



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



雪漠简介

雪漠，原名陈开红，甘肃凉州人。中国作家协会会员，甘肃省作家协会副主席，甘肃省专业作家，国家一级作家。深造于鲁迅文学院和上海首届作家研究生班，被甘肃省政府等部门授予“甘肃省优秀专家”“甘肃省领军人才”“甘肃省德艺双馨文艺家”“甘肃省拔尖创新人才”等称号。

著有长篇小说《大漠祭》《猎原》《白虎关》《西夏咒》《西夏的苍狼》《无死的金刚心》《野狐岭》等。作品入选《中国文学年鉴》和《中国新文学大系》，荣获“第三届冯牧文学奖”“上海长篇小说优秀作品大奖”“中国作家大红鹰文学奖”“中国作家鄂尔多斯文学奖”等十多个重要奖项。其中，《大漠祭》入围“第六届茅盾文学奖”和“第五届国家图书奖”，登上中国小说学会2000年中国小说排行榜，新华社、《人民日报》《光明日报》《文汇报》、中央电视台等数百家媒体给予评价，被誉为“真正意义上的西部小说和不可多得的艺术珍品”，已被译成多种文字，在《中国西部现代文学史》中有重点论述，被认为是当代西部文学的标志性作品。“雪漠小说研究”已被列入北京大学、复旦大学、兰州大学、上海师范大学、中央民族大学等高校的研究课题。

雪漠也是大手印文化研修专家，香巴噶举文化传承者，已出版《大手印实修心髓》《光明大手印：实修心髓》《光明大手印：实修顿入》《光明大手印：参透生死》《光明大手印：文学朝圣》《光明大手印：智慧人生》《光明大手印：当代妙用》等大手印文化研究专著。

雪漠文化网：www.xuemo.cn
Email: xuemo1963@163.com
QQ: 417825705

封面字画作者：雪漠

本书水墨画作者：雪漠

雪漠著作 · 深度阅读



《野狐岭》

“光明大手印”书系



《光明大手印：
实修心髓》
(上下)



《光明大手印：
实修顿入》
(上下)



《光明大手印：
参透生死》

大漠三部曲



《大漠祭》



《猎原》



《白虎关》

灵魂三部曲



《西夏咒》



《西夏的苍狼》



《无死的金刚心》

团购邮箱：
xmwhw2014@163.com

购书电话：
13830501212(王静)

香巴书轩(购书网址)
<http://shop35991997.taobao.com/>

出版策划：
雪漠文化网 www.xuemo.cn

责任编辑：董巍
特约编辑：陈彦瑾
封面设计：罗倩曼



- 美女主编为什么出家？
- 心印如何战胜生命磨难？如何走出命运困境？
- 如何把执著化为淤泥，从中培育出智慧的莲花？
- 本书会告诉你答案。



定价：38.00元

图书在版编目 (C I P) 数据

特别清凉 / 雪漠著 ;

心印、老报人编. —— 北京 : 中央编译出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5117-2272-0

I. ①特…

II. ①雪… ②心…

III. ①文艺—作品综合集—中国—当代

IV. ① I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 183894 号

出版人: 刘明清

出版统筹: 谭洁

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 (总监室)

(010) 52612363 (编辑室)

(010) 66161011 (团购部)

(010) 52612332 (网络营销部)

(010) 66130345 (发行部)

(010) 66509618 (读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 45 千字

印 张 12.75

版 次 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

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”。



佛是心头一点光
佛在心中住千年
此光有光瑞气
东洒西向人同见
是缘



雪松子书于壬午仲夏

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。现在有好多人都仍然活着，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的读者，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的、充实快乐、自由高贵的人生。

【 目 录 】

001 第一章：生命的觉醒——发现宝藏

002 发现自己的宝藏——寻心

016 让心属于自己——炼心

034 用真心改变生命——安心

042 让大善点亮自己——铸心

050 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」发现自己的宝藏 ● 寻心

悟是透过那云缝看到那晴空
证果便是那晴空

……
特别清凉

生命的觉醒……
发现宝藏





一团墨色一团心

团念头一点风

昨夜梦里

方有翅

今天到半

虚月

丁巳年

米芾书

米芾

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》

一团墨色一团心 一团念头一点风 昨夜梦里方有翅 今天它到半虚空

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》

道



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》