

听雪
系列

雪漠 著

世界是心的倒影

自由在于“心心相印”
真正的孤独是一种境界



百解
合
書
出
版
社

世界是心的倒影

雪漠 著



中国大百科全书出版社

图书在版编目（CIP）数据

世界是心的倒影 / 雪漠著. -- 北京：中国大百科全书出版社，2018.4

ISBN 978-7-5202-0245-9

I . ①世… II . ①雪… III . ①散文集 - 中国 - 当代

IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 042916 号

出 版 人：刘国辉

策划编辑：李默耘

责任编辑：姚常龄

责任印制：魏 婷

封面设计 / 插图：画欣 Cindy

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：120 千字

印 张：7.875

版 次：2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：39.00 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

世界是心的倒影



本书对于那些时时为痛苦所困的人，有着别的书籍不能替代的妙用。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，也有许多的跟实现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电子系列的那份快乐。

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，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，本书书名概括了它：“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。

是为序。



世界文化史





目录

Contents

001



序言

001

第一辑 不变的真相

世上没有一样东西能够永恒 _002

/ 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”。 /

无常无法抗拒，但它并不可怕 _007

/ 你快乐时，世界在变化着；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着的规律。它本身并不可怕。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。 /

流转的因缘，是变化的母亲 _011

/ 过去的一切，所有的时光都像流水一样，昼夜不停地流淌、消逝着。一切事物、一切现象都如水泡一样，生的生，灭的灭。人类死掉一茬，生下一茬，生生死死，死死生生，就好像是水面上的光波一样，闪烁不停。 /

生命是一个巨大的梦境 _016

/ 大部分人都习惯于忘记“变化”的存在，总是不能发现，整个世界都像梦境一样变化多端。我们总以为这些多变的景致会是永恒，才会为得到而沾沾自喜，为失去而充满忧伤，为未知而惴惴不安。当我们明白一切都犹如梦幻，还会有这么多的在乎吗？ /

“我”是一个巨大的幻觉 _022

/ 由内至外，我们都无法找到一个不变的“我”。既然没有不变的“我”，又何来“我的”家，“我的”房子，“我的”车等等一切呢？ /

人为什么活着 _027

/ 夜深人静又无法成眠的时候，你是否曾经叩问心灵这样一个问题：“人为什么活着？”生、老、病、死，爱别离，恨相聚，求不得，贪嗔痴慢妒五毒炽盛，人生有太多的苦，唯一的归宿又是死亡，就连地球，也难免面临陨灭的一天。那么人为什么要经历这一切，苦苦地活下去？ /

生命的宝藏，每个人都拥有 _034

/ 你要用心灵感受世界，用心灵感受生命本身，你要跟自己的灵魂对话，你要从各种生生灭灭的现象中归纳最朴素的真理，正如佛陀在菩提树下的经历一般。唯有如此，你才能发现生命本具的宝藏。 /

真正的快乐，是心中的一点光 _040

/ 很多以为自己懂得快乐的人，其实并不明白什么才是真正的快乐，他们总是把欲望满足时产生的快感，当作真正的快乐。显然，这是一种很不牢靠的快乐。 /

再大的事情，也不过是记忆 _045

/ 如果你把快乐建立在因缘聚合之物上面，就意味着你的快乐是有条件的，一旦它依附之物随着因缘的离散而消亡，它也会随之消失。 /

人生是不断与“自己”交战 _051

/ 大海的“真心”平如镜面，但外界影响它的时候，比如刮风之类的，那么大海就起了波浪，这时，妄心就出现了。当我们用智慧拒绝了外界诱惑，或是用戒的力量把外界的诱惑拒于心外的時候，心的大海就慢慢平息下来了。无波无纹的那种状态就是真心。 /

有多少人能清醒地做出选择? _056

/ 人的一辈子，总该有一种高贵的心灵和姿态，对权力，对金钱，对地位，都应该这样。当满世界都趋之若鹜时，你应该对它淡淡一笑。因为，所谓的“自在”，就是不为念头和现象所困，也不要刻意去束缚和压抑自己的心。 /



真正的自由，是智慧的觉醒 _061

/ 你刚才还很开心，但突然有人骂了你一句，于是你心里立刻充满了愤怒。你不明白，人家骂你，是一时的情绪，你的被骂，也只是一种记忆，要是你安住于真心，对什么都不在意的话，就没人能骂得了你，也没人能抢走你的快乐与宁静。 /

自由在于“心心相印” _067

/ 假如你与宇宙间的某种神秘力量相应，就能进入一种全新的生命状态，一种身心自在、了无牵挂的状态。那么，什么是宇宙间的某种神秘力量呢？是大善大美的精神吗，是大爱吗？是，但不仅仅是。 /

朗然真心，与你常在 _071

/ 唯一不变的，是你的真心，是你内心世界里那个知道你冷了、老了、生起烦恼了的“旁观者”。它是明镜般清醒、金刚般无可动摇的存在。它不会改变，更不会损毁。它像是明朗的天空，寂静的大海。只有它，才能真正与你常在。 /

把握机缘，迎接灵性的觉醒 _076

/ 世上的一切，都是虚空的一部分，生于虚空，灭于虚空，世界上的所有事物——包括我们自己——与虚空之间，都是浪花与大海的关系。 /

不是解决问题，而是没有问题 _083

/ 为什么你宁可依靠酒精、香烟甚至大麻、海洛因，也不愿意期待进而迎接一场智慧的觉醒呢？觉醒的智慧就像你生命中本有的灵光，它会不知不觉地影响你的生命。 /

对世界和生命，我们有太多的误解 _090

／何为不明白？看不清世间的真相，认假成真，执幻为实，被忽生忽灭的现象所迷惑、所误导，这就是不明白。因为不明白，所以会产生欲望；因为有欲望，所以会产生执著；因为执著，所以会产生烦恼。／

别落入欲望与贪婪的蛛网 _095

／好多人以为，贪婪是贪官们的事情，只有贪财，才称得上贪婪，但事实并非如此。当你接触外部世界，对某种东西产生偏爱，想拥有、不想失去的时候，贪念就产生了。／

分别心是万恶之源 _100

／人的许多烦恼，都是因为执著于“我”而产生的。人间所有的纷争都源于分别心。因为有了分别心，才有了贪婪，有了仇恨，有了愚痴，进而也有了战争，有了屠杀，有了堕落，也便有了六道轮回。／



从妄念的幻觉中醒来 _106

/ 很多人都活在妄念的蒙骗当中，但他们对此往往一无所知。他们总是以为，自己的想法就是事实的真相，然后用那所谓的真相来挤压自己，自寻烦恼。所以古人们才说，世上本无事，庸人自扰之。 /

疑是快乐的大敌 _112

/ 喜欢猜疑的人，总会给别人的行为套上一种功利化的原因。比如，看到别人劝善，他们就认为劝善者有着不可告人的目的。事实上，他看到的并不是别人的动机，而是自己怀疑的心。因为，每个人眼中的世界，都是他们心灵的显现。 /

愤怒与傲慢是解脱的绊脚石 _117

/ 当我们不能洞悉生活中的许多矛盾，执著于自我假象与虚幻得失之上的时候，就必然会对外部世界产生诸多的期待与幻想，一旦这些期待与幻想不能实现，我们就会失落、痛苦，产生各种各样的烦恼。 /

擦亮双眼，远离恶友 _123

/ 如何分辨恶友与真正的心灵导师呢？能让你减少和息灭贪婪、无知、仇恨等烦恼，并让你心中的爱一天比一天丰盈的人，便是真正的心灵导师，他能引导你走向快乐、自由与大善，反之，则是恶友。 /



出离心不是一时的情绪 _130

真正的看破红尘，是对尘世失去以往那种盲目的迷恋。当你不再盲目迷恋世上一切的时候，你的心里就会产生一种巨大的厌倦感，觉得一切都没有太大的意义，就想逃离这个虚幻不实的世界。这时，你会产生巨大的出离心。 /

善知识是灵魂的灯塔 _136

让你变得更加清静、宽容、明白的，就是善知识，因为他能引导你向上，消解你的执著，唤醒你内心本有的智慧；让你变得更贪婪、仇恨、迷惑的，就是恶友，因为他能诱惑你堕落，为你提供放纵的借口，教唆你为维护自己的利益而作恶，加重你内心的负面力量。 /

让善行改变你的心灵 _142

你可以先从爱你的家人做起，再将这份爱一点点地波及开来，让它遍及更多的人，甚至包括一些陌生人。当你对他人的怀有一种无私的爱时，你自然会为了让他们幸福、快乐，而尽力地做些事情。这时候，你就会慢慢学会如何奉献，如何利众。 /





真正的成长，是心灵的成长 _149

/ 对整个社会、整个人类、整个世界来说，有你，又是不是比你更好呢？如果做不到这一点，你就没有实现一种真正的价值。所谓真正的价值，是一种利众的精神，当你站在整个宇宙、所有众生的立场上，做一些真正利众的事情，你才能实现自己真正的价值。 /

修炼的对象，应该是你的心 _154

/ 无论用什么样的方式修炼，对象都应该是我们的心。心正了的时候，就成为佛道，行为上自然利众向善，所以才说，直心是道场。当心开始邪恶，被欲望所控制时，人就是魔军了，行为上也会偏向于损人利己。 /

生命因智慧而改变 _159

/ 在智慧的观照下，你会认真专注地生活，但不强求结果，也不强求某一状态的永远留驻。这时候，你便可安住于法性当中，随缘任运，宠辱不惊。 /

保持清醒，倾听内心的声音 _163

/ 保持头脑的清醒，任何时候都不要心不在焉，每时每刻都要明白，过去无法改变，未来的一切又建立在每一个当下的基础之上。你只管安心做好手头的的事情，注意倾听内心响起的每一个声音，不要把它们当成必须去遵守的指令。 /