

# 飞跃

从积习和恐惧中解脱

Taking the Leap

Freeing Ourselves from Old Habits and Fears

by

Pema Chödrön

(美) 佩玛·丘卓 著

谭耀智 译



深圳报业集团出版社

SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

# 飞跃

## 从积习和恐惧中解脱

(美) 佩玛·丘卓 著

谭耀智 译



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

责任编辑：陈 曦  
特约编辑：罗 熠  
装帧设计：九章文化

---

图书在版编目（CIP）数据

飞跃：从积习和恐惧中解脱 /（美）丘卓著；谭耀智译．  
——深圳：深圳报业集团出版社，2015.3  
ISBN 978-7-80709-657-3  
I．①飞… II．①丘… ②谭… III．①情绪—自我控制—通俗读物 IV．①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049193 号

---

TAKING THE LEAP: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears by Pema Chödrön  
Copyright © 2009 by Pema Chödrön  
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, USA  
www.shambhala.com  
through Bardon-Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright © 2015  
by Beijing Lipin Publishing Co., Ltd.  
All rights reserved.

## 飞跃：从积习和恐惧中解脱

Feiyue: Cong Jixi He Kongju Zhong Jietuo

（美）佩玛·丘卓 著  
谭耀智 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  
2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷  
开本：787mm × 1092mm 1/16  
印张：8.75 字数：73 千字  
ISBN 978-7-80709-657-3 定价：38.00 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。

# 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 喂养正确的狼 .....     | 1   |
| 2 学习停驻 .....       | 15  |
| 3 逃避的习性 .....      | 25  |
| 4 生命的自然律动 .....    | 37  |
| 5 摆脱困境 .....       | 45  |
| 6 我们需要的皆已具足 .....  | 57  |
| 7 欣喜于事物原本的样子 ..... | 69  |
| 8 显露天生本具的开放 .....  | 79  |
| 9 痛苦的价值 .....      | 91  |
| 10 无限的友善 .....     | 103 |
| 后记 将这些教诲带到世间 ..... | 115 |
| 致谢 .....           | 118 |
| 延伸阅读 .....         | 119 |
| 资源 .....           | 121 |
| 佩玛·丘卓基金会 .....     | 125 |
| 佩玛·丘卓的著作和音频 .....  | 126 |

# ***1***

## **喂养正确的狼**



作为人类，我们是能够摆脱积习，彼此关爱的。我们有清醒地带着觉知生活的能力，但你也许注意到了，我们也有—种强烈的沉睡习性。我们似乎不断站在十字路口，不停地做着走哪条路的选择。每一刻，我们都能做出选择，是变得更清明、快乐，还是更迷惘、痛苦。

为了能巧妙地做出选择，许多人转向了各式各样的心灵修行，希望能够找到对治困境的力量，让人生变得轻松起来。不过在选择如何生活时，重要的也许是不要忘记那个更宏大的背景：我们热爱的地球以及它所处的危困状况。我们是在这个大背景下做选择的。

对许多人来说，心灵修行代表了一种放松之道，一种获取内心平静之道。我们想要在疯狂而充满压力的生活中，感到更平静，更专注，谁能责备我们呢？但我们现在有责任思考更宏大的事情。如果心灵修行能够让人放松，为我们带来内心的平静，那很好，但是这种个人的满足能帮助我们应对

世界上发生的各种问题吗？主要问题是，我们以什么方式生活呢？是给混乱的世界带来更多的攻击性和自我中心，还是一些亟需的清明和智慧呢？

我们许多人十分关心世界的状况。我了解人们多么真诚地希望事情能有所改善，众生能从痛苦中解脱出来。不过，如果我们对自己诚实，不妨想想当这些事情发生在自己身上时，我们知道如何将这种愿望落实为行动吗？我们能认识到自己的言行可能正在制造痛苦吗？我们即使意识到自己正在把事情弄得一团糟，也知道如何停下来吗？这些一直都是重要的问题，在今天尤其如此。这是一个摆脱困境也许比获得快乐更重要的时代。在自己身上下工夫，对自己的思想和情绪更为觉知，也许是我们找出解决众生福祉和地球存继之道的唯一途径。

在2001年9月11日的恐怖袭击事件发生后的几天里，有一则故事广为流传，描绘了我们的困境。一位印第安人祖父跟孙子讲述了世界上的暴力和残酷及其成因。他说，那就像有两匹狼在他的内心搏斗，一匹狼狂暴而报复心重，另一匹狼友善而有同情心。年轻人问祖父，哪一匹狼会赢得他内心的这场战斗。祖父回答道：“我选择喂养哪匹狼，哪匹狼就会赢。”

这就是我们所面临的挑战、我们的心灵修行所面临的挑战，以及世界所面临的挑战：我们如何现在就练习喂养那匹正确的狼，而不是以后再说？我们如何召唤自己天生本具的智慧来分辨利弊？什么会增加我们的攻击性，什么能让我们显露善心？目前全球经济陷入混乱，地球环境岌岌可危，战事不断，民众苦难加剧，是我们每个人在自己的生活中跨出一大步，尽自己所能帮忙扭转局面的时候了。即使只给那匹正确的狼喂一点点东西，也会有所帮助。我们都在同一条船上，过去如此，现在更如此。

跨出一大步指的是我们向自己和地球做出承诺：承诺放下之前的怨恨，承诺不逃避让我们感到不自在的人、情境和情绪，承诺不执着于我们的恐惧、封闭、冷漠和犹豫。现在是我们建立信任的时候，信任我们的本初善（basic goodness），信任地球上所有兄弟姐妹的本初善。现在是我们建立信心的时候，相信我们有抛弃使我们受困的积习的能力，相信我们有明智选择的能力。我们此时此地就能做到。

在日常生活中，我们可以通过待人接物来帮助自己学习。当我们与那些自己不喜欢或与自己意见不同的人——也许是家人，也许是同事——说话时，我们倾向于将许多能量用在表达愤怒上。我们对自己的愤恨和自我中心非常熟悉，但那

并不是我们的本性。我们天生就具有破除积习的能力。我们都知道仁慈多么能疗愈人，爱多么能转化人，放下旧有的怨恨有多么轻松。只要稍微转换一下视角，我们就能意识到别人做出不友善的行为，说出刻薄的话的原因与我们一样。我们如果有幽默感，就能看出我们的兄弟姐妹、伴侣、孩子、同事正在以我们把别人逼疯的方式来逼疯我们。

在这个学习过程中，第一步是要对自己诚实。我们大多数人都习惯于让负面情绪掌控自己，并坚信这么做是正当的。这就让那匹愤怒的狼变得越来越凶狠，而友善的狼则只能乞怜地在一旁观望。但是我们不必陷在这种生命状态中。当我们感到愤恨或者任何其他强烈的情绪时，只要认识到自己激动起来了，我们当下就能有意识地做出选择，是变得更有攻击性，还是冷静下来。这取决于我们到底想喂养哪一匹狼。

当然，如果我们想要检测这种方法，那就需要一些指示物。要走上这条明智的道路，我们需要一些训练。这条道路必须揭示人类所具有的三项基本特质。我们一直都拥有这三项特质，但可能将它们埋藏了起来，差不多都要忘却了。这三项特质是天生本具的智慧，天生本具的温暖，天生本具的开放。当我说众生都拥有良善的潜能时，就是承认世界上每个地方的每个人都具有这些特质，并且能够将之召唤出来帮

助自己和别人。

我们一直都拥有天生本具的智慧。只要我们没有落入欲望和畏惧的陷阱，我们本能就知道怎样做是正确的。只要我们没有因愤怒、自怜和贪爱蒙蔽自己的智慧，我们就知道什么会有所助益，什么会让事情变糟。我们那些自行运作的情绪反应让我们说出很多疯狂的话，做出很多疯狂的事情。我们渴望幸福和安宁，然而当我们情绪激动时，不知为什么我们用来获取幸福的方法却让我们处境悲惨。我们的行为经常与愿望不一致。不过，我们都有一种根本的智慧，能够帮助我们解决问题，而不是让事情变糟。

天生本具的温暖是我们都有的一种能够去爱、具有同理心和幽默感的能力。它也是一种能够感激、感恩和变得柔软的能力。它包含那些我们通常称之为“心”的特质的一切面向，这些特质天然就是人类的一部分。天生本具的温暖能够疗愈一切关系——我们与自己、与他人、与动物以及与日常生活中所有存在物的关系。

本初善的第三个特质是天生本具的开放，像天空那样辽阔的心。我们的心本质上是开阔的，灵活的，充满好奇的。可以说，那是一种产生偏见之前的状态，是我们自己把它限

制住了。由于恐惧，我们认为一个人要么是敌人，要么是朋友；要么是威胁，要么是同盟；要么让人喜欢，要么让人讨厌，要么让人忽视。从根本上说，我们拥有的这颗心，这颗你和我都拥有的心，是开放的。

我们任何时候都能与这种天生本具的开放建立联结。比如，现在，停止阅读，暂停一会儿，停三秒钟。

如果你能像这样短暂地停一会儿，也许你就经历了一段没有任何念头的时刻。

另一个辨识天生本具的开放的办法是，回想某个时刻，一个你生气的时刻，一个有人说了你不喜欢听的话或做了你不喜欢的事的时刻，一个你想要讨回公道或发泄情绪的时刻。现在想象一下，如果你当时能停下来，深呼吸，放慢那个过程，会怎么样呢？在那个当下，你就联结了天生本具的开放。你是可以停下来的，留出空间，喂养那匹宽容而勇敢的狼，使它变得强大，而不是喂养那匹具有攻击性而暴戾的狼。当我们停下来的时候，我们天生本具的智慧常常会来拯救我们。我们会有时间去反省：为什么想要打那通让人不快的电话，说那些刻薄的话，或是酗酒，吸毒，以及做其他过分的事情？

不可否认，我们想做这些事情，因为在那种激动的情情况下，我们相信这么做多少能让我们放松，它们会带来某种程度的满足感、解决之道或是安慰。我们觉得最终会感觉好一些。但是如果我们暂停一会儿，问问自己“最终我会感觉好一些吗？”允许那种开放、那种空间存在，给我们天生本具的智慧一个机会，它就会告诉我们一件我们早已知道的事：我们最终并不会感觉好一些。我们是怎么知道的呢？因为无论我们相信与否，这都不是我们第一次陷入这种冲动、自行运作的模式中。如果我们做一个民意调查，也许大多数人都会说，在他们的个人生活中，攻击引发了更多的攻击。它煽动愤怒和敌意，而不会带来和平。

如果我们现在看到某个人或者听到某则消息的反应是勃然大怒，或是沮丧失望，或者是其他极端的情绪，那是因为我们已经培养这种反应模式很长时间了。但正如我的根本上师常常说的那样，我们可以将自己的人生当作一场实验。在下一刻，下一个钟头，我们可以选择停下来，慢下来，静止数秒。我们可以尝试打断这种惯常的连锁反应，不让它像往常那样自行运作下去。我们不必责备别人，也不必责备自己。当我们处于困境中时，我们可以尝试不去强化攻击的习性，看看会发生些什么。

在这个过程中，暂停一会儿是非常有助益的。它在全然的自我耽溺与醒觉地活在当下之间建立了一种瞬间的对照。你只是停下数秒，深呼吸，然后继续做之前的事。你不需要时刻这么做。我的根本上师常常将之比作空隙。无论你在做什么，暂停一会儿，允许那儿有一道空隙。越南佛教大师一行禅师把这称为正念的修行。在他的寺院和静修中心，不时会有人摇一下铃，听到铃声，每个人都会停下来，深呼吸，保持正念。在日常生活中，我们常常会陷入某种情境，内在不断与自己讨论，这时你要做的只是暂停一会儿。

你可以选择整天都这样做。你开始可能很难想起要这样做，但是一旦这么做，它就能够滋养你。你会开始喜欢这样做，而不是陷在某种情境中。

人们只要发现这么做有益，自然会想出不时在忙碌的生活中暂停一会儿的办法。比如，他们会在电脑上贴一张提示标签。它可以是一个词，一张脸，一幅肖像，一个符号，可以是任何可以提醒他们的东西。他们还会决定：“每当电话铃响时，我就暂停一会儿。”或者是“当我去开电脑的时候，我就暂停一会儿。”或者是“当我打开冰箱或排队，或刷牙的时候……”可以选择任何你经常做的事，做那些事时，有那么几秒，你暂时停下来，有意识地呼吸三次。

有些人告诉我，他们发现暂停让人不安。有人说，对他而言，暂停如同死亡一般。这说明了习惯的力量。我们将习惯性的行为与安全、踏实和舒适联系起来。它给我们一种有东西可以抓住的感觉。我们的习惯只是不断移动，加快速度，与自己说话，填满那段时间。习惯就像是衣服，我们可以穿上，也可以脱下。不过，我们很清楚，执着于穿着衣服时，我们就不想脱下了。我们觉得在别人面前赤身裸体太暴露了，会感到不安全，不踏实，不知所措。

我们认为远离那些让人不安的感觉是自然的，甚至是明智的。如果你非常热切地决定，每次打开电脑的时候都要暂停一会儿，然而当你实际打开电脑的时候，也许有一个不这么做的理由：“啊，我现在没法停下来，我很忙，有四千万件事情要做。”我们认为无法慢下来，或者不愿意慢下来，跟外在环境有关，因为我们的生活如此忙碌。但我可以告诉你情况并非如此，这是我在一次为期三年的闭关时发现的。我坐在小房间里望着大海，拥有无尽的时间。我想要静静地坐禅，但这种让人心神不宁的感觉还是抓住了我，我觉得自己得赶紧完成这节禅修，这样就能做些更重要的事情了。当我体验到这种感觉时，我意识到我们所有人都有一种根深蒂固的习惯性。这种感觉非常简单，那就是不愿意全然活在当下。

当情绪激动的时候，或者说任何时候，我们只要暂停一会儿，就能撼动因恐惧而形成的老旧的习惯。当我们这么做的时候，就会留出空间，与我们内心天生本具的开放联结起来，我们天生本具的智慧也得以显现出来。天生本具的智慧本能地知道什么能抚慰我们，什么能搅动我们，这可是能够救命的信息！

我们停下来，也给了自己一个机会，来触碰我们天生本具的温暖。心的这些特质一旦被唤醒，就能切断我们的负面情绪，比其他任何方法都奏效。一位曾在伊拉克参战的美国士兵讲过一个故事。他说那是非常普通的一天，他又一次目睹了一些战友——他所爱的人——被炸死，他和师里的战友都想要报仇。他们找到了一些伊拉克人，可能是这些人杀了他们的战友。他们进了那些伊拉克人黑乎乎的小屋里，因为满腔怒火，又在那样一个容易让人产生幽闭恐惧的情形下，他们呼吸的都是暴戾之气。这些士兵痛打了那些伊拉克人来发泄他们的挫败感。

然后，他们用手电筒去照那些俘虏的脸，发现里面有一个不过是孩子，还患有唐氏症。

这名美国士兵也有一个患唐氏症的儿子。他看到这个男孩时，心都要碎了，他对事情的看法突然不同了。他感受到

了那个男孩的恐惧，意识到伊拉克人和自己一样也是人。他的善心是如此强烈，浇灭了他那压抑已久的怒火，他再也无法继续残酷地对待伊拉克人了。在那天生本具的慈悲浮现的时刻，他对战争以及自己所作所为的看法发生了转变。

现在，世界上的大多数人都意识不到自己即将失控，因此也想不到慢下来有多么重要。在大多数情况下，那翻腾的能量迅速转变为攻击性的反应和语言。然而，对于我们每一个人来说，智慧、温暖和开放始终都在。我们如果有足够的觉知能够意识到正在发生什么，就能够暂时停下来，让这些基本的人类特质显露出来。报复的愿望、带有偏见的心，这些都是暂时的，是可以除掉的，它们不是恒久的。正如我的根本上师所指出的，“清明是恒久的，烦恼是暂时的”。

让我们从慈悲而诚实地审视自己的心开始，诚实地面对生活中的痛苦和世界上的问题。我们可以和充满仇恨的心，分裂的心，将某人视为“其他人”、坏人和不道德的人的心亲近起来。我们可以开始毫不畏惧、满怀慈悲地认识那匹愤怒、无情、充满敌意的狼。随着时间推移，我们会非常熟悉自己的那一部分，但不再喂养它。相反地，我们可以选择滋养开放、智慧和温暖。这一选择以及随之而来的态度和行动，就像是一剂能够治愈一切痛苦的良药。