

# 慧 心



/ 下 /

雪漠  
著



中国大百科全书出版社

雪 漠 心 学 大 系

# 慧 心

智慧对话 ———— 下



雪漠 著

一、诗意人生 / 1

（一）善 / 1

1.如何辨别善恶 / 1

2.什么是大善 / 3

（二）爱 / 4

1.爱的基础是因缘 / 4

2.小爱有“我”，大爱无“我” / 5

（三）快乐 / 8

1.不同的心境，有不同程度的快乐 / 8

2.求得太多，才会不快乐 / 12

3.如何在不快乐时变得快乐 / 14

4.既要明白也要训练，快乐才可恒常 / 16

（四）孤独 / 18

1.有时的孤独，是缺少向往与依怙 / 18

2.没有孤独，就不能实现超越 / 19

3.大孤独者，大宁静 / 20

（五）女性 / 21

1.我的好女人活在梦中 / 21

2.女性最难过的一关是情关 / 22



## （六）家乡 / 24

- 1.心中有依怙，无处不是根 / 24
- 2.心一变，世上无不可爱的东西 / 25

## （七）文学 / 26

- 1.真正的文学，需要敬畏与向往 / 26
- 2.只管创作，不问前程 / 27
- 3.若见本来面，何处无真人 / 28

# 二、书卷人生 / 30

## （一）读书 / 30

- 1.读好书可让人远离无知 / 30
- 2.读书如人生，必须有选择 / 32
- 3.如何选择好书 / 35
- 4.用眼睛和心灵一起读书 / 38
- 5.别去干涉世界，只管享受读书 / 41

## （二）写作 / 42

- 1.写作是一种活着的方式 / 42
- 2.我是一缕风，随缘潜入心 / 45
- 3.放下，学会去爱，再谈如何写作 / 48
- 4.不同的写作有不同的意义 / 50

## （三）文化 / 53

- 1.如何分辨文化的精华与糟粕 / 53
- 2.找到你在文化中的位置 / 54
- 3.找到生命之根，让智慧之树常青 / 55
- 4.文化的生命力何在 / 56
- 5.耐人寻味的西部文化 / 58

6.走出千年尘封的大手印文化 / 60

7.活的文化才能走得更远 / 65

#### (四) 为人 / 66

1.取天下学问，为我所用 / 66

2.万千支流，汇聚成海 / 67

#### (五) 生活 / 70

1.生活的本色是自然、干净、朴素 / 70

2.放下执著，享受简单生活的快乐 / 71

### 三、信仰人生 / 74

#### (一) 生死 / 74

1.如何安抚面对死亡的恐慌 / 74

2.生死是炼心之路 / 76

#### (二) 命运 / 77

1.能预测的，是不变的心 / 77

2.心变了，宿命也变了 / 78

#### (三) 灵魂 / 79

1.人的灵魂是什么 / 79

2.用行为去展现灵魂 / 80

#### (四) 意义 / 80

1.人活着，需要为自己设定一个意义 / 80

2.怎样的意义，才经得起时间考验 / 82

#### (五) 大善铸心 / 84

1.质朴的真谛 / 84

2.善的本质 / 86

3.如何区分精华与糟粕 / 89



- 4.文学、艺术、文化与宗教 / 91
- 5.失去精神的宗教，容易变成工具 / 93
- 6.能减少贪嗔痴的修行，方为正修 / 94
- 7.药无高下，重在治病 / 97

#### （六）信仰 / 98

- 1.超越形式，叩问信仰的真谛 / 98
- 2.当生活与信仰纠结时 / 102
- 3.如果生活中没有信仰 / 103

#### （七）利众 / 105

- 1.利众应以人类为坐标，从身边做起 / 105
- 2.精神上的利众与行为上的利众 / 106

### 四、光明人生 / 108

- 1.心为万缘的开关 / 108
- 2.待在阴影中，便是背离大光明 / 111
- 3.真正的平等，是众生皆可能成佛 / 114
- 4.听不到的“悄悄话” / 115
- 5.放大心量，化万象为营养 / 117
- 6.放下自己，融入大千 / 118
- 7.做而无做，只因破执 / 119

### 五、行为人生 / 124

- 1.不改变行为的学习，是在浪费时间 / 124
- 2.知易行难，皆因知而不做 / 127
- 3.陷于世事者，难有智慧觉悟 / 128
- 4.人在江湖，同样能出离江湖 / 128
- 5.殊胜觉受，源于实修 / 130

- 6.不真正禅修，便无法证悟 / 131
- 7.深掘一井，方得大水 / 135
- 8.深入经藏，智慧如海 / 135
- 9.精进与破执是否矛盾 / 136
- 10.要允许自己有个成长的过程 / 137
- 11.让智慧的妙用成为一种习惯 / 138
- 12.破除愚痴，从幻象中解脱 / 140
- 13.借传承之力，扫千年阴霾 / 141
- 14.心灵的自主力，有时需着意培养 / 143
- 15.如何放下，何时放下 / 145
- 16.如何判断修行有没有起作用 / 146
- 17.摆脱红尘诱惑，做心灵的主人 / 146
- 18.用智慧之光照亮世俗生活 / 149
- 19.不要干涉世界，先将自己点亮 / 156
- 20.与世无争是心，激烈竞争是行 / 157
- 21.在享受工作中修行 / 161
- 22.在善待家人中修行 / 162

## 六、高贵人生 / 166

### （一）戒 / 166

- 1.“戒”是一种生活的分寸感 / 166
- 2.在家修行者如何守戒，为何守戒 / / 168
- 3.开悟后又该如何守戒，守什么戒 / 172
- 4.没戒律，便没传承 / 175

### （二）祈请 / 176

- 1.没有祈请，便没有宗教 / 176



2.不灌顶亦可持诵“奶格玛千诺” / 177

3.持咒的力量源自信心与传承 / 179

4.同一个月亮在水中的不同影子 / 180

### (三) 信心 / 181

1.真信心是信上师、信自己、信教法 / 181

2.怀疑是屠杀信心的最大凶手 / 183

3.修行难易，全在信心 / 186

### (四) 上师 / 187

1.生命中真正的唯一 / 187

2.不得真上师，难以见光明 / 190

3.要想看到光明，先得睁开眼睛 / 192

4.如何分辨真、假善知识 / 197

5.如何亲近你生命中的太阳 / 200

### (五) 成就 / 204

1.想要证得成就，必须先领“门票” / 204

2.拿到门票，就要准备好上路的干粮 / 207

3.狮子与兔子，区别在于心 / 210

4.没有真上师，便无真觉悟 / 212

5.开悟是一种特殊的智慧状态 / 213

6.心印 / 217

7.守护智慧火苗，逐渐让它燎原 / 218

8.当下解脱是终极解脱的开端 / 220

### (六) 禅 / 222

1.禅可体会，无法言表 / 222

2.禅与万法 / 224

3.禅属本有，还是证得后才出现 / 225

4.真禅明白利众，假禅愚痴利己 / 226

5.若想明真禅，去寻点灯人 / 228

6.现代人缘何开悟甚难 / 229

7.何为“雪漠禅坛” / 229

8.《雪漠造命歌》 / 230

### (七) 大手印 / 232

1.一种能让人举重若轻的力量 / 232

2.绝相超宗，直指人心 / 235

3.大手印与禅宗 / 238

4.大手印与净土 / 241

5.大手印与密宗 / 241

6.大手印与《金刚经》 / 243

7.闻大手印大因缘，修大手印大功德 / 245

8.根器不同，其大手印修法便不同 / 247

### (八) 慈悲 / 249

1.真慈悲是一种恒常的利他 / 249

2.修行须慈悲与智慧双运 / 251

3.热爱人类是慈悲，出离人群是选择 / 253

### (九) 空 / 254

1.缘起遂假有，性空故真无 / 254

2.“空”为本有，非人为造作 / 255

3.明空非言语，非觉受，证得自知 / 256

4.谈空色变者，怕的是顽空与狂慧 / 256

5.打个喷嚏便是性，放下喷嚏便是空 / 257



## 七、艺术人生 / 261

### (一) 《大漠祭》 / 261

1. 人性不同，信仰就不同 / 261
2. 书中的坏人是我打死了的“雪漠” / 262

### (二) 《猎原》 / 263

1. 管好自己看好心 / 263
2. 那些人物，都是雪漠自己 / 264

### (三) 《白虎关》 / 265

1. 每个人生命中的那一“关” / 265
2. 如何面对旋风般的命运 / 266
3. 死亡必然来临，你为何而活 / 270
4. 双眼观照世界，心灵感受灵魂 / 273

### (四) 《西夏咒》 / 277

1. 一滴露珠能折射出世界 / 277
2. 感受天籁，融入天籁，无需思辨 / 280
3. 翻开一本书，打开一盏灯 / 282
4. 人性本复杂，忏悔为良药 / 284
5. 不求解脱者，不可能解脱 / 286
6. 正视欲望，战胜欲望，才能升华 / 287
7. 超越是自省、自律、向往、放下 / 291
8. 心变则命变，万法由心生 / 292

### (五) 《西夏的苍狼》 / 295

1. 它从哪里来，又往何处去 / 295
2. 用信仰的心灵理解“爱” / 299
3. 正确的选择，意味着超越的可能 / 301

- 4.如何对待生活中的恶缘 / 304
- 5.黑歌手是符号，也是信仰的载体 / 305
- 6.灵魂的叩问很重要，但行动更重要 / 307
- 7.天国未必降临，但心中必须有天国 / 308
- 8.寻觅永恒，走近向往 / 311
- 9.现实的真实与心灵的真实 / 312
- 10.智慧大海里的朵朵浪花 / 313
- 11.文化意义上的西夏 / 316
- 12.现代女性如何自主命运 / 318

#### （六）雪漠心学大系 / 320

- 1.真智慧无有局限，追求真理便可读 / 320
- 2.从“识”处接近真理 / 322
- 3.读不懂文字，亦可通过熏染受益 / 323
- 4.光读好书，不足以变心变命 / 324
- 5.让真理之光照亮我心 / 326

### 八、映象人生 / 329

#### （一）金华狗肉节 / 329

- 1.屠杀源于自私与无知 / 329
- 2.恶因不除，恶果不消 / 331
- 3.禅是无敌功，“杀”人不伤身 / 332

#### （二）乔布斯的成功 / 335

- 1.世间法的成功容易成为过去 / 335
- 2.禅与成功 / 337
- 3.出世间法的成功是放下、自主 / 338
- 4.如何分辨出世间法的成功者 / 339



(三) 百度文库侵权事件 / 341

1. 如果思想得不到传播，就等于没有思想 / 341
2. 盗版应该谴责，但我更重视思想的传播 / 341

(四) 灾难 / 342

1. 灾难让我们反思应该怎样活着 / 342
2. 别理它，好好修行 / 343

附录一 对话陈亦新：我与父亲 / 345

附录二 走进雪漠家 / 349

代跋 雪漠告网友书 / 391

## 一、诗意人生

### (一) 善

#### 1.

#### 如何辨别善恶

◎问：请问老师，我们在世间如何辨别善恶，有绝对的标准吗？如果某人的慈悲滋长了他人的恶习，那算善还是恶？怎么面对强压于自己的恶？

●雪漠：利众为善，害人为恶。只管耕耘，莫问收获。有时候，人们所说的恶，其实是自己心灵的原因，大



多数人习惯将不恶者视为恶。那么先改变心灵。心灵一变，世界就变了。

◎问：有时明明想帮助别人，结果害别人被骗，行善成了行恶。如何才能预知善恶？怎样做才是真正利他？

●雪漠：利众为善，先忘了自己的得失。只要有利众之实，别管那善恶名相。

◎问：如今社会，想做慈善，发动做事，很艰难。有人会不理解，说三道四，认为你做善事怀有什么目的，或是炒作，或是为名为利。有时，我好心捐书捐物帮助那些失学儿童，但很多人却……

●雪漠：以前，我也曾以捐助的方式帮助过几个穷困孩子，但我的帮并没有改变他们的命运，他们的父母反倒将我当成了冤大头。至今，那些我帮过的人仍是越来越贪婪，也越来越愚昧。所以我想，真正的帮，必须从清除愚昧开始。这也是我写作的理由之一。我们的力量虽然很有限，但我觉得，只要是光明，就总能驱散一些黑暗的。

◎问：现在外来文化的冲击愈演愈烈！您怎么看待善文化在社会生活里的变形？

●雪漠：大浪总会淘沙的，留下的，肯定是金子。有时的变形，也可能是与时俱进，只要不离那个“善”字，随它变去，我都随喜。

## 2.

### 什么是大善

◎问：您在上海图书馆的一次演讲中说：“如果十个人向我伸手，九个是骗子，只有一个人饿着肚子，那么，为了不错过这个饿着肚子的人，我会同时给十个人硬币。仅仅是为了不要让他们中间，真正饿肚子的人继续饿肚子。即使他是一个骗子。因为，骗子饿肚子的滋味和教授是一样的。”您这种施舍是否也是一种大善？

●雪漠：是大善。大善是自己的修为，跟施舍对象无关。真正的大善，应该是破除二元对立，并无你我的分别，是一种本然的状态。大善是对一种精神的敬畏和向往，继而付诸行为，用行为来影响自己的心灵，上升为一种信仰。善无大小，生活中往往就是通过一些小事、一些细节来反映一个人的心灵，展现一个人的精神高度。

◎问：我知道您提倡的善是站在全人类的高度而言的，具有醒世的作用。可我也知道，人类的历史，就是战争的历史、杀戮的历史。战争、杀戮、掠夺，从来就没有停止过。胜者王侯败者寇。您怎样看待这个问题？我是说，您提倡的善文化是否过于理想化？

●雪漠：是的。相对于黑暗，灯光确实太理想了。但要是没有灯光，人类又有啥希望呢？



## (二) 爱

### 1.

#### 爱的基础是因缘

◎问：我爱上一个女孩，也为她倾注了许多心血，可她说内心欣赏我，就是不能接受我。我很痛苦，该怎么办呢？请指点迷津。

●雪漠：她在哄你。她并不欣赏你。真正的欣赏是接受。

◎问：最近我总在想，什么才是幸福？什么是爱？

●雪漠：幸福是愉悦和满足，爱是将那种愉悦和满足与人分享。

◎问：爱的本质是什么呢？博爱又是怎么来的呢？

●雪漠：爱的基础是因缘。博爱是一种大心造就的大因缘。

◎问：什么才是真正的爱情？怎么让爱升华成信仰？这似乎有点高难度。

●雪漠：真正的爱情是奉献，不是索取。学会奉献，爱便能升华为信仰。由爱亲人，而及众人，久久成习，遂成信仰。正因为难，我们才有了向往。

◎问：爱情虚无的年代如何找到真爱？有必要寻找吗？

●雪漠：你的心中有爱时，就有爱了。爱在心内，何须外寻？

◎问：现实中，很多人在可以选择时不懂爱，在不能选择时才懂爱，这似乎是人生的悖论。如何超越这个悖论？

●雪漠：确实是这样。当不能选择爱的时候，就选择信仰吧，信仰是大爱。它可以相对永恒。

## 2.

### 小爱有“我”，大爱无“我”

◎问：人没有爱会死啊！您认为爱可以成为信仰吗？

●雪漠：没有爱的人，从来就没活过。爱升华之后，就会变成信仰。

◎问：小爱能升华为大爱吗？大爱的意义又是什么？

●雪漠：小爱有“我”，大爱无“我”。大爱是让更多的人也能分享那种“无我”的爱。

◎问：如果没有苦难的推动，小爱是否能升华为大爱？这种升华是不是都要经受痛苦？

●雪漠：不一定。真正的苦难，是心灵成长时需要的一种自己不愿接受的经历。

◎问：信仰是有些人在生活中必不可少的，我曾经把爱情当作信仰，可是感情破裂了，好像信仰就不见了，到底信