

<<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

出版时间：海南出版社

作者：雪漠

页数：212

字数：150000

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：<http://www.tushu007.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。

《让心属于你自己》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。

## <<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。

## <<让心属于你自己>>

### 书籍目录

前言

第一辑 为心灵之旅收拾行囊

出离红尘，追寻人生的意义

用誓约之力坚定你的信心

命由心造，大善铸心

心清净，才能生起功德

世界需要的，是你的附加值

第二辑 跟焦躁的心说再见

别害怕，这是黎明前的黑暗

顺其自然，等待觉悟

觉醒在于相应

喜乐与安忍：智慧的超越

明心见性前的最后一站

第三辑 与灵性好好相处

点亮心头的那盏明灯

开悟后，还要在生活中磨炼

解脱就是明白与放下

止观双运，才能对治习气

实保持警觉，区别真假明空

一味，不分你我的智慧

专注而享受地做事也是修行

不要执著，但要精进

改变，从心开始

开悟后的快乐

永远要把眼前的事情做好

第四辑 再送几条锦囊妙计

祈请发愿，与更高的力量相应

知识是另外一种障碍

以警觉对治无记与昏沉

信受奉行才是真正的修行

别让身体影响心灵的明白

开悟前不要闭关专修

第五辑 世界是你调心的道具

善知识不是另一种打工仔

没有行为，所有的心都没有意义

《金刚经》的三种境界

心灵瑜伽对治都市心理病

心灵修炼与人格修炼

真假信仰者的分水岭

向内看，因爱实现超越

人类所有烦恼都源于分别心和执著

当爱与信仰纠结

从我的“墨家”经历谈真心的“光”

为人做人，都应学会取舍

别叫当下之外的世界干扰你

<<让心属于你自己>>

世界是你调心的道具

后记 由我的“涂鸦”谈真心之用

## &lt;&lt;让心属于你自己&gt;&gt;

## 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&hellip;&hellip;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？

他只羡慕不羡慕。

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&hellip;&hellip;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&ldquo;有益&rdquo;。

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&ldquo;无益&rdquo;。

我的文章对世界的这种益处，正是我说的&ldquo;相对永恒的东西&rdquo;，在无常中建立一些相对永恒的东西，就是我说的某些该做的事。

我在《狼祸》&ldquo;谈作家的人格修炼&rdquo;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&ldquo;真面目&rdquo;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。

## <<让心属于你自己>>

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&hellip;&hellip;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&hellip;&hellip;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？

&hellip;&hellip;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

## <<让心属于你自己>>

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，有一天她可能就会爱上你，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，&ldquo;信为功德母&rdquo;，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&ldquo;野心&rdquo;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&ldquo;野心&rdquo;。

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&ldquo;仁&rdquo;来救世，这就是一种雄心，也就是所谓的&ldquo;菩提心&rdquo;。

我认为，所有的利众都是最究竟的利己，是最大的利己。



## <<让心属于你自己>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>