

<<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>>

### 作者简介

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 活出禪的身心體悟》、「鑽石途徑系列」（以上均為心靈工坊出版）等書。

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:<http://www.tushu007.com>