

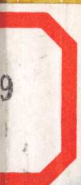


佩玛·丘卓 著 胡因梦 译

Comfortable with uncertainty-
108 teachings

108
篇
生
活
的
智
慧

与无常
共处



藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

与无常共处 / (美)丘卓著;胡因梦译. —北京:中国藏学出版社,2007.4

ISBN 978-7-80057-759-8

I. 与… 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047222号

COMFORTABLE WITH UNCERTAINTY:108 Teachings by Pema Chodron

Copyright©2002 by Pema Chodron and Emily Hilburn Sell

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:01-2007-3541

与无常共处

[美]佩玛·丘卓著 胡因梦译

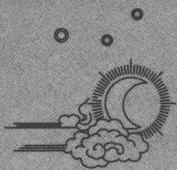
责任编辑 永红
出版发行 中国藏学出版社
印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版次 2007年8月第1版 第1次印刷
开本 880×1230毫米 1/32
印张 5.5
字数 103千
印数 1-5000册
书号 ISBN 978-7-80057-759-8/B·25
定价 25.00元

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

迷惘与清明的缠绵纠葛，让人渴盼
清灵的暮鼓晨钟，心灵的虔诚祈祷，智慧的凝炼经句
或是淡淡点拨，或是重重棒喝
内在灵性已然洗涤清澈，超越自我



与 无 常 共 处
Comfortable with uncertainty 108 teachings

B825-49
206

与无 共在

108
篇
生
活
的
智
慧

佩玛·丘卓 著 胡因梦 译

Comfortable with uncertainty-
108 teachings



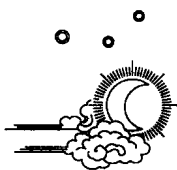


愿众生都享有安乐及安乐之源

愿我们都能解脱苦难及苦难之源

愿我们永不脱离无苦之乐

愿我们永住平等之心，远离爱欲、侵略性和偏见



与 无 常 共 处
Comfortable with uncertainty 108 teachings

导言	随手可读的修行书	艾蜜丽·希尔本·雪克	【011】
	001	永不消逝的爱	【019】
	002	菩提心的治愈力	【020】
	003	安住于无常	【021】
	004	不逃避的智慧	【023】
005	友爱: 主要的精神修持		【025】
	006	友爱与禅修	【027】
	007	为何要修持禅定	【029】
	008	坐禅的六个要诀	【030】
009	没有所谓的“真实故事”这回事		【031】
	010	坐禅	【032】
011	慈悲心的四种品质		【034】
	012	苦难的根由	【036】
013	四季更迭与四圣谛		【037】
014	生命的真相: 无常		【039】
	015	不造成任何伤害	【041】
	016	法	【043】
	017	正念与自制力	【045】
	018	随它去	【046】
	019	修心七要	【048】
020	一切活动皆以同样的心意来面对		【049】
	021	将刀箭转成花朵	【050】
	022	无坚不摧	【052】
023	生命的真相: 无我		【053】
	024	安住于中道	【054】
025	以自己的见证为准		【056】
	026	面临边缘地带	【057】
	027	人生的真相: 苦	【058】
	028	希望与恐惧	【059】





-
- 029 放轻松(换个不同的做法) 【060】
 - 030 四种警训 【062】
 - 031 天堂与地狱 【064】
 - 032 三种徒劳无益的对策 【065】
 - 033 倒转轮回 【067】
 - 034 培养四无量心 【068】
 - 035 友爱心的修炼 【070】
 - 036 培养慈悲心 【072】
 - 037 慈悲心的修炼方法 【074】
 - 038 培养喜乐心 【076】
 - 039 平等心的修持 【077】
 - 040 扩大心胸 【078】
 - 041 安于当下 【079】
 - 042 施受法与无惧 【080】
 - 043 施受法: 领悟众生一体的关键方法 【082】
 - 044 施受法的四个步骤 【084】
 - 045 从当下开始做起 【085】
 - 046 认识恐惧 【087】
 - 047 识出苦难 【088】
 - 048 改变你的人生态度, 不过要保持自然 【089】
 - 049 友爱与施受法 【090】
 - 050 即时安住 【092】
 - 051 深化的施受法 【093】
 - 052 空船 【095】
 - 053 三毒 【096】
 - 054 随时可行的施受法 【098】
 - 055 从目前的状态开始修起 【100】
 - 056 经验你的人生 【101】
 - 057 如实见到真相 【102】
 - 058 佛陀 【103】

- 59 当下 【105】
- 60 日常生活中的爱 【107】
- 61 扩大慈悲心的范围 【109】
 - 62 不方便 【110】
- 63 进一步扩大慈悲心的范围 【111】
 - 64 什么是业力? 【112】
 - 65 成长 【113】
- 66 不要期待别人的赞赏 【114】
- 67 六种慈悲的生活方式 【115】
 - 68 般若 【117】
 - 69 布施 【118】
 - 70 持戒 【119】
 - 71 忍辱 【120】
 - 72 精进 【122】
 - 73 禅定 【123】
- 74 让世界说出自己的真相(不应颠倒) 【125】
 - 75 禅定和般若 【126】
- 76 维持心胸的开阔 【128】
 - 77 断一切果求 【129】
 - 78 清凉的孤独 【131】
 - 79 当学三种难 【132】
 - 80 沟通 【134】
 - 81 大关卡 【136】
- 82 好奇心与慈悲心的范围 【137】
 - 83 扩大施受法的范围 【139】
 - 84 对所有的人感恩 【140】
 - 85 障碍 【141】
 - 86 六种独处的方式 【142】
 - 87 彻底加工 【143】
 - 88 一门深入的承诺 【144】





- 89 三种对治混乱的方法 【145】
 - 90 就地修平等心 【147】
- 91 真理是很不方便的 【148】
- 92 安住于无惧的状态 【149】
 - 93 最重要的悖论 【151】
 - 94 无依无傍 【153】
- 95 将所有的错都归于一 【155】
 - 96 当下就是良师 【157】
 - 97 迎请未了之业 【158】
- 98 四种安住的方法 【159】
 - 99 培养宽恕之心 【161】
 - 100 一体的两面 【162】
 - 101 僧团 【164】
- 102 就像我一样(就地发慈悲心) 【166】
- 103 修持五力,此乃浓缩的修心精要 【167】
 - 104 扭转轮回 【169】
 - 105 过程就是目标 【170】
- 106 强化的精神官能症 【171】
 - 107 慈悲的探索 【173】
- 108 永远保持喜悦的心情 【174】

导言 随手可读的修行书

艾蜜丽·希尔本·雪克

本书结集了佩玛·丘卓数本著作中的一百零八篇教诲。它们是大乘佛法的精髓，也是引领我们人生的智慧。“大乘”意味着更大的乘具，这条道路能引导我们逐渐脱离自我沉迷的紧缩状态，进入一个与全人类建立深刻情谊的宏大世界。本书拣选出来的教诲，能让我们一瞻大乘佛法的堂奥，品尝到它所提供的修行方法，以及能够在生活里实际应用的洞识和禅修。

佩玛汲取的教诲源自于一个长远的传承和师承。她的风格相当独特，不过她的教诲没有一则是独创的。她的教法尤其受到她的根本上师创巴仁波切的影响。创巴仁波切是第一位用英文传授佛法给西方人的西藏人，他结合了噶举与宁玛这两个藏密传承的教法，并且引介了香巴拉的教诲。香巴拉是传说中的—个解脱社会，它的精神根植于本善、禅定、菩提心、友爱和慈悲的觉醒之心。据说香巴拉王国的第一个国王从佛陀那儿听闻佛法之后，便身体力行地开始修持，然后将佛法传给了他的子民。创巴仁波切称这个适合在家修持的传承为“勇士菩萨的圣道”，这条道路强调的是我们与





生俱来的觉醒本质（“本善”）。修行就是要发现我们的本善，培养菩提心。如果抱持这个观点，那么修行、各种的活动，甚至最世俗的情况，都能变成觉醒的工具。

因为这些教诲是奠基在宇宙法则及日常的实际情况之上的，所以它们能够一直存留下来——至少有两千五百年的历史了。它们绝不是教条。老师总是鼓励学生要亲自去实验它们，体证个中的真理。基于这个原因，这些教诲具有高度的适应性。它们适用于任何一种语言和任何一种文化。佩玛·丘卓承继了创巴仁波切的香巴拉传统，将这个古老的修持方式和香巴拉的勇士传承，融入现代文化和精神之中。

在本质上，这些教诲乃是要告诉我们，如果能培养正念和觉察力，我们就能体认到自己与生俱来的资粮，而将其与人分享。这个内在的宝藏便是所谓的菩提心。它像是深埋于我们心中的一颗珍宝——只要条件成熟，它就会显露出来。菩提心通常有两种面向：绝对与相对。绝对菩提心是我们最本然的状态，它是令我们和地球众生产生联结的根本善性。它拥有许多称号：开放之心、终极真理、我们的真实本性、柔软地带、温柔之心，或是“真如”。它结合了慈悲的品质、无条件的开放性以及睿智。它是没有任何概念、意见和自他之分的解脱之心。

虽然绝对菩提心就是我们最本然的状态，我们仍然被它那无条件的开放性所威迫。我们的本心是那么的脆弱和温柔，因此我们必须虚构出一堵墙来保护它。即使是看见这堵墙的存在，都需要下极大的内在工夫，若想除掉它，却必须

温柔相待。诚如佩玛所言，我们不需要立刻拆解掉它，或是“拿起大铁锤来击垮它”，因为安住于开放的本善是终生要学习的功课。这些教诲为我们提供了温柔而精确的方法，帮助我们持续地修行下去。

相对菩提心指的是以勇气和慈悲来探索我们的仁心，尽量安住于其上，并逐渐拓宽它。培养相对菩提心的关键，就在于继续敞开心胸面对痛苦，而不去封闭它。慢慢地，我们将学会揭露内在无限量的爱、慈悲、喜悦和平等心，并将其拓展到他人身上。把我们的心理拓宽到这种程度，是需要勇气和善意的。

有几种修持方式可以帮助我们敞开心胸面对自己和他人的。其中最基本的训练就是坐禅，它能使我们熟习自己的空性和无所依傍的本质。另一项重要的修持，是由十一世纪佛教大师阿底峡尊者传授下来的修心七要。修心七要包括了两个部分：一是自他交换（藏密的施受法），亦即将痛苦吸进来，将快乐呼出去；二是熟记修心口诀，并利用这些简单的口诀来倒转自我中心的习性。这些方法教我们把那些看似最严重的障碍——愤怒、嫌恶、恐惧、嫉妒——当成是觉醒的燃料。

在本书中，佩玛教我们坐禅的方法、施受法、修心七要、发四无量心，来觉醒内在的菩提心。借着每日的坐禅练习，我们会越来越熟悉自己的开放本质。我们会更有定力，更能安住于其中。下座之后进入日常生活里，我们要开始进行实验，看看自己能不能敞开心胸面对最不愉快的情境。借





着施受法和修心口诀，我们才开始品尝到令我们害怕的事是什么滋味，并且开始有能力趋向以前一直在躲避的事物。若想进一步地突破自己的局限，敞开我们的心胸，就必须透过四无量心——友爱心（梵文称为慈心）、悲心、欢喜心和平等心——为其他众生发愿。

此外，我们还可以勤修六度波罗蜜，来超越人类奇特的自保本能，以及逃避觉醒之喜悦的本能。佩玛称六度行动为“六种慈悲的生活方式”：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若或智慧。这些修持方法的基础，都是要培养慈心，也就是对自己的一份无条件的友爱，我们要告诉自己，“就从目前的条件开始修起”。

在佛法中，这条道路便是菩萨道。简而言之，所谓的菩萨，就是发愿从觉醒的本心采取行动的人。按照香巴拉的教诲，此即勇士之道。为了结合这两种观念，佩玛比较喜欢采用“勇士菩萨”这一词汇，因为它暗示着一股鲜活而勇往直前的能量，以及甘愿为众生的利益而受苦的心胸。这样的行动还涉及克服自欺，克服自我防卫以及试图让自己安全的所有惯性反应——由概念形成的监狱。温柔而精确地突破自我的障碍，我们将直接体验到内在的菩提心。

这条路上的每一个人都发愿安住于未知——满怀欣喜地。痛苦的根由就是不肯接纳未知，无论面对的是什么情况，“未知”才是我们真正拥有的东西。佩玛的教诲鼓励我们以安适的心情面对未知，看看会发生什么事。我们所谓的未知，其实就是每个当下的开放性。如果能安住于这份开放

性——它永远都在我们的眼前——你会发现自己关爱别人的能力，其实是无穷无尽的。

如果读者已经接受过坐禅的训练，本书的教诲就可以当成日常或每周、每月的修行警训。至于那些尚未开始禅修的人，本书可以带给你一些新的信息——但不是要取代你原先的修行方法。

这一百零八篇的教诲，都是从佩玛以往的著作中摘录下来的。在编这本书的时候，我将它们观想成一颗水晶念珠的一百零八个面向。但愿它们能带来无限的裨益。

