

飞跃



[飞跃_下载链接1](#)

著者:[美] 佩玛·丘卓

出版者:深圳报业集团出版社

出版时间:2015-4

装帧:平装

isbn:9787807096573

人类的普遍困境是，我们容易陷在一种狭隘而可怕的模式中，所做的一切都是为了避开生命中的不确定感，逃避一切痛苦，不断追寻舒适。而这是一个摆脱困境也许比获得快乐更重要的时代。

在这本书里，佩玛·丘卓分享了她的上师们教给她的摆脱困境的知识，援引她自己和别人生活中的例子，给出了许多简单易行的建议，指明我们需要的皆已具足，我们天生就有破除使我们受困的积习的能力，可以唤醒天生本具的智慧、温暖和开放，醒觉地全然活在当下，从而勇敢地向新生活飞跃，并给我们所处的混乱世界带来积极的变化。

作者介绍:

佩玛·丘卓(Pema Chödrön)，西藏金刚乘比丘尼，创巴仁波切最杰出的大弟子之一，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，是现代人身心修持的精神导师。她出家前曾结婚生子，后因先生有外遇而离异。由于经历过痛苦的洗礼，她对佛法的体悟和诠释非常生活化，贴近现代人的内心需求和渴望。自1974年持戒以来，常常在欧洲、澳洲、北美演讲，主持工作室。

著有《当生命陷落时》、《转逆境为喜悦》、《与无常共处》、《生命不再等待》等颇有影响力的著作。

目录: 1 喂养正确的狼..... 1

2 学习停驻..... 15

3 逃避的习性..... 25

4 生命的自然律动..... 37

5 摆脱困境..... 45

6 我们需要的皆已具足..... 57

7 欣喜于事物原本的样子..... 69

8 显露天生本具的开放..... 79

9 痛苦的价值..... 91

10 无限的友善..... 103

后记 将这些教诲带到世间..... 115

致谢..... 118

延伸阅读..... 119

资源..... 121

佩玛·丘卓基金会..... 125

佩玛·丘卓的著作和音频..... 126

• • • • • ([收起](#))

[飞跃_下载链接1](#)

标签

修行

佩玛·丘卓

佛学

灵修

哲学

心理学

201809

评论

每一刻，都能做出选择，变得更好

学习停驻，我们会变得十分熟悉不确定感，慢慢地，它所带来的威胁感会逐渐消失。
学会喂养正确的狼

天生本具

内容很好。翻译有点吃力

薄薄的一本，很快就能翻完。也许有些东西一点要在某个时间读到才能有共鸣。

慈悲和菩提心。

顶礼

和佩玛的其他图书不一样，这本书相对更加实用。它主要讲述了，个人如何能意识到隐藏在自己和恐惧背后的钩子（shenfa）。正是这些钩子时，我们在日常的行为中常出现一些固定化的模式。以及一些固定化的恐惧情绪，甚至其他负面情绪的常规逻辑反应。佩玛不仅告诉了我们哪些钩子勾住我们，产生负面情绪的原因。同时，她还告诉我们脱离钩子，保持清明的具体三步走解决办法：1 主动意识并承认钩子的存在。2 通过深呼吸或将注意力集中在外源性的信息上，让自己进入到当下一刻。3 用温柔慈悲的心去靠近那些钩子或者那些负面的情绪。

有所启发，实证需要一步步地去探索。畏惧与迷恋都不是我们对待事物的正确看法，我们需要做的就是静心观察，每一刻都活在当下，从而使自己变得圆满而无所畏惧。

[飞跃 下载链接1](#)

书评

[飞跃 下载链接1](#)