

ལྷོ་ལྷོ་

GAVE
IN THE
SNOW

TENZIN PALMO

ལྷོ་ལྷོ་

喜马拉雅山上的悟道历程

〔英〕维琪·麦肯基 著 莲心 译 南方出版社

CAVE
IN THE
SNOW
TENZIN PALMO

雪

洞

〔英〕维琪·麦肯基 著 莲心 译 南方出版社
喜马拉雅山上的悟道历程

图书在版编目 (CIP) 数据

雪洞：喜马拉雅山上的悟道历程 / (英) 麦肯基著；莲心译。
—海口：南方出版社，2009.10
ISBN 978-7-80760-557-7

I. 雪… II. 麦… III. 佛教—通俗读物 IV.
DB94-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 183177号

CAVE IN THE SNOW: TENZIN PALMO'S QUEST FOR ENLIGHTENMENT
by VICKI MACKENZIE

Copyright © 1998 by Vicki Mackenzie

This edition arranged with BLOOMSBURY PUBLISHING PLC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 SOUTH PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

书 名：雪洞：喜马拉雅山上的悟道历程
作 者：维琪·麦肯基
译 者：莲 心

出 版 人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道 70 号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：湖南天闻新华印务有限公司

开 本：630×960 1/16

印 张：17

字 数：170 千字

版 次：2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80760-557-7

定 价：29.80 元



丹津·巴默所选择的修炼之路是最艰难也是最寂寞的，但她以最虔诚的心来追求人类所能达到的最高层次的精神升华。



少女时代的丹津·巴默（中央站立者）摄于伦敦家乡。她当时就很确定一件事，就是不想结婚，她希望自己一生能够独立生活。



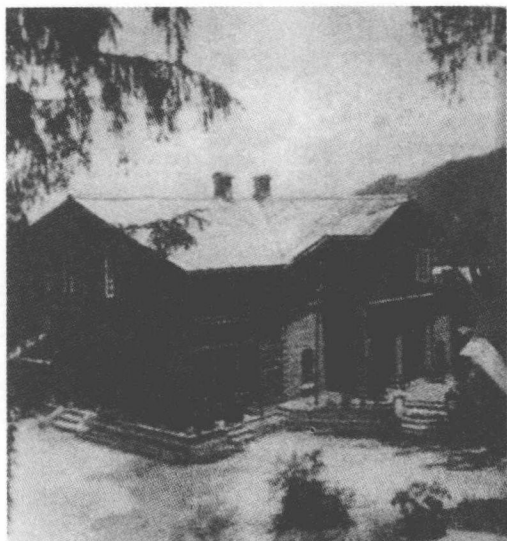
丹津·巴默于1973年在香港接受比丘尼具足戒，她是首先获得受戒的西方女性之一。



丹津·巴默于1964年初出家，时年21岁。她在寄给母亲的这张照片后面写到：“看，我非常健康。我笑着，你就会知道我也很快乐。”



丹津·巴默的母亲与周甲仁波切（左一）、八世坎初仁波切（左二）摄于1966年。



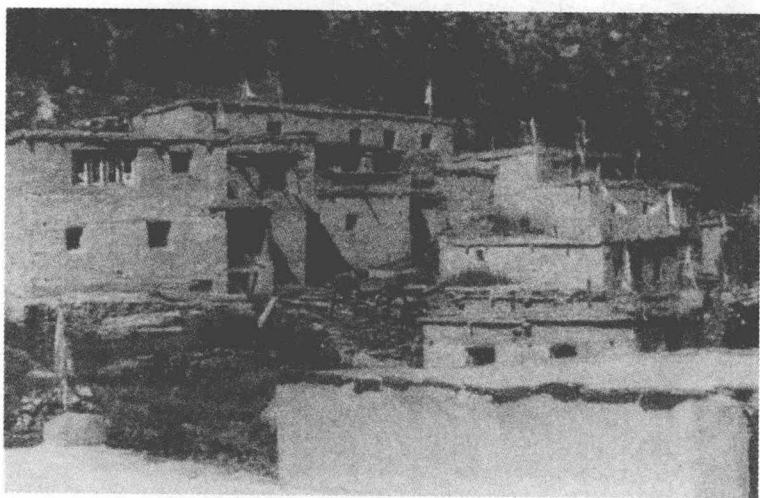
斐达·贝蒂于达胡西市创办的教育年轻喇嘛的学校，这是丹津·巴默于1964年到达印度时的第一站。



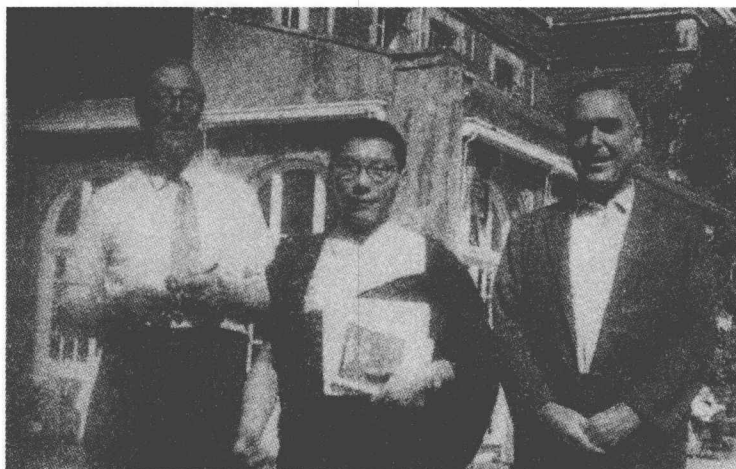
一群年轻的喇嘛们，丹津·巴默教授他们英文。



丹津·巴默的一些僧侣朋友，她在拉乎尔的塔尤寺院与他们相识。



塔尤寺院的比丘与比丘尼住的房屋。



丹津·巴默的第一位冥思老师秋阳·创巴仁波切（右二）与丹津·巴默未来的赞助者、作家约翰·布洛菲尔德（右一）摄于1962年。



拓炯周洛，他是杰出的冥思者之一，也是丹津·巴默的好友。



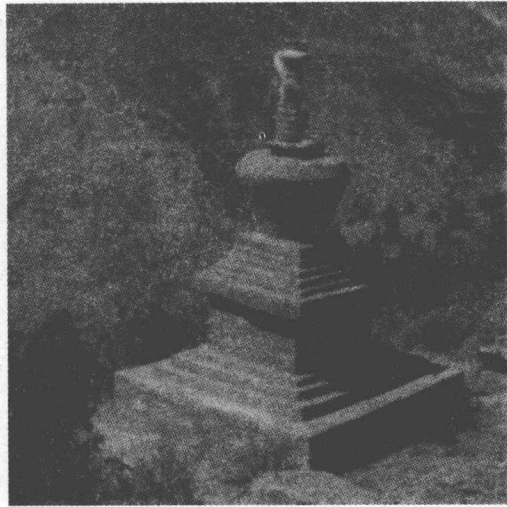
丹津·巴默修炼十二年的洞穴。洞穴内摆着炉灶、桌子，书架里陈列着用布包裹的经书、佛像。很多人都惊讶于这个洞穴的整齐干净，丹津·巴默不仅是一个修炼的人，而且也是一个很喜欢洁净的女性。



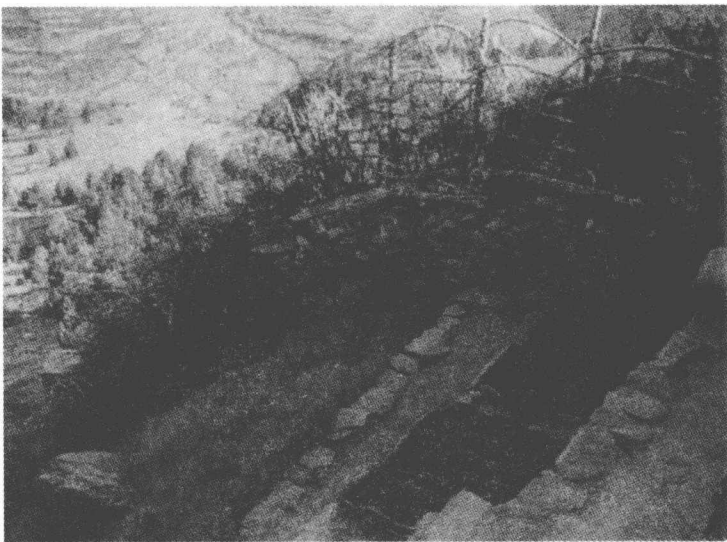
丹津·巴默与周甲仁波切摄于1997年，他们身后是已故的八世坎初仁波切画像。



丹津·巴默与九世坎初仁波切
摄于1997年。



丹津·巴默在洞穴外建造了这座佛塔，以表示她对佛法的虔敬之心。



丹津·巴默于洞穴外开发的小花园，她在其中种上花卉与蔬菜。



春天的融雪使得洞穴格外潮湿，丹津·巴默正在晒干自己的东西。直立在洞穴左方的静坐垫，是丹津·巴默十二年来的“床铺”。



丹津·巴默洞穴外的风景。

目录

1. 相逢 001
2. 困惑 011
3. 寻道 027
4. 第一步 045
5. 上师 055
6. 恐惧女性 069
7. 拉乎尔 087
8. 洞穴 103
9. 面对死亡 127
10. 女瑜伽士 145
11. 女性之路 161
12. 离开洞穴 177
13. 远见 195
14. 老师 205
15. 挑战 223
16. 疑问 231
17. 今日 247



1

相逢

她就是丹津·巴默，一个英国女子，她在喜马拉雅山一万三千多英尺的洞穴中进行了十二年的冥思。在这十二年中，她大部分时间里，她完全孤身一人。

回首往事，我是在一个颇为特殊的地方遇见丹津·巴默的。那是在仲夏时节的意大利小镇帕麦亚，帕麦亚坐落在雄伟壮丽的托斯卡纳山间，距离比萨大约一小时车程。下午晚些时候，干热的芬芳、松针的气息弥漫在空气中。一栋曾经豪华的大厦，赭石色的墙壁、高耸的拱门、城堡似的屋顶，在八月阳光的照射下都散发出微光，只有蝉鸣声将城镇午睡的沉寂轻轻惊扰。几小时后，这个小镇即将醒来，迎接夜晚的到来。那些出售意大利腊肠、饼干与拖鞋的小店也将开门。老人们将聚集在广场上讨论市政商业，以及地方党派的事务。置身于这种能够引发人们愉悦感、纯粹意大利式的小镇气息中，你无论如何都想像不到丹津·巴默会同样生活在这里。

第一次看见丹津·巴默时，她正站在广场上，灌木树丛的阴影投射在她身上，她看上去已近中年，有些虚弱，肤色白皙，肩背浑圆。她身着女喇嘛的栗色和金色的袍服，头发按传统的发式修剪得很短。一群女子站在她四周。稍微一