

《不逃避的智慧》

图书基本信息

《不逃避的智慧》

內容概要

一九八九年春天，佩瑪·丘卓帶領一群人進行一個月的閉關。甘波修道院位於小島的一座懸崖上，俯瞰湛藍的海灣，舉目盡是荒蕪的美景、嬉戲的動物及狂野多變的氣候。人們在禪堂裡打坐，感官中充盈了天空和大海的浩瀚，週遭的靜謐，交織著波濤、風吼、鳥兒和動物的聲籟。每天清晨，佩瑪會進行一些談話；與世隔絕、大自然、靜坐與守戒，組合成一種「無可逃脫」的情境。既然沒地方可躲，大家也就更容易敞開心胸，來聆聽這些坦直的教誨。

《不逃避的智慧》呈現了這些談話的精華，內容簡單易懂，目的是幫助人們減輕痛苦，學會面對自己，學會如何愛自己以及周遭的世界。佩瑪一再強調，修行並非要變成完美的人，而是要學會與自己相處，不再逃避生活中的挫折與挑戰。她說了一個故事作為譬喻。有一群人相約去登山。他們發現山非常陡，當抵達某個高度時，有人往山下一瞧，幾乎嚇呆了；他們克服不了自己的恐懼，只好決定不再往上攀登。其他的人有說有笑繼續上路。然而山勢越來越陡，於是又有幾個人被嚇得動彈不得。這座山的每一路段都有人過不了自己的關，而無法走下去，但那些堅持爬到山頂的人，卻看見了最壯麗的美景。

在生命旅途中，我們會一次又一次面對各種不同的關卡。在充滿壓力的時刻，我們必須捫心自問：「我為什麼會害怕？我不想面對的是什麼？我為何無法再走下去？」那些爬到生命頂峰的人並不是什麼英雄，他們只是不畏懼高度而已；而被卡在底層的人也不是失敗者，他們只是先停頓下來。不論如何，每個人遲早都要面臨自己的關卡，我們需要更多的友愛、勇氣及信心，去軟化心中的抗拒，並鼓舞自己，繼續迎接下一個關卡的挑戰。

佩瑪·丘卓是很特別的修行者，她的作品《當生命陷落時》經由胡因夢的譯介，在台灣引起一股閱讀熱潮，許多企業家、宗教人士、知識份子...都因她平實、溫暖的話語而觸動心靈。《不逃避的智慧》則以更生活化的言語，更深刻的洞見，鼓勵讀者坦然面對生命的難題。

《不逃避的智慧》

作者簡介

佩瑪．丘卓（Pema Chodron）

西藏金剛乘比丘尼，也是甘波修道院院長，這是北美第一座藏密修道院，由創巴仁波切所創立。自從1974年持戒以來，常常在歐洲、澳洲、北美主持工作室、講座、冥思避靜，是深受西方尊崇的女性精神導師，她的著作《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》等，在西方和台灣都掀起一股閱讀熱潮，她憑藉著女性特有的細膩體察，以信手拈來的幽默譬喻、平易近人的話語、個人實修體認的分享，幫助人們在日常生活中勇敢面對生命的悲苦與困窘，為人生找到一條解脫之道。

譯者簡介

胡因夢

名演員、作家與譯者，現從事身心靈的整合研究與治療。近二十年來，胡因夢引介多位重量級心靈導師的作品至華人世界，如：克里希那穆提、肯恩．威爾伯、佩瑪．丘卓及阿瑪斯等。著作有：《死亡與童女之舞》等。譯作有：《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》、《存在禪活出禪的身身體悟》、「鑽石途徑系列」（以上均為心靈工坊出版）等書。

精彩短评

- 1、这是一本需要细嚼慢咽的书 可能跟年龄和经历会有所关联 教会你为人处事的心态 用更好的心态去迎击生活中的每个挫折 直面心里的阴暗 平静 祥和 不妨反复推敲 想不开的也能慢慢想开 心胸更宽广
- 2、这的确是佩玛丘卓最具实际指导意义的一本,受益良多.
- 3、生活本来“如是”，每个人注定要依自己的条件，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、实现自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活。放弃了自己，背叛了自己的生活，怎么可能活得幸福？
- 4、很好的书。只是别人的书，读的太多。自己的体验太少。
- 5、想要建立的自我，除了是自己会欣赏的自我，还应是最舒坦的自我：不拧巴、不与生活对着干，不把“折腾”当作“意义”。看完后，对与我“此身此生”无关的人和事妥妥地释然...
- 6、挺瞎的一本书
- 7、将人生当成一场实验

本文见《金融实务》2011年第2期 出版日期2011年02月14日

<http://magazine.caijing.com.cn/2011-02-14/110640884.html>

陈寿文

生命是一个艰辛的历程，既要具备生存的能力，又需要精明的智慧。尤其是在现代社会，缺乏知识技能，不能抱持积极的态度，生命就无从开展。所以知识和意志是缔造幸福人生的物质基础。不过，人并非仅靠聪明和坚毅就能获得幸福，因为后现代社会包含了太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡。

生活的智慧，简单说，就是凡事看清楚，面对真实的世界，真诚地去生活，从内到外都不被虚假所困。看清本末，珍惜生命，而不去纵欲、追逐和占有，这就是智慧。

生活本来“如是”，每个人注定要依自己的条件，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、实现自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活。放弃了自己，背叛了自己的生活，怎么可能活得幸福？

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、厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，抑郁、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，错误与偏见蒙住了双眼，于是看错了方向，陷入僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。

无惧的智慧传承

佩玛·丘卓1936年出生于纽约市，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。1972年佩玛与她的根本上师创巴仁波切初次相会，自此与仁波切展开了长达十四年的师徒共修情谊。1984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。

佩玛·丘卓的几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、才华横溢的宏法风格，将藏密大手印的立断智慧，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激进、慈悲而又充满幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。

《不逃避的智慧》

每当佩玛授课之前，总是先带领大家许下慈悲宏愿，希望大家都能将佛法运用在日常生活中，并因此而解脱自己跟他人的痛苦。佩玛鼓励观众闻法时保持开放的心胸，就像孩子一样，以毫无成见的惊喜之心来看待世界。禅宗大师铃木大拙曾经说过：“初学者的心中有各种可能性，专家心中的可能性却寥寥无几。”

课程结束时，佩玛通常将功德回向给所有众生。这种向宇宙表达友爱的举动曾经被比喻成一滴泉水。如果我们将它放在烈日照射的岩石上，它很快就被蒸发了。然而把它滴到大海中，它却永远不会失落。我们的愿望乃是将佛法用来裨益众生，而非占为己有。

此宏愿反映了所谓的三项高尚的准则：一开始便是良善的，中途保持良善，结尾也还是良善的。这样的准则可以应用在所有的日常活动中。无论是一天的开始、吃饭前或开会之前，我们都发愿敞开心胸，活出慈心与善性。接下来我们就可以进入一种追根究底的探索，诚如创巴仁波切所言：“将你的人生当成一场实验。”

勇士菩萨之道

所谓的菩萨，指的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”这个词汇，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量。这样的行动还涉及到克服自欺，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。

心灵觉醒经常被描述成一趟登山涉岭之旅。我们舍弃了对世俗的执著，缓步迈向山顶。到达顶峰时，我们已经转化了所有的痛苦。这个比喻只有一个问题：其他人似乎被我们置之度外了。他们的苦难还是延续着，不会因为我们的出离而得到纾解。

勇士菩萨之道则是朝着山下行进的，似乎山顶的方向是在地面而非天空。与其超越众生的苦难，我们反过来尽量深入于内心的骚乱和困惑。我们探索危险和痛苦的真相及其不可预料的本质，而不企图将它们推开。就算花上一辈子的岁月，也在所不惜。我们本着自己的节奏，不急不慌地朝着山下一步一步地行进。

到达山脚时，我们发现了水源——菩提心泉。菩提心就是我们那颗柔软易感而受创的心。在水深火热之中，我们发现了永不消逝的爱。它是平和而温暖的；它是清彻而灵敏的；它是开放而宽大的。不论我们有多么无情、自私或贪婪，真诚的菩提心永远也不会丧失。它就在众生的身上，从未毁损，一向完整无缺。

我们误以为自我是坚实存在的，而自己和他人是分离的，这样的概念的限制性真是令人痛惜。我们绝对有可能穿透生活中的剧情，不再坚信自己所扮演的角色。我们往往把自己看得太严重，且认为自己太重要了，这才是问题所在。我们总是合理化自己的烦恼，甚至合理化自己对自己的中伤，或是总感觉自己比别人聪明。自我重要感其实会伤到自己，把自己局限在好恶的狭窄世界中，最后的结果是，我们对自己和周遭的世界感到乏味透顶，永远也得不到满足了。

根据佛法，训练自己保持开放和好奇，是最能善用人生的一种方式。一旦学会觉醒菩提心，就是在滋养心灵的韧性了。“无我”乃是一种富有伸缩性的存在感，它往往显示出好奇、适应力、幽默感和游戏三昧。那是一种对未知感到放松的能力，它并不想把每一件事都弄明白，也完全不确定自己是谁，或者别人是谁。

我们往往认为无我就是巨大的失落，其实无我是一种获得。承认无我 - 我们的自然状态 - 就像视力失而复得，就像听力失而复返。无我好似太阳的幅射线，太阳并不是一个固体，但是太阳的光线总

《不逃避的智慧》

是向外辐射。同理，当我们不再只是关心自己，觉醒很自然就会照射出来。无我相当于本善或佛性，那是一种无条件的存在。这种存在我们本自具足，从来不曾失去。

自我遮蔽了我们当下的经验，使我们无法与自己当下的经验产生联结。无我就是对世界的神圣性怀着最彻底的信心的一种心态。那是一种无属性的幸福感，它可以包容各种不同的经验，而又能处在无条件的喜悦中。

1、将人生当成一场实验 本文见《金融实务》2011年第2期 出版日期2011年02月14日

<http://magazine.caijing.com.cn/2011-02-14/110640884.html> 陈寿文生命是一个艰辛的历程，既要具备生存的能力，又需要精明的智慧。尤其是在现代社会，缺乏知识技能，不能抱持积极的态度，生命就无从开展。所以知识和意志是缔造幸福人生的物质基础。不过，人并非仅靠聪明和坚毅就能获得幸福，因为后现代社会包含了太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡。生活的智慧，简单说，就是凡事看清楚，面对真实的世界，真诚地去生活，从内到外都不被虚假所困。看清本末，珍惜生命，而不去纵欲、追逐和占有，这就是智慧。生活本来“如是”，每个人注定要依自己的条件，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、实现自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活。放弃了自己，背叛了自己的生活，怎么可能活得幸福？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、厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，抑郁、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，错误与偏见蒙住了双眼，于是看错了方向，陷入僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。无惧的智慧传承佩玛·丘卓1936年出生于纽约市，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。1972年佩玛与她的根本上师创巴仁波切初次相会，自此与仁波切展开了长达十四年的师徒共修情谊。1984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。佩玛·丘卓的几本著作使她成为西方世界少数受人尊崇的女性佛教师，《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、才华横溢的宏法风格，将藏密大手印的立断智慧，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激进、慈悲而又充满幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。每当佩玛授课之前，总是先带领大家许下慈悲宏愿，希望大家都能将佛法运用在日常生活中，并因此而解脱自己跟他人的痛苦。佩玛鼓励观众闻法时保持开放的心胸，就像孩子一样，以毫无成见的惊喜之心来看待世界。禅宗大师铃木大拙曾经说过：“初学者的心中有各种可能性，专家心中的可能性却寥寥无几。”课程结束时，佩玛通常将功德回向给所有众生。这种向宇宙表达友爱的举动曾经被比喻成一滴泉水。如果我们将它放在烈日照射的岩石上，它很快就被蒸发了。然而把它滴到大海中，它却永远不会失落。我们的愿望乃是将佛法用来裨益众生，而非占为己有。此宏愿反映了所谓的三项高尚的准则：一开始便是良善的，中途保持良善，结尾也还是良善的。这样的准则可以应用在所有的日常活动中。无论是一天的开始、吃饭前或开会之前，我们都发愿敞开心胸，活出慈心与善性。接下来我们就可以进入一种追根究底的探索，诚如创巴仁波切所言：“将你的人生当成一场实验。”勇士菩萨之道所谓的菩萨，指的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”这个词汇，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量。这样的行动还涉及到克服自欺，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。心灵觉醒经常被描述成一趟登山涉岭之旅。我们舍弃了对世俗的执著，缓步迈向山顶。到达顶峰时，我们已经转化了所有的痛苦。这个比喻只有一个问题：其他人似乎被我们置之度外了。他们的苦难还是延续着，不会因为我们的出离而得到纾解。勇士菩萨之道则是朝着山下行进的，似乎山顶的方向是在地面而非天空。与其超越众生的苦难，我们反过来尽量深入于内心的骚乱和困惑。我们探索危险和痛苦的真相及其不可预料的本质，而不企图将它们推开。就算花上一辈子的岁月，也在所不惜。我们本着自己的节奏，不急不慌地朝着山下一步一步地行进。到达山脚时，我们发现了水源——菩提心泉。菩提心就是我们那颗柔软易感而受创的心。在水深火热之中，我们发现了永不消逝的爱。它是平和而温暖的；它是清彻而灵敏的；它是开放而宽大的。不论我们有多么无情、自私或贪婪，真诚的菩提心永远也不会丧失。它就在众生的身上，从未毁损，一向完整无缺。我们误以为自我是坚实存在的，而自己和他人是分离的，这样的概念的限制性真是令人痛惜。我们绝对有可能穿透生活中的剧情，不再坚信自己所扮演的角色。我们往往把自己看得太严重，且认为自己太重要了，这才是问题所在。我们总是合理化自己的烦恼，甚至合理化自己对自我的中伤，或是总感觉自己比别人聪明。自我重要感其实会伤到自己，把自己局限在好恶的狭窄世界中，最后的结果是，我们对自己和周遭的世界感到乏味透顶，永远也得不到满足了。根据佛法，训

《不逃避的智慧》

练自己保持开放和好奇，是最能善用人生的一种方式。一旦学会觉醒菩提心，就是在滋养心灵的韧性了。“无我”乃是一种富有伸缩性的存在感，它往往显示出好奇、适应力、幽默感和游戏三昧。那是一种对未知感到放松的能力，它并不想把每一件事都弄明白，也完全不确定自己是谁，或者别人是谁。我们往往认为无我就是巨大的失落，其实无我是一种获得。承认无我 - 我们的自然状态 - 就像视力失而复得，就像听力失而复返。无我好似太阳的幅射线，太阳并不是一个固体，但是太阳的光线总是向外辐射。同理，当我们不再只是关心自己，觉醒很自然就会照射出来。无我相当于本善或佛性，那是一种无条件的存在。这种存在我们本自具足，从来不曾失去。自我遮蔽了我们当下的经验，使我们无法与自己当下的经验产生联结。无我就是对世界的神圣性怀着最彻底的信心的一种心态。那是一种无属性的幸福感，它可以包容各种不同的经验，而又能处在无条件的喜悦中。

《不逃避的智慧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com