

<<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

图书基本信息

书名：<<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

13位ISBN编号：9787567513310

10位ISBN编号：7567513315

出版时间：2013-10-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：费勇

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>

## <<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

### 内容概要

您知道么，持久心情低落，容易导致抑郁。

食欲差，情绪波动大，爱生闷气，难以入眠和平静下来，对什么事都提不起兴趣，莫名沮丧悲伤，觉得人生没有任何意义，这些都是抑郁的表现，如果不及时调理情绪，就会影响工作、生活、家庭和感情，还会导致身体越来越差，甚至一步一步走向极端。

这时候不妨读一读被誉为“治愈系佛法宝典”的《六祖坛经》：

这部唯一由中国人写的佛经，记载了六祖慧能跌宕起伏的人生历程和他亲口传授的佛法精髓，是公认的禅宗至高经典，只言片语都蕴藏无穷智慧，任何人都能从中获益，因为六祖总能用一语点醒梦中人的独特方法，让你顿悟人生的本来面目，教你放下妄念执着，在瞬息万变的世界，更快乐地活在当下，每时每刻都能享受最活波、最自在的生命状态！

翻开本书，在禅宗六祖慧能的句句点醒中，刹那间唤醒身心内在活力！

您会惊喜地发现，那些曾经无法化解的心理压力和负面情绪，不知不觉间烟消云散。

## <<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

### 作者简介

费勇，被当红明星陈坤誉为心灵导师。

生于六十年代，暨南大学教授，潜心研读《金刚经》《坛经》《法华经》《阿弥陀经》二十余年，开创性地将这四大佛经与日常生活中最常见问题紧密相连，帮助更多读者轻松读懂佛经，借助佛法终极智慧释放工作压力，缓解心灵疲劳。

其经典代表作《不焦虑的活法：金刚经修心课》《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》畅销全国，口碑奇好！

是有史以来最受欢迎的身心灵佛法经典，长期稳居全国各大书店畅销书排行榜。

## <<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

### 书籍目录

- 自序 读懂《六祖坛经》，唤醒身心潜藏活力 / 001
- 学前课 16分钟读懂《六祖坛经》的来龙去脉 / 005
- 第一部分 不抑郁的活法：六祖坛经修心课
- 第1课 大字不识一个，惠能顿悟成佛 / 031
- 卖柴为生的禅宗祖师 / 032
  - 做自己喜欢的，喜欢自己做的 / 035
  - 率直是最完美的处世艺术 / 037
  - 郁郁而终的智士 / 039
  - 惠能：菩提本无树，明镜亦非台 / 041
  - 郁闷时说出来，负累感就会消散 / 043
  - 惠能参透的人生本质 / 045
  - 风吹幡动，惠能的心不动 / 047
- 第2课 最容易被你忽略的小幸福 / 049
- 惠能在大梵寺讲法的第一句话 / 050
  - 释迦牟尼佛留给世人的遗言 / 052
  - 你内心潜藏治愈抑郁的智慧 / 054
  - 最容易被你忽略的小幸福 / 056
  - 快乐就在一呼一吸之间 / 058
  - 多事不如少事，好事不如无事 / 060
  - 顺其自然就好，幸福地活在当下 / 062
- 第3课 饿了专心吃饭，困了安心睡觉，就是在修心 / 064
- 觉悟不是循序渐进，而是豁然开朗 / 065
  - 禅修是一种生活态度 / 068
  - 看到地上不干净，佛陀拿起了扫帚 / 070
  - 告别怀才不遇的烦闷 / 072
  - 跳出思维的陷阱 / 074
  - 面对不想做又必须做的事，如何调整情绪 / 076
  - 常识一定是对的吗 / 078
  - 惠能的独特智慧 / 080
- 第4课 你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走 / 081
- 两种不同的觉悟方法 / 082
  - 普通人如何去除分别心 / 084
  - 虚妄的源头在哪里 / 086
  - 每次发脾气前，都是你改善心境的最好时机 / 088
  - 盲眼老人过独木桥的启示 / 090
  - 世事多变，随遇而安 / 092
  - 你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走 / 093
  - 改善人际关系的必修课 / 095
  - 你可以试试和花朵聊天 / 097
- 第5课 摆脱抑郁的方便法门 / 099
- 恶念头，毁你千年善缘；
- 善念头，消你千年恶缘 / 100
- 觉悟即佛圣，迷惘则庸众 / 102
  - 什么才是真正的功德 / 104
  - 破灶禅师指点灶神 / 106

<<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

- 佛祖救度众生的四种工具 / 108
- 高兴不起来怎么办 / 110
- 害怕与人交往怎么办 / 111
- 感觉前途暗淡怎么办 / 113

第6课 遇见无牵无挂的六祖惠能 / 115

- 守也守不住，有生就有灭 / 116
- 生活不在别处，就在此时此地 / 118
- 愚公移山的心态 / 120
- 超然物外的六祖惠能 / 122
- 怎样理解“烦恼即菩提” / 124
- 通过念佛可以达到极乐世界吗 / 126
- 遇见无牵无挂的六祖惠能 / 127

第二部分 《六祖坛经》原文及优美白话译文 / 129

- 禅宗至高经典，读后受用无穷

<<不抑郁的活法：六祖坛经修心课>>

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>