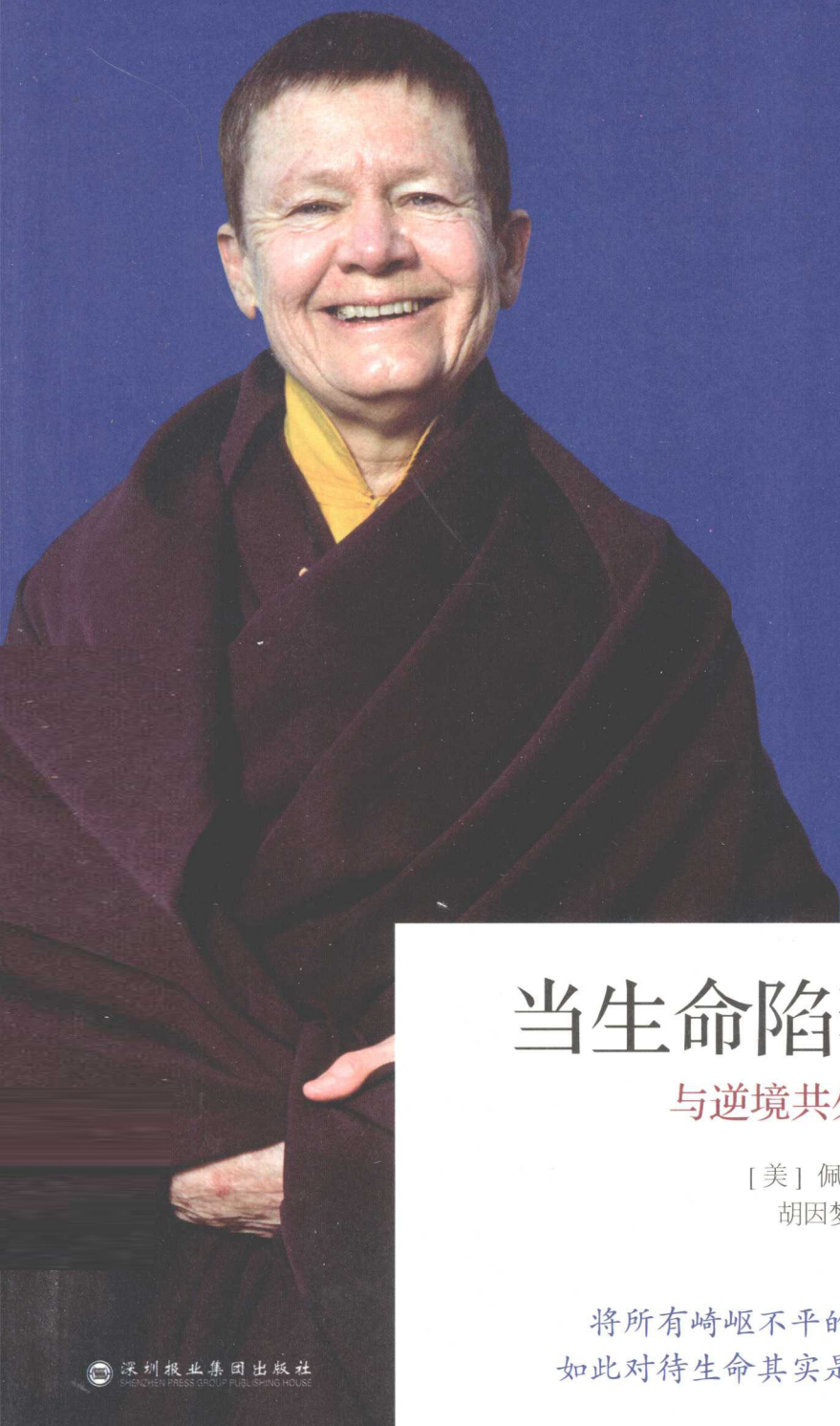


When Things Fall Apart:
Heart Advice for Difficult Times



当生命陷落时

与逆境共处的智慧

[美] 佩玛·丘卓 著
胡因梦 廖世德 译

将所有崎岖不平的路面铺平，
如此对待生命其实是一种侵犯。

当生命陷落时

与逆境共处的智慧

[美] 佩玛·丘卓 著

胡因梦 廖世德 译

责任编辑：陈曦

装帧设计：亿点印象

图书在版编目 (CIP) 数据

当生命陷落时 / (美) 丘卓著, 胡因梦, 廖世德译.

— 深圳: 深圳报业集团出版社, 2013.3

ISBN 978-7-80709-512-5

I. ①当… II. ①丘… ②胡… ③廖… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051956 号

WHEN THINGS FALL APART: Heart Advice for Difficult Times by Pema Chödrön

Copyright©1997 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 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

当生命陷落时

DANG SHENGMING XIANLUO SHI

[美] 佩玛·丘卓 著

胡因梦 廖世德 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 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 12.25 字数: 110 千字

ISBN 978-7-80709-512-5 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。

感谢辞

衷心感谢琳恩·范德·邦特 (Lynne Van de Bunte)。她不但保留了本书这些谈话的录音，还找了下列诸君来誊稿：海迪·乌茨 (Heidi Utz)、雷克斯·沃什伯恩 (Rex Washburn)、金尼·戴维斯 (Ginny Davies)、艾琳和比尔·费尔 (Eileen and Bill Fell)。艾琳和比尔·菲尔将全文输入了电脑。我非常感谢他们。我也很感谢琳恩将那么久以前的录音带誊写出来，除了她之外，没有人听得出来里面讲些什么。最后，特别感谢我的朋友兼编辑埃米莉·希尔伯恩·塞尔 (Emily Hilburn Sell)。她接下一箱没有编目的录音稿，却把它们变成了这本书。没有她的才能、勤奋、专注，我出不了什么书。能够和她共事，我觉得非常幸运。

佩玛·丘卓

推荐序 点燃生活的明灯

台湾政治大学教育学系教授、作家

郑石岩

这是一本很具启发性的书，能为你解开心中的无明，除去烦恼的障碍，从而发展正确的生活态度，让生活过得透脱自在。

生命是一个艰辛的历程，它既须具备活下去的能耐，又需要清明的智慧。尤其生活在现代社会，缺乏知识技能，不能抱持积极坚毅，当然无从发展生涯，缔造幸福的人生。不过，人并非仅靠聪明和坚毅就能活得好，因为这个自由开放的社会，有太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡和迷失。

什么是生活的智慧呢？简单地说，就是凡事看清楚，面对真实去生活，不被虚假所困。看清本末，知道回归生活，珍惜生命，而不纵欲、追逐和占有，这就是智慧。这本书能帮助读者开启“法眼”，看清生活与生命的真实，活在“如来”之中。

多年来我从事助人的工作，发现痛苦的根源，是生活偏

离真实所致。生活本来是现成的，每个人注定要依自己手中所握的资材，来实现其生活；随自己的根性因缘，走他的人生路。每一个人都是唯一的、独特的，都值得肯定。但大部分的人，不愿意接纳自己、实现珍贵的自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活和人生。放弃了自己，荒芜、背叛自己的生活，这样怎么可能活得愉快呢？

现代人的欲望受到过分的刺激，汲汲于争夺和占有，发展出如饥似渴的追求态度，疲于奔命，而使生活变得枯燥、令人厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，忧郁、空虚和颓废正是现代人的心病。

我们往往抱着既有的成见来看待生活，用虚妄不实的野心忖度世事。错误与偏见蒙住了双眼，于是看错了人生的方向，陷入生活的僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。

我们对生活看得越清楚，就越能作正确回应和调适，从而获得幸福。反之，越是无法认清生活的本质，则越容易错误和迷失，而无法选择正确的行动。

许多人惧怕面对现实，找了许多理由来曲解现实，为的是逃避它的挑战。结果，不但造成疏离与挫败，心智成长的机会也断送了。我相信心灵的不幸，就肇端于此。人们最常犯的错误是：

将成见或主观的想法，一厢情愿地奉为圭臬；
曲解现实，然后依错误的解释来看待生活。

人若不能觉察生活中失真的问题，就会偏离正轨，失去幸福和快乐。

明智的生活态度，是看清真实，避免成见与曲解。这不但能提升生活质量与工作效率，累积成功和生活经验，同时能开展宽阔的人生视野，看到生活的喜悦和希望。

面对真实的生活就是觉者。

这本书能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛·丘卓对弟子的开示记录。全书共二十二篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上是一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，相信你会从中寻获亮丽的生命珠宝。

译者序 无惧的智慧传承

胡因梦

十余年来我在真实生活里一直扮演着“向西方取经”的角色，并试图从众多现代智者的著作中，为中文读者拣选出传达终极真理的教诲。大部分的时间我都待在自家的藏经阁里，使出水磨功夫，完成了克里希那穆提及肯·威尔伯这两位证悟贤者近十本英文原著的中译本。另外一位对西方世界影响深远的藏密法师——创巴仁波切——也是我想引介绍给中文读者的精神导师之一，只可惜虽然有缘译出他最受欢迎的著作《突破修道上的唯物》，却无缘付梓出版。后来此书由缪树廉先生完成，台湾众生出版社发行。

四年前我移民加拿大温哥华。维多利亚大学附近有一家著名的形而上学书店，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，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眼前的那本《当生命陷落时》。于是我站在书架前开始翻阅这

位稀有的美籍比丘尼的畅销书。

看完封底作者简介，才知道佩玛·丘卓原来是创巴仁波切最优秀的大弟子之一。书中内文一开始的第二章便以坦诚而自在的叙述方式，剖露了作者得知丈夫有外遇时的真实心境，她说：“我还记得那时我感觉天空非常宽阔，屋边河水潺潺，茶杯里冒着热气；时间静止了下来，我脑中一片空白，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什么样的前因后果？

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，进入加州大学柏克莱分校深造。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。她出家前人生阅历颇为丰富——结过婚，育有二子，后来因先生外遇而离异，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，与上师展开了长达十四年的师徒共修情谊，本书第二十章对个中的心境转折有

十分动人的描述。

1981年，佩玛·丘卓在十六世大宝法王亲自主持的显宗圆顶仪式中成为正式的尼师，并出任科罗拉多博多市“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夏省远离尘烟的一座小岛上，建立了气质素朴的甘波修道院，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·丘卓承继了无惧的智慧传承，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，《当生命陷落时》是其中最受读者喜爱的一本演讲集。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精进、慈悲而又充满幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。

本书在第一章即点明精神旅程首先必须面对“普世性的恐惧”。恐惧乃是生物的自保本能，我们内心的反应——包括起心动念、情绪和各种身心的觉受——之中，处处可见恐惧的踪迹。大部分人所提供的解决之道，几乎都是一些不直接面对恐惧的安慰及纾解方法，然而佩玛本着大手印的传承精神，提醒读者“勇者并非无惧”，而只是愿意亲近恐惧、揭露恐惧、探索恐惧，也就是能静观事物的崩解而丝毫不逃避当下。佩玛指出“安住在原处不动，钉牢在原来的时空点上”，

这份内心的实修体悟，就是正念或藏密所强调的“处理能量”要达到的目标。她所指出的解脱之道，基本上和禅宗的直下觑透或克氏所说的如实观察是旨趣相通的。

克里希那穆提曾经说过，只要清楚地看见自己的真相，问题当下就能解决。佩玛在本书第三章提出了有别于克氏的观点，她发现心中的烦恼并不会因为如实见到而当下解决，“我们会有很长一段时间只是看得很清楚罢了”，那些沉溺和压抑的内心反应照旧会产生，“但是因为我们愿意认清自己的沉溺和压抑，沉溺和压抑自然会慢慢耗尽”，并因而产生比较开阔和宽大的心胸。在这一点上我个人的体会较偏向佩玛的观点，不过必须强调的是，通过自知之明所发展出来的开阔和宽大，与世俗社会公关应酬式的圆熟是截然不同的心理状态。

数息、随息、观息一向是佛教常用的止念法门，然而主张“全观”的老师——譬如创巴仁波切、克氏、肯·威尔伯——都认为此法只能用在前行阶段，因为容易缩小觉察的范围。佩玛在第四章介绍了创巴仁波切所教导的止观双运法门——将大约四分之一的注意力微微地放在呼出的气息上，其余的觉察力则放在觉察周遭事物上；如果有妄念生起，就在心中称其为“念”，然后轻松地回来觉察呼出的气息。创巴仁波切多年来不断地改良禅定方法，克氏则早就提出不当运用机械化的持咒法门，很可能造成脑部退化，修行者对各

种方法的使用不可不谨慎。

在第五、六、七章中，佩玛重新诠释了慈悲、自制和弃世这类早已沦为老生常谈的传统佛教理念。“慈悲”以往总被视为一种善待其他众生的理想态度，佩玛却认为慈悲乃是了解自己、认识自己的惯性模式，不再戴上人格面具，不再自欺，不需要奋力挣脱痛苦，也不需要变成更好的人。换句话说，就是“完全放弃内心的掌控欲望，并瓦解所有概念和理想的一种开放的胸怀”。“自制”在传统上一向意味着压抑欲望的戒行，佩玛却赋予了更深刻的观察。她以原创的诠释方式，将所有意识活动最底端的空性形容成一种无依无恃的境界，然而这个境界总是被我们感受成不安和恐惧，而“自制”就是了解这份不安与恐惧的方法，此法可以使我们安住在无依无恃的状态。面对着动荡不安的外在世界，大多数人都会感到无所依恃，然而从佛法究竟真理的角度来看，这却是真正解脱的大好机会。一谈到“弃世”，人们往往会联想到抛弃世俗的一切财物、名望、情感等等牵累，而选择剃度出家的生活形式。佩玛对“弃世”有一番截然不同的见解。她说明弃世的真谛就是放弃心中趋乐避苦的那份希望，放弃有一个固定而独立的自我的那份信念。佩玛强调佛法既非信仰，亦非教条，如果企图抓取其中的精神，佛法就崩解了。我们必须不抱希望，才能有所体悟。这样的精神完全吻合禅或中观的究竟真理，也就是克氏所

说的“从所有的已知中解脱”。

在第六章中佩玛诠释了“孤独”的六种含义：寡欲、知足、不从事不必要的活动、完整的纪律、不流连于欲望世界、不借散漫的意念寻求安全感，为的是帮助我们跨进一个没有规则的中道世界。坊间出版了许多探讨孤独的著作，佩玛将孤独与实修结合，似乎提供了更彻底的引领。

无常、苦、无我虽然是人生最深的本质，却往往因为诠释得不够透彻，而导致闻者的反弹和排斥，误以为这样的观点太消极、太负面了。因此，佩玛建议我们在痛苦和脆弱之中发现菩提心的真谛，在无常之中认出宇宙的和谐性及至善，在不抗拒无常之中体悟无我，在魔障之中和本慧联结。

如今正值恐怖主义横扫全球，各种天灾人祸接踵而至，并通过媒体送到每一户家庭，藏密古老预言中的黑暗时代景象，似乎已遮蔽千禧年的乐观愿景。似乎也只有超越上述种种意识活动和细微幻象的终极真理，才能帮助整体人类在自心中觅得真正的解脱之道。诚如本书末章所引用的高僧所言：“从我们困惑的心中生起的一切现象皆可视为解脱之道。凡事都能行得通。这是无惧的宣言，如同狮吼一般。”

但愿本书从法性自然流露的警句，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。

目录



推荐序	点燃生活的明灯/郑石岩	1
译者序	无惧的智慧传承/胡因梦	4
前 言		1
第一章	亲近恐惧	5
第二章	当生命陷落时	13
第三章	当下就是良师	21
第四章	如实安住	29
第五章	永远不嫌太迟	37
第六章	不伤害别人	45
第七章	绝望与死亡	53
第八章	八种世间法	63
第九章	六种孤独	71
第十章	对生命好奇	81
第十一章	不侵犯与四魔障	89



第十二章	长大	99
第十三章	扩大慈悲的圈子	105
第十四章	不死之爱	115
第十五章	逆转习性	123
第十六章	和平侍者	129
第十七章	意见	143
第十八章	口耳相传的神圣开示	151
第十九章	对治混乱的三种方法	159
第二十章	没有选择的余地	169
第二十一章	扭转轮回	181
第二十二章	道途就是目标	189

前言

1995年我休了一年的假，整整十二个月我完全没做事。那是我一生中精神体悟最丰富的一年。除了放松之外，我没做什么认真的事，我只是看书，健行，睡觉。我煮东西吃，打坐，也写点东西。我没有行程，没有时间表，也没有什么“应该做的事”。这一段时光完全开放，不定时，让我消化了许多东西。虽然放松，我还是做了一件正经事——我读完了两纸箱录音带的誊写稿，那是我从1987年至1994年所做的演讲。这些演讲和《不逃避的智慧》(*The Wisdom of No Escape*)这本书中记载的一个月闭关活动中的谈话方式，或是《原地出发》(*Start Where You Are*)中所记录的修心式的谈话都不一样，因为其中没有什么统一的主题。我偶尔看个几页，发现里面有些轻松愉快的东西，也有卖弄学问的东西。面对这么多自己的文字，感觉既有趣，又尴尬。渐渐地我发现，不管我选择的是什么主题，不论是哪一年在哪一个国家讲的，从某方面来看，这些演讲都只是在阐述同样的东西：我

们都需要“慈”（对自己的爱），然后从其中逐渐唤醒对自己之痛苦无惧的悲心。在我看来，这些谈话的背后都有一个观点，那就是我们要跨进未知的领域，轻松地看待自己无依无恃的情境。另外一个主题则是接受我们平常逃避的东西，消除我们与他们、这个与那个、好与坏之间二元对立的紧张。我的老师曾经说过，这就是“趋向尖锐点”。如今我终于明白，这七年来我只是在消化和传达老师大胆而有益的开示罢了。

深入去看这些谈话内容，我发现自己要完全体悟老师的开示，还有很长的路要走。但是我也发现，尽力实践老师的开示，与他人分享身为学生的修道经验，使我得到一种前所未有的幸福与满足感。就像我以前常说的，和自己心里的魔障做朋友，和这些魔障带来的不安做朋友，反而使你有一份简单而含蓄的轻松与喜悦。明白这一点，总是让我不禁失笑。

那一年差不多过了一半的时候，我的编辑埃米莉·希尔伯恩·塞尔无意间问我有没有什么谈话录音可以出第三本书。于是我就把那两箱誊稿寄给她。她读了之后，胸有成竹地告诉香巴拉出版社说：“我们又有一本书了。”

接下来的半年，她不断增、删、改、编，而我却拥有极大的奢侈，进一步地将其中每一篇修到自己满意为止。我平日里只是休息，看海，散步，除此之外，我的心思时常沉浸在这些谈话中。老师有一次曾经对我建议：“放轻松，写点东西。”那时候我还不觉得自己真的有办法放轻松，写点东西。