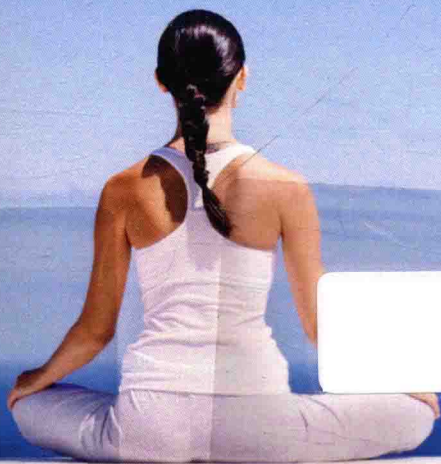


心灵瑜伽之一

理解  
生命要义  
突破  
人生困境

# 你让自己 的心属于

Let  
Your Heart  
Belong To  
Yourself



## 雪漠

中国著名灵性作家

一个人  
有什么样的心境  
就注定  
得到什么样的命运

这时候，  
你的心才是自主的心，  
才是真正属于你自己的心。

你放不下，想执着，  
就无法明心见性，  
无法享受当下的快乐与安宁。  
你放下所有的执念，  
连金刚都摧毁不了你的坦然。

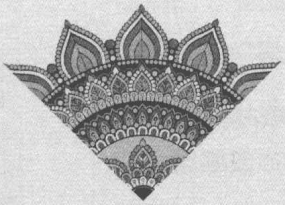
著

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

心灵瑜伽之二

让心属于你自己

雪漠◎著



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

## 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,  
2016.8

ISBN 978-7-5443-6647-2

I. ①让… II. ①雪… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -  
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 155233 号

---

## 让心属于你自己

---

作 者: 雪 漠

监 制: 冉子健

责任编辑: 任建成 孙 芳

执行编辑: 晏一群

装帧设计: 阿 鬼

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务: 蔡爱霞

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: 0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 150 千

书 号: ISBN 978-7-5443-6647-2

定 价: 32.00 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



“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。本书讲述的便是我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，成为一个真正能自主心灵的人。

我之所以将这套书名之为“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，它被喻为像“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

## Contents

前言 // 001

### 第一辑 为心灵之旅收拾行囊 // 001

出离红尘，追寻人生的意义 / 003

用誓约之力坚定你的信心 / 008

命由心造，大善铸心 / 013

心清净，才能生起功德 / 018

世界需要的，是你的附加值 / 023

---

### 第二辑 跟焦躁的心说再见 // 029

别害怕，这是黎明前的黑暗 / 031

顺其自然，等待觉悟 / 035

觉醒在于相应 / 040

喜乐与安忍：智慧的超越 / 045

明心见性前的最后一站 / 050

**第三辑 与灵性好好相处 // 055**

- 点亮心头的那盏明灯 / 057  
开悟后，还要在生活中磨炼 / 063  
解脱就是明白与放下 / 067  
止观双运，才能对治习气 / 072  
保持警觉，区别真假明空 / 077  
一味，不分你我的智慧 / 082  
专注而享受地做事也是修行 / 087  
不要执著，但要精进 / 092  
改变，从心开始 / 098  
开悟后的快乐 / 103  
永远要把眼前的事情做好 / 108
- 

**第四辑 再送几条锦囊妙计 // 113**

- 祈请发愿，与更高的力量相应 / 115  
知识是另外一种障碍 / 120  
以警觉对治无记与昏沉 / 124  
信受奉行才是真正的修行 / 129  
开悟前不要闭关专修 / 134
- 

**第五辑 世界是你调心的道具 // 139**

- 善知识不是另一种打工仔 / 141  
没有行为，所有的心都没有意义 / 146



- 《金刚经》的三种境界 / 151
- 心灵瑜伽对治都市心病 / 156
- 心灵修炼与人格修炼 / 161
- 真假信仰者的分水岭 / 166
- 向内看，因爱实现超越 / 171
- 人类所有烦恼都源于分别心和执著 / 176
- 当爱与信仰纠结 / 181
- 从我的“墨家”经历谈真心的“光” / 185
- 为人做人，都应学会取舍 / 190
- 别叫当下之外的世界干扰你 / 195
- 世界是你调心的道具 / 199
- 
- 后记 由我的“涂鸦”谈真心之用 // 204



第一辑  
为心灵之旅收拾行囊

*Chapter 1*

出离红尘，追寻人生的意义  
用誓约之力坚定你的信心  
命由心造，大善铸心  
心清净，才能生起功德  
世界需要的，是你的附加值







## 出离红尘， 追寻人生的意义

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？我与这世上庸庸碌碌的其他人有什么区别呢？为什么这世上会有我……

人生在世，每个人都像羽毛一样，被业风吹来吹去，无着无落，没有任何依靠，也不知道自己将要飘向何处。但年轻人总是认为，漂泊不可怕，人生的大意义也太遥远、太模糊，他只怕找不到他爱的人，只怕不能刻骨铭心地爱一场。如果没有爱过，就算过着神仙般的生活，又有什么意义呢？他只羡鸳鸯不羡仙。因为，他还没尝到红尘的苦，只期待红尘的甜。他正沉浸在对爱的美好期待当中，只想找到那

个自己深爱的女孩。

在他的苦苦寻觅中，这个女孩终于出现了，她的笑容就像秋天的湖水一样，清澈动人。女孩盈盈而笑时，他的心湖也像秋水一样，泛起微微的波澜。他的心里升起若即若离的喜悦与悲伤……那就是爱情吧。爱情的美妙润泽着他的心灵，他不再满足于一种烟花般短暂的幸福，他想和女孩结为夫妇，生儿育女，化为交颈柏，生生世世永不分离。他不想再做那漂泊的蒲公英，因为他有了不想失去的东西，这个东西就是爱情。

但是，他不知道，爱情也是无常的。对爱的执著，正是让他远离自由的原因之一。当他认知了世界那幻化无常的真相时，他就会明白一切都是执著不来的，包括爱情。很小的时候，我就发现了无常，这个发现影响了我的整个生命，它让我明白，我这辈子该做的就是写点对这个世界有益的东西。我的文章能让人们变得清凉、清醒、快乐一些，人们读了我的文章比没读要好，这就是我认为的“有益”。有的人看了一些时下流行的小说，变得更加消极、更加空虚，或者毫无收获，那么就不如不要花费宝贵的时间去读这些书，这就是我认为的“无益”。我的文章对世界的这种益处，正是我说的“相对永恒的东西”，在无常中建立一些相对永恒的东西，就是我说的哪些该做的事。

我在《狼祸》“谈作家的人格修炼”一文中说过，少年时代对人生意义的追问，曾让我陷入一种可怕的幻灭感当中，

因为我发现整个世界都是无常的，没有永恒。我不知道，既然终究都得死，这活着究竟有啥意义。这种幻灭感的改变，是在我接触佛家之后。当我看到佛舍身饲虎和割肉喂鹰时，我忽然发现了意义。这意义，便是那精神。那虎、鹰和身肉，均已化为灰尘，但那精神却以故事为载体，传递给千年间活过的人。这精神会照亮心灵，许多人因此离苦得乐了。这，便是意义。但是享受着红尘的甜而乐不思蜀的人们，是不会去考虑这些问题的。只有在生活渐渐露出它的“真面目”时，他们才会开始思考人生。

毕竟，青春也罢，美好的事情也罢，爱情也罢，总会改变，它们都不可能永恒。人在时光的洪流中不断起着变化，年少时有着用不完的精力，但很快就长出了白发，平滑的皮肤也起了皱纹。人，一天天变老了，爱情也在绚烂之后渐渐归于平淡。人们不再满足于生活的平淡：结婚生子，过着平凡的日子，喜怒哀乐不过为了一套房子、一两个孩子，或者几部车子。人生是不是会沿着这死水般的轨迹在不知不觉中消逝？一些有智慧的人们，这时就开始追问人生的意义——

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？我与这世上庸庸碌碌的其他人有什么区别呢？为什么这世上会有我……

他还会发现，爱情不是生命的全部。即使有了爱情，他也想明白人生的大意义，明白自己对这个世界到底有什么价

值，找到他的使命。这时他才发现，原来这追问比爱情更加重要。他还发现，无论工作还是家庭，都有着让人无可奈何的苦：物价不断上涨，想活得更好，收入就要比它涨得更快；公司里总有一些小人，有时还不免为小人做嫁衣；誓愿白头偕老的两人，结婚之后，尤其生子之后，总会因为小事而发生争执，甚至吵得不可开交……其他不愉快的事情，也随之不断发生着，这就是佛说的“有漏皆苦”。

香烟美酒无法稀释生活的苦，彻夜狂欢无法排解生活的苦，一时得意无法掩盖生活的苦，连爱的甜蜜都无法弥补生活的苦。无论能不能得到追求的东西，生活的苦都没完没了。苦，才是生活的本质。“多想从这无穷无尽的痛苦中解脱出来啊！”一旦产生这样的念头，他们也就有了一点出离心，开始寻求解脱。

为什么生活会这么苦呢？因为人们的欲望在不断膨胀着。当人们还是孩子时，快乐是一件非常简单的事情，但是当人们发现自己能拥有许多东西的时候，就总想拥有更多，总想过得更好。这就是我们堕入那“罗网”的开始。所谓的“罗网”，实际上就是诸多的贪婪、仇恨、愚痴、傲慢、嫉妒，它们让我们受到迷惑，得不到清凉，得不到解脱，心中不自由，却又不知所措。

这时候，有的人祈求诸佛菩萨的救赎，有的人却开始反思人生，追寻生命的真谛。尤其在身边的人忽然死去时，他们会猛然感觉到一些什么，然后就有了一种使命感，开始寻

找一种信仰。

因为，当他们看见那些昨天还有说有笑的亲人、朋友，今天突然死去了，就会发现生命的无常，这时，他们的心里会生起一种沧桑感，发现死亡离自己并不遥远。他们也许 would 想：他按揭买下的房子怎么办？他的妻儿怎么办？他的父母怎么办？几十年后，还会有人记得他是一个多好的人吗？……他们还会发现，眼前这片草坪，曾是群雄决战的沙场，弥漫战火硝烟，染满了淋漓鲜血，但今天，却变成游人野餐的地方，充满了宜人野趣。当年群雄争得头破血流，却留不下任何痕迹。在生命的无常面前，诸多的纠纷、争斗只会给人们带来痛苦，此外又有什么意义呢？当年，释迦牟尼佛正是因为数次目睹死亡而受到震撼，才生起了出离心，放弃王位，开始追寻真理。

当你明白了这一切，就会品出红尘的苦，你慢慢品那无常的苦，就会看破红尘，生起一种强烈的出离心，然后有的人就会开始修道，寻求一种真正的解脱。





## 用誓约之力坚定你的信心

你要明白，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。所以，你要发下大愿，用一种誓约的力量，来坚定你修行的信念。

刚开始修行的人，心性还没有完全成熟，信心还不够，他可能会遇到许多的阻碍。比如，他放弃了红尘的许多享乐，却见不到一点点解脱的可能，看不见希望，修行中也得不到任何快乐。这时，他的生活中可能会出现一种萧条、冷寂、乏味、痛苦，但又没有人可以点拨他，没有人告诉他该怎么做，他好像双脚陷入黄沙中一样，难以快行。这是一个很苦的阶段，就像很渴的时候见不到水，也像追求了很久的女孩一直对他冷若冰霜，他几乎要绝望了。他在梦中都