

《让心属于你自己》

图书基本信息

书名：《让心属于你自己》

13位ISBN编号：9787544345439

10位ISBN编号：7544345432

出版时间：2012-10

出版社：海南出版社

作者：雪漠

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让心属于你自己》

内容概要

《让心属于你自己》是著名灵性作家、证悟者雪漠专门针对现代人而写的心灵随笔集之二。雪漠以锐利的眼光和视角，看到了现代人的心随着时代的价值评判体系而波动，甚至会被流行的概念和好坏裹挟而去。同时他根据自己二十年闭关修炼大手印的经验和体会，告诉我们如何拥有一颗清凉的真正属于自己的心。

《让心属于你自己》

作者简介

雪漠，国家一级作家，甘肃省作家协会副主席，藏传佛教香巴噶举传承者，广州市香巴文化研究院院长。他先后创作了“大漠三部曲”“灵魂三部曲”“光明大手印系列”等作品，入围“第六届茅盾文学奖”，荣获“第三届冯牧文学奖”等奖项。他的作品以传统佛教智慧观照当代生活，以佛教精神超越苦难，洞穿人性，拯救灵魂，回答了现代人的精神困惑和灵魂焦虑等问题，影响了一大批当代年轻人。雪漠曾在中国科学院、中央民族大学、复旦大学、上海交通大学等高校机构进行文化演讲，引起强烈反响和广泛关注。

书籍目录

前言	1
第一辑 为心灵之旅收拾行囊	1
出离红尘，追寻人生的意义	3
用誓约之力坚定你的信心	8
命由心造，大善铸心	12
心清净，才能生起功德	17
世界需要的，是你的附加值	22
第二辑 跟焦躁的心说再见	27
别害怕，这是黎明前的黑暗	29
顺其自然，等待觉悟	33
觉醒在于相应	37
喜乐与安忍：智慧的超越	41
明心见性前的最后一站	46
第三辑 与灵性好好相处	51
点亮心头的那盏明灯	53
开悟后，还要在生活中磨炼	58
解脱就是明白与放下	62
止观双运，才能对治习气	67
实保持警觉，区别真假明空	72
一味，不分你我的智慧	77
专注而享受地做事也是修行	82
不要执著，但要精进	87
改变，从心开始	92
开悟后的快乐	97
永远要把眼前的事情做好	103
第四辑 再送几条锦囊妙计	109
祈请发愿，与更高的力量相应	111
知识是另外一种障碍	115
以警觉对治无记与昏沉	119
信受奉行才是真正的修行	124
别让身体影响心灵的明白	129
开悟前不要闭关专修	134
第五辑 世界是你调心的道具	141
善知识不是另一种打工仔	143
没有行为，所有的心都没有意义	147
《金刚经》的三种境界	152
心灵瑜伽对治都市心理病	157
心灵修炼与人格修炼	161
真假信仰者的分水岭	166
向内看，因爱实现超越	171
人类所有烦恼都源于分别心和执著	176
当爱与信仰纠结	181
从我的“墨家”经历谈真心的“光”	185
为人做人，都应学会取舍	190
别叫当下之外的世界干扰你	195
世界是你调心的道具	199
后记 由我的“涂鸦”谈真心之用	205

《让心属于你自己》

章节摘录

出离红尘，追寻人生的意义人生为了什么？我这辈子做什么来了？我活着是为了什么？我死后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这辈子做过的事情，值得他人所称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人有什么区别呢？为什么这世上会有我……人生在世，每个人都像羽毛一样，被业风吹来吹去，无着无落，没有任何依靠，也不知道自己将要飘向何处。但年轻人们总是认为，漂泊不可怕，人生的大意义也太遥远、太模糊，他只怕找不到他爱的人，只怕不能刻骨铭心地爱一场。如果没有爱过，就算过着神仙般的生活，又有什么意义呢？他只羡慕鸳鸯不羡慕仙。因为，他还没尝到红尘的苦，只期待红尘的甜。他正沉浸在对爱的美好的期待当中，只想找到那个自己深爱的女孩。在他的苦苦寻觅中，这个女孩终于出现了，她的笑容就像秋天的湖水一样，清澈动人。女孩盈盈而笑时，他的心湖也像秋水一样，起着微微的波澜。他的心里升起若即若离的喜悦与悲伤……那就是爱情吧。爱情的美妙润泽着他的心灵，他不再满足于一种烟花般短暂的幸福，他想和女孩结为夫妇，生儿育女，化为交颈柏，一生一世、生生世世永不分离。他不想再做那漂泊的蒲公英，因为他有了不想失去的东西，这个东西就是爱情。但是，他不知道，爱情也是无常的。对爱的执著，正是让他远离自由的原因之一。当他认知了世界那幻化无常的真相时，他就会明白一切都是执著不来的，包括爱情。很小的时候，我就发现了无常，这个发现影响了我的整个生命，它让我明白，我这辈子该做的就是写点对这个世界有益的东西。我的文章能让人们变得清凉、清醒、快乐一些，人们读了我的文章比没读要好，这就是我认为的“有益”。有的人看了一些时下流行的小说，变得更加消极、更加空虚，或者毫无收获，那么就不如不要花费宝贵的时间去读这本书，这就是我认为的“无益”。我的文章对世界的这种益处，正是我说的“相对永恒的东西”，在无常中建立一些相对永恒的东西，就是我说的那些该做的事。我在《狼祸》“谈作家的人格修炼”一文中说过，少年时代对人生意义的追问，曾让我陷入一种可怕的幻灭感当中，因为我发现整个世界都是无常的，没有永恒。我不知道，既然终究都得死，这活着究竟有啥意义。这种幻灭感的改变，是在我接触佛家之后。当我看到佛舍身饲虎和割肉喂鹰时，我忽然发现了意义。这意义，便是那精神。那虎、鹰和身肉，均已化为灰尘，但那精神却以故事为载体，传递给千年间活过的人。这精神会照亮心灵，许多人因此离苦得乐了。这，便是意义。但是享受着红尘的甜而乐不思蜀的人们，是不会去考虑这些问题的。只有在生活渐渐露出它的“真面目”时，他们才会开始思考人生。毕竟，青春也罢，美好的事情也罢，爱情也罢，总会改变，它们都不可能永恒。人在时光的洪流中不断起着变化，年少时有着用不完的精力，但很快就长出了白发，平滑的皮肤也起了皱纹。人，一天天变老了，爱情也在绚烂之后渐渐归于平淡。人们不再满足于生活的平淡：结婚生子，过着平凡的日子，喜怒哀乐不过为了一套房子、一两个孩子，或者几部车子。人生是不是会沿着这死水般的轨迹在不知不觉中消逝？一些有智慧的人们，这时就开始追问人生的意义--人生为了什么？我这辈子做什么来了？我活着是为了什么？我死后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这辈子做过的事情，值得他人所称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人有什么区别呢？为什么这世上会有我……他还会发现，爱情不是生命的全部。即使有了爱情，他也想明白人生的大意义，明白自己对这个世界到底有什么价值，找到他的使命。这时他才发现，原来这追问比爱情更加重要。他还发现，无论工作还是家庭，都有着让人无可奈何的苦：物价不断上涨，想活得更好，收入就要比它冲得更快；公司里总有一些小人，有时还不免为小人做嫁衣；誓愿白头偕老的两人，结婚之后，尤其生子之后，总会因为小事而发生争执，甚至吵得不可开交……其他不愉快的事情，也随之不断发生着，这就是佛说的“有漏皆苦”。香烟美酒无法稀释生活的苦，彻夜狂欢无法排解生活的苦，一时得意无法掩盖生活的苦，连爱的甜蜜都无法弥补生活的苦。无论能不能得到追求的东西，生活的苦都没完没了。苦，才是生活的本质。“多想从这无穷无尽的痛苦中解脱出来啊！”一旦产生这样的念头，他们也就有了一点出离心，开始寻求解脱。为什么生活会这么苦呢？因为人们的欲望在不断膨胀着。当人们还是孩子时，快乐是一件非常简单的事情，但是当人们发现自己能拥有更多东西的时候，就总想拥有更多，总想过得更好。这就是我们堕入那“罗网”的开始。所谓的“罗网”，实际上就是诸多的贪婪、仇恨、愚痴、傲慢、嫉妒，它们让我们受到迷惑，得不到清凉，得不到解脱，心中不自由，却又不知所措。这时候，有的人祈求诸佛菩萨的救赎，有的人却开始反思人生，追寻生命的真谛。尤其在身边的人忽然死去时，他们会猛然感觉到一些什么，然后就有了一种使命感，开始寻找一种信仰。因为，当他们看见那些昨天还有说有笑的亲人、朋友，今天突然死去了，就会发现生命的

《让心属于你自己》

无常，这时，他们的心里会生起一种沧桑感，发现死亡离自己并不遥远。他们也许会想：他按揭买下的房子怎么办？他的妻儿怎么办？他的父母怎么办？几十年后，还会有人记得他是一个多好的人吗？……他们还会发现，眼前这片草坪，曾是群雄决战的沙场，弥漫战火硝烟，染满了淋漓鲜血，但今天，却变成游人野餐的地方，充满了宜人野趣。当年群雄争得头破血流，却留不下任何痕迹。在生命的无常面前，诸多的纷争、纠斗只会给人们带来痛苦，此外又有什么意义呢？当年，释迦牟尼佛正是因为数次目睹死亡而受到震撼，才生起了出离心，放弃王位，开始追寻真理。当你明白了这一切，就会品出红尘的苦，你慢慢品那无常的苦，就会看破红尘，生起一种强烈的出离心，有的人就会开始修道，寻求一种真正的解脱。用誓约之力坚定你的信心你要明白，世界是无常的，生命也是个巨大的幻象，无常一旦袭来，除了信念，什么都靠不住，因为什么都是因缘聚合之物，是不断变化的。所以，你要发下大愿，用一种誓约的力量，来坚定你修行的信念。刚开始修行的人，心性还没有完全成熟，信心还不够，他可能会遇到许多的阻碍。比如，他放弃了红尘的许多享乐，却见不到一点点解脱的可能，看不见希望，修行中也得不到任何快乐。这时，他的生活中可能会出现一种萧条、冷寂、乏味、痛苦，但又没有人可以点拨他，没有人告诉他该怎么做，他好像双脚陷入黄沙中一样，难以快行。这是一个很苦的阶段，就像很渴的时候见不到水，也像追求了很久的女孩一直对他冷若冰霜，他几乎要绝望了。他在梦中都希望得到光明，得到觉悟，但却看不见一点点光明，看不见一点点暖色，他的心就像掉进了皑皑雪地。他不禁问自己，你全心追求所得到的，却是这样的寂苦，你后悔吗？如果这个时候他感到后悔的话，修行就没法继续下去了，所以我们把后悔叫做退转心，它是修行的大敌。比如，你一心一意追求某个女孩，但久久得不到对方的接纳，你继续追求下去的话，有一天她可能会爱上你，可是如果你中途放弃了的话，你也就失去了与她结合的可能。修行也是这样。所以，你必须在刚开始修行的时候发愿，发誓达到某个目标。然后，你要像热恋中那样，把正法、真理当成你一辈子的热恋对象，发誓跟着她走，天涯海角都追随她去。无论你睡着还是醒来，无论你在做什么，都要拥有这样一种热情、这样一种专注、这样一种激情。有了这种目标、专注与激情的时候，你就不会轻易对自己的选择后悔，不会轻易地生起退转心。你要明白，世界是无常的，生命也是个巨大的幻象，无常一旦袭来，除了信念，什么都靠不住，因为什么都是因缘聚合之物，是不断变化的。所以，你要发下大愿，用一种誓约的力量，来坚定你修行的信念。哪怕穷困潦倒沦为乞丐，你也不会舍弃正信，永不退转。就算生命快要消失，你还是要修行，绝不贪图富贵享受。即使死后像动物一样被弃尸荒野，得不到风光大葬，你也不会对信念产生任何怀疑。这就是一种无伪的信心，它是解脱的源头，所以说，“信为功德母”，没有信，就没有解脱。这信，当然也包括自信。假如你没有自信，就算哪天真的开悟了，你也会不敢相信。没有自信的修道，随时都会产生退转心。正如，有的人明明很喜欢写作，也有一定的才能，但是他没有自信，觉得自己一定不会成功，就没有坚持下去，于是他就失去了成为作家的可能。所以说，为了得到一种极致的信念，你就一定要发愿，而且最好发一个大愿。因为，有大心，发大愿，才有大力。大的发愿也是“野心”的一种。什么叫野心？野心是超越了本有位置和身份的某种心性或胸怀。当我们不再满足于现状，有了更高追求的时候，就有了野心。比如，当一个农民不甘心做农民的时候，他就有了“野心”。野心有两种，一种是利己的野心，一种是利众的野心。利己的野心，就是世俗所说的野心，如金钱、名誉、权力、地位等等；利众的野心叫雄心，比如托尔斯泰想通过文学等方式改变世界，孔子想传播“仁”来救世，这就是一种雄心，也就是所谓的“菩提心”。我认为，所有的利众都是最究竟的利己，是最大的利己。因为在利众的过程中，我们完善的是自己的人格，升华的是自己的心灵。正是通过这个过程，我们才能从普通的俗世中的人成长为一代大德，从凡人成为佛陀。“野心”最大的就是地藏王菩萨，他发的大愿是“地狱不空，誓不成佛”。瞧，这个愿真够大了。当然，你也可以发“四无量心”：愿诸众生具足乐及乐因；愿诸众生远离苦及苦因；愿诸众生与无苦之乐永不分离；愿诸众生远离分别心住平等舍。不过，许多时候，单纯发愿而不行动，或者发一些升官发财之类的俗愿，都是没有意义的。我们的发愿，必须是能利益众生的发愿，并且要有相应的行动，这才有意义。所有出世间法的发愿，要是不体现在世间法的利众行为中，就不能产生任何功德和福报。因为，福报也罢，功德也罢，还是由你的行为构成的，你的行为造了福才有福报，不造福哪有福报？你光空想、睡觉是不可能有什么福报的。所以，要发大愿，种善因，才能得善果，这才是良性的循环。在这个过程中，有些东西你一定要放下，不放下是没有用的，要放下名利，放下享受。如果你始终把“你的”、“我的”分得清清楚楚，那么就很难真心行善。实际上，任何人和事，都不可能有什么始无终，历史上也不存在有生无死的人。即使你现在不放下，肉

《让心属于你自己》

体消失时，你也得放下，并不是说你不愿意放下就能一直拥有。历朝历代的帝王将相们应有尽有，荣耀、黄金、珠宝、美人、疆土，但肉体一逝，这一切都会换了主人。一切外物都在时刻变化，你的心也时刻发生着变化，你不放下，想执著，就无法得到解脱。执著是轮回的母亲。为什么许多人修了很长时间，心性却没有大的改变？就是因为放不下。放不下，自然无法明心见性。这是很根本的问题。我还见过不少的修行人，闭关多年，念诵了数以千万计的咒子，却老在关房里打架。还有很多要发愿利益众生父母的人，甚至连亲人也不能容忍，徒耗黄金般的生命，去折磨和算计自己的亲人。这样的人并没有真正修行，他们只是在自己骗自己。太虚法师曾写诗云：“仰止在佛陀，完成在人格，人成即佛成，是真现实。”这是对的。没有人格的修炼，所有出世间法的修行都没有意义。要知道，修行修行，修的是行为。没有行为的体现，所有的修行都没有意义。所以，在生活中，我首先要求自己做一个好人、好儿子、好丈夫、好父亲、好作家。在此基础上，才能谈到出世间法的修炼。……

《让心属于你自己》

编辑推荐

1.雪漠的最新力作（国家一级作家，著名灵性作家、心灵导师、甘肃作协副主席）2.首次以佛学心灵随笔的形式解决当代人的现实人生问题3.国学大师叶曼、北大教授陈晓明、藏学家纪天材等专家学者推荐以传统佛教智慧观照当代生活，以佛教精神超越苦难，洞穿人性，拯救灵魂。

《让心属于你自己》

精彩短评

- 1、很好的书。让心属于自己，活在当下。
- 2、看了《世界是心的倒影》我就买了这本书。真的是好书啊。大赞，大爱。
- 3、心真正的属于自己了，就会做自己该做的事，说自己该说的话，走完自己该走的人生。大善铸心，命由心造。
- 4、一位有着藏传佛教修行背景的国家一级作家，一剂直指当下躁动人心的醒世良药。与我一起通读本书，听雪漠与你娓娓道来；此心只属于你自己。
- 5、佛教色彩的修心书
- 6、这本书写的非常的好。一级作家外加大手印实修者，传承者写出来的。真的不错。我看过他写《参透生死》。真的写的好。推荐，
- 7、心灵的导师。喜欢极了。
- 8、我们一生当中，都在追求心灵的自由，但往往，一世的追逐，换来的，是无尽的彷徨和失落，因为我们并不知道，什么才是真正的自由。我们以为，要赚足够的钱才会自由，要拥有天大的权利才能自由，要名满天下、功高盖世才能自由，所以，我们拼命工作，费尽心思，到头来，弄得身体一身疾病，内心也疲惫不堪。即使我们真的获得了名利权势，内心也不能真正的幸福，因为，我们并不能自主自己的心。当我们的内心整天被外物所牵动的时候，幸福和自由是不可能发生的。这种内心无条件的自由，需要智慧，需要内心的光明。中国传统文化的核心，就是内心无条件的自由。但是，缺乏基础的我们，每每面对经典时，会感到无从下手。作者雪漠，是一位用毕生精力和心血进行内心修炼和实践的行者，是一位人生的证悟者，所以，在他的笔下，经典中的智慧，不再是晦涩难懂的天书，而是如同邻家大叔的闲话家常，真诚质朴，深入浅出，读它的时候，你能感觉到自己和作者内心的对话。当你静了心，澄了虑，焚香煮茶，用一颗真诚的心去读这本书，你就会感到内心的烦恼和纠结在慢慢融化，一种清澈的智慧慢慢升起，那个时候，世界没有改变，但我们看到的世界，却已经截然不同。
- 9、送朋友的，自己有一套，值得时常阅读。每读一次都会有新的收获！雪漠的每一本书都值得珍藏！
- 10、很喜欢这套书，能带给人清凉智慧的真正好书，值得推荐给大家。愿每一个渴望心灵家园的人真正找到自己的灵魂净土，安放好了灵魂才无愧于人生。
- 11、跟《世界是心的倒影》一起买了这本书，它跟雪漠老师其他书一样，也没让我失望。不同的是，这套书很薄，放在书包里一点都不觉得重。而且，其中的每篇随笔都不太长，走到哪里，有空了，都可以拿出来看看。尤其是在生活中觉得烦恼了，被什么控制住了的时候，拿出这本书来看看，信手翻到一篇给自己带来启迪的文章，心里就有一种豁然开朗的感觉。读过之后，觉得人生简单了许多，只要自主，知道自己想要什么，能坚持，能舍弃跟人生方向无关的东西，就可以过得很坦然，很快乐。谢谢老师告诉我们这些道理。
- 12、不知不觉成了这里的常客，从拍雪漠老师的第一本书开始，直到现在从未停止，不是刻意宣传，而是做为读者的我总能找到相应的共鸣，书真如黄金般闪着光芒，如获致宝，滋润着自己的心灵。这心灵之作必要由心灵感知的读者慢慢细品，正如新作《世界是心的倒影》一样，《让心属于你自己》如清凉的甘饮灌入浮躁
- 13、本书远离名相，直指人心，有着穿透人心的力量，为现代人提供了许多跟现实生活密切结合的方法。
- 14、如果自己的心都不属于自己的话，那我们为什么活着？我喜欢这本书的名字。更喜欢书中的内容。
- 15、雪漠的值得欣赏
- 16、雪漠告诉我们什么才是世界的真相，有了方向就不再迷茫，我们缺少的只是修证。等待机缘。
- 17、我没有什么文化，其他很多心灵书我看不懂，这本书，我看的非常认真仔细，投入。
- 18、大概还是心不静吧，看完的感觉一般
- 19、让心属于你自己，才能快乐
- 20、不知不觉成了这里的常客，从拍雪漠老师的第一本书开始，直到现在从未停止，不是刻意宣传，而是做为读者的我总能找到相应的共鸣，书真如黄金般闪着光芒，如获致宝，滋润着自己的心灵。这

《让心属于你自己》

心灵之作必要由心灵感知的读者慢慢细品，正如新作《世界是心的倒影》一样，《让心属于你自己》如清凉的甘饮灌入浮躁的心灵，令自己反思如何才能让心真正属于自己.....

21、这本书用简单的语句，说出了人生的大智慧，是心灵的滋养。

22、读书，感情，实践，收获。

23、有《大手印》四册在手，这本书可以不买了。

24、生活在都市的人，难免会心浮气躁，所以，多看看这样的书，对自己的心灵有好处。雪漠老师的书，我就很喜欢。

25、同世界是心的倒影差不多。

26、用了一个晚上把这本书看完。好多时候，我们的心真的没有属于我们自己。

27、本书将给忙碌的现代人提供一份参照，带来一点启迪，展示另外一种觉悟的可能性。本书直指人心，具有简单、澄净、质朴等特点，是现代人生活修行的必读书。

28、心亦禅

29、看后，我的心属于了我自己

30、心灵的导师，适合初学者

31、一般的类似于佛教的书，我看不懂，但是这本书，我就看懂了，道理还狠深厚，内容却容易懂。

好书

32、这本书非常的好。有着佛教的智慧。没有佛教的名相。是我们很容易就接受的

33、喜欢读雪漠老师的书，开心！

34、我们常被各种欲望所诱惑，心跟着欲望走，结果疲惫不堪，无穷的追索，才发现物质的一切还是不能满足心灵的需求。让心属于你自己，才有真正的快乐。

35、充满智慧的作品。简单的话语，浓厚的智慧。

36、看完雪漠老师的《世界是心的倒影》就再次购买了心灵瑜伽2.我喜欢这本书。喜欢这本书的语言，很活泼生动，适合都市人看。

37、看了必有所得的心灵修行之书,非常喜欢.

38、生活禅一类书籍，看看松松心。

39、人生为了什么？我活着是为了什么？我从哪里来？我要到哪里去，曾经迷茫过，堕落过..... 我想，还是找到心的归属吧。

40、非常好的一本书

41、能将大智慧用普通近人的言语表达出来。真是一位不错的作家

42、好书，看了都会受益，心灵得到升华，做自己的主人，推荐

43、必须有一个心灵的独立空间，安放你的灵魂。

44、书非常好，开启心灵智慧之源。

45、国家一级作家写的非常适合当代都市年轻人看的心灵瑜伽丛书

46、好书，看到这书的人也是大福报之人。无上的密法真理，最终告诉你的就是自己要做自己心灵的主人，不要被外界与幻相迷惑。

47、我是做医生的，这本书写的非常好，写了许多人心问题。

48、一本书就像一朵花，《光明大手：印智慧人生》是我遇见最芬芳最美的那朵花!

49、你认识过自己的心吗？你是否发现过真实的自己？你的心，你的选择，都是怎样形成的？这本书就会告诉你，你的心到底属于谁？

50、买了雪漠老师的小说读完就买了这本。觉得不错。国家一级作家。又是大手印的瑜伽士。遇到他写的东西真的很难得

51、《让心属于你自己》是著名灵性作家雪漠，专门针对现代人而写的心灵随笔集之二。雪漠根据自己二十年闭关修炼大手印的经验和体会，告诉我们如何拥有一颗真正属于自己的心。本书将给忙碌的现代人提供一份参照，带来一点启迪，展示另外一种觉悟的可能性。本书直指人心，具有简单、澄净、质朴等特点，是现代人生活修行的必读书。

52、读雪漠老师的书是真正的学做人

53、看了，心了静了很多，没有那么狂躁了。是人类心灵的圣水

54、这本书太好了，非常适合现代人读。

55、很多人并不知道我们的心并不属于我们自己掌握，我们把放任的生活误以为是自由，把对生命与

《让心属于你自己》

健康的损耗视作个性的活法，却不知这一切都只是被心的欲望所支配着而产生的假像和借口。让我们认知真心和使自己不再受心的欺骗，教我们如何驾驭内心，便是这本小书的价值和意义所在，没有繁琐的说教，也没有晦涩难懂的字眼，语言一如既往地简洁、轻淡，却不失一针见血的睿智。尤其适合分享给年轻的朋友。

56、有佛教的智慧，但是无佛教的语言。无论有没有信仰，都适合。

57、再大的事，不过是记忆。守住自己的心。

58、非常好！

59、让心属于你自己！

60、这本书，我跟《世界是心的倒影》一起买的。看完后，我开始反思我自己的人生了。

61、对佛教不是太热忠的朋友不是太需要这种书

62、读雪漠老师的作品，我自己都会有种清凉的感觉

63、这个书名就很好。很直接，跟内容一样直指人心。

64、有时候，读书也会产生所知障。比如，有人读了好多关于修行的书，但这些书没有变成他的营养，反而变成他的枷锁，让他无法超越概念、体悟真心的纯净与质朴。

65、荒漠甘泉，随手一页，一份体会，修行的路上，我在途中，我们都在途中

66、我们心灵时常被外界所牵，找回自己的心。

67、好书、好内容、好作家，好经典。

68、文字通俗易懂，贴近生活，能帮助读者了解佛法，寻找自己的心。

69、无缘大慈，同体大悲。

70、静下心来读，品味自己的内心。

71、让心属于你自己

72、让心属于你自己，真的很不容易，世间的纷纷扰扰没有办法逃避，总是自由的出入我的心头。记得其中的一句话“专注而享受着做事也是修行！”如此，心开始慢慢的走向了回家的路上！

73、这本主要讲心灵自主，讲怎么样才能快乐。平实通俗的话语将佛家的大智慧说的很明白易懂，读了很受益，

74、看完《世界是心的倒影》我毫不犹豫买了这本书。因为是不读就后悔的书。

75、很适合当代人读书的风格。广大青年学子应多读读这些对人心灵滋养的好书

76、这本书自《世界是心的倒影》之后，告诉我们拥有了这种见地之后，如何才能让心属于自己，让自己成为自心的王者。这本书便是一个真正意义上的良师益友陪伴我们踏上这条路，陪伴我们走这条路，并详细的说明了在路上可能会遇到的各种情况，以及应对方法。这本书来源于宗教，但超越了宗教，更是超越了所有宗教的名相，直白清楚的告诉我们止息烦恼的道理，和所有的路标。文字如敦厚长者娓娓道来，语言朴实真诚，读来给人巨大的享受。

77、看了《世界是心的倒影》太太就催我把这本书买回来。是好书

78、这本书超越了佛教，因为它没有那些佛教的词汇和宗教的名相。写得非常好。

79、一本关于心灵的智慧书，读它可以从烦恼中跳出来，跳到一个自由的所在，安然地坐看云起云落，花开花谢。

80、虽然之前都看过不少这样的书。但是。这本书语句很适合现代人。

81、我看过《世界是心的倒影》这本书，这本书跟那本书一样好。好书，真的好书

82、好的心态是建立在一定的智慧见地之上，多读读这样的书，会让我们从中领悟到一种修行到很高境界时才有的智慧见地。

83、这套书比心灵鸡汤类的书好多了，它给的是真正彻悟的智慧，不是浅层次的解说，是真觉悟的流露。

84、雪漠老师的新书，我喜欢看，真正的大悲悯。愿您的书能传播给更多人看后受益

85、当代虽然有很多心灵鸡汤的书。但是，这本书跟其他书不同。这本书有着正见。

86、很喜欢雪漠老师的书

87、这套书不同于雪漠以往的风格，通俗易懂，适合每一位读者。我认为雪漠的智慧如大海，是窥探不了他的深度的。但能够在他智慧的海洋里遨游，去感受他的博大与超越已经足够我们找到属于自己的自由与明白了。这套书一如既往的精彩。

88、看过这本书才知道，很多时候人们的心并不属于自己，而被外物所累不自知，人若有知，还会烦

《让心属于你自己》

恼吗？推荐看此书。

89、很好的读物，心灵的感悟推荐给大家

90、只有做了自己心灵的主人，才能够在世间自在、安然、快乐地活着。

91、好书。好文字。好作家

92、让心成为自己的心，而不是做外部世界的奴隶。

93、之前看过许多佛教书籍。但是，都太过于深奥。这本书浅显易懂。很容易让我们这些人接受。

94、清凉的灵魂，般若的智慧——好书

95、本书是著名灵性作家雪漠，专门针对现代人而写的心灵随笔集之二。雪漠根据自己二十年闭关修炼大手印的经验和体会，告诉我们如何拥有一颗真正属于自己的心。

本书将给忙碌的现代人提供一份参照，带来一点启迪，展示另外一种觉悟的可能性。本书直指人心，具有简单、澄净、质朴等特点，

96、看了评论，我发现很多朋友跟我一样，都是先看了《世界是心的倒影》才买这本的。这本书真的很好。跟《世界是心的倒影》一样好。

97、改造心，改变世界

98、让心属于自己这等简单的道理能懂的有几人？，欢乐欢乐国

99、我是看了雪漠写的《世界是心的倒影》觉得不错。就买这本《让心属于你自己》。现代人太多人的心是不属于自己的。

100、读雪漠书是一种享受！他不仅给你知识、智慧，更是是一种升华。他使你在字里行间得到清凉。使你明白人为什么活着，怎么活。

101、我很喜欢这本书，很喜欢这位作家。

章节试读

1、《让心属于你自己》的笔记-第72页

《让心属于你自己》有声书系列--

保持警觉区别真假明空-家綾

http://v.youku.com/v_show/id_XNDY4NTcyMjgw.html?f=18485445

人不能改变过去，不能预知未来，就连当下也不在人的控制之内，因为每个当下都在不断成为过去，想留也留不住。所以，对记妄念，你都不要执著它，不要让念头牵着你走。不要因为妄念而快乐或忧愁，也不要因为妄念而贪婪或仇恨。妄念的生灭，就像用手指在水面上作画，手指一离开水面，所屯之物就马上消失了，水面也会顷刻恢复平静。

2、《让心属于你自己》的笔记-第129页

《让心属于你自己》有声书系列--

别让身体影响心灵的明白--孙良俊

http://v.youku.com/v_show/id_XNDcxMDIxNzk2.html

修身是修心的基础，要是没打开脉结，你修成的那种空性觉受是不彻底的，而且容易丢失。因为你的心虽然有了智慧，但你的身体仍会给你造成烦恼，身体反倒成了心灵的障碍。你生了病，仍会有疼痛烦恼，看到漂亮女孩，你的心仍被他牵走，看到许多金钱，你仍然会生起贪念。你的身心仍得不到自在。

3、《让心属于你自己》的笔记-如何在生活中修行

真正有智慧的人一向都是举重若轻的，他做任何事情时，都是从容而淡然的。哪怕他拥有整个世界，也不觉得这值得骄傲；哪怕他做了天大的善事，也不觉得自己有多伟大。他不执著于眼前的一切，也不执著所谓的结果，他只是专注地享受他的生命，享受他的工作，享受当下的那份快乐，享受整个生命的过程，根本不去在乎自己究竟做了什么，得到了什么，又舍弃了什么。

其实，无论你抱着什么样的心态去做事，能够做到的，也只是付出千分之千的专注，以及宝贵的生命时间。但是，不同的心态决定了这个做事和燃烧生命的过程，到底是苦还是乐。而我们修行，就是为了有生之年可以离苦得乐。

前些年刚开始所谓的“修行”时，经常妄念纷飞，一次朋友问我打坐状态如何，我打趣到：哪是在打坐，是打妄想。开始时的确如此，后来接触到观修的时候慢慢能体会到一点静了，可是坐上那几分钟心的安宁后，坐下仍是妄想不断。经常在想，如何才能在日常生活中对治这些习气，让生命焕发新的光彩，此文对我感触颇大。最近一段时间，坐上的状态慢慢稳定了，坐下虽不能总观照的心，却比以前效率高了。这种专注，也让我慢慢放下了许多东西。

以些为念。

《让心属于你自己》

- - 选自《让心属于你自己》（已由海南出版社出版）

雪漠“心灵瑜伽”系列丛书邮购地址：

<http://shop35991997.taobao.com/>

联系人：王静 联系手机：13830501212

4、《让心属于你自己》的笔记-改变，从心开始

<原文开始>生命的本质是在一种巨大的虚空之中，填上你的行为。除了你的行为产生的意义和价值之外，你能够留下的，不过是相片中你的音容笑貌、你做过的那些事情、与过的几本书，或者你帮助别人明白了、快乐了的这些经历。<原文结束>

毕业后工作了二三年的时候，突然有一天陷入了一种莫名的恐惧，不时的在思考，除了二点一线，房子、车子、票子、老婆、孩子之外，人活着还有啥意义？又过了二年，发现人总会死去，身边的一切都在不断的变化着，昨天还很好的同事，今天却在老板面前说你的坏话，原因是领导要走了，需要从我们二人选择一位新主管.....

于是开始堕落了，总想用酒精与美色去填满心灵的空虚。

又过了二年，头发脱了三分之一或许更多了，却发现生活还是在日复一日的重复着。回头过去，就象昨天一样，一片巨大的空虚。

5、《让心属于你自己》的笔记-第111页

所以说，慈悲看起来是利众，实际上是最大的利己，也是对治贪婪与仇恨的最好“武器”。

仇恨，太累太累，看了太多的电视剧，因爱生恨，女二男二为了男一女一仇恨万分，无恶不作，最终断送了自己的幸福。

在没有看书之前，遇到难过受伤的事情，我比较懒，不想让自己受苦，与其恨一个人天长地久，不如忽视，大哭一场，好似事情没有发生，但是心里还是有一个结，只是不去想不去碰，等待天长日久结会有大变小自己消化掉。

在看书之后，学会接纳显示，原谅自己，以己度人，原谅别人，理解别人（任何人只做自己人为对的事情），我学会了祝福别人。祝福是送他好走，希望他幸福，同时也解放了自己，放自己自由。

一个电脑的CPU容量有限，想流畅的娱乐，就要清理不必要的程序；一个人的时间有限，想开始美好的生活，就要将自己的思维转移到现在每一个当下，不让等今天成为昨天的时候还在暗自后悔。

心无挂碍，畅想自由，天高海阔，潇洒自如，才是值得自己拥有的美好生活！

所谓的女二，都是白富美，想不开，如果她们能舍下对男一的眷恋，爱自己，去旅游去念书，会发现，世界如此美好，也会遇到自己另外的春天。

so,仇恨，是把自己宝贵的能量宝贵的精力宝贵的时间浪费在没有结果的事情上，不如好好爱自己，好好生活，好好享受每一个当下，让自己轻松，让自己开心，让自己幸福！

打开自己的心，把之前的心理的小结都找出来让他们融化吧，把恨的人也都放走吧，他们自由了，你也自由了！

亲爱的，你值得拥有心无挂碍，海阔天空！

6、《让心属于你自己》的笔记-第67页

《让心属于你自己》有声书系列--

止观双运才能对治习气-家陵

http://v.youku.com/v_show/id_XNDY4NTY5MTEy.html?f=18485445

实际上，身体就是“我”，执著于满足身体的欲望，就是放下对“我”的执著。在你心底，这个身体、这个“我”还是存在的，你觉得要吃好、穿好、住好，才“对得起自己”，就儒生起无穷无尽的欲望。

7、《让心属于你自己》的笔记-心清净，才能生起功德

心清净，才能生起功德

有些人不行善甚至不肯帮助别人，因为他们觉得这对自己没什么好处，其实他们不明白，善有善的反作用力，恶有恶的反作用力，也许它们不太明显，但它们确实是存在的，并且会影响人的一生。很多人，死了就是死了，跟虚空中飞过的苍蝇和半夜盛开的昙花一样，都留不下任何痕迹。

人们常说功德，真正的功德是一种行为的反作用力。用力打木头，你的手也会痛，这就是行为的反作用力。一切都由行为引起，行善得善果，做恶得恶果。正如俗语中所说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。

有些人不行善甚至不肯帮助别人，因为他们觉得这对自己没什么好处，其实他们不明白，善有善的反作用力，恶有恶的反作用力，也许它们不太明显，但它们确实是存在的，并且会影响人的一生。就像托尔斯泰，他是个大作家，同时也做了很多善事，他的伟大人格反映在作品中，使这些作品成为了传世之作，这是无法单凭文学技巧达到的。而很多人，死了就是死了，跟虚空中飞过的苍蝇和半夜盛开的昙花一样，都留不下任何痕迹。

明白这一点，需要正见的指引，苦修也需要正见的指引。

举个例子，你有一个朋友，他是个骗子。你发现并坚信他是个骗子的时候，这就是你的见地。你拥有这个见地之后，就不会相信他说的任何话，那么这时候，你就已经解脱了。同样道理，当你发现并坚信世界和轮回都是巨大的幻化与无常，没有自性，如梦如幻的时候，你便拥有了这个见地，那么这个世界就对你构不成什么诱惑，你也没什么好执著了。这就是正见。

再者，功德是从清净心中生起的。当你行善的时候，内心清净，就会生起功德，不清净就只能得到福德。

《让心属于你自己》

一个故事里这样说道：有个善人，每天都供天神。天神被感动了，下界来问他需要什么。天神说，你求啥都成，荣华富贵，惊天权势，都成。善人说，他不喜欢这样，只希望能清清净净的，有种无求的快乐。天神说，你求的，叫清福，连我都得不到，更无法给你。为什么呢？因为那清福，不加外求，也无关神通，仅仅源于自己光明清净的内心。想要实现它，你必须超脱外物及欲望。超脱外物及欲望，没有一丝执著，你就会得到终极解脱。

真正的成就者没有任何执著，甚至对解脱的智慧也不执著，但是他们对于自己所证悟的，永远不会失去，也不会忘记。比如有人知道 $1+1=2$ ，那么无论何时都不会忘记它，放屁时知道 $1+1=2$ ，打喷嚏时也知道 $1+1=2$ ，生病时还是知道 $1+1=2$ 。无论示现如何，都不会影响他的伟大，他仍然是圣者。

藏族里有一句话：圣者行了凡间事，他的心仍然是圣洁的。虽然他可能像一般人那样劳作，他却仍然融在自己的光明本性中，了无牵挂。

所以说，一个人必须要有清净之心才能生起功德，但对清净心也同样不能执著。我们只要见到真心，然后保任真心就可以了。保任真心的时候，你的行住坐卧都是真心的妙用，自然会为你带来许多善的反作用力。但你要特别小心，不要把虚无主义的顽空当成真心，更不要去保任它。堕入顽空的人就像是一块石头，就算静静待了百年或千年，依旧没有任何功德，也永远不能觉悟。

很多人常把“福德”和“功德”混淆，其实它们是两回事。福德多带有功利色彩，比如求福、求报、求寿，求这些时心并不清净，因为有各种欲望和执著。比如有的人向观音借库，祈祷说“我来年要赚一千万”，有的人则祈愿全家人长命百岁，这都是在求福报。如果你不求这些，而且心很清净时，善行所积累的就是功德。

很多人一生很富有，也做了许多善事，却生不起一点功德，就是因为他们心有所求。当清净心生起，功德与福德都不求时，其行为才会有功德。托尔斯泰办学时没有想过要得到后世的美誉，但他确实得到了。这也是行为的反作用力。

做事的时候心要是非常清净，就可能生起功德。功德是帮助我们证悟的。但我们修行并不是为了求功德，真正的修行本身就是目的。有求的时候你得到的是福报，福报就是健康、平安、财富等世俗所说的好报；如果这时你的心仍然很清净，不执著于它，并能发起利众大愿的话，就可能生起功德。

不过，有时候，福德也是必要的，因为它可以为你的修道积累一种“资粮”。比如说一个人经常布施和供养，看上去他把东西都给别人了，但实际上因为“业力”行为的反作用力，他仍然拥有自己所布施和供养的一切。

那么，如何判断自己的行为有没有生起功德呢？功德生起的外现是：第一，执著少了；第二，贪、嗔、痴、慢、妒少了；第三，心清净了；第四，利众的慈悲心增长了。还有一种说法是：第一，智慧变得越来越清明；第二，定力逐渐增强；第三，不会再让世间的东西诱惑心灵。

在这些中间，最主要的是执著的破除，因为真正的功德就是执著的破除。以世间福报的形式出现的是“福德”，比如说最近财运很好，工作也很顺利；以出世间形式出现的叫“功德”，对于自己所做的一切都不执著，比如说会去努力做某事，但是假如这个事没做成的话，也不会烦恼难过。

我们举个例子，以“供养”而言，如果你的心中并没有供养者、被供养者、供养这些概念，也就不执著于某种功德，这时就自然会生起功德。所以，无论做什么事，都不要执著。

心性的明白和修行过程中智慧的出现，也都是生起功德的体现。一些人在不求功德的情况下有了利众行为，功德就能产生，同时福德也有了。但是，如果你一心求功德，就只能产生福德。

《让心属于你自己》

比如说，一个作家不求功德和福德，但他写的书产生了许多善的行为，带给世人诸多清凉，让人们受到真理的感染。当这种善的行为和诸多清凉产生一种反作用力的时候，书的作者就能同时拥有功德和福德。当这种善行一直持续下去的时候，就会产生一种“马太效应”，他就会拥有更多的功德与福德。

。

- - 选自《让心属于你自己》（已由海南出版社出版）

雪漠“心灵瑜伽”系列丛书邮购地址：

<http://shop35991997.taobao.com/>

联系人：王静 联系手机：13830501212

8、《让心属于你自己》的笔记-第3页

出离红尘，追寻人生的意义

人生为了什么？我这辈子做什么来了？我活着是为了什么？我死后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这辈子做过的事情，可值得为他人所称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人，可有什么区别呢？为什么这世上会有我？……

人生在世，每个人都像羽毛一样，被业风吹来吹去，无着无落，没有任何依靠，也不知道自己将要飘向何处。但年轻人们总是认为，漂泊不可怕，人生的大意义也太遥远、太模糊，他只怕找不到他爱的人，只怕不能刻骨铭心地爱一场。如果没有爱过，就算过着神仙般的生活，又有什么意义呢？他只羡慕鸳鸯不羡慕仙。因为，他还没尝到红尘的苦，只期待红尘的甜。他正沉浸在对爱的美好期待当中，只想找到那个自己深爱的女孩。

在他的苦苦寻觅中，这个女孩终于出现了，她的笑容就像秋天的湖水一样，清澈动人。女孩盈盈而笑时，他的心湖也像秋水一样，起着微微的波澜。他的心里升起若即若离的喜悦与悲伤……那，就是爱情吧。爱情的美妙润泽着他的心灵，他不再满足于一种烟花般短暂的幸福，他想和女孩结为夫妇，生儿育女，化为交颈柏，一生一世，生生世世永不分离，他不想再做那漂泊的蒲公英，因为他有了不想失去的东西，这个东西就是爱情。

但是，他不知道，爱情也是无常的，对爱的执著，正是让他远离自由的原因之一。当他认知了世界那幻化无常的真相时，就会明白，一切都是执著不来的，包括爱情。很小的时候，我就发现了无常，这个发现影响了我的整个生命，它让我明白，我这辈子该做的东西，就是写点对这个世界有益的东西。我的文章能让人们变得更加清凉、清醒、快乐一些，人们读了我的文章，比没读要好，这就是我认为的“有益”。有的人看了一些时下流行的小说，变得更加消极，更加空虚，或者毫无收获，那么就不

《让心属于你自己》

如不要花费宝贵的生命时间去读这本书，这就是我认为的“无益”。我的文章对世界的这种益处，正是我说的“相对永恒的东西”，在无常中建立一些相对永恒的东西，就是我说的那些该做的事。

我在《狼祸》“谈作家的人格修炼”一文中说过，少年时代对人生意义的追问，曾让我陷入一种可怕的幻灭感当中，因为我发现整个世界都是无常的，没有永恒，我不知道，既然终究都得死，这活着，究竟有啥意义。这种幻灭感的改变，是在我接触佛家之后。当我看到佛舍身饲虎和割肉喂鹰时，我忽然发现了意义。这意义，便是那精神。那虎鹰和身肉，均已化为灰尘，但那精神，却以故事为载体，传递给千年间活过的人。这精神会照亮心灵，许多人因此离苦得乐了。这，便是意义。但是享受着红尘的甜而乐不思蜀的人们，是不会去考虑这些问题的。只有在生活渐渐露出它的“真面目”时，他们才会开始思考人生。

毕竟，青春也罢，美好的事情也罢，爱情也罢，总会改变，它们都不可能永恒。人在时光的洪流中不断起着变化，年少时有着用不完的精力，但很快就长出了白发，平滑的皮肤也起了皱纹。人，一天天长老了，爱情也在绚烂之后渐渐归于平淡。人们不再满足于生活的平淡：结婚生子，过着平凡的日子，喜怒哀乐不过为了一套房子、一两个孩子，或者几部车子。人生是不是会沿着这死水般的轨迹，在不知不觉中消逝？一些有智慧的人们，这时就开始追问人生的意义——

人生为了什么？我这辈子做什么来了？我活着是为了什么？我死后，除了我的子孙，还会有人记得我吗？我这辈子做过的事情，可值得为他人所称道吗？我与这世上庸庸碌碌的其他人，可有什么区别呢？为什么这世上会有我？……

他还会发现，爱情不是生命的全部。即使有了爱情，他也想明白人生的大意义，明白自己对这个世界到底有什么价值，找到他的使命。这时他才发现，原来这追问比爱情更加重要。他还发现，无论工作还是家庭，都有着让人无可奈何的苦：物价不断上涨，想活得更好，收入就要比它冲得更快；公司里总有一些小人，有时还不免为小人做嫁衣；誓愿白头偕老的两人，结婚之后，尤其生子之后，总会因为小事而发生争执，甚至吵得不可开交……其他不愉快的事情，也随之不断发生着，这就是佛说的“有漏皆苦”。

香烟美酒无法稀释生活的苦，彻夜狂欢无法排解生活的苦，一时得意无法掩盖生活的苦，连爱的甜蜜都无法弥补生活的苦。无论能不能得到追求的东西，生活的苦都没完没了。苦，才是生活的本质。“多想从这无穷无尽的痛苦中解脱出来啊！”一旦产生这样的念头，他们也就有了一点出离心，开始寻求解脱。

为什么生活会这么苦呢？因为人们的欲望在不断膨胀着。当人们还是孩子时，快乐是一件非常简单的事情，但是当人们发现自己能拥有更多东西的时候，就总想拥有更多，总想过得更好。这就是我们堕入那“罗网”的开始。所谓的“罗网”，实际上就是诸多的贪婪、仇恨、愚痴、傲慢、嫉妒，它们让我们受到迷惑，得不到清凉，得不到解脱，心中不自由，却又不知所措。

这时候，有的人祈求诸佛菩萨的救赎，有的人却开始反思人生，追寻生命的真谛。尤其在身边的人忽然死去时，他们会猛然感觉到一些什么，然后就有了一种使命感，开始寻找一种信仰。

因为，当他们看见那些昨天还有说有笑的亲人、朋友，今天突然死去了，就会发现生命的无常，这时，他们的心理会生起一种沧桑感，发现死亡离自己并不遥远。他们也许会想：他按揭买下的房子怎么办，他的妻儿怎么办，他的父母怎么办？几十年后，还会有人记得他是一个多好的人吗……他们还会发现，眼前这片草坪，曾是群雄决战的沙场，弥漫战火硝烟，染满了淋漓鲜血，但今天，却变成游人野餐的地方，充满了宜人野趣。当年群雄争得头破血流，却留不下任何痕迹。在生命的无常面前，诸多的纷争、纠斗，只会给人们带来痛苦，此外又有什么意义呢？当年，释迦牟尼佛正是因为数次目睹死亡而受到震撼，才生起了出离心，放弃王位，开始追寻真理。

《让心属于你自己》

当你明白了这一切，就会品出红尘的苦，你慢慢品那无常的苦，就会看破红尘，生起一种强烈的出离心，有的人就会开始修道，寻求一种真正的解脱。

- - 选自《让心属于你自己》（已由海南出版社出版）

雪漠“心灵瑜伽”系列丛书邮购地址：

<http://shop35991997.taobao.com/>

联系人：王静 联系手机：13830501212

9、《让心属于你自己》的笔记-第37页

《无死的金刚心》有声书系列--

真正的快乐，是心中的一点光-周茜朗读

http://v.youku.com/v_show/id_XNDczMDM3NzI0.html

真正的快乐，其实很简单，它就是你心中的光。或许我会觉得不可思议，但事情往往就是这么简单，不是吗？你走遍天涯海角去寻找的那支世界上最美丽的郁金香，原来正盛开在自家的花园里，可惜你一直没有发现。

10、《让心属于你自己》的笔记-第3页

世界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的智慧，“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，佛家并不否认他们的这种真实，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，但有睦变化却非常细微，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流言，甚至将许多聪明人都玩弄于股掌之间。

举个简单的例子：美丽的女孩欣赏自己的美，男孩们也大多会被她的美貌俘虏，但这美貌不会永恒。女孩们总会长出白发、皱纹，总会显出老态，更别提她身上那些细微的变化，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。但女孩自己并没有意识到这一点，她花了大量的金钱和时间，买了大量的护肤品，上了许多次的

《让心属于你自己》

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，他们为美丽的女孩争风吃醋，斗的你死我活，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，却让你认为它们都是这样。这个错误，我们称这为“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实的真实面目，只是自己的显现。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，有饱饭吃，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，不管你如何排斥它，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，你应会理解这句话。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。

-----节选自 雪漠《世界是心的倒影》海南出版社

11、《让心属于你自己》的笔记-第111页

《记心属于你自己》有声书系列--

祈请发愿，与更高的力量相应

http://v.youku.com/v_show/id_XNDcxMzU0NDQ0.html

他骗了你的钱，让你变穷困潦倒，为什么你不应该恨他呢？因为仇恨改变不了已经发生的事情，只会给自己带来痛苦。你觉得恨他是应该的，却不明白你惩罚的实际上只是自己。所以说，慈悲看起来是利众，实际上是最大的利己，也是对治贪婪与仇恨最好的“武器”。

《让心属于你自己》

《让心属于你自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com