

《雪洞》传主丹津·葩默的演讲开示，风格朴实生动，如老友灯下对谈，如奶奶慈蔼叮咛，更如觉者大开法筵。



Reflections on a Mountain Lake  
Teachings on Practical Buddhism

# 心湖上的倒影

给实修者的指导

[英] 丹津·葩默 著  
叶文可 译 郑振煌 审订

Reflections on a Mountain Lake:  
*Teachings on Practical Buddhism*

心湖上的倒影

—— 给实修者的指导

(Ani Tenzin Palmo) 著

叶文可 译

郑振煌 审订

责任编辑：王昕 陈曦  
装帧设计：大诚艺术设计机构

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

心湖上的倒影 / (英) 葩默著; 叶文可译. —深圳: 深圳报业集团出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80709-458-6

I. ①心… II. ①葩… ②叶… III. ①喇嘛宗-布教  
IV. ① B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 117700 号

---

REFLECTIONS ON A MOUNTAIN LAKE: Teachings on Practical Buddhism  
By Ani Tenzin Palmo  
Copyright©2002 Tenzin Palmo  
Published by arrangement with Snow Lion Publications  
Through Bardon-Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright ©2012 By Beijing Lipin Publishing Company  
ALL RIGHTS RESERVED

本书译稿由台湾法鼓文化授权北京立品图书在中国大陆地区出版

## 心湖上的倒影

(英) 丹津·葩默 著  
叶文可 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  
2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷  
开本: 787mm × 1092mm 1/16  
印张: 22.25 字数: 225 千字  
ISBN 978-7-80709-458-6 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。

凡夫心在未经调伏之前，都是散乱的。散乱心如风中之烛火，无法呈现稳定的事物形象。因此，若想见到事物的实相，必先安定其心，方可观照真切。安心法门甚多，要诀在远离愤闹，择一静处，系心于所缘境。儒家言定静安虑得，有如佛家止观之道。止观成就，则定深慧现。智者之所以能摄人，在于其心常处三昧，心清净故身语清净，诚则灵，灵则感应道交。

本书作者出生英伦，因其母亲为灵媒，成长于灵修背景。以累世因缘依止藏传佛教出家，并在喜玛拉雅山雪洞中闭关十二年，乃发菩提心，游化全球，随机度众。我与她相识近三年，并在她两次访台期

间担任口译，互动频繁，觉其开示扣紧现实生活，不徒托空言，彰显佛法对人生的救济功能。她在台湾的讲演与受访记录，结集成《雪洞出红莲》一书，脍炙人口，影响至深。本书是其第四本中文译书，为她在西方国家的演讲开示录，风格依旧，如老友灯下对谈，如奶奶慈蔼叮咛，更如觉者大开法筵。我有缘在拜读英文原著之后，恭阅中文译稿，对比之，深信读者若能再三思维，并依开示笃行，必深获利益。

郑振煌敬识于慧炬

2003年12月15日

由于翻译《雪洞——丹津·葩默悟道历程》，与法鼓文化出版社结缘，得到翻译丹津·葩默演讲集《心湖上的倒影》的机会，继而有幸亲近圣严法师的法语（译者翻译了圣严法师的《圆觉经注释》），这一连串事件带来的感受，细细回想，蕴义无穷。

《心湖上的倒影》汇集了藏传佛教噶举派比丘尼丹津·葩默的一系列演讲，相较于英国女记者维基·麦肯基所撰述的丹津·葩默悟道历程《雪洞》，本书让读者听到的是另一种“声音”。在《雪洞》中，维基·麦肯基好像雕琢一块巨石般，描绘出一名坚毅卓绝、超然物外，独自在喜马拉雅雪山苦修十二年的女性身影，令人感到敬畏与不可思

议，使丹津·葩默俨然化现为众人（尤其对女性而言）心目中鼓舞精神独立的象征。

维基·麦肯基是社会人士，她看待事务偏向相对的性质，如果没有《雪洞》这本书的出版，缺少了维基·麦肯基以较接近世间的目光来述说丹津·葩默，读者便难见到这位女性在喜马拉雅山苦修的不凡。我想起《雪洞》中，维基·麦肯基描述第一次看见丹津·葩默：“她轻松地处于众人之间，看来好像没做过什么了不起的大事，只是刚刚购物完毕，从一辆巴士上走下来。”当丹津·葩默的闭关结束，她在洞里请访客吃自己烘制的面包，那种气氛仿佛是在英国饮下午茶一般。访客问她的闭关收获是什么，她只说了一句话：“我可以告诉你一件事，我从来不觉得无聊。”或许，对丹津·葩默而言，这种惊人的闭关生活其实是一件平常事。这种连她自己都浑然不觉的平常中的不平常，或许就是她特殊的地方。

在《心湖上的倒影》中，丹津·葩默甚至在书一开头，就说她最不爱谈的其实是在山洞的闭关。她从自己的生长过程说起，娓娓道来，语调平易近人，仿佛一条潺潺轻语的小溪，仿佛涉足一条无碎石铺底的小河，喝一碗熬煮得清稠无渣的米粥，不知不觉间被她的言语摄受，心湖愈趋稳定与清明。即使是谈到“开悟”这件深奥的事情，她描述的方式也很亲切，令人感觉开悟并非遥不可及的事情，它能够被了解，也可能会发生。

丹津·葩默个人的修行，最初始于南传佛教，其后进入金刚乘（密

乘)。她阐述内关的修炼，并以令人容易理解、现代化、生活化的方式来介绍密乘。密乘的修行首要就是利他。她提到有一次当自己修法疲累时，猛然提醒自己修行是为了他人，岂可松懈！她用身陷泥淖譬喻人类的处境，而当你修行成功脱离泥沼，岂会忍心将自己的亲人留在身后？

她提醒我们要活在当下，眼前一刻即是修行，并非每个人都必须如她在洞穴修道。她听来轻描淡写的言语，隐隐传递了深远的心灵能量。阅读此书好像可以连续不断地跟随下去，丹津·葩默的声音令人感觉十分地“舒服”。反复阅读她的话语，跟随她带领的修持方法，静默之中就是一种灵修，不知不觉地，心湖清静，能量提高。

译者于2002年9月间，在美国见到丹津·葩默女士。那是她在美国的巡回演讲，一次演讲地点在山景城的東西出版社。那是一所专门出售灵性书籍、经常举办心灵讲座的书店。那日当我到达书店，演讲会场已聚满听众。有一位同修在前方招呼我，原来她发现前面侧座竟完全无人，于是我在讲台右侧第一排第一个位子坐下。丹津·葩默来到现场，在讲台坐定，恰在我的右正前方，我们之间的距离是会场中说者与听者最近的，我清楚地看见她的容颜。当她演说时，眼光几度落在我的身上。后来这位招呼我坐到前方的同修告知，丹津·葩默曾对已与她见过面的这位同修表示，希望见到《雪洞》的译者。我的同修从我的身后对她指点着我，丹津·葩默即明白我是译者。

在演说中，丹津·葩默的眼神几度从我的面庞扫过，我专心望着



她，不知不觉间，我仿佛突然看到一对母亲的眼睛，我看见这对眼睛里的关怀、留意、专注、深度，她的眼神，使我想起我母亲的眼神。或许，她的眼睛本来就是一对充满母性的眼睛，在她的眼神、她的神情里，我开始想念正在远方的母亲，我知道她一向最爱她的子女。一想到这里，我开始不停地流下眼泪来。《心湖上的倒影》中有一段话：“因为母亲的本性就是以这种方式来爱她的孩子。如同佛陀所说，就像母亲爱她的独子一样，我们也要将爱扩及到所有众生中。”我不由得想起她为了道久迦萨林寺院的年轻比丘尼们，在世界各地辛苦奔波，只是希望她们能够获得她当年所没有得到的机会，这不正是一颗母亲的心！当丹津·葩默演讲完毕时，我到台前向她致意，她用那双纤长无比的大手（这双手又使我想起外婆的手）将我的双手整个握入她的手掌里，然后用额头顶住我的额头，为我祝福。

第二次见到她，是她在加州发加盼尼中心做另一场演讲时，那里是耶喜图腾喇嘛的舍利塔所在地。维基·麦肯基写作《雪洞》期间，曾与丹津·葩默在此地留住多日，做冗长的问答。当天晚间的演讲，听众几乎全数是外国人，只有我们四个结伴而去的女子是中国人。丹津·葩默在演讲中，几度提到她前往台湾的经历。她幽默地说，不曾想到《雪洞》这部灵修作品竟然成为台湾的“畅销书”，她所到之处，许多人向她询问修道的情况。她的言语中，对台湾的修道生态与修行人非常地赞叹。而我们这唯一的一群台湾女孩，在台下清楚地感受到她投注过来的爱。

翻译《雪洞》时，曾想过有朝一日将有机会见到丹津·葩默。此刻，这位现代女瑜伽士就在眼前！她不似11世纪在洞穴苦修的密勒日巴尊者，世人很难有机会与他相见。丹津·葩默在喜马拉雅山闭关时曾想过，如果她能到世界上另一个地方，她希望去哪里？她没有任何其他想去的地方，她在洞穴中感到完全的满足。外人看似艰苦的闭关生活，对她是喜乐、容易的。

如今，她离开洞穴致力于创建比丘尼寺院，这对她反而是一项艰巨的任务。然而，她已走上这条辛苦漫长的道路。丹津·葩默的示现，提供给人们另一个思考的角度。如她在《心湖上的倒影》中有一段话：“闭关时一切都会很顺利，我们会觉得很平和，很容易充满爱、宽大、美好的念头和慈悲，困扰我们的唯一问题，可能是外面几只狼的嚎叫，这没有什么关系。但是当我们进入‘真正’的世界（它不是真的更加真实，只是一个不同的世界），必须应付反对、困难和各种问题，这就是我们真正认识自己的时候了。应付和解决这些压力的方法，将显示我们心中是不是真的有佛法。”

叶文可

这本书是将我 1996、1997 年在美国，以及 1998 年在澳洲所做的一系列讲演录音进行誊写和编辑后出版的。

受邀演讲，我通常比较喜欢主办人选择一个题目，然后由我做即席演讲。我常常没有办法确切知道自己会说些什么，或这场演讲会导向什么方向。这种开放的方式，容我有余裕对在场群众观机逗教，同时让讨论更加活泼。然而，这些演讲最后并没有透彻分析所讨论的主题，只是好像反映出当时的重点。

这些演讲内容难免重复，有些在编辑时被舍弃。当某个观点需要强调，或者这种重复是整体解说的一部分时，重复的内容就会被保留下来。

听法者的性质，东西方非常不同。在东方，所有的佛法讲演，听众大部分是比丘和比丘尼这种全心的修行人。但是在西方，听众大半

是在家人，对佛法，他们通常兴致高昂，但是很少有时间正式修行。但在任何一种情况下，讲演的面向都必须顺应听众的需要。

在这本书中，我尝试以实用的和贴近的方式来呈现，而不只是传达一种学术兴味，或是在日常生活中遥不可及的东西。所以，我大部分叙述使用日常用语，试着让一般人都能够接近这些法教。佛陀自己也运用当时的普通语言来表达专有名相的意义，譬如“斯堪达”（skandha）这个词，翻译为“蕴”或是“心法与色法”，字面意义是“某种事物的聚集”，他同时运用日常生活的例子和故事来阐明他的意思，而没有让佛法变得暧昧难解。

这本书如果缺少许多朋友和协助者的真诚奉献，将永远不可能诞生。我担任的部分是最容易的，只需要在友善的听众面前喋喋不休，接下来冗长而辛苦的工作——将这些漫长的讲演誊写、整理和统一——则花了数周、数月的心力来完成，我既感谢又惊讶。我必须特别感谢丹津·旺莫法师整理澳洲的记录，这些纪录是由桑妮亚·戴维斯、克里丝汀娜·匹柏、珍妮·毕斯威克和旺莫（怀特霍尔）完成的。美国讲演录音带由阿利雅·亚汉（法兰茜斯卡·詹肯）非常用心和无私地誊写整理。我也非常感谢出版社的编辑，他们读过全文并给予了許多宝贵建议。我尤其感谢宝琳·魏斯午，她不但帮助整理录音带，同时担任繁重的选材和编辑工作。他们的工作和我的演讲内容，对这本书同样重要。对上述所有人士，还有其他没有提及的人，我由衷地说声“谢谢”。

# 目 录

第一章	西方女瑜伽士.....	1
第二章	动机与修行.....	31
第三章	戒与三学.....	47
第四章	六道.....	73
第五章	女性与修道.....	85
第六章	奢摩他——止.....	109
第七章	毗婆舍那——观.....	133
第八章	觉照力.....	155
第九章	西方人的难处.....	205

第十章 施受法.....	231
第十一章 心性.....	241
第十二章 心灵导师的角色.....	267
第十三章 金刚乘.....	289
第十四章 观想本尊.....	309
名词解释.....	323
道久迦萨林比丘尼寺计划.....	337

第一章

西方女瑜伽士







主办单位给我的演讲主题是我的闭关经验。我想，这或许是自己最不想谈的事。我不晓得你们希望知道些什么，所以，我先说说自己是在什么样的机缘下开始闭关的。让我从头说起，看看能说到什么地方。

我在第二次世界大战时诞生于英国，并且在伦敦长大。我的母亲是一位通灵人，每周三晚间，我们家都会举办降灵会，并且发生过房间里桌子飞来飞去之类的事情。我非常感激这样的生长背景，因为这让我从小就相信人死后意识会继续存在。事实上，我们家经常谈论“死亡”这个话题。所以，我对死亡从来没有一点恐惧或避讳。我想，我每天都在用某种方式思索死亡这件事。对死亡有所觉知，赋予我的生命很大的意义。

在童年时，我就相信我们的内在是完美的，我们的原始本性是圆满的，我们来到人间，是为了发现自己的真面目，我相信我们必须一再回到人间，直到揭露出原始的圆满本性。但我的疑问是：“我们如何才能得到圆满？”我向许多人提出这个问题，譬如老师或是神父，认为他们或许知道答案，我甚至在一次降灵会询问灵界指导者。

大家的回答似乎都差不多：“嗯，你必须善良”或是“你必须仁慈”。即使我只是一个孩子，我还记得自己想着：“是！当然是。但是这并不是一切。”人当然必须善良和仁慈，然而，我认识一些非常善良仁慈的人，他们却不完美。我知道完美是超乎仁善的。善良和仁慈是基础，但是这还不够，我却不知道还差什么。

青少年期间，我寻找着以下问题的答案：我们该如何变得完美？