的生命状态，一种身心自在、了无牵挂的状态。

### 朗然真心，与你常在 64

唯一不变的是你的真心，是你内心世界里那个知道你冷了、老了、生起烦恼了的“旁观者”。它是明镜般清醒、金刚般无可动摇的存在。它不会改变，更不会损毁。

### 把握机缘，迎接灵性的觉醒 68

世上的一切都是虚空的一部分，生于虚空，灭于虚空，世界上的所有事物与虚空之间，都是浪花与大海的关系。

**不是解决问题，而是没有问题 73**

为什么有人宁可依靠酒精、香烟甚至大麻、海洛因，也不愿意期待进而迎接一场智慧的觉醒呢？觉醒的智慧就像你生命中本有的灵光，它会不知不觉地影响你的生命。

**第三辑 找到你真正的敌人 79**

**对世界和生命，我们有太多的误解 81**

看不清世间的真相，认假成真，执幻为实，被忽生忽灭的现象所迷惑、所误导，这就是不明白。因为不明白，所以会产生欲望；因为有欲望，所以会产生执著；因为执著，所以会产生烦恼。

**别落入欲望与贪婪的蛛网 85**

好多人以为，贪婪是贪官们的事情，只有贪财才称得上贪婪，但事实并非如此。当你接触外部世界，对某种东西产生偏爱，想拥有、不想失去的时候，贪念就产生了。

**分别心是万恶之源 89**

人的许多烦恼，都是因为执著于“我”而产生的，所有的纷争都源于分别心。因为有了分别心，才有了贪婪、仇恨、愚痴，进而也有了战争，有了屠杀、堕落，也便有了六道轮回。

**从妄念的幻觉中醒来 94**

很多人都活在妄念的蒙骗当中，他们总以为自己的想法就是事实的真相，然后用那所谓的真相来挤压自己，自寻烦恼，所以古人说，世上本无事，庸人自扰之。

**疑是快乐的大敌 98**

喜欢猜疑的人，总会给别人的行为套上一种功利化的解

释。比如，看到别人劝善，他们就认为劝善者有着不可告人的目的。事实上，他看到的是自己怀疑的心。

#### 愤怒与傲慢是自由的绊脚石 103

当我们执著于自我假象与虚幻得失的时候，就必然会对外部世界产生诸多的期待与幻想，一旦这些期待与幻想不能实现，我们就会失落、痛苦，产生各种各样的烦恼。

#### 擦亮双眼，远离恶友 106

能让你减少和熄灭贪婪、无知、仇恨等烦恼，并让你心中的爱一天比一天丰盈的人，便是真正的心灵导师，他能引导你走向快乐、自由与大善，反之，则是恶友。

### 第四辑 生命因智慧而改变 113

#### 出离心不是一时的情绪 115

当你不再盲目迷恋世上一切的时候，你的心里就会产生一种巨大的厌倦感，觉得一切都没有太大的意义，就想逃离这个虚幻不实的世界。这时，你会产生巨大的出离心。

#### 善知识是灵魂的灯塔 119

让你变得更加清净、宽容、明白的，就是善知识，因为他能引导你向上，消解你的执著，唤醒你内心本有的智慧；让你变得更贪婪、仇恨、迷惑的，就是恶友，因为他能诱惑你堕落，加重你内心的负面力量。

#### 让善行改变你的心灵 124

你可以先从爱你的家人做起，再将这份爱一点点地传播开来，让它遍及更多的人，甚至包括一些陌生人。当你对他人怀

有一种无私的爱时，你就会慢慢学会如何奉献，如何利众。

真正的成长，是心灵的成长 130

对整个社会、整个人类、整个世界来说，有你是不是比你更好呢？如果做不到这一点，你就没有实现一种真正的价值。

修炼的对象，应该是你的心 135

无论用什么样的方式修炼，对象都应该是我们的心。心正了的时候，行为上自然利众向善。当心开始邪恶，被欲望所控制时，行为上会偏向于损人利己。

生命因智慧而改变 139

在智慧的观照下，你会认真专注地生活，但不强求结果，也不强求某一状态的永远留驻。这时候，你便可安住于法性当中，随缘任运，宠辱不惊。

保持清醒，倾听内心的声音 143

保持头脑清醒，不要心不在焉，每时每刻都要明白，过去无法改变，未来的一切又建立在每一个当下。你只管安心做好手头的事情，注意倾听内心响起的声音。

无念中保持一点灵动的觉知 148

这个念头和下一个念头之间，有一个无念状态，只要你能及时捕捉到它，用你的自性或者觉心去观照它，你就很容易契入真心的状态。

明白人生如梦，善待自己与他人 152

当你明白自己的执著与执著之物都是善变的，都不会永

恒的时候，你的心自然会放松下来。再放松一点，你就能任运坦然地面对这个世界以及你经历的很多事情。

#### 自主命运的清醒与力量来自真心 158

真正无懈可击的智慧，是内心的清明与警醒；真正的“明空”是空中有明，明中有空，觉性不离空性，是守住真心的同时，保持一种明明朗朗的觉知。

#### 在虚幻中建立相对的永恒 161

当你明白了生命的易失和你想建立的不朽价值之间的落差，进而积极设计自己的人生，珍惜生命的每一分每一秒时，就不会虚度人生，不会认假成真，不会执幻为实。

### 第五辑 将大爱种入心田 167

#### 真正的孤独是一种境界 169

当你已成为一朵莲花，俯视这个池塘时，你发现池塘里有很多莲子，它们都可能成为莲花。但因为某种原因，它们陷在淤泥中，不能发芽。这时，那朵莲花可能会孤独。

#### 以出世之心，做入世之事 174

出世不是什么都不做，而是实现超越后再做事。出世并不意味着你不要去入世做事，而是不要陷入这个世界的欲望和烦恼之中。

#### 做好当下，是最好的终极关怀 178

你只要在能够把握的这个当下，做一些对身边的人有用的事，做一些能为人类带来好处的事，能够让世界因为你的存在，把人类存在的时间延长一点，这就是真正的终极关怀。

信仰与现实本无冲突 183

生命真正的尊严，在于一个人有真正的向往。当一个人对某种精神保持敬畏时，才可能向往它。最高的敬畏，不是一种奴性的姿态，而是一种向往，一种智慧境界的体现。

恶学说是滋生罪恶的土壤 187

衡量一个人应以人类为参照系，看看他是不是真的为人类带来了好处。当然，还应以众生、地球、宇宙为参照系。有些学说，出发点是好的，但给人类带来了灾难。

善与恶，如光明总与黑暗相伴 192

现在的问题是，海量的信息充斥着人们的心灵，而控制信息的媒体，又不去宣扬一种善的精神，引导一种善的取向，而是毫无原则地迎合着社会需要，放大着欲望的噪音。

将大爱种入心田 197

人类无论有多么大的幸福，也不过是一份好心情。如果一个群体里的每个人都有好心情，那么这个群体就是幸福的；如果一个民族有好心情，那么这个民族就是幸福的。

不要指望自己能握住流水 202

世界本身就是一个巨大的梦幻，明白这种梦幻时，不去执著，这就是智者的行为。你如果想把这种梦幻变成一种真实的、能被掌握的东西时，就叫执幻为实，这是人类烦恼的原因。

后 记 怎样才是真正的“弟子”？ 207

第一輯  
不变的真相





