



雪漠

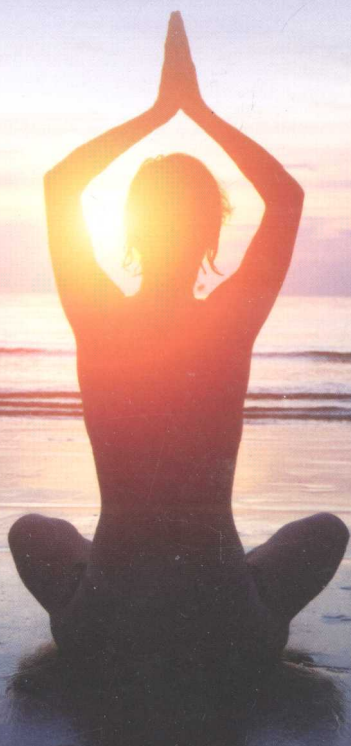
著

中国著名灵性作家

认识生命无常
正确把握人生

心灵瑜伽之一

世界是心的倒影



如果想要了解世界，便要与自己的灵魂对话，
让心不再被无常左右。

生命是一个巨大的幻觉，我们看到的，都不是真的，
而是心的执念。心明了，路就开了。

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE



心灵瑜伽之一

世界是心的倒影

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

世界是心的倒影 / 雪漠著. -- 海口 : 海南出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5443-6646-5

I. ①世… 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 155118 号

世界是心的倒影

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：7

字 数：150 千

书 号：ISBN 978-7-5443-6646-5

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



前言

Prologue

“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力和智慧，我们才有了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没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。”“如幻道决知一切显现皆是自心，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，是相似于梦幻的那点儿记忆。

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

Contents

前言 // 001

第一辑 不变的真相 // 001

世上没有一样东西能够永恒 / 003

无常无法抗拒，但它并不可怕 / 007

流转的因缘，是变化的母亲 / 012

生命是一个巨大的梦境 / 017

“我”是一个巨大的幻觉 / 022

人为什么活着？ / 026

第二辑 发现生命本具的宝藏 // 031

生命的宝藏，每个人都拥有 / 033

真正的快乐，是心中的一点光 / 038

再大的事情，也不过是记忆 / 042

人生是不断与“自己”交战 / 047

有多少人能清醒地作出选择？ / 051

真正的自由，是智慧的觉醒 / 056
自由在于“心心相印” / 061
朗然真心，与你常在 / 066
把握机缘，迎接灵性的觉醒 / 071
不是解决问题，而是没有问题 / 076

第三辑 找到你真正的敌人 // 081

对世界和生命，我们有太多的误解 / 083
别落入欲望与贪婪的蛛网 / 087
分别心是万恶之源 / 092
从妄念的幻觉中醒来 / 097
疑是快乐的大敌 / 102
愤怒与傲慢是自由的绊脚石 / 106
擦亮双眼，远离恶友 / 110

第四辑 生命因智慧而改变 // 115

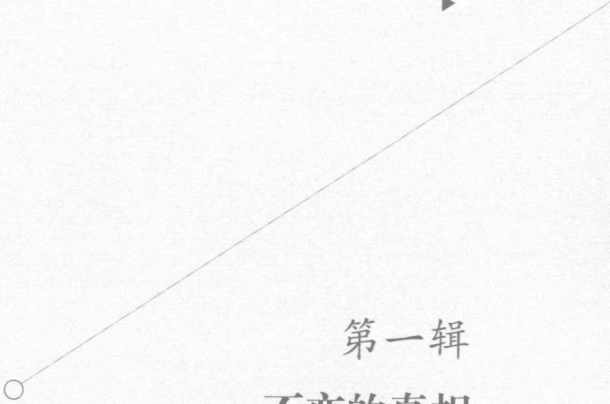
出离心不是一时的情绪 / 117
善知识是灵魂的灯塔 / 122
让善行改变你的心灵 / 127
真正的成长，是心灵的成长 / 133
修炼的对象，应该是你的心 / 138
生命因智慧而改变 / 143
保持清醒，倾听内心的声音 / 147

无念中保持一点灵动的觉知 / 152
明白人生如梦，善待自己与他人 / 157
自主命运的清醒与力量来自真心 / 162
在虚幻中建立相对的永恒 / 166

第五辑 将大爱种入心田 // 171

真正的孤独是一种境界 / 173
以出世之心，做入世之事 / 178
做好当下，是最好的终极关怀 / 182
信仰与现实本无冲突 / 187
恶学说是滋生罪恶的土壤 / 192
善与恶，如光明总与黑暗相伴 / 197
将大爱种入心田 / 202
不要指望自己能握住流水 / 207

后记 怎样才是真正的“弟子”？ ——谈谈学习与实践 // 211



第一辑
不变的真相

Chapter 1

世上没有一样东西能够永恒
无常无法抗拒,但它并不可怕
流转的因缘,是变化的母亲
生命是一个巨大的梦境
“我”是一个巨大的幻觉
人为什么活着?





世上没有一样东西能够永恒

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。为啥说它们是假象？因为它们不会永恒，却让你以为它们永远都会这样。这个错误，我们称之为“认假成真”。

要是你没深入了解过佛家智慧“一切有为法，如梦幻泡影”的道理，就一定会让你觉得头昏脑胀、不可思议，或许多少还会有些排斥。我能理解。毕竟那些小车、楼房啥的，看得见也摸得着，它们就是我们生活的全部。真真切切的它们，咋就变成梦幻泡影了呢？问得好。其实，佛家并不否认它们的这种真实，但它强调说，它们的存在，是一种显现上的存在，是阶段性的，不会永恒。

世界上的一切都在不断变化着。有些变化会影响事物的表面,你看得见,但有些变化却非常细微,而且发生在事物的内部,它们就像人群中的伪君子一样,编织着人们喜闻乐见的谎言,甚至将许多聪明人都玩弄于股掌之间。

举个简单的例子:美丽的姑娘欣赏自己的美,男孩们也大多会被她的美貌俘虏,但这美貌不会永恒。姑娘总会长出白发、皱纹,总会显出老态,更别提她身上那些细微变化,细胞的忽生忽灭,想法的瞬息万变……而且,她跟长相平凡的女子一样,体内有污血,皮肤上沾满了细菌,躯体也由白骨支撑。但姑娘自己并没有意识到这一点,她花了大量金钱和时间,买了大量的护肤品,去了许多次美容院。为啥?因为她不想变老,也不想变丑。男孩们也没有意识到这一点,他们为美丽的姑娘争风吃醋,斗得你死我活,可他们不明白,苦心霸占的美丽,总还是会被时光抢走的。

事实上,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。为啥说它们是假象?因为它们不会永恒,却让你以为它们永远都会这样。这个错误,我们称之为“认假成真”。

万物没有永恒不变的自性,是无我的,是无常的,但因缘聚合之后,就会示现出各种现象。我们看到的外部世界,便是因缘聚合的,当然也归于空性,是无常的。而且,很多时候,我们看到的并不是事物的真实面目,只是自心的显现。万法唯心

造,说的就是这个意思。比如,对寒风中的乞丐来说,有衣服穿,有饭吃,这就是天堂。假如有一天,这个乞丐变成了富翁,那么他的天堂又会是另外一番景象。就是这样。

那么到底有没有真实存在的东西?还是有的,不过,它们的有仅仅是“缘起的有”。比如说我们喝水用的杯子,它也没有一个能够永恒不变的本体,我们故名之为“空”,并不是说没有这个杯子。到目前为止,杯子还是存在的,但它没有一个永恒不变的本体。它们既是真实的存在,又是短暂的现象。因为,下一个瞬间,情况或许就会变得不太一样。变化是这个世界的真相,不管你怎么排斥它,总还是会不断与它狭路相逢。

一个年轻的朋友给我讲过一个故事:她曾经是个很没有安全感的人,害怕未知,总想控制身边的一切。有一天,她年轻的丈夫突然去世了。丈夫去世的三个小时之前,两人还通过电话。经历了这件事之后,她才发现,自己真正能够控制的,只有自己的心。她对我说,她和丈夫本来商量好,下个月要去补度蜜月、补拍婚纱照,再下个月要孩子,两年后回丈夫的老家发展,但这一切都变成了一场梦。

一切本就是一场梦。她老公的存在是一场梦,若干年后,她的存在也会变成一场梦。还有什么需要计较,又有什么是计较得来的?当你真正明白世间的无常,你就会理解这句话。幸好,变化带来的并不都是痛苦和无奈,它也意味着一切痛苦和无奈都会过去。

那朋友还告诉我,丈夫死去的第一个月当中,她就像活在

地狱里一样,每天都害怕醒来,每天都盼望着在梦中与丈夫重聚,心像在业火中烧,身却像置于冰窖般寒冷。她说,她每天待在冷清的屋子里,不见任何朋友,也不吃饭,整个人像被榨干了一样,但是,这样的痛苦还是消失了。她终于明白,世间的一切,都像阳光下的露珠一样,转眼就会蒸发,一切都不会永恒。

我弟弟二十七岁就死去了,看过《大漠祭》的朋友们都知道,他的死对当时的我来说,无疑是一种致命的打击,但它同时也打碎了我对生命的幻觉,打碎了我的好多执著。那之后不久,我也就彻底明白了什么是世界的真相。我知道,不管你执著还是不执著,世界都一直在变。白昼总会走入黑夜,黑夜总会迎来黎明,孩子会慢慢长大,父母会渐渐老去。人生中所有的故事,亲历的也罢,耳闻的也罢,都像记忆中的水花、夜空中的闪电,转瞬即逝。

每一个经历、每一个事物、每一个人,都是一种现象性的东西,不会永恒,也没有固定的属性。好也罢,坏也罢,都只存在于你当下的解读。所以说,何必把每一次经历都看得太实在?何必在意那些不断改变的现象?把握当下、品味当下、享受当下,汲取当下的营养,让过去归于过去,把未来留给未来,这才是一种健康的生活态度。



无常无法抗拒， 但它并不可怕

世上的一切，究其根本，都会变成记忆，记忆跟幻觉没有两样，所以说，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。无常是生命能够延续的前提，也是我们本身就一直在遵循的规律。它本身并不可怕。

人非常有趣，因为大部分人只愿接受事物讨喜的一面，对于它不讨喜的一面，总是下意识地回避。所以，对自己的选择带来的后果，他们总是不愿坦然承担。

举几个简单的例子：很多人都喜欢带着老婆孩子外出游玩，但遇上塞车、排队，总是诸多怨言；很多女孩都喜欢大量吃