

瑪莉·派佛 | 著
Mary Pipher

知名心理治療師、暢銷作家，
為何在事業顛峰時，重重墜入精神崩潰的深淵？
她如何走出憂鬱底層，尋找內心的平靜？

Seeking Peace:
Chronicles of the Worst Buddhist in the World

世上最差勁的 佛教徒



江麗美 | 譯 陳玉慧、韓良露 | 推薦

Seeking Peace: Chronicles of the Worst Buddhist in the World

世上 最差勁的 佛教徒

Mary Pipher
瑪莉·派佛 著

江麗美 譯

世上最差勁的佛教徒

Seeking Peace: chronicles of the worst buddhist in the world

作者—瑪莉·派佛 (Mary Pipher)

譯者—江麗美

出版者—心靈工場文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 執行編輯—周旻君

內文排版—辰皓國際出版製作有限公司

通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓

電話—(02)2702-9186 傳真—(02)2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02)8990-2588 傳真—(02)2990-1658

初版—刷—2010年11月

ISBN—978-986-6782-93-0 定價320元

Seeking Peace: chronicles of the worst buddhist in the world

Copyright © 2009 by Mary Pipher

This edition published by arrangement with Riverhead Books,

A member of Penguin Group (USA) Inc.

Chinese complex translation copyright © 2010 by PsyGarden Publishing Company

All Rights Reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

世上最差勁的佛教徒／瑪莉·派佛 (Mary Pipher) 著；江麗美譯 -- 初版 -- 臺北市：心靈工場文化，2010. 11.

面：公分 -- (story: 009)

譯自 Seeking Peace: chronicles of the worst buddhist in the world

ISBN 978-986-6782-93-0 (平裝)

1. 生命故事 2. 禪修

225.87

99019727

思想觀念的帶動者

文化現象的觀察者

本土經驗的整理者

生命故事的關懷者

感謝您 買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，
直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，
並提供您最新的活 訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—Story009

書名—世上最差勁的佛教徒

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ ☐是 ☐現在加入

電話 (O) _____ (H) _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址 □□□

服務機構（就讀學校）

職稱（系所）

您的性別—☐1.女 ☐2.男 ☐3.其他

婚姻狀況—☐1.未婚 ☐2.已婚 ☐3.離婚 ☐4.不婚 ☐5.同志 ☐6.喪偶 ☐7.分居

請問您如何得知這本書？

☐1.書店 ☐2.報章雜誌 ☐3.廣播電視 ☐4.親友推介 ☐5.心靈工坊書訊

☐6.廣告DM ☐7.心靈工坊網站 ☐8.其他網路媒體 ☐9.其他

您 買本書的方式？

☐1.書店 ☐2.劃撥郵 ☐3.團體訂 ☐4.網路訂 ☐5.其他

您對本書的意見？

•封面設計 ☐1.須再改進 ☐2.尚可 ☐3.滿意 ☐4.非常滿意

•版面編排 ☐1.須再改進 ☐2.尚可 ☐3.滿意 ☐4.非常滿意

•內容 ☐1.須再改進 ☐2.尚可 ☐3.滿意 ☐4.非常滿意

•文筆／翻譯 ☐1.須再改進 ☐2.尚可 ☐3.滿意 ☐4.非常滿意

•價格 ☐1.須再改進 ☐2.尚可 ☐3.滿意 ☐4.非常滿意

您對我們有何建議？

廣 告 回 信
台 北 郵 局 登 記 證
台 北 廣 字 第 1143 號
免 貼 郵 票



台北市106 信義路四段53巷8號2樓
讀者服務組 收

(對折線)

加入心靈工坊書香家族會員
共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），

您就成為心靈工坊的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活 訊息

◎獲得各項回饋和優惠方案

.....

.....

目次

序曲 08

寫在前頭 15

1. 精神崩潰（二〇〇二） 25

2. 根基 42

3. 母親與父親 60

4. 快樂遊戲（一九四七—一九六五） 81

5. 失落與收穫（一九六五—一九七七） 118

6. 愛與工作（一九七七—一九九四） 141

7. 玫瑰花雪崩（一九九四—二〇〇二） 154

8. 復原（二〇〇二—二〇〇三） 168

9. 更大的容器（二〇〇三—二〇〇七）

184

10. 絕望與自我接納

200

11. 爲約夏·貝爾駐足

221

12. 今日的我（二〇〇八）

241

13. 我的生日派對

258



H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性

攀向更高遠的意義與價值

是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求

企求穿越回歸真我的旅程

Seeking Peace: Chronicles of the Worst Buddhist in the World

世上 最差勁的 佛教徒

Mary Pipher
瑪莉·派佛 著

江麗美 譯

在凌亂之中尋找簡潔。雜亂之中找到和諧。困境裡藏著機會。

——愛因斯坦 (Albert Einstein)

生命就這麼簡單：我們活在一個全然透明的世界裡，神性時時閃耀其中。

——多瑪斯·牟敦 (Thomas Merton)

目次

序曲 08

寫在前頭 15

1. 精神崩潰（二〇〇二） 25

2. 根基 42

3. 母親與父親 60

4. 快樂遊戲（一九四七—一九六五） 81

5. 失落與收穫（一九六五—一九七七） 118

6. 愛與工作（一九七七—一九九四） 141

7. 玫瑰花雪崩（一九九四—二〇〇二） 154

8. 復原（二〇〇二—二〇〇三） 168

9. 更大的容器（二〇〇三—二〇〇七） 184

10. 絕望與自我接納 200

11. 爲約夏·貝爾駐足 221

12. 今日的我（二〇〇八） 241

13. 我的生日派對 258

序曲



且讓我實話直說，我不是以內在平靜專家的身分來寫這本書，這也不是一個曾經登上頂峰的人，在給一些明智的建議。我的權威並非得自我是個鬆輕快樂的人，而是因為我一生都在追求平靜與快樂。筆者的身分，是個終生花大量時間在向自己和別人潑冷水的人。

我對內在平靜的了解，就和曼德拉在撰寫《漫漫自由路》（*Long Walk to Freedom*）時一樣。他成年之後，幾乎一輩子都關在羅賓島的監獄裡，但是他每一分鐘都在奮鬥，想要掙脫壓制鎖鍊。打從少女時代開始，我就渴望擁有內心的寧靜。很少人像我這麼崇尚寧靜，或是像我這麼努力地想要放鬆自己（我注意到這最後一句話是自相矛盾的）。

本書名是我的丈夫在幾年前曾經說過的一句話。有天早上，我打坐結束後，在屋裡狂奔，充滿壓力，瘋瘋顛顛。吉姆見我如風一般騷動，半開玩笑地說：「妳真是世上最差勁的佛教徒。」他的話讓我停下腳步，這些話很傷人，也令我頗感不悅。不過稍後，我看見它們反諷的潛力。

任何佛教信眾都知道，人人都是佛，只是等著證現佛性。吉姆這句概念化的「最差勁的佛教徒」根本不可能存在。然而有一點卻是千真萬確，我也許是地球上最不夠資格學佛的人。我是個效率專家，時刻都操煩不止，而且是個——仁慈一點的說法——凌亂的人。我一開始進行的A、B、C任務，到頭來可能做成了A、X、J、Z、B、D、Q、W，幸運的話，我可能終於回頭找到C。

我那優閒木訥的丈夫才剛說完一句話，我的大腦已經轉了三大圈，生出十幾個新的想法與計畫。有一回吉姆跟我說一件事，我說：「我有個想法，不，其實是兩個，不對，我是說三個，嗯，其實有七個。」我不是開玩笑的。有一次我跟兒子說話時，說了這麼一句開頭：「我有個理論，」齊克打斷我的話說：「媽，妳每件事都有個理論。」

我可以看見每一個議題的所有面向。在我看來，每一個問題的答案都是：「不一定。」每一種判斷、每一項決策，都必須有它的脈絡背景。動機有時候和結果一樣重要。同樣的行動——例如，偷一條麵包——可能依情況不同，而遭人標識成一般的偷竊或英雄作風。