

世界是调心的道场

让你的心听你的话，让你做自己的主人

三十个人生命题启思 大手印文化智慧精华



智慧风暴

中国著名灵性作家、证悟者：

雪漠◎著

心印 / 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

世界是调心的道场

让你的心听你的话，让你做自己的主人
三十个人生命题启示 大手印文化智慧精华



智慧风暴

中国著名灵性作家、证悟者：

雪漠◎著

心印 / 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧风暴：世界是调心的道具/雪漠著.

—北京：中央编译出版社，2013.8

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1707 - 8

I. ①智…

II. ①雪…

III. ①中国文学—当代文学—作品综合集

IV. ①I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161059 号

智慧风暴：世界是调心的道具

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：北京龙跃印务有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：10 千字

印 张：12.75

版 次：2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：30.00 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

—— 目 录 ——

古老智慧的当代妙用（代序）

... 7...

Part One

让心回家第一步——

观无常

... 11...

1. 人生、死亡与无常 ... 13

- 1.1 死亡离自己并不遥远 > 15
- 1.2 死亡并不可怕，关键是如何活着 > 17
- 1.3 一切都会过去，一切都会变成记忆 > 21
- 1.4 人生只是一场游戏、一场梦 > 25

2. 选择、价值与命运 ... 31

- 2.1 人不是活给世界的，而是活给自己的 > 33
- 2.2 你的心，决定了你的命 > 36
- 2.3 当你贡献世界的时候，世界会回报你 > 40
- 2.4 人的价值，是要靠他的行为来体现 > 42

3. 欲望、罪恶与忏悔 ... 49

3.1 真正的英雄，就是能让大众很好地活着的人 > 51

3.2 真正的文学应带来清凉、宽容、和平 > 54

3.3 让我们痛苦的，其实是我们的贪欲 > 57

3.4 战胜自己，就是战胜心里恶的、负面的东西 > 60

Part Two

让心回家第二步——

修炼爱

... 67...

1. 文化、知识与智慧 ... 69

1.1 文化的影响能深入心灵、深入灵魂 > 71

1.2 读书的目的，是改变自己的心 > 73

1.3 让自己清凉、明白、慈悲、快乐的书，便是好书 > 75

1.4 深度阅读需要生命去热爱，也需要灵魂去感受 > 77

1.5 真正无懈可击的智慧，是内心的清明与觉醒 > 79

1.6 只有外现对灵魂的诱惑完全消失之后，智慧的灵光才可能
显现 > 81

2. 梦想、信心与成功 ... 85

2.1 一辈子最大的终极目标，就是梦想 > 87

2.2 世上没有失败，只有放弃 > 92

- 2.3 生命属于每个人只有一次 > 96
- 2.4 怀疑是屠杀信心的最大凶手 > 100
- 2.5 你的胸怀、努力和专注力，决定着你的成就 > 102
- 2.6 真正的成功是你人格的完美 > 105
- 2.7 利己的功利心是成功的大敌 > 106

3. 爱、善与慈悲 ... 109

- 3.1 真正的爱情是奉献，而不是索取 > 111
- 3.2 大爱是心灵的滋养 > 112
- 3.3 一点善念，便足以改变世界 > 116
- 3.4 善是人一生必需的营养 > 118
- 3.5 利众，让自己的生命得到升华 > 122

Part Three

让心回家第三步——

超越苦

... 129...

1. 苦难、打碎与超越 ... 131

- 1.1 救自己，才是真正的救世 > 133
- 1.2 苦难是一种财富，会增长你的智慧 > 134
- 1.3 每一个人要点燃的是心灵的火炬 > 137
- 1.4 超越的关键，在于心灵的明白和自主 > 140

2. 快乐、自由与幸福 ... 145

- 2.1 快乐的时光总是如此短暂 > 147
- 2.2 幸福感来源于满足、坦然、爱等正面力量 > 149
- 2.3 快乐源于心灵的明白，不假外求 > 151
- 2.4 快乐的秘诀，在于打开心门，放大心量，包容世间一切 > 153
- 2.5 你执著什么，什么就会困住你的心 > 156

3. 心灵、精神与信仰 ... 161

- 3.1 真正的宝藏，在你的心里 > 163
- 3.2 面对世界，你的心灵要足够强大 > 167
- 3.3 活生生的人，应该有清醒的、自主的灵魂 > 171
- 3.4 孤独是灵魂的无奈 > 176
- 3.5 当自己是心的主人时，世界在眼中就是一道风景 > 178
- 3.6 修行主要就是修炼行为、修炼人格 > 185

4. 贵人、善知识与智者 ... 193

- 4.1 所谓“贵人”，就是能影响你一生的人物 > 195
- 4.2 真正的大善知识，是能让你开悟的那个人 > 198

谈谈我的变化（代跋） ... 201

世界是调心的道场

让你的心听你的话，让你做自己的主人
三十个人生课题启示 大手印文化智慧精华



智慧风暴

中国著名灵性作家、证悟者：

雪漠◎著

心印 / 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧风暴：世界是调心的道具/雪漠著.

—北京：中央编译出版社，2013.8

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1707 - 8

I. ①智…

II. ①雪…

III. ①中国文学—当代文学—作品综合集

IV. ①I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161059 号

智慧风暴：世界是调心的道具

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：北京龙跃印务有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：10 千字

印 张：12.75

版 次：2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：30.00 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

—— 目 录 ——

古老智慧的当代妙用（代序）

... 7...

Part One

让心回家第一步——

观无常

... 11...

1. 人生、死亡与无常 ... 13

- 1.1 死亡离自己并不遥远 > 15
- 1.2 死亡并不可怕，关键是如何活着 > 17
- 1.3 一切都会过去，一切都会变成记忆 > 21
- 1.4 人生只是一场游戏、一场梦 > 25

2. 选择、价值与命运 ... 31

- 2.1 人不是活给世界的，而是活给自己的 > 33
- 2.2 你的心，决定了你的命 > 36
- 2.3 当你贡献世界的时候，世界会回报你 > 40
- 2.4 人的价值，是要靠他的行为来体现 > 42

3. 欲望、罪恶与忏悔 ... 49

3.1 真正的英雄，就是能让大众很好地活着的人 > 51

3.2 真正的文学应带来清凉、宽容、和平 > 54

3.3 让我们痛苦的，其实是我们的贪欲 > 57

3.4 战胜自己，就是战胜心里恶的、负面的东西 > 60

Part Two

让心回家第二步——

修炼爱

... 67...

1. 文化、知识与智慧 ... 69

1.1 文化的影响能深入心灵、深入灵魂 > 71

1.2 读书的目的，是改变自己的心 > 73

1.3 让自己清凉、明白、慈悲、快乐的书，便是好书 > 75

1.4 深度阅读需要生命去热爱，也需要灵魂去感受 > 77

1.5 真正无懈可击的智慧，是内心的清明与觉醒 > 79

1.6 只有外现对灵魂的诱惑完全消失之后，智慧的灵光才可能
显现 > 81

2. 梦想、信心与成功 ... 85

2.1 一辈子最大的终极目标，就是梦想 > 87

2.2 世上没有失败，只有放弃 > 92

- 2.3 生命属于每个人只有一次 > 96
- 2.4 怀疑是屠杀信心的最大凶手 > 100
- 2.5 你的胸怀、努力和专注力，决定着你的成就 > 102
- 2.6 真正的成功是你人格的完美 > 105
- 2.7 利己的功利心是成功的大敌 > 106

3. 爱、善与慈悲 ... 109

- 3.1 真正的爱情是奉献，而不是索取 > 111
- 3.2 大爱是心灵的滋养 > 112
- 3.3 一点善念，便足以改变世界 > 116
- 3.4 善是人一生必需的营养 > 118
- 3.5 利众，让自己的生命得到升华 > 122

Part Three

让心回家第三步——

超越苦

... 129...

1. 苦难、打碎与超越 ... 131

- 1.1 救自己，才是真正的救世 > 133
- 1.2 苦难是一种财富，会增长你的智慧 > 134
- 1.3 每一个人要点燃的是心灵的火炬 > 137
- 1.4 超越的关键，在于心灵的明白和自主 > 140

2. 快乐、自由与幸福 ... 145

- 2.1 快乐的时光总是如此短暂 > 147
- 2.2 幸福感来源于满足、坦然、爱等正面力量 > 149
- 2.3 快乐源于心灵的明白，不假外求 > 151
- 2.4 快乐的秘诀，在于打开心门，放大心量，包容世间一切 > 153
- 2.5 你执著什么，什么就会困住你的心 > 156

3. 心灵、精神与信仰 ... 161

- 3.1 真正的宝藏，在你的心里 > 163
- 3.2 面对世界，你的心灵要足够强大 > 167
- 3.3 活生生的人，应该有清醒的、自主的灵魂 > 171
- 3.4 孤独是灵魂的无奈 > 176
- 3.5 当自己是心的主人时，世界在眼中就是一道风景 > 178
- 3.6 修行主要就是修炼行为、修炼人格 > 185

4. 贵人、善知识与智者 ... 193

- 4.1 所谓“贵人”，就是能影响你一生的人物 > 195
- 4.2 真正的大善知识，是能让你开悟的那个人 > 198

谈谈我的变化（代跋） ... 201

古老智慧的当代妙用

(代序)

心印

时下，“心灵瑜伽”一词在我们的生活中出现得越来越频繁，在各大城市的书店，“心灵瑜伽”类丛书几乎都占据了畅销书架的大部分空间。不过，虽然“心灵瑜伽”这个词已经热门了好些年，但真正了解它的含义的人并不多。

雪漠老师在《光明大手印：实修顿入》（中央编译出版社）一书中说到，“瑜伽一词，源于印度，意为给牛上轭”，而“心灵瑜伽”则是把一个人的心比作牛，给它套上轭后让它听主人的话。再简单地说，就是让你的心听你的话，让你做你自己的主人。

由此可见，“心灵瑜伽”既是一种智慧，又是一种方法。

然而，以此标准套在市面上琳琅满目的贴着“心灵瑜伽”的丛书上，能真正相匹配的也许寥寥无几。因为有的书籍也许能告诉你很多大道理，但却把具体怎么实践的问题抛回给读者；有的书则凭借作者或编者有限的个人经验及知识范畴给出解决方法，但作者或编者的素质本身却参差不齐，很多方法，对于读者与其说是指导不如说是误导。



近年来，港台地区特别流行日本、韩国心理医师出版的心灵瑜伽书籍。出于对这类图书的关注，笔者曾阅读过一些，但发现能从书里得到真正受益的东西并不多，很多问题并没有得到根本的解决。医师们给出的方法大多“治标不治本”，比如教人遇到情绪激动的时候先深呼吸数十下，让自己的情绪镇定下来，但如果一个人忽然得知自己得了绝症，处于一种极度恐惧之中时，难道这深呼吸十下就能让他摆脱恐惧，重新鼓起勇气和信心面对未来的生活吗？如果一个抑郁症患者能通过每天在心里默念“我很快乐！”的自我暗示，就能走出抑郁症的阴影，那么抑郁症的漫衍就不会成为当今社会越来越严重的问题了。

这类书籍的热销，说明有许多当代人陷于热恼和焦虑，非常需要心灵的滋养。但非常可惜的是，很多能给我们的心灵带来滋养的有益文化却被尘封，无人问津。在当代，心灵滋养的需求与供给之间，存在着巨大的断裂。

正如雪漠老师在其小说《西夏的苍狼》里所说，“单纯地重智慧而不重方便，便容易陷入曲高和寡，不为世人所理解，终而掩埋于岁月之中；而要是单纯地追求方便，则易陷入世间琐屑，而难以超越，失去终极意义。只有智慧和方便合而为一时，光明大手印瑜伽才会与时俱进，成为人类共有的财富。”

换句话说，即在这个商业时代，徒有形式而没有内涵走不远，徒有内涵而没有形式，则走不出去。

“智慧风暴”丛书便是智慧与方便合一的其中一种形式。

本书的编撰基础是雪漠老师的“光明大手印”书系，其智慧的源头即是传统的大手印。

大手印源自印度文明，是佛教文化的精髓。雪漠老师曾用二十年时间，闭关修炼香巴噶举传承的光明大手印。其证境超迈，智慧通达。为了让这古老的智慧在当代发挥妙用，雪漠老师结合自己的经验，去其宗教名相及糟粕，并对其精髓进行与时俱进的重新阐发。“光明大手印”系列丛书的内容就是他对这一古老智慧的通俗化表述和阐发。

由于作者具有大手印传承者及作家的双重身份，“光明大手印”书系集聚文学、佛学之美，破除了所有概念的束缚，直指人心。多年来，依该书智慧改变命运者不计其数，其中，有患绝症者、有重度抑郁症者、有对生活绝望者、有遭遇人生的重大打击者、有经历多种挫折者……笔者本人就是其中的受益者之一，亲身体验了因大手印智慧改变心进而改变了命运的过程，亦亲证了这种智慧确实具有能让一个人的内心变得足够强大，使之不受外界诸多欲望困扰的力量。为实现此目的，它还有一套非常严谨的、切实可行的训练方法和标准，“光明大手



印”书系中有详尽的介绍。

本书内容主要源自“光明大手印”书系，是由该书系中摘选出大手印文化在当代生活中能带来直接妙用的精华内容编撰而成，作为该书系智慧的延伸，具有不可取替的意义。它透过简洁、平实的语言，对“人生”、“死亡”、“无常”、“选择”、“价值”、“命运”、“欲望”、“成功”、“苦难”等人生命题提出了透彻的思考与解答，本书直抵智慧核心，能让当代读者更直观地感受大手印穿透人心的力量，并且更快捷、更迅速地吸取其中的精髓。可以说，无论是对心灵瑜伽的初入门者或追求更深层次智慧和心灵觉醒的读者，本书都提供了一个随时随地的以及用之不竭的智慧源泉。