

# 《掌握缘起 · 拥抱快乐》

## 图书基本信息

书名：《掌握缘起 · 拥抱快乐》

13位ISBN编号：9789869285902

出版时间：2016-2

作者：图滇悲桑 格西

页数：190

译者：吴翠雯,如性法师

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《掌握缘起 · 拥抱快乐》

## 内容概要

缘起见是佛教思想最重要的核心，也是修行佛法最根本的理由。只要懂得缘起的道理并善加运用，我们都能成为聪慧清醒、温暖快乐、让人幸福的人。

本书的对象遂让是初学佛法的人，但也很适合已经学佛一段时间的人阅读。特别是想要培养思维能力、把所学结合实修的读者，静心详读本书，定会有丰富的收获。

“缘起”几乎可以说是对我最有帮助的教授了。每当遇到让我感到生起、骄傲、胆怯的人与事，只要想一想缘起的道理，我的心就会被滋润，本来的那些负面情绪不见了，取而代之的，是对彼此共同处境更深的理解和接纳。

这一帖心灵良药，光听我说没有用。懂的道理之后，要常常思维、一再练习，面对境界时才能派上用场。人生很短，而快乐的方法就在眼前。虽然无法速成，但只要学会它，我们都可以成为容易快乐的人。

—— 图滇悲桑 格西

### 作者简介

图滇悲桑格西于公元一九六五年出生于尼泊尔，为一藏裔尼泊尔人。一九七五年，在他十岁时，由其兄长偕同至圣地达萨，进入策秋林寺院，并随即于 宗座喇嘛的亲教师 怙主林仁波切之座前受沙弥戒；当值二十岁时，再于 宗座喇嘛之座前受比丘戒。图滇格西于一九八零年进入位于南印的哲蚌寺洛色林学院就读，历经基础课程、般若、中观和律学等共十七年的学习，并于一九九七年获得格西学位；这段期间，其最主要的师长是当时的洛色林退位住持耶谢度老师，和后来成为上密院住持的洛桑多杰格西二位大德。

在取得格西学位后，图滇格西即于 宗座喇嘛、登马洛却仁波切、日宗仁波切（现任的甘丹赤巴仁波切）以及东滇仁波切（现任的洛色林住持）之座前广泛地听闻教授。图滇格西于二零零零年返回策秋林，并先后完成了《相顺 广论 科判次第之集经汇道》和《经道汇编》二书的编着，并且从二零零六起，于每年的夏秋之际，为一群学佛者陆续讲授依师轨理、道次第、四圣谛、前后世、业果、以及佛功德等等教法。

图滇格西在洛色林就学期间，便以其干净利落、理路清晰、辩思缜密且充满机锋的精采绝伦之辩经，以及对经论法义的鞭辟入里与融会贯通，而广受赞叹称扬。图滇格西因身体不适之故，而最终无法如众人所愿地留在洛色林教授经论，然而，因由此生命中的转折，却让他专注地投入了对教法和自心的深入思惟与探索。在其瘦弱谦和的外表下，总是展现出依由正理思辩而发起之对上师和三宝的信心与崇敬，以及对菩提心和中观见等佛陀甚深广大的教法深刻精辟的体会与洞悉。

图滇格西的智慧、清灵、温润、和煦，以及他的宽厚、静定、幽默和虚怀若谷，往往教人在觉得温暖之余，亦油然而生起敬畏之心；而其说法之无比善巧、精妙、入心，更常常令听闻者深受感动和启发。他慈悲地引领具缘佛弟子，向往清净无误的成佛之道。对许多人而言，图滇悲桑格西无疑是一位难得的善知识。

## 书籍目录

出版说明

作者简介

前言

基础篇：

1. 什么是法

2. 什么是缘起

3. 如何探寻真相

4. 简介四圣谛

5. 恶业带来的伤害

6. 烦恼的根本

7. 箱子里装了什么

8. 稻草人与我

9. 无我不是什么都没有

实修篇：

10. 认识无我的步骤

11. 修正无我的次第

应用篇：

12. 用“因果缘起”做计划

13. 用“因果缘起”修心养性

14. 用“因果缘起”培养菩提心

15. 用“因果缘起”检视修行

16. 用“不贪”拥抱快乐

17. 用“舍弃我”重拾自由

18. 用“无我”根除痛苦

劝学篇：

19. 学佛的次第

20. 我的故事

21. 许自己一个开始

后记

回向

## 《掌握缘起 · 拥抱快乐》

### 精彩短评

1、四圣谛，以及一位令人敬佩的二十一世纪的佛教徒，非常感人。

# 《掌握缘起 · 拥抱快乐》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)