

光明大手印

智慧

Zhihui
Rensheng

雪漠著

人生



人生方向的十个智慧路标

寻觅、坚持、价值、超越、自由、大善、尊重、独立、真诚、诗意

人生观照的八个智慧角度

诗意人生、书卷人生、信仰人生、光明人生、行为人生、高贵人生、艺术人生、映象人生

第一本雪漠网络问答集，让智慧之光照亮人生



CCIP
China
Translation Press
出版社

光明大手印

智慧

人生

Zhishi
Rensheng
雪漠 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧人生/雪漠著. —北京: 中央编译出版社,
2013. 9

(光明大手印)

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1755 - 9

I. ①智… II. ①雪… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 194218 号

智慧人生

出版人: 刘明清

出版统筹: 谭洁

责任编辑: 董巍

责任印制: 尹珺

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) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络营销部)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

字 数: 410千字

印 张: 25.5

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

定 价: 58.00元

分享放下后的灵动

(代序)

雪 漠

《光明大手印：智慧人生》是好些人期待很久的一本书。

前些年，我会在每个周末，抽出一两个小时，用QQ聊天的形式，定期现场解答网友的疑惑，帮他们解决了一些心灵困扰。网友们对此评价极高，说是多有妙语，能直指人心。也有人说在对话现场中能产生豁然开朗之感，更不乏破迷破执者。就在那种你来我往的语言交流和心灵撞击中，一些人得到了升华。

那种形式，大约坚持了两三年吧。现在想来，那真是生命的一种享受和挥霍——我眼中，此时的挥霍不是一个贬义词，而有种“千金散去”的意味，只是“千金”没有“还复来”的可能了。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。我的生命不可能再回到几年前了。

后来，我一闭关，就再没有这种心情和机会了。

再后来，常有朋友催我，请将那些对话集结成书吧。于是，几年后的今天，便有了这书的出版的缘起。除那些对话内容外，我还将日常生活中的一些谈话内容也进行了整理和归类，以散谈的形式，以方便传递我想传递的东西。

以是故，本书的内容和体例，就与“光明大手印”系列的其他书不一样：

《光明大手印：实修心髓》侧重于传承文化；《光明大手印：实修顿入》侧重于理事上的实践；《光明大手印：参透生死》侧重于解脱原理和解脱妙用；《光明大手印：文学朝圣》侧重于以文学形式的灵魂和智慧探索；《光明大手印：智慧人生》则侧重于雪漠对日常生活及万事万象的看法。它由无数个智慧的露珠汇集而成。要知道，有时的一滴露珠，往往能折射出一个世界。

我的一些学生很有意思，他们最关心的，就是我的看法。他们总是问我身边





的人，雪漠老师对这件事怎么说？雪漠老师怎么评价那件事？他们总想从生活的点滴中，尽量多地汲取一些东西。从佛教的角度看，这说明，他们在智慧的本体之外，也非常关心智慧的妙用。

《光明大手印：智慧人生》就是智慧的妙用，多临阵相遇，直面“交锋”，机锋外露，流于自性，妙趣盎然。尤其是下编的问答部分，集结了很多跟生活息息相关的内容。比如怎么在工作中兼顾修行，怎么读书、怎么处理家庭矛盾、怎么影响家人、怎么对待爱情、怎么处理人际关系、修行人怎么面对日常纠纷、怎么看待社会热议的一些问题，等等，希望跟别人分享一下。

因为这部分的内容十分丰富芜杂，需要花很长时间，才能重新分类、排序、修订与校对。所以，我没有将此内容加入前面那几本书中。

虽是几年前的内容，但现在看来，仍然觉得很好。自己读时，亦时觉酣畅淋漓，美不胜收。很难相信自己在黄金生命段的几年里，花了那么多时间，来面对那些别人看来素不相识的人，来做那些在别人眼里不一定有价值的事。我不知道，自己的今后，还有没有这样的时间和心境。留下这些文字，权当对自己人生的一种定格吧。

本书的内容很实用，它有如下特点为：

一是直指人心，一针见血，切中“要害”，易懂易记。那些对话，都针对当下，不事酝酿，往往只言片语，就火花四溅，让人豁然开朗。有网友说，雪漠老师，您的这些小句子真好，我看着，总是乐得合不拢嘴，心里的石头也在一块一块地放下。他问我为啥，我告诉他，那回答虽短小精炼，轻松随意，但与我的其他作品一样，也是发自真心，流于自性。我用最真诚的态度，将我的明白和快乐传递给了你。我说，语出真心，打人便疼。这句话，后来被一些学生广泛引用，影响了很多人。可见，真心之语，无需精心，无需设计，就能直指人心。是故，古人云：“直心是道场。”

另一方面，因为问者的年龄、性别、身份、职业、行业、心病不同，那问答之间，也显出了一种大海般的宽广，与森林似的复杂，大有叫人目不暇接之势。于我而言，能在日常的聊天中，解决不同朋友的疑难，让他们不再焦虑、热恼，在生活中多一份从容，多一份放下，多一份惬意，当然是一件开心的事。

人生很短，我们其实不需要太多的东西。我们需要的，就是明白后的那点开





心，放下后的那份惬意。

那些等待此书的朋友们，其实也在渴望着这样的一种感觉。因为，他们在与我的一问一答，或者旁观别人与我的问答时，往往会感到清凉、喜悦，这和他们生活中的那种热恼、焦躁，是两种完全不同的状态。他们会在别人的提问中，找到自己的共鸣，也会在我的回答中，找到自己的答案。他们会发现，生活其实不需要太多的算计，不需要太多的功利。需要的，仅仅是一片真心，一点坚守，一点清醒，一点明白，一点快乐，一点诗意。

于是，这部书中，我还汇集了一些诗意的散谈。我希望它有种娓娓道来、语重心长的味道。我不仅仅是在告诉大家，雪漠怎么看待这个世界的方方面面，也想传递一种我心中认为的那种诗意。

这些诗意，它同样来源于我几十年的生命感悟与实践。

所以，这本书和《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》等不一样。我的其他书若是像一道道大餐，那么，这本书就是由许多小吃和点心汇集而成。它的形式虽小巧灵活，却色彩繁复，味道多样，能集中体现大手印文化在日常生活中的妙用。它本身，就像是一个充满了诗意的大自然，而不仅仅是某个切面或某个专题。

真理的面孔不是一个，每种真理的背后，都藏着同一种意义，其目的，就是四个字：“离苦得乐”。但其名相，却多有不同。为什么呢？因为人心不同。不同的心灵，需要不同方法；不同的思路，需要不同的表述。而《光明大手印：智慧人生》所做的，就是展示光明大手印智慧的广博和灵动，让读者在生活的方方面面，都能受益。或者说，让读者在生命中的每一个角落，都能看到远处的一点灯光。这也是本书与“光明大手印”系列中其他书不同的地方。

不过，对我来说，完成此书，便完成了又一个对读者的承诺。它一旦出版，就不属于我了。它属于这个世界。我只希望，它能给读者带来一份好心情、一个放下的瞬间、一点对生命的感悟。若能如此，我便没有白写。

2013年4月于广东雪漠禅坛



目 录

分享放下后的灵动（代序）	1
上编 人生方向——智慧路标	1
一、寻觅	1
1. 到西部去，寻找精神宝藏	1
2. 在正确的读书中寻觅	3
3. 找到活着的理由，让它滋养你	5
4. 你是否开始了真正的人生	8
二、坚持	10
1. 珍惜，清醒，坚持	10
2. 悟者看破欲望，迷者肯定欲望	14
3. 明白如何取舍，才能做到专注	17
4. 磨难中绽放的花儿，最美	19
5. 人生的不确定因素，是人心	23
三、价值	27
1. 有独特价值，就能赢得世界	27
2. 能载道的文化，才有生命力	30
3. 贡献世界，就是最好的关怀自己	32
4. 分清楚什么才值得你去追求	35
5. 幸福感源于明白、知足	37
四、超越	40



1. 尊重世界，但不要迎合它	40
2. 真理是道理与行为的合二为一	43
3. 真正的自信，是无所谓自信不自信	45
4. 实现超越，才能真正介入现实	49
5. 完不完美，取决于心灵的状态	51
五、自由	54
1. 真正的自由，是心灵的明白、自主	54
2. 做一个不被“江湖”所控的人	56
3. 智者战胜自己，“英雄”征服世界	59
4. 不为征服世界，只为展示善美	62
5. 谁制约了你的自由	65
6. 迎合世界的人，总是会丢掉自己	67
7. 你在乎的概念才能影响你	69
六、大善	71
1. 用行为守护你心中的爱	71
2. 大善无我，善行天下	74
3. 混乱的价值观会滋生诸多负面现象	77
4. 不要把愤怒与暴力当成良知	80
5. 肯定欲望，不如弘扬大善的心与行	83
6. 没有文化的慈善，难以传承	85
7. 善念造出的牢笼，同样需要打破	88
七、尊重	91
1. 孩子是独立的生命，不要挟持他	91
2. 让孩子学会选择，尊重孩子的选择	94
3. 最好的教育就是做最好的自己	96
八、独立	100
1. 知道分子与知识分子	100
2. 如何分辨真假大师	102
3. 如何成为知识分子和真大师	105





4. 只有大师才能培养出大师	109
九、真诚	111
1. 真诚地面对自己，真诚地对待别人	111
2. 只有真诚，不足以成为伟大作家	114
3. 作品的美，源自作者真诚的心灵	117
4. 作品的复杂，是心灵历程的复杂	119
5. 衡量成功的四个标准	122
6. 叩问自己：什么是作家的使命	124
十、诗意	127
1. 被生活剪碎的女儿心	127
2. 女性的可爱与局限	130
3. 生死之间的尊严与诗意	133
下编 人生观照——智慧问答	137
一、诗意人生	137
(一) 善	137
1. 如何辨别善恶	137
2. 什么是大善	138
(二) 爱	139
1. 爱的基础是因缘	139
2. 小爱有“我”，大爱无“我”	139
(三) 快乐	141
1. 不同的心境，有不同程度的快乐	141
2. 求得太多，才会不快乐	143
3. 如何在不快乐时变得快乐	145
4. 既要明白也要训练，快乐才可恒常	146
(四) 孤独	147
1. 有时的孤独，是缺少向往与依怙	147
2. 没有孤独，就不能实现超越	148





3. 大孤独者，大宁静	149
(五) 女性	149
1. 我的好女人活在梦中	149
2. 女性最难过的一关是情关	150
(六) 家乡	151
1. 心中有依怙，无处不是根	151
2. 心一变，世上无不可爱的东西	151
(七) 文学	152
1. 真正的文学，需要敬畏与向往	152
2. 只管创作，不问前程	153
3. 若见本来面，何处无真人	153
二、书卷人生	154
(一) 读书	154
1. 读好书可让人远离无知	154
2. 读书如人生，必须有选择	155
3. 如何选择好书	157
4. 用眼睛和心灵一起读书	159
5. 别去干涉世界，只管享受读书	161
(二) 写作	161
1. 写作是一种活着的方式	161
2. 我是一缕风，随缘潜入心	163
3. 放下，学会去爱，再谈如何写作	165
4. 不同的写作有不同的意义	166
(三) 文化	168
1. 如何分辨文化的精华与糟粕	168
2. 找到你在文化中的位置	168
3. 找到生命之根，让智慧之树常青	169
4. 文化的生命力何在	170
5. 耐人寻味的西部文化	171





6. 走出千年尘封的大手印文化	172
7. 活的文化才能走得更远	174
8. “雪漠气”的源头——香巴文化	175
9. 文化利益世界的案例——新香巴人	176
(四) 为人	178
1. 取天下学问，为我所用	178
2. 万千支流，汇聚成海	178
(五) 生活	180
1. 生活的本色是自然、干净、朴素	180
2. 放下执著，享受简单生活的快乐	181
三、信仰人生	182
(一) 生死	182
1. 如何安抚面对死亡的恐慌	182
2. 生死是炼心之路	183
(二) 命运	184
1. 能预测的，是不变的心	184
2. 心变了，宿命也变了	185
(三) 灵魂	185
1. 人的灵魂是什么	185
2. 用行为去展现灵魂	186
(四) 意义	186
1. 人活着，需要为自己设定一个意义	186
2. 怎样的意义，才经得起时间考验	187
(五) 宗教	188
1. 宗教的真谛是质朴的	188
2. 善为一切宗教的本质	190
3. 如何区分宗教的精华与糟粕	192
4. 文学、艺术、文化与宗教	192
5. 失去精神的宗教，容易变成工具	194





6. 能减少贪嗔痴的修行，方为正修	195
7. 药无高下，重在治病	196
(六) 信仰	197
1. 超越形式，叩问信仰的真谛	197
2. 当生活与信仰纠结时	199
3. 如果生活中没有信仰	200
(七) 利众	201
1. 利众应以人类为坐标，从身边做起	201
2. 精神上的利众与行为上的利众	202
四、光明人生	203
1. 心为万缘的开关	203
2. 待在阴影中，便是背离大光明	205
3. 真正的平等，是众生皆可能成佛	206
4. 听不到的“悄悄话”	207
5. 放大心量，化万象为营养	209
6. 放下自己，融入大千	209
7. 做而无做，只因破执	210
五、行为人生	212
1. 不改变行为的学习，是在浪费时间	212
2. 知易行难，皆因知而不做	214
3. 陷于世事者，难有智慧觉悟	214
4. 人在江湖，同样能出离江湖	215
5. 殊胜觉受，源于实修	216
6. 不真正禅修，便无法证悟	216
7. 深掘一井，方得大水	219
8. 深入经藏，智慧如海	219
9. 精进与破执是否矛盾	219
10. 要允许自己有个成长的过程	220
11. 让智慧的妙用成为一种习惯	221





12. 破除愚痴，从幻象中解脱	222
13. 借传承之力，扫千年阴霾	222
14. 心灵的自主力，有时需着意培养	224
15. 如何放下，何时放下	225
16. 如何判断修行有没有起作用	225
17. 摆脱红尘诱惑，做心灵的主人	225
18. 用智慧之光照亮世俗生活	227
19. 不要干涉世界，先将自己点亮	231
20. 与世无争是心，激烈竞争是行	232
21. 在享受工作中修行	234
22. 在善待家人中修行	235
六、高贵人生	237
(一) 戒	237
1. “戒”是一种生活的分寸感	237
2. 在家修行者如何守戒，为何守戒	238
3. 开悟后又该如何守戒，守什么戒	240
4. 没戒律，便没传承	242
(二) 祈请	243
1. 没有祈请，便没有宗教	243
2. 不灌顶亦可持诵“奶格玛千诺”	243
3. 持咒的力量源自信心与传承	244
4. 同一个月亮在水中的不同影子	245
(三) 信心	246
1. 真信心是信上师、信自己、信教法	246
2. 怀疑是屠杀信心的最大凶手	247
3. 修行难易，全在信心	249
(四) 上师	249
1. 生命中真正的唯一	249
2. 不得真上师，难以见光明	251





3. 要想看到光明，先得睁开眼睛	253
4. 如何分辨真、假善知识	256
5. 得遇胜缘，只因虔信、寻觅的心	257
6. 如何亲近你生命中的太阳	259
(五) 成就	261
1. 想要证得成就，必须先领“门票”	261
2. 拿到门票，就要准备好上路的干粮	263
3. 狮子与兔子，区别在于心	265
4. 没有真上师，便无真觉悟	266
5. 开悟是一种特殊的智慧状态	267
6. 密宗之“密”，在于心印	268
7. 守护智慧火苗，逐渐让它燎原	269
8. 当下解脱是终极解脱的开端	270
(六) 禅	272
1. 禅可体会，无法言表	272
2. 禅与万法	273
3. 禅属本有，还是证得后才出现	273
4. 真禅明白利众，假禅愚痴利己	274
5. 若想明真禅，去寻点灯人	275
6. 现代人缘何开悟甚难	276
7. 何为“雪漠禅坛”	276
8. 《雪漠造命歌》	277
(七) 大手印	278
1. 一种能让人举重若轻的力量	278
2. 绝相超宗，直指人心	279
3. 大手印与禅宗	282
4. 大手印与净土	283
5. 大手印与密宗	284
6. 大手印与《金刚经》	285





7. 闻大手印大因缘，修大手印大功德	286
8. 根器不同，其大手印修法便不同	287
(八) 慈悲	288
1. 真慈悲是一种恒常的利他	288
2. 修行须慈悲与智慧双运	289
3. 热爱人类是慈悲，出离人群是选择	290
(九) 空	291
1. 缘起遂假有，性空故真无	291
2. “空”为本有，非人为造作	292
3. 明空非言语，非觉受，证得自知	292
4. 谈空色变者，怕的是顽空与狂慧	293
5. 打个喷嚏便是性，放下喷嚏便是空	293
七、艺术人生	295
(一) 《大漠祭》	295
1. 人性不同，信仰就不同	295
2. 书中的坏人是我打死了的“雪漠”	295
(二) 《猎原》	296
1. 管好自己看好心	296
2. 那些人物，都是雪漠自己	297
(三) 《白虎关》	297
1. 每个人生命中的那一“关”	297
2. 如何面对旋风般的命运	298
3. 死亡必然来临，你为何而活	300
4. 双眼观照世界，心灵感受灵魂	302
(四) 《西夏咒》	305
1. 一滴露珠能折射出世界	305
2. 感受天籁，融入天籁，无需思辨	306
3. 翻开一本书，打开一盏灯	308
4. 人性本复杂，忏悔为良药	309





5. 不求解脱者，不可能解脱	310
6. 正视欲望，战胜欲望，才能升华	311
7. 超越是自省、自律、向往、放下	313
8. 心变则命变，万法由心生	314
(五)《西夏的苍狼》	316
1. 它从哪里来，又往何处去	316
2. 用信仰的心灵理解“爱”	318
3. 正确的选择，意味着超越的可能	319
4. 如何对待生活中的恶缘	321
5. 黑歌手是符号，也是信仰的载体	321
6. 灵魂的叩问很重要，但行动更重要	322
7. 天国未必降临，但心中必须有天国	323
8. 寻觅永恒，走近向往	325
9. 现实的真实与心灵的真实	326
10. 智慧大海里的朵朵浪花	326
11. 文化意义上的西夏	328
12. 现代女性如何自主命运	329
(六)“光明大手印”书系	330
1. 真智慧无有局限，追求真理便可读	330
2. 从“识”处接近真理	331
3. 读不懂文字，亦可通过熏染受益	332
4. 光读好书，不足以变心变命	333
5. 让真理之光照亮我心	334
八、映象人生	335
(一) 金华狗肉节	335
1. 屠杀源于自私与无知	335
2. 恶因不除，恶果不消	336
3. 禅是无敌功，“杀”人不伤身	337
(二) 乔布斯的成功	339





1. 世间法成功容易成为过去	339
2. 禅与成功	340
3. 出世间法成功是放下、自主	341
4. 如何分辨出世间法成功者	341
(三) 百度文库侵权事件	342
1. 如果思想得不到传播, 就等于没有思想	342
2. 盗版应该谴责, 但我更重视思想的传播	343
(四) 灾难	343
1. 灾难让我们反思应该怎样活着	343
2. 别理它, 好好修行	344
附录一 对话陈亦新: 我与父亲	345
附录二 走进雪漠家	347
雪漠告网友书 (代跋)	371

