

The Places That Scare you
A Guide to Fearlessness in Difficult Times



转逆境为喜悦

与恐惧共处的智慧

[美] 佩玛·丘卓 著
胡因梦 译

从我们困惑的心中升起的一切
皆可成为解脱之道！

深圳报业集团出版社

转逆境为喜悦

与恐惧共处的智慧

[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

转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧 / (美) 丘卓著；
胡因梦译．— 深圳：深圳报业集团出版社，2013.2
ISBN 978-7-80709-511-8

I. ①转… II. ①丘… ②胡… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011363 号

THE PLACES THAT SCARE YOU : A Guide To Fearlessness in Difficult Times
By Pema Chödrön
Copyright©2001 by Pema Chödrön
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,
www.shambhala.com
through Bardou-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

转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧

[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：110 千字
ISBN 978-7-80709-511-8 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。

改变，从心开始

立品图书·自觉·觉他
www.tobebooks.net
出品

承认自己的缺失

贴近那些令你厌恶的东西

帮助那些你认为无法帮助的人

放下任何一样你所执著的事物

趋向那令你惧怕的地方

——女瑜伽士玛奇·拉布钟的上师之箴言

献给十六世大宝法王，
顶果钦哲仁波切，
以及丘扬·创巴仁波切，
他们使我领会了无惧的真谛。

总序

佩玛·丘卓的智慧传承

作家、身心灵疗愈课程讲师、译者

胡因梦

多年前我移民加拿大温哥华。不列颠哥伦比亚大学附近有一家著名的灵修书店，店内人文气息浓厚，有别于其他几家商业化的新时代书局。有一天我到这家书店找书，浏览着书架上新问市的几本佛学著作，正思忖着该从哪本书下手的时候，一名加拿大女子从我身边走过，很友善地建议我务必阅读一下一位美籍比丘尼佩玛·丘卓的著作。于是我站在书架前开始翻阅她的畅销书。

看完封底作者简介，才知道佩玛·丘卓原来是创巴仁波切最杰出的大弟子之一。书中以坦诚而自在的叙述方式，揭露了作者得知丈夫有外遇时的真实心境，她说：“我还记得当时感觉天空非常广阔，屋边河水潺潺，茶杯里冒着热气；时间突然停了下来，我的脑筋一片空白，里面什么都没有，只有光和无边的寂静。接着我回过神来，捡起一块石头，向他砸了过去。”



“捡起石头砸向变心的丈夫”这个意象，带给我一股原始而有力的震撼感，我很想知道这位气概激昂的女性一旦踏上道途会有什么结果？她到底想引领读者进入什么样的体悟？而她与她的精神传承结缘又是怎样的前因后果？

佩玛·丘卓本名 Deirdre Blomfield-Brown，1936 年出生于纽约市，在康涅狄格州完成中学教育之后，进入加州大学伯克利分校深造。毕业后她分别在加州与新墨西哥州担任过多年小学老师的教职，出家前人生阅历颇为丰富。她结过婚，育有二子，后来因先生有外遇而离异，三十五岁左右在阿尔卑斯山巧遇 Chime 喇嘛，并追随这位仁波切潜修多年。1972 年佩玛在 Chime 喇嘛的鼓励之下，与她的根本上师创巴仁波切初次相会，从此坚守三昧耶誓，与仁波切展开了长达十四年的师徒共修情谊，《当生命陷落时》第二十章对个中的心境转折有十分动人的描述。

谈到创巴仁波切，这位在藏密传承中素因作风前卫大胆而备受争议的第十一世转生祖古，可以称得上是欧美人士心目中最具有影响力的精神导师之一。他早期接受的养成训练涵盖了噶举派与最古老的宁玛派传承，同时也是利美运动不分教派的支持者。

从 1959 年至 1963 年，创巴仁波切开始学习英文，接触西方人士，为日后在欧美弘法利生奠定了良好的基础。

1963年，创巴仁波切在英国友人的协助下获得一笔奖学金而前往牛津大学深造。1967年他在苏格兰创立了第一所藏传佛法静坐中心——桑耶林，1969年5月却因车祸而导致左半边身体麻痹。这个事件为他带来了清晰又充满着解放意味的心灵启示，他决定不再囿于莫测高深的僧侣形象，而选择舍戒还俗。1969年，创巴仁波切完成生平第一本英文佛学实修著作《动中修行》(*Meditation In Action*)，分别在英国及美国出版；这也是香巴拉出版社发行的第一本书籍。

次年，他与英国女子黛安娜·派碧斯成婚，并受邀前往美国科罗拉多大学教授佛法。这时桑耶林培训的一批学生已经在佛蒙特州为创巴建立了“虎尾”静坐中心，仁波切与北美的深厚因缘从此缔结。佩玛与她的根本上师就是在这个年代结识的。

创巴仁波切一生著作等身，总共出版了十四本富有时代精神的现代佛典。他最为人尊崇的才能，就是擅长以西方人的思维模式来诠释传统佛法的最高旨趣。他融通东西方哲学、宗教、心理学、艺术、戏剧等文化素材，因而摄受了众多知名文艺界人士，诗人艾伦·金斯伯格就是他的追随者之一。70年代欧美正弥漫着自我放逐式的个人主义氛围，创巴仁波切每每以出乖露丑的“脱稿演出”来勾牵这些散漫不驯的花童，打破他们在上师身上设定的完美标准。《当生命陷落时》第十六章中，佩玛对这些人的求道态度作了一段有趣的描述。

1974年创巴仁波切在科罗拉多州建立的那洛巴学院，被超个人心理学家肯·威尔伯喻为“目前全美唯一的一所真正具有整合精神的佛学院”。

1981年，佩玛·丘卓在十六世大宝法王亲自主持的中国显宗圆顶仪式中成为正式的尼师，并出任科罗拉多博尔德市“行动堡垒”静坐中心主任。1984年，创巴仁波切在加拿大东岸新斯科舍省远离尘烟的一座小岛上，建立了气质朴素的甘波修道院，并指派佩玛·丘卓为首任院长，这是北美第一所为西方人建立的藏密修行寺院。

佩玛·丘卓继承了这个无惧的智慧传承，她的五本著作使她成为西方世界少数受人尊崇的女性佛教导师。佩玛凭着女性特有的细腻体察，以信手拈来、才华横溢的弘法风格，将藏密大手印直下觑透的立断智慧，融合西方心理学对内心现象的诠释技法，帮助现代人在日常生活中以激进、慈悲而又充满着幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。

但愿本书从法性自然流露的警语，能引领所有面临困境的读者，在每一个当下勇敢迈入内心那暧昧不明、无所依恃的圣境。

推荐序

圆满的情绪疗愈

(台湾) 慧炬出版社社长

郑振煌

人生充满苦痛，苦痛的来源有二：一是自己的身心，二是外在的世界。因此，解除苦痛的途径就有两个，一是圆满自己的身心，二是圆满外在的世界。人类的进化都是沿着这两条路线。圆满的个体身心和整体世界，在现实人生中几乎是不可得的，于是出现宗教的理想世界，成为古往今来人类的终极目标。

在众多宗教之中，佛教是最贴近人生、最人本的。佛教唯识宗认为“一切唯心造，万法唯识观”，外在世界皆系个人心识所显现；如来藏思想更认为一切万法都源自“本来清净、本来具足、本来圆满”的佛性。因此，佛教解决痛苦的根本之道，便是“止息妄心，证悟真心”。

妄心受到无明和烦恼的熏习，暴起如四十里流，因而覆盖真心，轮回不已。佛教八万四千法门，无不在力求“止息妄心，证悟真心”。大乘佛教倡导践行菩萨道，内涵包括四无量心、六波罗密、四弘誓愿、菩提心。历来诠释菩萨道的论

点甚多，寂天菩萨的《入菩萨行论》是藏传佛教最常引用者。

寂天是 8 世纪南印度的一位王子，在那烂陀寺出家，以中观应成派的自性空宗义撰述《学集论》、《经集论》和《入菩萨行论》，前二论批注大乘经典，《入菩萨行论》则发扬菩提心和六波罗密，自阿底峡、宗喀巴以下藏传佛教诸大师讲释者不计其数。

本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《修心七要》为基础，配合现代情境详述如何透过自利利他解除痛苦，进而圆满佛道。该书紧扣现实人生，不啻为现代人最佳疗愈手册。您不必是佛教徒，本书不是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。

全书译笔流畅生动，堪称佳作，对于擅长方便说法的西藏大师，有如虎添翼之功，使曲高的菩提心和六波罗密更能和众，诚乃众生之福。

译序

令人喜悦的阅读热潮

胡因梦

《当生命陷落时》才刚出版问市，随即被金石堂书店评选为10月份的强力推荐书；3个月后，它又荣登金石堂2001年畅销书榜宗教类的榜首。这种半年内再版十几次的盛况，是我多年来翻译过的灵修书籍中少见的景象，此外，读者的种种反应也不得不让我对“佩玛·丘卓现象”产生了好奇：

一位事业受阻、经济受挫的中年企业家，近年来饱受忧郁症之苦，必须靠精神科医师所开的安眠药才能勉强入睡。自从阅读了《当生命陷落时》，他的人生观起了根本上的变化，价值观也跟着改变了，忧郁症因此不药而愈。他告诉我，现在不吃安眠药也能安然入眠了。

另一位住在加拿大温哥华的中国工程师，一向关注也精通哲学心灵方面的议题，他来信告诉我，某位住在台湾的友人寄了一本《当生命陷落时》给他。此书就像“温柔的金刚棒”，一棒打醒了他消沉多年的心，他很希望这次能醒得久一点。

记得第一次和家里的读书会成员共同阅读此书时，周遭

的信息场出现了一种与昔日截然不同的氛围——祥和中带着一种凝聚的哀伤感。佩玛平实而亲切的话语，深深触动了在场女性的心。几乎不可遏止地，每一个人都被那股能量感染而涕泗横流，甚至还有人悸动得跑到浴室里呕吐。整盒的面巾纸一个晚上全被抽光了。然而在场的友人并没有谁是“生命正在陷落”的，纯粹是因为佩玛实修的深刻洞见中，蕴含了与众生的烦恼紧紧相系的悲智，她分享亲身经历过的挣扎和困窘，拉近了读者与她之间的距离。她以女性特有的敏感，将通常容易流于笼统生硬的法教，化成了信手拈来的幽默譬喻，以及对心理动力过程的细腻剖析，当然最重要的是，她为人们指出了当下立断烦恼的中道实相观，一条不找寻出口的解脱道。这些都是她的著作能够在欧美造成阅读热潮的原因。

《转逆境为喜悦》基本上仍承接着精神勇士修心的传承，但是就实修方法的解析而言，本书可以说是更深一层地以现代化的诠释技巧，翻新了藏密体系中最重要《阿底峡修心七要》，以及寂天《入菩萨行论》中的四无量心法。

我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣Jimmy的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。

但愿每一位与此书有缘的读者，都能逐渐熟习菩提心法的修持，释放出内心深处的友爱、慈悲、喜乐与平等心，改善人我的关系。只有站在这样的基础之上，才能踮起双脚远远眺望着世界和平的朦胧愿景！

作者序

每当我授课之前，总是先带领大家许下慈悲宏愿。我希望我们都能将佛法运用在日常生活，并因此而解脱自己跟他人的痛苦。

我鼓励听众闻法时保持开放的心胸，就像孩子一样，以毫无成见的惊喜之心来看待世界。禅宗学者铃木大拙曾经说过：“初学者的心中有各种可能性，专家心中的可能性却寥寥无几。”

课程结束时，我通常将功德回向给所有众生。这种向宇宙表达友爱的举动曾经被比喻成一滴泉水。如果我们将它放在烈日照射的岩石上，它很快就被蒸发了。而把它滴到大海中，它却永远不会失落。所以我们的愿望乃是将佛法用来裨益众生，而非占为己有。

此宏愿反映了我们的三项高尚准则：一开始便是良善的，中途保持良善，结尾也还是良善的。这样的准则可以应用在所有的日常活动中。无论是一天的开始、饭前或开会之前，



我们都发愿敞开心胸，活出慈心与善性。接下来我们就可以进入一种追根究底的探索，诚如我的上师创巴仁波切所言：“将你的人生当成一场实验。”

在每个活动结束时，不论我们的意图达成与否，我们都要念及世界各地正面临成败的其他人。但愿我们从己身的经验中所学到的事也能裨益他人。

我以同样的精神，将此准则回向给这一次的慈悲勇士禅修活动。但愿从开始到结束，参与的人都能获益；愿我们能因此有勇气趋近那些令我们恐惧的地方；愿这次禅修活动使我们的生命充满活力，让我们死无遗憾。

感谢辞

我特别要感谢下列诸君催生本书：我的师兄廷津·厄楚为我整理讲稿；塔马·埃伦塔克曾伴我渡过一些困境，是最得力、最忠实的秘书；吉格·希姆斯是一位超凡的誊稿者；我的好友海伦·托尔寇夫提供了我最佳的写作环境；还有我多年以来的好友及编辑艾米莉·希尔伯恩·塞尔，她全心全意地投入于本书的出版，无惧地展现出精神勇士的风范。

我还要感谢其他几位在过去五年中为我誊写讲稿的诸君：米格梅·丘卓、莱恩·范德本特、尤金及海伦·塔希玛、苏珊·史特文斯、亚历克西斯·肖、比尔及艾琳·费尔、罗哈娜·格林伍德，以及芭芭拉·布劳因。

感谢索莱达·冈萨雷斯所付出的爱心。

更要深深感激净香·贝克及埃兹拉·贝达对我的影响。特别要提出的是，有关禅定的那一章，里面的观点主要是受了埃兹拉的启迪。

最后我要向我目前的导师表达最深的感恩。他们不断地指点出我的心性和我潜藏的缺失。