

# 《《飞跃：从积习和恐惧中解脱》广受西方世界尊崇的女性佛教导师佩玛·丘卓在中国出版的第五本佛学著作》

## 书籍信息

版次：1  
页数：  
字数：  
印刷时间：2015年07月01日  
开本：16开  
纸张：纯质纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787807096573

## 编辑推荐

佩玛·

丘卓继承了无惧的智慧传承，她的五本著作使她成为西方世界少数受人尊崇的女性佛教导师。佩玛凭着女性特有的细腻体察，以信手拈来、才华横溢的弘法风格，将藏密大手印直下觑透的立断智慧，融合西方心理学对内心现象的诠释技法，帮助现代人在日常生活中以激进、慈悲而又充满着幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。

——胡因梦

著名导师佩玛·

丘卓在这本饱含温和鼓励的书中，教读者运用佛学智慧来应对根深蒂固的积习。她的长处在于对人类生存困境的悲悯，并乐于承认自己的失败经历。这本薄薄的指南为我们应对未知时刻的无常变化提供了有价值的方法。

——《出版人周刊》（Publishers Weekly）

## 内容简介

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。

## 作者简介

佩玛·丘卓(Pema  
Chdrn)

，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。

谭耀智，文学硕士，编辑，译者。编辑《世界在你心中》、《改变，从心开始》、《内在的探索》、《解脱之道》、《自我的真相》、《顺逆皆宜的人生》、《人生的十二个面向》、《字里藏医》、《为了报仇看

电影2

》等书；译有《水晶头骨》、《飞跃》等书，《警策之诗：品达、政治和诗艺》、《西方美术史》等文。

## 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

## 学习停驻

### 生命的自然律动

我们需要的皆已具足

显露天生本具的开放

无限的友善

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

### 1 喂养正确的狼

作为人类，我们是能够摆脱积习，彼此关爱的。我们有清醒地带着觉知生活的能力，但你也注意到了，我们也有一种强烈的沉睡习性。我们似乎不断站在十字路口，不停地做着走哪条路的选择。每一刻，我们都能做出选择，是变得更清明、快乐，还是更迷惘、痛苦。

为了能巧妙地做出选择，许多人转向了各式各样的心灵修行，希望能够找到对治困境的力量，让人生变得轻松起来。不过在如何选择生活时，重要的也许是不忘记那个更宏大的背景：我们热爱的地球以及它所处的危困状况。我们是在这个大背景下做选择的。对许多人来说，心灵修行代表了一种放松之道，一种获取内心平静之道。我们想要在疯狂而充满压力的生活中，感到更平静，更专注，谁能责备我们呢？但我们现在有责任思考更宏大的事情。如果心灵修行能够让人放松，为我们带来内心的平静，那很好，但是这种个人的满足能帮助我们应对世界上发生的各种问题吗？主要问题是，我们以什么方式生活呢？是给混乱的世界带来更多的攻击性和自我中心，还是一些亟需的清明和智慧呢？

我们许多人十分关心世界的状况。我了解人们多么真诚地希望事情能有所改善，众生能从痛苦中解脱出来。不过，如果我们对自己诚实，不妨想想当这些事情发生在自己身上时，我们知道如何将这种愿望落实为行动吗？我们能认识到自己的言行可能正在制造痛苦吗？我们即使意识到自己正在把事情弄得一团糟，也知道如何停下来吗？这些一直都是重要的问题，在今天尤其如此。这是一个摆脱困境也许比获得快乐更重要的时代。在自己身上下工夫，对自己的思想和情绪更为觉知，也许是我们找出解决众生福祉和地球存继之道的唯一途径。

在2001年9月11日的恐怖袭击事件发生后的几天里，有一则故事广为流传，描绘了我们的困境。一位印第安人祖父跟孙子讲述了世界上的暴力和残酷及其成因。他说，那就像有

两匹狼在他的内心搏斗，一匹狼狂暴而报复心重，另一匹狼友善而有同情心。年轻人问祖父，哪一匹狼会赢得他内心的这场战斗。祖父回答道：“我选择喂养哪匹狼，哪匹狼就会赢。”

这就是我们所面临的挑战、我们的心灵修行所面临的挑战，以及世界所面临的挑战：我们如何现在就练习喂养那匹正确的狼，而不是以后再说？我们如何召唤自己天生本具的智慧来分辨利弊？什么会增加我们的攻击性，什么能让我们显露善心？目前全球经济陷入混乱，地球环境岌岌可危，战事不断，民众苦难加剧，是我们每个人在自己的生活中跨出一大步，尽自己所能帮忙扭转局面的时候了。即使只给那匹正确的狼喂一点点东西，也会有所帮助。我们都在同一条船上，过去如此，现在更如此。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)