

不逃避的智慧



[不逃避的智慧 下载链接1](#)

著者:佩瑪・丘卓

出版者:心靈工坊

出版时间:2005年11月07日

装帧:平裝

isbn:9789867574558

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。

作者介绍:

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——活出禪的身心體悟》、「鑽石途徑系列」（以上均為心靈工坊出版）等書。

目录:

[不逃避的智慧 下载链接1](#)

标签

灵修

人生哲学

佩玛·丘卓

心灵

不逃避的智慧

修行

胡因梦

心理

评论

很好的书。只是别人的书，读的太多。自己的体验太少。

这的确是佩玛丘卓最具实际指导意义的一本,受益良多.

樣子

挺瞎的一本书

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…

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

[不逃避的智慧 下载链接1](#)

书评

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...

撰文：陈寿文 这是心灵自由写作群第八期的第三篇作业。
今天推荐的书籍是《不逃避的智慧》（The Wisdom of No Escape - and the Path of Loving-Kindness），作者是佩玛·丘卓(Pema Chodron)，2005年11月心灵工坊出版发行了胡因梦翻译的繁体中文版（该书简体中文版尚未出版...）

[不逃避的智慧 下载链接1](#)