



特别清凉



雪漠 / 著

心印、老报人 [编]



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

特别清凉

雪漠
著



特别清凉 / 雪漠著；
心印、老报人编。——北京：中央编译出版社，2014.11
ISBN 978-7-5117-2272-0

- I. ①特…
II. ①雪… ②心…
III. ①文艺—作品集—中国—当代
IV. ①I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183894号

特别清凉

出版人：刘明清
出版统筹：董巍
责任编辑：董巍
出版发行：中央编译出版社
地址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)
电话：(010) 52612345 (总编室)
(010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部)
(010) 52612315 (网络营销部)
(010) 52612346 (馆配部)
(010) 66509618 (读者服务部)
传真：(010) 66515838
经销：全国新华书店
印刷：广州桐鑫印刷有限公司
开本：889毫米×1194毫米 1/32
字数：45千字
印张：6.5
版次：2014年11月第1版第1次印刷
定价：38.00元

网址：www.cctphome.com 邮箱：cctp@cctphome.com
新浪微博：@中央编译出版社 微信：中央编译出版社 (ID: cctphome)
淘宝网站：编译出版社书店 (网址：<http://shop108367160.taobao.com/>)

能贯彻一生的清凉

(序)

●
雪
漠

《特别清凉》是心印法师圆寂前编好的一本书，她在世的时候总是说，她的命运是因为遇到香巴文化，遇到“光明大手印”书系，才发生改变的。所以，她的一个重要心愿，除了编好《世界是调心的道具》之外，就是编好这部《特别清凉》，此外，还有几本书，我们会慢慢地出版。《世界是调心的道具》在她圆寂前就出版了，这让她非常欣慰，可惜，其余的两本书却不能赶在她圆寂前出版。幸好，她在世时就已亲手完成了内容的编辑，也就没有留下什么遗憾了。

现在看到这些书，我时常会想起她。那时的她，已经瘦弱不堪了，整天活在剧烈的疼痛之中，就像风中摇曳的灯烛，不知生命之火会在什么时候熄灭。她可以选择舒舒服服地过完之后的日子，可以选择多和家人聊聊天，或是多和朋友见见面，多看一些她没有看过的书，比如《追忆似水流年》等。她说过，那本书的作者普鲁斯特有过一段跟她非常相似的经历，所以，她对那书很

感兴趣，但她还是选择了做事。

为了编这套书，心印重新读了一遍我所有的著作，亲手打下书中的这些段落。她总是说，她曾经活在心灵的风暴中，活在迷惑和混乱中，不懂得为自己的人生做选择，总是在追求心外的光鲜和优秀，才挥霍了生命、消磨了健康，是她亲手摘录下的这些段落、句子，让她远离了生命的阴霾，在常人难以想象的痛苦中，保持了一种超乎常人的安详、尊严和高贵。所以，对她来说，这套书的意义是非比寻常的。她每天发下的那些舍身为人的菩萨愿，就是依托这套书，以及她的很多其他行为来体现的。所以，她不但想到了，说到了，也做到了。这是她非常了不起的地方。

人的生命其实是一个幻觉，刹那的感受，刹那的得失，都会很快过去的。心印正是直观地感受到这一点，知道人的一生，其实是一个不断往外漏水的杯子，我们留不住任何东西，假如没有在活着的时候改善自己的生命质量，没有在活着的时候做一些贡献社会、利益他人的事情，没有在活着的时候尽量做个好儿女、好父母、好朋友、好兄弟、好姐妹等等，人的活着，就只是一个留不下意义的幻觉。现在有好多人仍然活着，但他们的活着，相对于心印最后那四年的活着，就显得逊色多了。心印常说，虽然在最后的四年里，她的肉体一直承受着炼狱般的煎熬，但她的心灵一直是净土，因为她没有自己。死亡所带来的直观智慧，以及好书对她生命的滋养，让她打碎了自己，打碎了生命给她营造的所有幻象，所以，她活得清醒而坚定。她知道，自己的行为，就是自己的另一种活着，所以，她没有选择一种平常的活法，而把剩下的所有时间和金钱都留给了大善文化的传播。

她真的如愿地，用自己短暂的生命为世界贡献了一种大美。

而同样的四年中间，很多人又做过一些什么事情呢？人没有高下，但人的行为决定了一个人的存在对世界有多大的价值。心印的行为——包括她高贵地、淡然地、明白地活到生命的最后一秒这个行为本身——让她的离去，变成了很多人心中的遗憾，而很多人的活着，却像半空中飞过了一只苍蝇那样，对大部分人来说，都无关痛痒。这就是人和人之间的区别。

我一直说，我只愿意做一个作家，只愿意为了期待我作品的读者们写书，而心印就是让我非常欣慰的读者之一。我很高兴，我用生命写出的这些书，能给她带来清凉，能让她坎坷的命运变成了另一种美，而且是一种经得起岁月洗练的大美。我们每一个人在遇到生命的坎坷，遇到命运的留难时，或许都会想起心印的背影，想起心印短短的一生，这时，我们就会知道，她曾经的存在，她留下的所有生命的印记，代表了什么。我们也会知道，一种美好的文化，一种蕴含了人类大美大善的文化，对这个世界来说，对很多读者的一生来说，又代表了什么。

所以，我很随喜心印，随喜她用生命读了我写的书，随喜她能学以致用，也随喜她在生命的最后一段，用自己的方式，为这个世界留下了一种特别的清凉。我也衷心地祝愿每一个看到此书读者，希望大家都能像心印那样，在本书中得到清凉，还能让这种清凉贯彻自己的一生，让自己的生命也焕发出一种不一样的光彩，从而拥有一段令自己不留遗憾、充实快乐、自由高贵的人生。

心印介绍

心印法师（1980 — 2013），原名杨菲菲。曾任国内知名潮流杂志《1626》全国编辑总监，被《中国图书商报》评为“2010 年中国刊业十大新锐主编”。2009 年经医院诊断，患晚期舌癌，因修习大手印开悟，后出家；曾主持第一届香巴文化论坛，主编三期《香巴文化》杂志及《世界是调心的道具》等书，发起“香巴爱心读书工程”，被誉为当代信仰者中知行合一的典范。

老报人介绍

老报人，本名陈颖，1946 年生。曾任贵州黔东南报社总编辑兼党组书记、广西柳州日报社社长兼总编辑，“全国百佳新闻工作者”“全国报业经营管理先进工作者”。

【目录】

001 第一章：生命的觉醒——发现宝藏

004 发现自己的宝藏 · 寻心

018 让心属于自己 · 炼心

036 用真心改变生命 · 安心

044 让大善点亮自己 · 铸心

051 第二章：生命的关键词——走向觉悟

052 参透一生的十个词

058 生命修行的百词百句

生命的觉醒 | 发现宝藏





一團墨色一團心

田念斗一匠

昨夜夢里

亦有翅今

天已到半

產月

丁巳歲

秋

念斗

壹 | 发现自己的宝藏·寻心

当各种粗细念头都慢慢平息，你的心平静得一如风平浪静的水面，又如映照一切的镜子之时，你就会发现，原来最究竟的智慧一直藏在你的心里。（《光明大手印：实修顿入》）

如果依照一种恰当的方式改变心灵，你就会渐渐长大，你首先会看到“本元心”，也就是一直存在但你却不知道它存在的、有别于“心脏”的那颗“心”。明白的瞬间，你就点燃了智慧之烛，那温暖的火焰将会照亮遮挡一切真相的黑暗，让你看破所有表象，洞悉事物的本质。（《光明大手印：实修顿入》）

当你的明白一天一天照亮你的生命历程，指引你往正确的方向行进，终有一天，你的心量会大到能够容下整个世界。你将世界上所有的人、事、物都化为你心灵的养分，使它从脆弱不堪的幼苗，成长为坚不可摧的大树，再从枝丫里绽放出灿烂的花朵，用自己的芬芳温暖整个世界。这时候，你就能成为真正意义上的“大人”。（《光明大手印：实修顿入》）

真心状态下的人是淡然的，他们的淡然并非一种掩饰或者克制，而是一种自然而然的随缘，所以他们更像镜子，能如实照出镜前的人和事物，不会丑化它，也不会美化它，更不会因此而改变自己的状态，它是客观、全面且清醒的。（《光明大手印：实修顿入》）

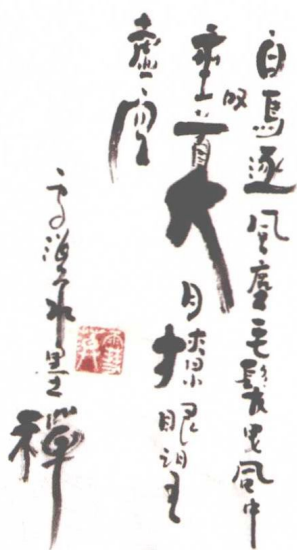
当你一天天依照恰当的方法锻炼心灵，进入一种宁静的状态，并且时刻注意观察内心的一切变化时，你就会渐渐发现，真正的快乐与自在，确实是不需要任何外在条件的，它仅仅是心灵的一种状态。（《光明大手印：实修顿入》）

古往今来，千千万万人所追求、所向往的真正的爱与自由，统统都藏在这“真心”里面，你明白真心的那个瞬间，便会体验到什么是真实的天堂，也自然会明白什么是真正的快乐。（《光明大手印：实修顿入》）

空性智慧光明可不是一种太阳光那样的东西，它不具实体，你用肉眼是看不见它的。与其说它是某一样东西，不如说它是你生命中最本元的一部分，是一直被你忽略了的一部分。当你屏息所有杂念，用孩童般单纯且细致的眼光——心灵之眼——去关注你的内在世界，你就会发现它的存在。而之所以将这种生命本有的智慧称为“光明”，是因为发现了它的人，就像得见光明的盲人一样，突然明白了世界的真相，而他的这种明白，将如黑夜中的一束光，指引他该向何方前进。

（《光明大手印：实修顿入》）

觉悟是一种心的状态，与外在的一切都没有必然的关联。心一旦真正觉醒，你的世界便没有了厄运，也没有了折磨人的东西，只有检验你的心是否足够清明的试纸，只有你借以调整心态的道具。（《光明大手印：实修顿入》）



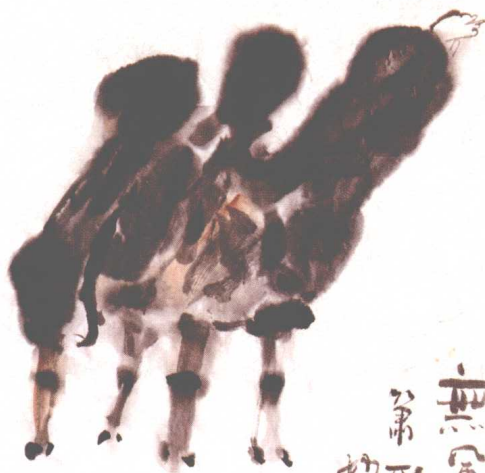
世俗利益能够换取的，只是一些短暂的快感、自由感、虚荣感、舒适感、便利感和满足感，但是彻底战胜自己达到证悟之后所实现的，却是一种不会被外物撼动的绝对快乐与绝对自由。（《光明大手印：实修顿入》）

超凡入圣，是心的征途，是凡夫将修行融入生活的历练当中，一步一步擦干净心上的污垢灰尘，让心灵绽放出水晶般纯净光芒的过程。（《光明大手印：实修顿入》）

你的心灵时刻安住在一种轻松但清醒的状态之中，你明了外界发生的一切，但它们无法扰乱你的心。这个独立、清明的心，就是我们所说的本元心，也就是所谓的“空寂灵知之心”。（《光明大手印：实修顿入》）

所有的修行，都是为了扫净你心灵上积累下来的陈年污垢，打破包裹你心灵的盔甲，让你的心灵变得柔软、敏锐，能够拥有一份了知一切、宽容一切但并非盲目的爱。这种爱，是建立在发现人心本具的智慧光明的基础上的，这本有的智慧光明，就是心性的自然智慧，就是本元心，就是本来俱足的那个智慧。（《光明大手印：实修顿入》）

相信它的质朴与简单，相信凡夫与圣人同样拥有它——区别只在于是否有着清晰的自觉，当你消除一切傲慢与怀疑，用心灵来触摸真理，渐渐地，你就会亲尝它的滋味，那时候你也就彻悟了。（《光明大手印：实修顿入》）



無金亦無

第取以無

妙



丁巳年

子