

让心属于你自己



[让心属于你自己_下载链接1](#)

著者:雪漠

出版者:海南出版社

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787544366472

一个人有什么样的心境，就注定得到什么样的命运。当你放下所有的执念，连金刚都摧毁不了你的坦然，这时候，你的心才是真正属于你自己的心。

中国著名灵性作家、证悟者雪漠以锐利的眼光和视角，看到了现代人的心正随着时代的价值评判体系而剧烈波动，甚至被一些有害的流行概念和好坏裹挟而去。基于此，他根据自己二十年闭关修炼大手印的经验和对生活的智慧感悟，告诉我们如何跟焦躁的心说再见，如何拥有一颗真正属于自己的心。

世界上虽然有许多你看不顺眼的现象，但只要心是清静的，是自由的，它依然能孕育出圣洁的莲花。

作者介绍:

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”（《大漠祭》《猎原》《白虎关》），“灵魂三部曲”（《西夏咒》《西夏的苍狼》《无死的金刚心》）和“光明大手印系列”（《实修顿入》《实修心髓》《参透生死》）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。

目录: 前言 // 001

第一辑 为心灵之旅收拾行囊 // 001

出离红尘，追寻人生的意义 / 003

用誓约之力坚定你的信心 / 008

命由心造，大善铸心 / 013

心清净，才能生起功德 / 018

世界需要的，是你的附加值 / 023

第二辑 跟焦躁的心说再见 // 029

别害怕，这是黎明前的黑暗 / 031

顺其自然，等待觉悟 / 035

觉醒在于相应 / 040

喜乐与安忍：智慧的超越 / 045

明心见性前的最后一站 / 050

第三辑 与灵性好好相处 // 055

点亮心头的那盏明灯 / 057

开悟后，还要在生活中磨炼 / 063

解脱就是明白与放下 / 067

止观双运，才能对治习气 / 072

保持警觉，区别真假明空 / 077

一味，不分你我的智慧 / 082

专注而享受地做事也是修行 / 087

不要执著，但要精进 / 092

改变，从心开始 / 098

开悟后的快乐 / 103

永远要把眼前的事情做好 / 108

第四辑 再送几条锦囊妙计 // 113

祈请发愿，与更高的力量相应 / 115

知识是另外一种障碍 / 120

以警觉对治无记与昏沉 / 124

信受奉行才是真正的修行 / 129

开悟前不要闭关专修 / 134

第五辑 世界是你调心的道具 // 139
善知识不是另一种打工仔 / 141
没有行为，所有的心都没有意义 / 146
《金刚经》的三种境界 / 151
心灵瑜伽对治都市心理病 / 156
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 // 204
· · · · · (收起)

[让心属于你自己 下载链接1](#)

标签

雪漠

黄金来源

超越名相

清凉智慧

润心小书

朴实真诚

心灵瑜伽

佛学

评论

这本怎么觉得很啰嗦涅

仇恨改变不了已经发生了的事情，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”。一定要在每件事中调节自己的心，苦也好，乐也好，都要让自己享受人生。即使有焦虑和苦难，也要享受人生。永远都要记住，眼前的一切很快就会消失了。不要执着于过去的事情，不要执着于当下的某个想法，更不要执着于自己给未来定下的某个目标。但这并不意味着做什么都要随随便便，不要执着，指的是在专注、尽力、精进的基础上，不强求结果，一切随缘，成了自然好，不成也没什么。增加你的贪婪、仇恨、愚痴的人，就被称为恶友。对于所有的妄念，你都不要执着它，不要让念头牵着你走。一定要有利众的行为。行为是你人生价值的全部。做事的时候不要执着结果。

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，如何才能够让心属于自己，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。

[让心属于你自己 下载链接1](#)

书评

雪漠老师《心灵瑜伽》系列的第二本书《让心属于你自己》是和《世界是心的倒影》同时出版的，从书名即可以看出前者重说理，后者则给出了解决问题的“良药”。不同于世面上一般心灵作品通篇说不出个所以然，作者通过多年的实修实从心灵流露的文字：说理透彻，书封面...

不错的书，值得读。

这本书的装帧很好，书里面的智慧可以让读它的人受益无穷，很适合送给朋友们。大多数人活着很累，要想开心快乐，不仅仅要积极地奋发向上，更要有一颗自主的心灵。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...

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...

以前我认为我心足够坚强，无需文字支持我的选择和情绪，纵然暗黑如我，爱看太宰治也无妨。只是不经意间，当一个人忽然落寞了，你就自然不会那么张狂了。我第一次阅读的雪漠老师的另一本书，后来喜欢上了这种表达方式。在这之前一直认为情绪是用来宣泄的，只是属于自己，怎么样...

[让心属于你自己_下载链接1](#)