

<<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：美丽的姑娘欣赏自己的美，男孩们也大多会被她的美貌俘虏，但这美貌不会永恒。

姑娘总会长出白发、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。

但姑娘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，他们为美丽的姑娘争风吃醋，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。

<<世界是心的倒影>>

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……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……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……

<<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>