



佩玛·丘卓 著 胡因梦 廖世德 译

When things fall apart:
Heart Advice for Difficult Times

~~ADY-49/51~~

B9X-89/27



当 生命 陷落时



与
逆
境
共
处
的
智
慧

中国藏学

9

图书在版编目 (CIP) 数据

当生命陷落时 / (美) 丘卓著; 胡因梦译. —北京: 中国藏学出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80057 - 757 - 4

I. 当… 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 047220 号

WHEN THINGS FALL APART: Heart Advice for Difficult Times by Pema Chodron

Copyright©1997 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 - 3543

当生命陷落时

[美]佩玛·丘卓著 胡因梦 廖世德译

责任编辑 图亚

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 6.25

字 数 115千

印 数 1 - 5000册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80057 - 757 - 4/B·24

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



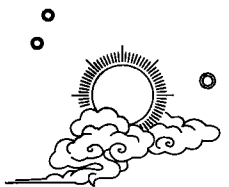
When things fall apart:
Heart Advice for Difficult Times

佩玛·丘卓 著 胡因梦 廖世德 译

与逆境共处的智慧

当生命 陷落时

中国藏学出版社



当 生 命 陷 落 时
When Things Fall Apart

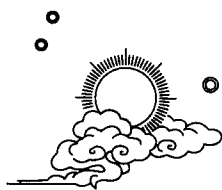
序 一 点燃生活的明灯 郑石岩 / 006
序 二 无惧的智能传承 胡因梦 / 009
前 言 / 017

第一章 亲近恐惧 / 023
第二章 当生命陷落时 / 029
第三章 当下就是良师 / 037
第四章 如实安住 / 045
第五章 永远不嫌太迟 / 053
第六章 不伤害别人 / 061
第七章 绝望与死亡 / 069
第八章 八种世间法 / 079
第九章 六种孤独 / 087
第十章 对生命的好奇 / 095
第十一章 不侵犯与四魔障 / 101
第十二章 长大 / 111
第十三章 扩大慈悲的圈子 / 117
第十四章 不死之爱——菩提心 / 127





- 第十五章 逆转习性 / 135
- 第十六章 和平使者 / 141
- 第十七章 意见 / 153
- 第十八章 口耳相传的神圣开示 / 159
- 第十九章 对治混乱的三种方法 / 167
- 第二十章 没有选择的余地 / 175
- 第二十一章 扭转轮回 / 187
- 第二十二章 道途就是目标 / 193



当 生 命 陪 落 时
When Things Fall Apart



点燃生活的明灯 [序一]

郑石岩

(台湾政治大学教育学系教授、作家)

这是一本很具启发性的书，能为你解开心中的无明，除去烦恼的障碍，从而发展正确的生活态度，让生活过得透脱自在。

生命是一个艰辛的历程，它既须具备活下去的能耐，又需要清明的智慧。尤其生活在现代这个社会，缺乏知识技能，不能抱持积极坚毅，当然，就无从发展，缔造幸福的人生。不过，人并非仅靠聪明和坚毅就能活得好，因为这个自由开放的社会，有太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡和迷失。

什么是生活的智慧呢？简单地说，就是凡事看清楚，面对真实去生活，不被虚假所困。看清本末，知道回归生活，珍惜生命，而不纵欲、追逐和占有，这就是智能。这本书能帮助读者开启“法眼”，看清生活与生命的真实，活在“如来”之中。

多年来我从事助人的工作，发现痛苦的根源，是生活偏离真实所致。生活本来是现成的，每个人注定要依自己手中所握的资材，来实现其生活；随自己的根性因缘，走他的人

生路。每一个人都是唯一的、独特的，都值得肯定。但大部分的人，不愿意接纳自己、实现珍贵的自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活和人生。放弃了自己，荒芜、背叛自己的生活，这样怎么可能活得愉快呢？

现代人的欲望受到过分的刺激，汲汲于争夺和占有，发展出如饥似渴的追求态度，疲于奔命，而使生活变得枯燥、令人厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，忧郁、空虚和颓废正是现代人的心病。

我们往往抱着既有的成见来看待生活，用虚妄不实的野心忖度世事。错误与偏见蒙住了双眼，于是看错了人生的方向，陷入生活的僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。

我们对生活看得越清楚，就越能作正确响应和调适，从而获得幸福。反之，若无法认清生活的本质，则越容易错误和迷失，而无法选择正确的行动。

许多人惧怕面对现实，找了许多理由来曲解现实，为的是逃避它的挑战。结果，不但造成疏离与挫败，心智成长的机会也断送了。我相信心灵的不幸，就肇端于此。人们最常犯的错误是：

用成见或主观的想法，一厢情愿地奉为圭臬。

曲解现实，然后依错误的解释来看待生活。

人若不能觉察生活中失真的问题，就会偏离正轨，失去幸福和快乐。

明智的生活态度，是看清真实，避免成见与曲解。这不仅





验，同时能开展宽阔的人生视野，看出生活的喜悦和希望。

面对真实的生活就是觉者。

这本书能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼丘卓对弟子的开示记录。全书共二十二篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上是一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，相信你会从中寻获亮丽的生命珠宝。

无惧的智能传承 [序二]

胡因梦

(身心灵疗愈课程讲师、译者)

十余年来我在真实生活里一直扮演着“向西方取经”的角色，并试图从众多现代智者的著作中，为中文读者拣选出传达终极真理的教诲。大部分的时间我都待在自家的藏经阁里，使出水磨功夫，完成了克里希那穆提及肯恩·威尔伯这两位证悟贤者近十本英文原著的中译本。另外一位对西方世界影响深远的藏密法师——创巴仁波切——也是我想引介给中文读者的精神导师之一，只可惜虽然有缘译出他最受欢迎的著作《突破修道上的唯物》，却无缘付梓出版。后来此书由缪树廉先生完成，众生出版社发行。

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找书，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（即丘扬·创巴）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，在康涅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，本书第二十章对个中的心境转折有十分动人的描述。

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。

从一九五九年来到印度，至一九六三年，他开始学习英文，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，不久却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·创巴与英国女子戴安娜·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。一九七〇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。本书第十六章中，佩玛对这些人的求道态度作了一段有趣的描述。

创巴仁波切在科罗拉多州建立的“纳若巴学院”，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大禅师的支持之下，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。一九八〇年代，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显宗圆顶仪式中成为正式的尼师，并出任科罗拉多博多市“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画下句点。数年后，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能传承，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，《当生命陷落时》是其中最受读者喜爱的一本演讲集。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能，融合西方心理学对内心现象的诠释技法，帮助现代人在日常生活中以基进、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。

本书在第一章即点明精神旅程首先必须面对“普世性的恐惧”。恐惧乃是生物的自保本能，我们内心的反应——包括起心动念、情绪和各种身心的觉受——之中，处处可见恐惧的踪迹。大部分人所提供的解决之道，几乎都是一些不直接面对恐惧的安慰及纾解方法，然而佩玛本着大手印的传承精神，提醒读者“勇者并非无惧”，而只是愿意亲近恐惧、揭露恐惧、探索恐惧，也就是能静观事物的崩解而丝毫不逃避当下。佩玛指出“安住在原处不动，钉牢在原来的时空点上”，这份内心的实修体悟，就是正念或藏密所强调的“处理能量”要达到的目标。她所指出的解脱之道，基本上和禅宗的直下觑透或克里希那穆提所说的如实观察都是旨趣相通的。

克氏曾经说过，只要清楚地看见自己的真相，问题当下就能解决。佩玛在本书第三章的第十五段提出了有别于克氏的观点，她发现心中的烦恼并不会因为如实见到而当下解决，“我们会有很长一段时间只是看得很清楚罢了”，那些





沉溺和压抑的内心反应照旧会产生，“但是因为我们愿意认清自己的沉溺和压抑，沉溺和压抑自然会慢慢耗尽”，并因而产生比较开阔和宽大的心胸。在这一点上我个人的体会较偏向佩玛的观点，不过必须强调的是，透过自知之明所发展出来的开阔和宽大，与世俗社会公关应酬式的圆熟是截然不同的心理状态。

数息、随息、观息一向是佛教常用的止念法门，然而主张“全观”的老师——譬如创巴仁波切、克氏、肯恩·威尔伯——都认为此法只能用在前行阶段，因为容易缩小觉察的范围。佩玛在第四章《如实安住》一文中介绍了创巴仁波切所教导的止观双运法门——将大约四分之一的注意力微微地放在呼出的气息上，其余的觉察力则放在觉察周遭事物；如果有妄念生起，就在心中称其为“念”，然后轻松地回来觉察呼出的气息。创巴仁波切多年来不断地改良禅定方法，克氏则早就提出不当运用机械化的持咒法门，很可能造成脑部退化，修行者对各种方法的使用不可不谨慎。

在第五、六、七章中，佩玛重新诠释了慈悲、自制和弃世这类早已沦为老生常谈的传统佛教理念。“慈悲”以往总被视为一种善待其他众生的理想态度，佩玛却认为慈悲乃是了解自己、认识自己的惯性模式，不再戴上人格面具、不再自欺、不需要奋力挣脱痛苦，也不需要变成更好的人。换句话说，就是“完全放弃内心的掌控欲望，并瓦解所有概念和理想的一种开放的胸怀”。“自制”在传统上一向意味着压抑欲望的戒行，佩玛却赋予了更深刻的观察。她以原创的

诠释方式，将所有意识活动最底端的空性形容成一种无依无恃的境界，然而这个境界总是被我们感受成不安和恐惧，而“自制”就是了解这份不安与恐惧的方法，此法可以使我们安住在无依无恃的状态。面对着动荡不安的外在世界，大多数人都会感到无所依恃，然而从佛法究竟真理的角度来看，这却是真正解脱的大好机会。一谈到“弃世”，人们往往会联想到抛弃世俗的一切财物、名望、情感等等牵累，而选择剃度出家的生活形式。佩玛对“弃世”有一番截然不同的见解。她说明弃世的真谛就是放弃心中趋乐避苦的那份希望，放弃有一个固定而独立的自我的那份信念。佩玛强调佛法既非信仰，亦非教条，如果企图抓取其中的精神，佛法就崩解了，我们必须不抱希望，才能有所体悟。这样的精神完全吻合禅或中观的究竟真理。也就是克氏所说的“从所有的已知中解脱”。

在第六章中佩玛诠释了“孤独”的六种含义：寡欲、知足、不从事不必要的活动、完整的纪律、不留连于欲望世界、不借散漫的意念寻求安全感，为的是帮助我们跨进一个没有规则的中道世界。坊间出版了许多探讨孤独的著作，佩玛将孤独与实修结合，似乎提供了更彻底的引领。

无常、苦、无我虽然是人生最深的本质，却往往因为诠释得不够透彻，而导致闻者的反弹和排斥，误以为这样的观点太消极、太负面了。因此，佩玛建议我们在痛苦和脆弱之中发现菩提心的真谛，在无常之中认出宇宙的和谐性及至善，在不抗拒无常之中体悟无我，在魔障之中和本慧连结。

