

<<世界是心的倒影>>

图书基本信息

书名：<<世界是心的倒影>>

13位ISBN编号：9787544345446

10位ISBN编号：7544345440

出版时间：2012-9

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>

## <<世界是心的倒影>>

### 内容概要

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。

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。

这些方法既能改变我们的“心”，也能改变我们的“行”，进而能改变我们的“命”。

本书对于那些时时为痛苦所困的人、陷入热恼和焦虑的人，无疑是一剂智慧的良药。

本书的智慧帮助你由心的改变，从而实现了命的升华。

## <<世界是心的倒影>>

### 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。

## <<世界是心的倒影>>

### 书籍目录

#### 第一辑 不变的真相

世上没有一样东西能够永恒  
无常无法抗拒，但它并不可怕  
流转的因缘，是变化的母亲  
生命是一个巨大的梦境  
“我”是一个巨大的幻觉  
人为什么活着？

#### 第二辑 发现生命本具的宝藏

生命的宝藏，每个人都拥有  
真正的快乐，是心中的一点光  
再大的事情，也不过是记忆  
人生是不断与“自己”交战  
有多少人能清醒地作出选择？

#### 真正的自由，是智慧的觉醒

自由在于“心心相印”  
朗然真心，与你常在  
把握机缘，迎接灵性的觉醒  
不是解决问题，而是没有问题

#### 第三辑 找到你真正的敌人

对世界和生命，我们有太多的误解  
别落入欲望与贪婪的蛛网  
分别心是万恶之源  
从妄念的幻觉中醒来  
疑是快乐的大敌

#### 愤怒与傲慢是自由的绊脚石

擦亮双眼，远离恶友

#### 第四辑 生命因智慧而改变

出离心不是一时的情绪  
善知识是灵魂的灯塔  
让善行改变你的心灵  
真正的成长，是心灵的成长  
修炼的对象，应该是你的心  
生命因智慧而改变

#### 保持清醒，倾听内心的声音

无念中保持一点灵动的觉知  
明白人生如梦，善待自己与他人  
自主命运的清醒与力量来自真心  
在虚幻中建立相对的永恒

#### 第五辑 将大爱种入心田

真正的孤独是一种境界  
以出世之心，做入世之事  
做好当下，是最好的终极关怀  
信仰与现实本无冲突

<<世界是心的倒影>>

恶学说是滋生罪恶的土壤  
善与恶，如光明总与黑暗相伴  
将大爱种入心田  
不要指望自己能握住流水  
后记 怎样才是真正的“弟子”？

## <<世界是心的倒影>>

### 章节摘录

世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，佛家并不否认它们的这种真实，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，但有些变化却非常细微，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谎言，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。

女孩总会长出白发、皱纹，总会显出老态，更别提她身上那些细微变化，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，她花了大量金钱和时间，买了大量的护肤品，上了许多次的美容院。

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，斗得你死我活，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，却让你以为它们永远都会这样。

这个错误，我们称之为“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物的真实面目，只是自心的显现。

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。

## &lt;&lt;世界是心的倒影&gt;&gt;

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，你就会理解这句话。

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，都是一种现象性的东西，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。

无常无法抗拒，但它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。

你快乐时，世界在变化着，你本身也在变化着；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。

人非常有趣，因为大部分人只愿接受事物讨喜的一面，对于它不讨喜的一面，总是下意识地回避。

所以，对自己的选择带来的后果，他们总是不愿坦然承担。

举几个简单的例子：很多人都喜欢带着老婆孩子外出游玩，但遇上塞车、排队，总是诸多怨言；很多女孩都喜欢大量吃甜食，但发胖的时候，却又后悔不已；很多男孩都喜欢漂亮的女孩，可一旦这女孩变成自己的女友，却又害怕她受到别人的青睐&hellip;&hellip;生活中，这样的例子实在是数不胜数。

这是什么意思呢？

这是说，我们看不清事物的真实面目，是因为偏见阻碍了视线。

所以，我们才会那么抗拒无常。

## <<世界是心的倒影>>

事实上，正如过量的甜食会让人发胖一样，无常也是自然规律。

两者之间唯一的区别在于，你可以不吃甜食，但你却无法抗拒变化。

你还会发现，自己对“未知”的恐惧，正是缘于一种对“变化”的抗拒。

大部分人都喜欢稳定，喜欢让一切维持在原有状态，任何一种“失去”的可能，都会让我们战栗不已。

然而，这种惧怕除了让自己难受之外，再起不了更多的作用。

因为，自然规律远比生命个体更为强大。

或许我们可以通过某种方法，尝试延缓变化的过程，但我们始终无法阻止变化的产生。

但是，这跟快乐又有什么绝对的关系呢？

你快乐时，世界在变化着，你本身也在变化着；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。

那么，我们为啥还那么害怕“未知”呢？

因为我们认假成真，害怕承受一种失去的痛苦，对一切，我们都不愿放手。

但很多时候，你不愿放，还是要放的。

再者，一旦你坦然接受这“失去”，又会发现，原来它并没你想象中那么可怕。

为啥？

因为世上的一切，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。

举个例子，我住的那个楼房存在吗？

它当然存在，它能为我和家人遮风挡雨，能收纳我所有的心爱之物，我的书、我的石头、我的字画等等。

但它不是本有的，它只是一种现象，没有永恒不变的自性。

若干年前，这儿一片空旷，是一块坟地。

我的爷爷曾在离这儿不远的地方盖了个小房子拾粪，拾铁路上的粪。

他把粪拣到住的房子里，堆在当地，怕人偷粪，而且就在房中吃、睡。

在他的眼里，这粪比什么都重要，不能丢了。

但他就是不明白，这粪也是因缘聚合之物，这个房子也是因缘聚合之物。

几年后，房子就被拆了，坟地也被推平了，种上了庄稼；再过十多年，庄稼地成了一个村庄，人们为了争盖房子的地，还打得头破血流。

这些人不知道，这个村子也是因缘和合之物。

他们不知道，多年之后，这块土地会被一个大老板买了去，把村子推平，修成了一座现代化的住宅小区。

后来，我买了其中的一套楼，住了进来。

于是，空荡荡的楼房里又盛满了我的东西。

但这并不是终点，它还会一直变化，会无休止地变化下去。

因为，无论村子、楼或是土地，都没有永恒不变的本体。

由于因缘聚合，它们有了诸多显现，我们称之为缘起；但它们的本质却是无自性的，它们在时时刻刻发生着变化，所以又叫性空。

世上一切在诞生、成长之后，都会以某个状态停驻一段时间，然后腐化、坏灭、幻变，最后消失。

缘起性空是世界运作的规律，所有东西都是如此。

明白这一点的时候，你再来反思生命中的所有事情，心里自然会少了许多迷惑与情绪，多了一份清醒与淡然。

一个朋友告诉我，她上大学的时候曾经喜欢过一个男孩子，对他非常好，后来两人走得越来越近，那男孩也对她产生了一种依恋。

但是有一天，她突然失去了所有的感觉，然后毫不犹豫地离开了男孩的世界。



## <<世界是心的倒影>>

类似的事情发生过好多次，她问我，自己是不是一个奇怪的人？

我对她说，不是这样的。

其实，男女之间的爱是小爱，它是一种感觉，也是一种情绪。

它的产生也罢，保鲜也罢，都需要一定的条件。

当这些条件不断变化的时候，它就会经历诞生、热烈、平淡、衰亡的过程。

比如，你因为女人的美而爱她，那她不美了的时候，你还爱她吗？

你与某人因志同道合而相爱，当你们的追求不再一致的时候，你还爱他吗？

你因为女人对你的好而爱她，她对你没以前那么好的时候，你对她的爱还始终如一吗？

你因为某人懂你而爱他，那他要是读不懂你了，你还会爱他吗&hellip;&hellip;促使人们相爱的条件一直在变，所以能一辈子相爱的人非常少。

许多情侣生活得久了，爱情就会转化为一种亲情，或是一种习惯。

能够携手终老的人们，依靠的，必然不是一种浪漫但易变的感觉。

而且，即便人们能一辈子相爱，终究还是会被死亡分开。

所以，爱情不可能永恒。

那么，什么才是永恒之物呢？

无常。

唯有无常，才是这世上永恒的真理。

不过，这并不意味着你应该随随便便地对待爱情与人生。

相反，明白这一点之后，你应该从过去的所有伤痕以及对未来的所有不安中脱身出来，尽情享受与珍惜生命中的每一个当下，不要再煞费苦心地强求那并不存在的永恒。

流转的因缘，是变化的母亲&hellip;&hellip;

## <<世界是心的倒影>>

### 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。

<<世界是心的倒影>>

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>