

<<快乐之心要>>

图书基本信息

书名：<<快乐之心要>>

13位ISBN编号：9787220085154

10位ISBN编号：722008515X

出版时间：2012-1

出版时间：四川出版社 四川人民出版社

作者：堪忍尊者

页数：260

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>

## <<快乐之心要>>

### 内容概要

堪忍尊者在西方更多地被称为梭巴仁波切。

作为一位获得完美证量的藏传佛教大师，从上个世纪70年代起，他一直致力于向西方世界传播佛教思想，帮助许多物质充裕但精神空虚的西方人从心灵桎梏中解脱出来，也赢得了众多西方人和中国香港、台湾演艺界明星的追捧。

《快乐之心要》是堪忍尊者在世界各地主要是西方国家演讲的集录。

作者怀着慈悲、温柔、幽默、通达的情怀，针对人们在现实生活中可能遇到的种种问题，如内心困惑，矛盾。

悲观、沮丧，情绪不能自控甚至丧失生活的勇气等心理问题和负面情绪，或遭遇失去亲人、婚姻危机、患上绝症或朋友背信弃义等人生危机，运用佛教转识成智之超越世俗的智慧和转苦为乐之根本有效的方法，诉诸通俗易懂、简洁明了的善言劝语，指点迷津，提出忠告，帮助人们从自我局限的思维中摆脱出来，并以开阔的思维去觉知困境所显示的意义，去理解和包容他人，从而达至一种真正祥和、平安和快乐的心灵境界，实现个人内心的真正和谐，是一本不可多得的灵性读物。

## <<快乐之心要>>

### 作者简介

梭巴仁波切，一九四六年出生于尼泊尔梭罗昆布区，从小就被认证为该区大成就者劳朵喇嘛的转世。劳多喇嘛一生中的最后二十年，都在岩洞中修行，到最后几年，完全不需要睡眠。梭巴仁波切幼年时最早阅读的书籍之一，是密勒日巴尊者的传记。这本著作激励他效法密勒日巴尊者。

后来仁波切遇见了耶喜喇嘛，并成为喇嘛的心子，从此两人同愿同行，把佛法传布到没有佛法或佛法已经衰微的地区，施予众生无尽慈爱与智能的能量。

一九七五年，全球各地弟子自然形成的佛法中心，合称为护持大乘法脉联合会（FPMT，简称护联会），这个国际组织旨在唤醒众生心，利益一切有情，促进大乘佛教的学习与修持，尤其是宗喀巴大师建立的格鲁传承。

目前护联会在全世界二十五个国家有一百多种志业，包括佛法中心、出版社、临终关怀服务中心、医疗中心和闭关道场等。

一九八四年，耶喜喇嘛圆寂后，梭巴仁波切本着“不忍圣教衰，不忍众生苦”的悲愿，一肩独挑起领导护联会的重任，并矢志圆满上师耶喜喇嘛的遗愿，在印度建造一尊弥勒大佛，促使大乘教法常住于世。

仁波切的法号“梭巴”，意为“安忍”，正是仁波切最贴切的写照：把生命的每一刻都奉献在实修佛法、利益众生，恒常爱惜其它有情胜过自己，在在流露出菩萨行者，难行能行、难忍能忍的风范。且仁波切持戒非常清净，从不贪着任何东西，别人供养的各种珍贵宝物，不管多贵重，转眼间就慷慨地转送他人。

“依止上师”是仁波切最为人称道的懿行之一。

远远见到上师走来，仁波切立即会致上最恭敬的顶礼。

尽管在百忙之中，仁波切还会亲自下厨烹饪，供养上师。

仁波切是他的上师眼中最具量的弟子，仁波切的一位上师究给·崔钦仁波切就曾多次赞叹道：“梭巴仁波切是心量广大、老实修行的地道行者。

他和上师之间的三昧耶，是百分之百的清净，能够成为他的弟子，的确具足无上福德！

”

<<快乐之心要>>

书籍目录

快乐之道  
禅修为什么重要?  
禅修是最好的心理学  
修心  
制服你的心  
快乐来自心  
快乐的泉源  
内在的开发与外在的开发  
心就像一个婴儿  
意识的相续性  
心的本性  
佛性  
觉悟的本质  
没有理由郁闷  
心态  
问题的根源  
事情为什么会发生?  
.....

## <<快乐之心要>>

### 媒体关注与评论

本书作者是一位大修行者，把自己多年修学佛法的实践经验，用极其生动的语言善巧的描述了如何改变内心，使得心的境界得以升华，并得到快乐和究竟的快乐。

本书有助于学人对如何生起出离心、菩提心打下坚实的基础。

——四川昭觉寺 方丈演法上师 无疑地，接触这本书及梭巴仁波切所有言教的人是有福的、幸运的，仁波切将以无比大愿无比悲心摄受引领加持你，令你迅速断离苦及迷惑，直到最终成就最上安乐的佛果。

——安徽 地秋比丘 这本绝妙佳作为大家提供了睿智与实用的指导方法，这些方法你今天就可以用来开启你的自然潜力，从而使自己过上更有意义、更加宁静的生活。

你可能找不到比本书作者更具技巧、经验和智慧的向导来指导你获得以上的品质。

作者梭巴仁波切上师不仅自己掌握了书中的教授，而且用毕生精力向全世界的人们传授着这些方法

——美国执业临床心理学家 罗恩·拉纳（Lorne Ladner） 偶然在网上听到王菲的和她师父梭巴仁波切录制的一张佛教专辑“悲智双运”听到梭巴仁波切的经文诵读就感到就很欢喜。

这次看到《快乐之心要》，顺手翻到《选择频道》那一章，看完后不知不觉放下了这两个月一直打不开一心结。

这书精短易读，直指人心，非常受用。

——香港读者 陈力 医师 该书作者就是王菲的师父，堪忍尊者在西方一般被称为梭巴仁波切，曾经听过王菲和他一起录制的光碟《悲智双运》，王菲唱背景音乐，他在念经，听下来感觉内心非常浩渺安宁。

他就是王菲的师父！

很多年前，他还出过一本《智慧的能量》，也是四川人民出版社出的，塔尔寺的主持还给题了词。

堪忍尊者的名气在西方很大。

他的这本《快乐之心要》从佛学方面教导人们如何达致内心的欢喜，把很高的境界表达得透彻明白，能深入浅出的才是大师，这本书不愧为大师之作。

——北京读者 zhaoh2012年3月6日

<<快乐之心要>>

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>