



【作者简介】

加措活佛，扎嘎寺活佛，慈爱基金的发起人，当下最具影响力的精神导师之一，也是当代新媒体时代最具传播力的智慧导师之一。加措活佛 13 岁进入色达喇荣五明佛学院，皈依上师法王如意宝晋美彭措，并在法王座下闻、思、修习显密教法，直至上师圆寂，后又拜师喇嘛阿秋法王金刚座下，在白玉亚青乌金禅林寺修习大圆满，获得传承和灌顶。十多年来，加措活佛奔波于藏地各大寺庙求法，安住修行。

【推荐理由】

本书完成之后，受到《西藏生死书》作者索甲仁波切和北京大学哲学系楼宇烈教授的大力赞赏；全书共分九个章节，以人生、情感、信念、生活、爱、快乐、幸福、智慧、情绪为主题。教我们如何对待生命中的困惑与迷茫，增强面对世事无常的内在力量。

这是一部可以源源不断给人补充内在能量的书。不管你想成为怎样的人，面对世间何种烦恼，你都可以从加措活佛对人生的加持与开示中获得改变的力量，把自己变得更好。世间一切苦乐都只是一步之遥，勇敢地面对自己的内心，才能找到更有力量的自己。