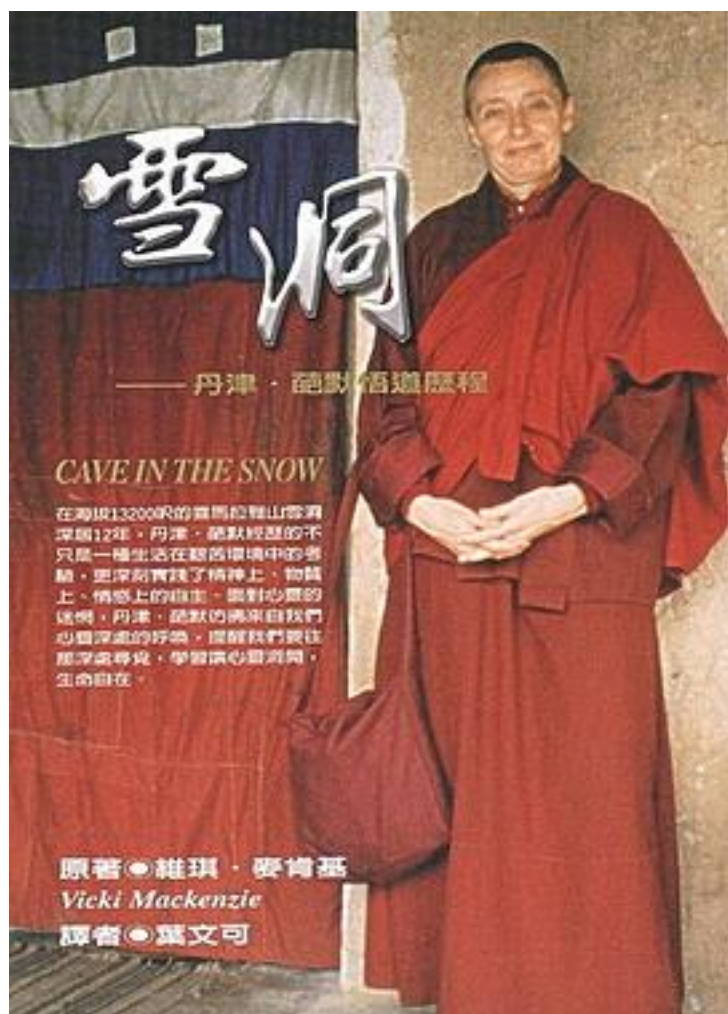


雪洞——丹津·葩默悟道历程



[雪洞——丹津·葩默悟道历程_下载链接1](#)

著者:維琪·麥肯基

出版者:躍昇文化事業有限公司

出版时间:

装帧:

isbn:9789576306174

独居，与世隔绝，并不容易。

独居在洞穴，在海拔13,200尺的喜马拉雅山雪洞，为期长达十二年，更显艰难重重。

丹津·葩默（Tenzin Palmo）完成了这项不寻常的闭关修行。而更令人意外的是，这位坚毅的修行者是英国人，更是位女士。她出生及成长於伦敦，十八岁皈依为佛教徒，二十岁到印度，二十一岁出家，成为第八世坎初宁波车的首批西方人弟子。出家後，她在喜马拉雅山修行二十年之久。近年来，她奔波世界各地弘法，募捐筹建在北印度的比丘尼寺院：迦萨丛林Dongyu Gatsal Ling。

《雪洞》由英国著名记者维琪麦肯基执笔，平实而生动的记载了丹津·葩默的悟道历程。是甚么力量，令这位美丽的伦敦少女，离乡别井，跑到遥远、陌生而贫穷的喜马拉雅山？是甚么力量，令这位西方现代女性，能够生活在男尊女卑的西藏传统僧团？是甚么力量，令这位来自发达国家的淑女，远离文明，独守雪洞，过著深山野人般的原始生活？全书三百页的《雪洞》，引人入胜地提供了上述问题的答案。

作为一本个人传记，《雪洞》充满吸引力。作为一次漫长的修行心路历程，这本书往往令读者再三陷入深层的心灵思索。

眼里只有宁静、善意和微笑的丹津·葩默，如此总结她的雪穴闭关十二年：「我可以告诉你一件事，我从来不曾感觉无聊。」.....

作者介绍:

维琪·麦肯基（Vicki Mackenzie）出生于英国。毕业于昆兰大学，曾为《太阳报》、《周日时报》、《今日电报》、《今日素描报》、《周日邮报》等几十家媒体撰写报道文章。1976年，曾前往尼泊尔参加藏传佛教的冥思课程。曾出版《转世》、《西方转世上师》等书。

目录:

[雪洞——丹津·葩默悟道历程_下载链接1](#)

标签

佛教

丹津·葩默

修行

佛学

灵修

宗教

雪洞

西藏

评论

她知道，所有的冥思者唯有在最深的宁静，才能听见至极的声音。

作为传记来说挺不错的，她是第一位西方比丘尼，曾发愿以女性之身成佛。13岁就开始思考生死问题。惭愧，这个年龄我刚戒奶。

心理路程上的东西写的太少了

恩。。。有些部分，，，不予评价

自我是认知世界实相的唯一途径

他们对你的爱是完全没有批判性的，因为这份爱并不是根据着你的身份或是地位，与你如何对待他们也毫不相关。这是一种完全公平无私的爱。它就是爱。它如同阳光，照射在每个人身上。

棒

女性修行者的心路，可瞥见自心，传记式的第三人记录还是不能满足我贪婪的想了解闭关时种种心念的转折。

勇者的智慧

覺得文本很悶

讲述了丹津·葩默的一生，愿以女身成就是很伟大的弘愿。希望以后能多看到她关于修行方面的介绍。

很传奇的比丘尼，闭关的经历非常有趣，但闭关这件事果然不是每个人都适合做的

倒数第二章作者加了太多自己的观点了。。

开悟所需要的不仅仅是每日修行 还要有强大的知识储备再加上现实论据
所以还是需要与世俗之间的联结 结婚生个孩子也不是坏事

许多人对超越物质世界的事物视而不见，这是我们所处时代的悲哀。

人可以这样活着，而且很彻底

TENZIN PALMO。求联系。

心里有些不安定的时候，偶尔还是会翻出来看。如果可以去世界上的另一个地方，你会去哪里？哪里也不去，此处最好。只是有些时候，我仍需要出行，但是出行回来以后并没有改变什么，能改变的只是出行的过程，或者说用脚走路的过程。

能看出来她进入佛教 修行 是身体
灵魂告诉她这样做是对的，她去找寻了自己疑问的答案。正如最后书中所说，每个人都有自己不同的修行方法，有的人选择在家修行，有的人选择寺庙，有的人选择雪山。书中只是说了外在经历
没有提到太多身体的感受的变化，我想是这位尼师故意隐去的。

想读这本书，但不知从哪儿打开，这软件很糟糕。
书打不开，一页都没看，就出现写评语的栏目，愚蠢的软件设计。

[雪洞——丹津·葩默悟道历程 下载链接1](#)

书评

一本书，一个人
我一向对神秘人物有兴趣，像觉悟者、解脱者、修行者、圣人或者圣徒。因为按照常识，这些人是难以理解的。也因为这些人是世界之光，其存在虽与我们关系不大，却带来了抽象意义上的希望。然而这类人物多半存在于传说和故事中，有关的描绘难免充斥着神话。特别是...

对于真正关心修行的感受与经历的人而言，这本书的厚度显然是不够的，深度更加不够，这只是一名记者写的书，在书中不断强调12年的闭关生活，花了过多的篇幅强调修行者是女的，以致有点灵修的女权意识形态了，让人真正感兴趣的是她内心的经历，那在洞穴中的心灵进化历程，这方面...

这不是一本开启智慧或是灵性之类的心灵鸡汤的书。这就是一本传记，记录了一个外国女人求法的过程。没有什么传奇，没有神马神通，都是一些很琐碎的记录。
最让我感慨的是，她的实践性，西方很多求法的人心念单纯，其实他们也有他们的生活问题，但是他们那种勇于实践精神，是灰...

非常好的一本书~！原因很多 在雪洞里 修行
是非常艰辛的但她做到了而且那么从容不迫的生活在洞穴里12年~ 也许看惯了 许多的
出家人 灵修者的文章传记 我们也许不那么的冲动的 仔细来 品读这类的书籍~
但此书更展现出那份佛教度母般的经历。。。 虽然文字的叙说平平 但如...

《雪洞》非常好看，清晰、妥帖，既给出了丹津巴默一生的脉络，也给出了佛学完整的
轮廓。
昨天晚上我看了上半部分，是关乎温暖和信念。今天上午看了下半部分，则关乎理性。
书中探讨了佛教如何处理中西、男女、出入等二元对立，丹津巴默的见解总是让人舒展
而愉快。或许每个...

当代我所崇拜的女性禅师，一是叶曼老师，一是丹津巴默。
别人的成功是不可复制的，书中也没有描写巴默修炼的各种境界，她恪守这是“私人经
验”及“开悟并不是得到什么”的信条，没有做很多具体禅修方法的教授，如果想买这
书当作女性灵修指南那么久错了，这是本有关女性灵修侧...

奶奶每逢冬至、除夕、清明、上元，都要用锡箔做元宝，燃香烧化的。我记得小时候问
过，奶奶说这是烧给老祖宗们的。我说，那以前死过那么多人，阴间的祖宗岂不是越来
越多？奶奶说，也会投胎的。我又问，既然他们也投胎做人了，那这些纸钱烧来给谁呢
？奶奶回答不了。其实她满可以...

总是有一些奇妙的因缘，让我们有了链接，我把这看作启示，带领我找到2010年的你
。“人们都追求生命中一些真正的意义与深度。当人们的感官无法满足时，他们会要求更
多，人们会变得充满欲望，并且会很沮丧。他们觉得凡事都是徒劳无功的。你获得了所
希望的一切，然后呢？社会给...

一個西方女子，在山頂雪洞裡修行十二年，真是不易。
俺是帶著好奇和探索，買來這本書看的。確實，有很多靈修方面的啟發。TENZIN
PALMO的平和與包容也給俺留下很深的印象。還有她對一定要以女身成佛那執著的精
神。不過，在書裡也有不少或誇大或過時的內容與信息，例如說到只...

对于大多数人来说，我们的一生似乎是固定好的电脑程序。好好学习，考一个好学校，毕业，找一份不错滴工作，和心爱的人结婚、生子，养育孩子，退休，死亡。就这样活过这一生。

之所以这本书推荐级，是因为黛安娜让我看到原以为永远不会改变的平凡生活之外，其实有着更多的活法。...

这两天读董老师推荐的书《雪洞》，这本书的女主角丹津.巴默的故事我曾经在网上看到过介绍，细细的读这本关于她的近乎传记的文字，很为这个伟大的女性而叹服，在她的身上，我再一次确认所谓的命运，不知道是什么原因丹津.巴默会以女儿之身降生在英国伦敦，那种从小就有的...

在当前的心情下看到这样一本书或许就是所谓的因缘吧。当我从导师的书架上发现它的时候还是它还是全新的，从下午到晚上，一口气读完。自身仿佛也经历了一次短暂的宗教修行，对于人生又有了新的感悟。

一个生在英国的女人是如何在21岁的年龄抛弃一切来到印度家， ...

1. 第三人称角度写的传记，比自传要差 2.
非悟道的人写的关于悟道的内容，结果可想而知 3.
书中运用了一些“世俗”写作手法：喜马拉雅的高度，雪洞的寒冷，女权主义，加一些故作神秘的经历前后呼应如太祖出生红光满屋云云 4.
出洞后，主人公的感悟话语，是亮点

不过是一本普通的传记，并不是之前所想的介绍这位灵修人物的同时系统阐述她的思想。大概是翻译的问题，读起来不甚流畅，索然无味，此外，全书介绍这名灵魂实践者的时候，反复要强调女权主义，主题非常混乱，倒是丹津巴默从洞穴中出来后的一些演讲片段颇让人受益。

其实喜欢。看得见生命的轨迹这般清晰。
困难在于，写字的人还未及，明了的人无有文字。蛛丝马迹。不是我的原意。
生活中，生命里。那些细琐牵绊的事情。何来的困扰。索然独居，本来轻易。
被蒙了灰，负了重，看不清。看见道路曲折。无心向往。无处停滞。朋友说， ...

一个值得敬佩的女人 间中一些略带偏激的脱离事实的描述 还有一处让人伤心的告白：
记不清原文，大意是“不会再把西藏当作她自己的故乡”（当然，她认为自己前世是藏人），如果是一位真正修行了得的大智慧之人，恐怕不会因环境的改变而改变自己的“故乡”，也许这仅仅是因为非其...

个人以为，无论在生活或是灵修路上，的确存在着性别的差异和障碍。
基于生理和心理的需求，女性往往容易执取，男性往往容易贪欲。
执取源于安全感的匮乏，不论是物质上或是情感上，更加向往稳定、舒适、安定。而执取的另一面则是对失去、变动的恐惧和焦虑，特...

在市郊山地上长租了几百平方的地，预备着建座山屋，给自己留个逃离都市，隐居于世的地方。这是个很浪漫的想法，既然经已走出了第一步，仿佛对我这种惯于纸上谈兵的人来说，也有了个推动的作用，事情就剩下时间上的问题了。但是，浪漫是源自于幻想，或称曰感觉，商人们利用这些...

[雪洞——丹津．葩默悟道历程 下载链接1](#)