

与无常共处

108篇生活的智慧

[美] 佩玛·丘卓 著
胡因梦 译

痛苦并非来自无常，
而是根植于对无常的恐惧。



Comfortable with Uncertainty
—108 Teachings

与无常共处

108篇生活的智慧

[美] 佩玛·丘卓 著

胡因梦 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦

装帧设计：亿点印象

图书在版编目（CIP）数据

与无常共处：108 篇生活的智慧 / (美) 丘卓著；
胡因梦译．— 深圳：深圳报业集团出版社，2013.2
ISBN 978-7-80709-450-0

I. ①与… II. ①丘… ②胡… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019142 号

COMFORTABLE WITH UNCERTAINTY: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness
and Compassion by Pema Chödrön
Copyright©2002 by Pema Chödrön and Emily Hilburn Sell
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,
www.shambhala.com
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright©2013 by Beijing Lipin Publishing Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权北京立品图书有限公司使用
在中国大陆地区出版发行

与无常共处：108 篇生活的智慧

YU WUCHANG GONGCHU: 108PIAN SHENGHUO DE ZHIHUI

[美] 佩玛·丘卓 著
胡因梦 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷
开本：787mm × 1092mm 1/16
印张：12.5 字数：100 千字
ISBN 978-7-80709-450-0 定价：28.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

愿众生都享有安乐及安乐之源

愿我们都能解脱苦难及苦难之源

愿我们永不脱离无苦之乐

愿我们永住平等之心，远离爱欲、侵略性和偏见

导言：随手可读的修行书

埃米莉·希尔伯恩·塞尔

本书结集了佩玛·丘卓数本著作中的一百零八篇教诲。它们是大乘佛法的精髓，也是引领我们人生的智慧。“大乘”意味着更大的乘具，这条道路能引导我们逐渐脱离自我沉迷的紧缩状态，进入一个与全人类建立深刻情谊的宏大世界。本书拣选出来的教诲，能让我们一瞻大乘佛法的堂奥，品尝到它所提供的修行方法，以及能够在生活里实际应用的洞识和禅修。

佩玛汲取的教诲源自于一个长远的传承和师承。她的风格相当独特，不过她的教诲没有一则是独创的。她的教法尤其受到她根本上师创巴仁波切的影响。创巴仁波切是第一位用英文传授佛法给西方人的西藏人，他结合了噶举与宁玛这两个藏密传承的法教，并且引介了香巴拉的教诲。香巴拉是传说中的—个解脱社会，它的精神根植于本善、禅定、菩提心、友爱和慈悲的觉醒之心。据说香巴拉的第一个国王从佛陀那儿听闻到佛法之后，便身体力行地开始修持，然后将佛

法传给了他的子民。创巴仁波切称这个适合在家众修持的传承为“勇士菩萨的圣道”，这条道路强调的是我们与生俱来的觉醒本质（“本善”）。修行就是要发现我们的本善，培养菩提心。如果抱持这个观点，那么修行、各种的活动，甚至最世俗的情况，都能变成觉醒的工具。

因为这些教诲是奠基在宇宙法则及日常的实际情况之上的，所以它们能够一直存留下来——至少有两千五百年的历史了。它们绝不是教条。老师总是鼓励学生要亲自去实验它们，体证个中的真理。基于这个理由，这些教诲具有高度的适应性。它们可以适用于任何一种语言和任何一种文化。佩玛·丘卓承继了创巴仁波切的香巴拉传统，将这个古老的修持方式和香巴拉的勇士传承，融入到现代文化和精神之中。

在本质上，这些教诲乃是要告诉我们，如果能培养正念和觉察力，我们就能体认到自己与生俱来的资粮，而将其与人分享。这个内在的宝藏便是所谓的菩提心。它像是深埋于我们心中的一颗珍宝——只要条件成熟，它就会显露出来。菩提心通常有两种面向：绝对与相对。绝对菩提心是我们最本然的状态，它是令我们和地球众生产生联结的根本善性。它拥有许多称号：开放之心，终极真理，我们的真实本性，柔软地带，温柔之心，或是“真如”。它结合了慈悲的品质、无条件的开放性以及睿智。它是没有任何概念、意见和自他之分的解脱之心。

虽然绝对菩提心就是我们最本然的状态，我们仍然被它那无条件的开放性所威迫。我们的本心是那么的脆弱和温柔，因此我们必须虚构出一堵墙来保护它。即使是看到这堵墙的存在，都需要下极大的内在功夫，若想除掉它，却必须温柔相待。诚如佩玛所言，我们不需要立刻拆解掉它，或是“拿起大铁锤来击垮它”，因为安住于开放的本善是终生要学习的功课。这些教诲提供了我们温柔而精确的方法，帮助我们持续地修行下去。

相对菩提心指的是以勇气和慈悲来探索我们的仁心，尽量安住于其上，并逐渐拓宽它。培养相对菩提心的关键，就在于继续敞开心胸面对痛苦，而不去封闭它。慢慢地，我们将学会揭露内在无限量的爱、慈悲、喜悦和平等心，并将其拓展到他人身上。把我们的心的心拓宽到这种程度，是需要勇气和善意的。

有几种修持方式可以帮助我们敞开心胸面对自己和他人。其中最基本的训练就是坐禅，它能使我们熟习自己的空性和无所依恃的本质。另一项重要的修持，是由 11 世纪佛教大师阿底峡尊者传授下来的修心七要。修心七要包括了两个部分：一是自他交换（藏密的施受法），亦即将痛苦吸进来，将快乐呼出去；二是熟记修心口诀，并利用这些简单的口诀来倒转自我中心的习性。这些方法教我们把那些看似最严重的障碍——愤怒、嫌恶、恐惧、嫉妒——当成是觉醒的燃料。

在本书中佩玛教导我们坐禅的方法、施受法、修心七要、发四无量心，来觉醒内在的菩提心。借着每日的坐禅练习，我们会越来越熟习自己的开放本质。我们会更有定力，更能安住于其中。下座之后进入日常生活里，我们要开始进行实验，看看自己能不能敞开心胸面对最不愉快的情境。借着施受法和修心口诀，我们才开始品尝到令我们害怕的事是什么滋味，并且开始有能力趋向以前一直在躲避的事物。若想进一步地突破自己的局限，敞开我们的心胸，就必须透过四无量心——友爱（梵文称为慈心）、悲悯心、欢喜心和平等心——为其他众生发愿。

此外，我们还可以勤修六度波罗蜜，来超越人类奇特的自保本能，以及逃避觉醒之喜悦的本能。佩玛称六度行动为“六种慈悲的生活方式”：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若或智慧。这些修持方法的基础，都是要培养慈心，也就是对自己的一份无条件的友爱，我们要告诉自己：“就从目前的条件开始修起。”

在佛法中，这条道路便是菩萨道。简而言之，所谓的菩萨，指的就是发愿从觉醒的本心采取行动的人。按照香巴拉的教诲，此即勇士之道。为了结合这两种观念，佩玛比较喜欢采用“勇士菩萨”这个词汇，因为它暗示着一股鲜活而勇往直前的能量，以及甘愿为众生的利益而受苦的心量。这样的行动还涉及克服自欺、克服自我防卫以及试图让自己安全

的所有惯性反应——由概念形成的监狱。温柔而精确地突破自我的障碍，我们将直接体验到内在的菩提心。

这条路上的每一个人都发愿安住于未知——满怀欣喜地。痛苦的根由就是不肯接纳未知，无论面对的是什么情况，未知才是我们真正拥有的东西。佩玛的教诲鼓励我们以安适的心情面对未知，看看会发生什么事。我们所谓的未知，其实就是每个当下的开放性。如果能安住于这份开放性——它永远都在我们的眼前——你会发现自已关爱别人的能力，其实是无穷无尽的。

如果读者已经接受过坐禅的训练，本书的教诲可以当成日常或每周、每月的修行警训。至于那些尚未开始禅修的人，本书可以带给你一些新的信息——但不是要取代你原先的修行方法。

这一百零八篇的教诲，都是从佩玛以往的著作中摘录下来的。在编这本书的时候，我将它们观想成一颗水晶念珠的一百零八个面向。但愿它们能带来无限的裨益。

译者感言

胡因梦

在世界局势如此动荡不安的未知时刻，愿本书能带给读者无可限量的勇气、悲悯和安忍的毅力。

目 录

1 永不消逝的爱	1
2 菩提心的治愈力	2
3 安住于无常	3
4 不逃避的智慧	5
5 友爱：主要的精神修持	7
6 友爱与禅修	9
7 为何要修持禅定	11
8 坐禅的六个要诀	13
9 没有所谓的“真实故事”这回事	15
10 坐禅	16
11 慈心的四种品质	18
12 苦难的根由	20
13 四季更迭与四圣谛	21
14 生命的真相：无常	23
15 不造成任何伤害	25

16	法	27
17	正念与自制力	29
18	随它去	30
19	修心七要	32
20	一切活动皆以同样的心意来面对	33
21	将刀箭转成花朵	34
22	无坚不摧	36
23	生命的真相：无我	37
24	安住于中道	39
25	以自己的见证为准	41
26	面临边缘地带	43
27	人生的真相：苦	45
28	希望与恐惧	47
29	放轻松（换个不同的做法）	48
30	四种警训	50
31	天堂与地狱	52
32	三种徒劳无益的对策	54
33	倒转轮回	56
34	培养四无量心	57
35	友爱心的修炼	59
36	培养慈悲心	61
37	慈悲心的修炼方法	63

目录

38	培养喜乐心	65
39	平等心的修持	67
40	扩大心量	69
41	安于当下	70
42	施受法与无惧	72
43	施受法: 领悟众生一体的关键方法	74
44	施受法的四个步骤	76
45	从当下开始做起	77
46	认识恐惧	79
47	识出苦难	80
48	改变你的人生态度, 不过要保持自然	82
49	友爱与施受法	84
50	即时安住	86
51	深化的施受法	87
52	空船	89
53	三毒	90
54	随时可行的施受法	92
55	从目前的状态开始修起	94
56	经验你的人生	95
57	如实见到真相	96
58	佛陀	97
59	当下	99

60	日常生活中的爱	101
61	扩大慈悲心的范围	103
62	不方便	104
63	进一步扩大慈悲心的范围	105
64	什么是业力?	106
65	成长	107
66	不要期待别人的赞赏	108
67	六种慈悲的生活方式	109
68	般若	111
69	布施	113
70	持戒	115
71	忍辱	117
72	精进	119
73	禅定	121
74	让世界说出自己的真相 (不应颠倒)	123
75	禅定和般若	125
76	维持心胸的开阔	127
77	断一切果求	128
78	清凉的孤独	130
79	当学三种难	131
80	沟通	133
81	大关卡	135

目录

82	好奇心与慈悲心的范围	137
83	扩大施受法的范围	139
84	对所有的人感恩	140
85	障碍	141
86	六种独处的方式	142
87	彻底加工	143
88	一门深入的承诺	144
89	三种对治混乱的方法	146
90	就地修平等心	148
91	真理是很不方便的	149
92	安住于无惧的状态	151
93	最重要的悖论	153
94	无依无恃	155
95	将所有的错都归于一	157
96	当下就是良师	159
97	迎请未了之业	160
98	四种安住的方法	161
99	培养宽恕之心	163
100	一体的两面	164
101	僧团	166
102	就像我一样（就地发慈悲心）	168
103	修持五力，此乃浓缩的修心精要	170

104	扭转轮回	172
105	过程就是目标.....	174
106	强化的神经官能症	175
107	慈悲的探索	177
108	永远维持喜悦的心情.....	179
	回向文	180

1 永不消逝的爱

心灵觉醒经常被描述成一趟登山涉岭之旅。我们舍弃了对世俗的执著，缓步迈向山顶。到达顶峰时，我们已经转化了所有的痛苦。这个比喻只有一个问题：其他人似乎被我们置之度外了。他们的苦难还是延续着，不会因为我们的出离而得到纾解。

勇士菩萨之道则是朝着山下行进，似乎山顶的方向是在地面而非天空。与其超越众生的苦难，我们反过来尽量深入于内心的骚乱和困惑。我们探索危险和痛苦的真相及其不可逆料的本质，而不企图将它们推开。就算花上一辈子的岁月，也在所不惜。我们本着自己的节奏，不疾不徐地朝着山下一步一步地行进。与我们同行的有数百万人，他们都是逐渐从恐惧中觉醒的道友。

到达山脚时我们发现了水源——富有治愈力的菩提心泉。菩提心就是我们那颗柔软易感而受创的心。在水深火热之中，我们发现了永不消逝的爱。它是平和而温暖的，它是清彻而灵敏的，它是开放而宽大的。觉醒的菩提心就是众生最根本的善性。