



佩玛·丘卓 著 胡因梦 译

The Places That Scare You
A Guide To Fearlessness in Difficult Times

转念之境
为喜悦

与恐惧共处的智慧

中国藏学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

转逆境为喜悦/(美)丘卓著;胡因梦译. —北京:中国藏学出版社,2007.4

ISBN 978-7-80057-758-1

I. 转… II. ①丘…②胡… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047221 号

THE PLACES THAT SCARE YOU: A Guide to Feralessness in Difficult Times

by Pema Chodron

Copyright©2001 by Pema Chodron

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA02115, U. S. A. ,

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright©2007

by China Tibetology Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

版权登记 图字:01-2007-3542

转逆境为喜悦

[美]佩玛·丘卓著 胡因梦译

责任编辑 李焯

出版发行 中国藏学出版社

印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版次 2007年8月第1版 第1次印刷

开本 880×1230毫米 1/32

印张 6.625

字数 122千

印数 1-5000册

书号 ISBN 978-7-80057-758-1/B·26

定价 25.00元

图书若有质量问题,请与本社联系

E-mail:dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

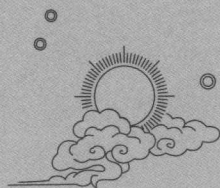
版权所有 侵权必究

探索身体，追求智性，呼喊灵性

攀向更高远的意义与价值

是幸福，是恩典，更是内在心灵的基本需求

企求穿越回归真我的旅程



转 逆 境 为 喜 悦
The Places That Scare You

作者：[作者姓名]

译者：[译者姓名]



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

佩玛·丘卓著 胡因梦译

与
恐
惧
共
处
的
智
慧

转念之境
为喜悦

中国藏学出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

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（Machik Labdrön）的上师之箴言

- 总 序 佩玛·丘卓的智慧传承 胡因梦 / 010
圆满的情绪疗愈 郑振煌 / 015
令人喜悦的阅读热潮 胡因梦 / 017

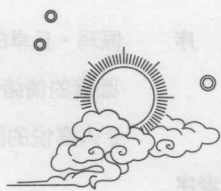
作者序

感谢词

- 第一章 菩提心的特质 / 023
第二章 探入泉源 / 031
第三章 人生基本的事实 / 041
第四章 学习安住 / 051
第五章 精神勇士的口号 / 063
第六章 发四无量心 / 071
第七章 友爱 / 077
第八章 慈悲心 / 087
第九章 自他交换法 / 095
第十章 发欢喜心 / 105
第十一章 加强欢喜心的训练 / 115
第十二章 扩大心量 / 119
第十三章 与敌人相逢 / 127
第十四章 重新开始 / 137



目 录



转 逆 境 为 喜 悦

The Places That Scare You

010	范新印小曼慧	第一章
020	蔡卓人蔡	第二章
100	史得茂本基主人	第三章
120	台安区毕	第四章
200	梅口柏士模科爵	第五章
250	心量天四共	第六章
350	董文	第七章
400	心悲慈	第八章
450	志勇文册自	第九章
500	心慧效笑	第十章
510	林炳松小喜森野山	第十一章
610	曾小大寸	第十二章
710	潘印人朝洋	第十三章
810	倪孔博董	第十四章



第十五章	五力 / 141
第十六章	三种惰性 / 149
第十七章	菩萨的行动 / 157
第十八章	无依无恃 / 167
第十九章	强化的精神官能症 / 177
第二十章	当情况变得困难时 / 183
第二十一章	道友 / 189
第二十二章	过渡期 / 197

发愿回向文 / 202

附录 相关练习 / 203

111 代正 章正十第

121 封爵林三 章六十第

131 信行德善 章十十第

141 林氏烈天 章八十第

151 敬雅宜特解心升版 章六十第

161 出家固善安尔解 章十十第

171 章二十第

181 章二十二第



转 逆 境 为 喜 悦

The Places That Scare You

191 区 蔡 关 琳 蔡 琳

[总 录] 承 新 慧 智 佛 尊 丑 · 拜 阙



恭 献 新 佛 尊 佛 尊 佛 尊 佛 尊

佛 尊 佛

献给十六世大宝法王，瑞佩多杰，

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。



佩玛·丘卓的智慧传承 [总序]

身心灵疗愈课程讲师、译者

胡因梦

四年前我移民加拿大温哥华。靠近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，浏览着书架上新问世的几本佛学著作，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杰出的大弟子之一。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：“我还记得当时我感觉天空非常宽阔，屋边河水潺潺，茶杯里冒着热气；时间突然停了下来，我脑海里一片空白，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修道途会有什么结果？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，一九三六年出生于纽约市，在康乃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，出家前人生阅历颇为丰富。她结过婚，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。一九七二年，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。

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朱古，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。

从一九五九年至一九六三年，创巴仁波切开始学习英文，接触西方人士，为日后在西方世界弘法利生奠定了良好的基础。

一九六三年，丘扬·创巴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。一九六七年，他在苏格兰创立了第一所藏传佛法静坐中心——桑耶林。一九六九年五月，他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。一九六九年，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 Acton），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，丘扬·创巴与英国女子黛安娜·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，诗人爱伦·金斯柏格就是他的追随者之一。七〇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。

创巴仁波切在一九七四年于科罗拉多州建立“那若巴学院”，被超个人心理学家肯恩·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。后来在学生及好友铃木禅师的支持之下，创巴仁波切又设立了“金刚界”这个世界性的组织，来统筹管理全美的直属静坐中心。一九七六年，仁波切开始发展出一种伞状的世界性培训组织，取名为“香巴拉精神勇士中心”，并结合了日本书法、花艺、茶道、养生、舞蹈、剧场及心理治疗等课程项目，为的是将艺术融入

日常生活的修行中。

一九八一年，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里成为正式尼师，并出任科罗拉多博德市“行动堡垒”静坐中心主任。一九八四年，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。

一九八七年的四月，创巴仁波切在加拿大新斯科夏省辞世，享年四十八岁，他短暂而丰硕的一生以及精彩绝伦的演出就此划下句点。一九九〇年，他的衣钵传人欧赛天津也相继过世。一九九五年五月，创巴仁波切的庞大弘法事业开始转由他的长子统理。

佩玛·丘卓承继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在线索的诠释技法，帮助现代人在日常生活里以基进、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。

如今正值恐怖主义横扫全球，各种天灾人祸接踵而至，并透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。从根本上来看，人类会因为宗教信仰派别的不同而相互残杀，显然是因为执著于自己的意识形态、价值观及信念系统所致，也似乎只有借着超





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创巴仁波切名言：“从我们困惑的心中所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。

在每个活动结束后，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习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。愿我们因此活动而有勇气趋近那些令我们恐惧的地方。愿这次的禅修活动使我们的生命充满活力，让我们死无遗忧。

圆满的情绪疗

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。

在诸多宗教之中，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，因而覆盖本心，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”。大乘佛教倡践菩萨道，内涵包括四无量心、六波罗蜜、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。

寂天是八世纪南印度的一位王子，在那烂陀寺出家，

