

当囚徒遇见佛陀



[当囚徒遇见佛陀 下载链接1](#)

著者:图丹. 却准

出版者:心灵工坊

出版时间:

装帧:

isbn:9789867574626

佛法和我们的心息息相关。当我们不停抱怨、暴跳如雷、看谁都不顺眼，总以为这是别人的错，但佛法却让我们看见，打开情绪牢笼的钥匙，其实一直握在自己手中。

多年来，却准法师带著佛法，走进世界上最孤独的心灵角落：美国各地的监狱，跟狱中的学佛团体对话、交流，也跟受刑人保持通信，为他们鼓舞打气。她发现：一个人会犯下罪行，多半是情绪出问题。有的人是一时情绪失控，在冲动下犯错，有些人则是长期处在自卑、抑郁、嫉妒、憎恨的情绪阴影中，只要受到环境刺激，就一再伤害别人，不断进出监狱。受刑人看似可恨，但他们也是自己情绪的受害者，被情绪的风暴摧毁了美好人生。他们就像一面镜子，反映出人性的盲动和脆弱。

其实，日常生活中，我们每个人都是情绪的囚徒。而佛法宛若明净柔和的月光，照见我们心中的愤怒和旁徨，接纳所有的失落、愤怒和忧伤，并让我们学会将快乐的责任，重新交回到自己身上。

本书中，我们可以看到许多受刑人的心，因接触佛法而产生转变；同时，却准法师也提供一份「情绪管理」的处方笺，帮助我们打开情绪枷锁，让心灵舒放自由。

作者介绍：

目录：

[当囚徒遇见佛陀](#) [下载链接1](#)

标签

佛学

心理

@心理学

评论

[当囚徒遇见佛陀](#) [下载链接1](#)

书评

[当囚徒遇见佛陀](#) [下载链接1](#)