

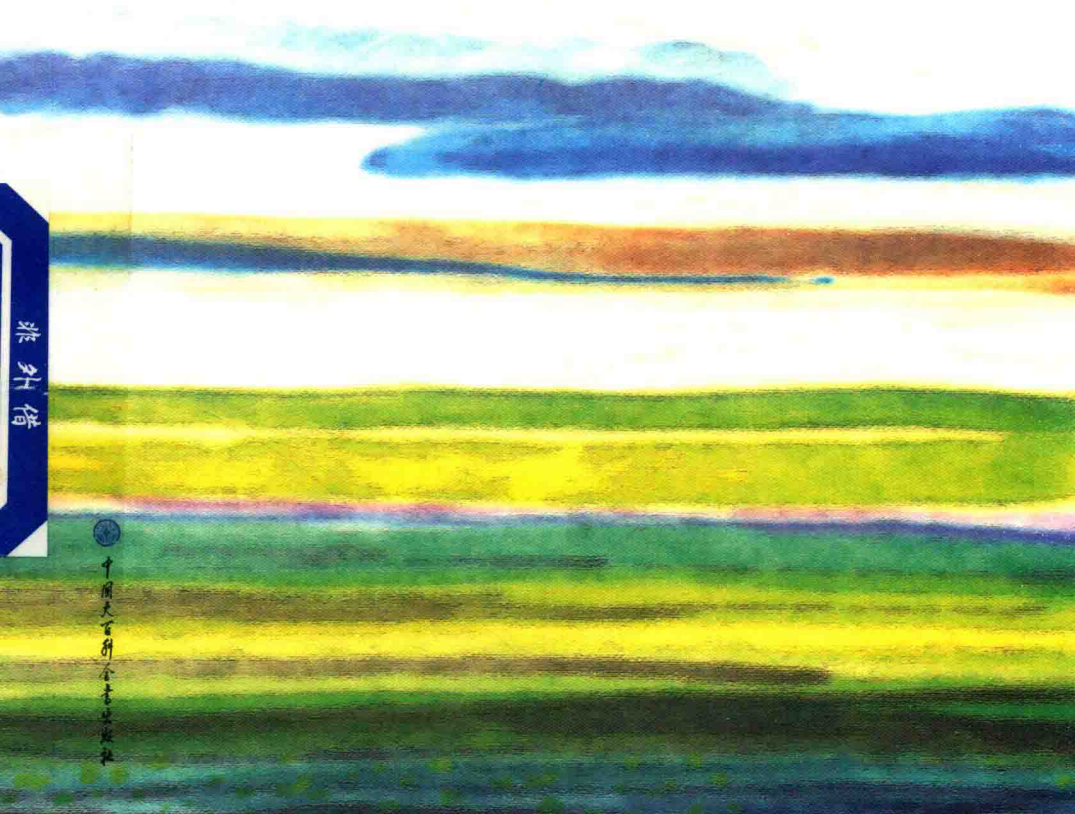


系列

江湖万里行，已若前尘事。  
天明烟雨落，风定喧嚣远。  
我自守真心，闲坐看云起。

雪漠 / 著

# 让心属于 你自己



非外借

中国大百科全书出版社

# 让心属于 你自己

雪漠  
著



中国大百科全书出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心属于你自己 / 雪漠著. — 北京: 中国大百科全书出版社, 2018.4  
ISBN 978-7-5202-0261-9

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(2018)第059936号

出版人 刘国辉

责任编辑 李默耘 程 园

责任印制 魏 婷

装帧设计 李 洁

出版发行 中国大百科全书出版社

地 址 北京阜成门北大街17号

邮 编 100037

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

电 话 010-88390603

印 刷 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本 880毫米 × 1230毫米 1/32

字 数 100千字

印 张 7.375

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

定 价 36.00元

---

本书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换



心灵瑜伽，

用直指人心的智慧改变心性，  
改变行为，改变人生。

# 序 言

Preface



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，也有许多的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”，进而就能改变我们的“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，绝不会有命的改变。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小书。

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，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。

是为序。



# 目 录

Contents

001

序 言

001

## 第一辑 为心灵之旅收拾行囊

出离，追寻人生的意义 \_002

／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，可值得为他人所称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人，可有什么区别呢？为什么这世上会有我？／

誓约之力，坚定你的信心 \_007

／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。／



### 命由心造，大善铸心 \_013

/ 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 \_018

/ 有些人不行善甚至不肯帮助别人，因为他们觉得这对自己没什么好处，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 \_024

/ 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。而很凑巧的是，我们人类也跟这些东西有相似性。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

### 别害怕，这是黎明前的黑暗 \_030

／你的心像是业风中的羽毛，飘飘荡荡，没有依靠，不知道怎么安心，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，你没有生起退转心，仍在痛苦中向往光明。／

### 顺其自然，等待觉悟 \_034

／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，你会像大梦初醒一样，隐约觉得自己吃了苦，但心里非常的安宁、快乐、充实。／

### 觉醒在于相应 \_040

/ 心灵瑜伽的殊胜之处就在这里，它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。一切都是自性的幻化，不要执著。你拥有这个见地的同时就解脱了，这就是“见即解脱”。 /

### 喜乐与安忍，智慧的超越 \_045

/ 这时候，你不仅觉得快乐，而且也有了一点定力。被别人夸一句，你不再沾沾自喜；被别人骂一句，你也不会沮丧、伤心或者不甘。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 \_050

/ 无知是一切烦恼的根源。而无知最可怕的地方，就是你不知道自己无知。当你用自己所掌握的知识蒙蔽住自己的眼睛，无论做什么事情都用自己掌握的知识去衡量的时候，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

#### 点亮心头的那盏明灯 \_056

／实际上，这就是世界的真实，犹如梦幻，却被迷者误认为是真实，生起诸多戏论。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 \_062

／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。你的心要像明镜一样，虽然能照出一切，但镜子本身是如如不动的。心就像镜子一样，当你有这种觉受的时候，也就明心见性了。／

#### 解脱就是明白与放下 \_067

／人的烦恼有两种，一种来自先天基因，叫“俱生我执”，一方面来自后天的环境熏染，叫“分别我执”。后天的执著容易在见性后得以清除，叫“见所断烦恼”，因觉悟之光，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，这便是“修所断烦恼”。／

### 止观双运，才能对治习气 \_072

/ 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”，就会生起无穷无尽的欲望。 /

### 保持警觉，区别真假明空 \_078

/ 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，你都不要执著，不要让念头牵着你走。不要因为妄念而快乐或忧愁，也不要因为妄念而贪婪或仇恨。妄念的生灭，就像用手指在水面上作画，手指一离开水面，所画之物就马上消失了，水面也会顷刻恢复平静。 /

### 一味，不分你我的智慧 \_083

/ 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它一点阳光，那个人愚痴就干脆不照耀他。你也不会再把自己当成生命这出戏的主角，更不会因此而衍生出各种各样的烦恼。 /

### 专注而享受地做事也是修行 \_088

/ 有的人修行的时候心里一片宁静，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，是不是受了委屈，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。在行、住、坐、卧间都安住于真心，保持安然，将所有的贪嗔痴与苦乐都融入觉性当中，这不仅是修行的方法，也是修行的目的，这就是解脱。 /

### 不要执著，但要精进 \_094

/ 不要执著于过去的事情，不要执著于当下的某个想法，更不要执著于自己给未来定下的某个目标。但这并不意味着做什么都要随随便便。不要执著，指的是在专注、尽力、精进的基础上，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 \_099

/ 生命的本质就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、留下的几本书，或者你帮助别人明白了、快乐了的这些经历。 /

### 开悟后的快乐 105

/ 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。在这种空性状态下，你始终拥有一份空空荡荡、明明朗朗、清清楚楚、警警觉觉的快乐。 /

### 永远要把眼前的事情做好 110

/ 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于它。要学会用这样一种心态面对生活。因为所谓的人生，就是由无数个当下组成的，无论你想与不想，想多还是想少，不过好每个当下，就没有好的未来。 /





## 发愿，与更高的力量相应 \_116

/ 他骗了你的钱，让你变得穷困潦倒，为什么你不应该恨他呢？因为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 \_121

/ 有时候，读书也会产生所知障。比如，有人读了好多佛教书籍，但这些书没有变成他的营养，反而变成了他的枷锁，让他无法超越概念，体悟真心的纯净与质朴。那么就要把这些知识都忘记，把对这些书的执著也一并破除。 /

## 以警觉对治无记与昏沉 \_125

/ 这时候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。你始终知道自己当下正在做的是什么事，而不会因为被其他景象诱惑而偏离自己的轨道。这种空，是一种灵动的空；无记和顽空的空，则是一种死水般的空。 /