

# 《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

出版社：华东师范大学出版社

作者：费勇

页数：224

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)

# 《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泼、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。

## 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
  - 佛祖救度众生的四种工具 / 108
  - 高兴不起来怎么办 / 110

## 《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》

· 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》

## 精彩短评

- 1、inner peace
- 2、很受益，可以看很多遍的书
- 3、前半部分还是比较浅显的，后半部分原文一上来就傻眼了。不过入门书，随便看看
- 4、浅显易读，篇幅极少，后半部分纯粹就是《坛经》，适合对佛学了解不多的人，没有太多术语。
- 5、能让普通人都读懂的书，就是好书，好功德。
- 6、通俗易懂的了解佛学禅理，对于人生也许会有一个不同的认识和理解。
- 7、不错的书最终一切回到寂静无声又何必如此痛苦，包容一切的心想好的事情，今天好抑压希望最近事情快点过去吧
- 8、这本书因为工作琐事陆续看了1个多月,开始看前面的小故事小哲理,感觉稍微平淡.看到后半部的坛经,文言不好懂,先只看了白话部分,完全没有想到,中国人写的坛经如此平易近人,相比较于金刚经,通俗易懂,深入浅出,以普通人的口吻娓娓道来。
- 9、晦涩难懂
- 10、记得去年自己遇到坎的时候，心里总是感觉焦虑不安，自己的内心也意识到这个问题，想通过某些方式去解决。在图书馆碰巧看到《不焦虑的活法》，标题是陈坤八次推荐，好吧，但是带着试试看的态度看的，感觉还不错。然后又发现《不抑郁的活法》，感觉这本比之前的那本要好，可我觉得，他还是没能告诉我该如何对待如何做事情这件事情。接着就是瓦尔登湖...
- 11、道理很深刻 写得很一般 甚至是没诚意 反复都是几句话 part2 的原文是精华
- 12、在纷扰的现实中自在的活
- 13、讲坛经讲的比较透彻，值得一看
- 14、修心的过程是漫长的，醒悟却是一霎那间的，这本书值得我们静心学习，对日常生活中的烦恼琐事不要看得太重，对他人的看法不要看的太重，自我一点。本来无一物，何处惹尘埃。
- 15、修心
- 16、解读《坛经》
- 17、买的第一本佛法书，也是第一次这么系统地了解六祖坛经和惠能大师，第一次理解了坛经的所谓顿悟和“禅”这个字。所谓的禅就是内心的自由自在，毫无拘束，毫无烦恼，不管何时何地，遇到任何事，心永远不会被外在的食物所牵绊。“行到水穷处，坐看云起时”有这样的心境，何来忧郁！此书书名很切题！赞！推荐！
- 18、一声长叹
- 19、内容写得十分容易懂，但总体一般。
- 20、入门读物吧。很多道理看了的时候才又记起来，大概是因为听来的道理终究不是自己的。近来最有用的，于我应该是观照的道理吧。风动也好，幡动也好，或者是心动，要做的只静静看着罢了。
- 21、通过这本书了解了基本的禅宗，没深入了解过，不发表见解。
- 22、应该比较适合中国人修行，关键是修行而不是形式。
- 23、静心书
- 24、只看了第一部分，一句话印象深刻，即惠能禅师的修行法门“该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉。”第二部分原文没看了。
- 25、更深入地了解了禅宗，并不是打坐，参禅，修行禅宗，一切都是在简单而琐碎的生活中进行的。所谓如如不懂，忍辱不惊，才是禅定。
- 26、14年7月30日读过原书名《没事：坛经心读》的电子版。
- 27、豁达，放下。一切都是一释然。拿得起是一种勇气，放得下是一种智慧。
- 28、可以和雨点和树叶聊天，可以和夜色里的花朵聊天。自然而然地发声，语音从舌尖流出，应当像水流过草地，风吹过树梢。没有人感到词汇的压力，在语音的逶迤里，就像在春天的风里。

宗教就是语言的力量。

- 29、如果说以这本书入门法学，个人感觉真是有点误人子弟了。真如经中所讲：言某甲讲经，犹如瓦砾；仁者论议，犹如真金。

## 《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》

这本将坛经随意断章取义，摘取部分，毫无连贯性读来颇为费力。而且翻译生硬，不连贯、不得要领。还是选择其他讲坛经的书看来才不枉费时间！

30、力推 给了我很多启发

31、佛法高深 妙不可言

## 《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》

### 精彩书评

- 1、对于追求inner peace来说，这是一本非常值得推荐的书。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，不知不觉间已经烟消云散
- 2、同事说很好看，我买来翻了下，读了让人有被点醒的感觉，读读这类书，也是一种心灵的洗涤。抑郁来源于对自己不满，来源于欲望太多，这本书教会了我放平心态。世间本无物，何处惹尘埃呢？不要有得失心就不会失衡，那也就不会抑郁了
- 3、好书推荐！首先吸引我的是这本书的书名：《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》，打开书就仿佛身临其境的走进一个蓝色的修心课堂，整个人瞬间安静下来；再有，书的实质性内容也不错，喜欢里面的深入浅出的小故事；然后，六祖慧能的偈语给予我不少启发，比如大师提倡“解决人生的根本问题，要摆脱苦厄，靠的是心如何动。”
- 4、这是一本挺不错的佛学入门的书籍，看过后对很多事情都会释然，内心也更加有包容性。床头书的不错选择，睡前看几页，安心入睡，第二天精神饱满的起床。其实佛门道理能深入心里还是一个潜移默化的过程，有一本让你爱不释手看了又看的书很重要。
- 5、禅宗不可说。不可说又不得不说。这本书解读《坛经》，用了很多诗意的语言，大概是因为说不可说，所以，要用意象。每一段都很不长，却一环扣一环，逻辑严密，颇显作者的学术功底。尤其导读部分，基本就是一篇关于禅宗的科普论文，把禅宗的源流讲解得十分清楚，尤其分析印度禅和中国禅的区别，很具启发性。又讲解了为何禅宗的修行对于抑郁问题的解决有何帮助。是一本既有学术旨趣和生活哲思的好书。不久前我在台北诚品书店见到这本书的繁体字版，是由时报文化出版的，书名变成了很台湾的名字《生如夏花你应当欢喜盛开：六祖慧能教你不忧郁的活法》。作者的另一本书《不焦虑的活法：金刚经修心课》也早已由时报文化出版繁体字本，台湾中央研究院研究院、佛光大学宗教系主任宋光宇教授在序中说到：“费勇先生用易懂而诗意的文字解读佛经，功德无量。”
- 6、通俗易懂的了解佛学禅理，对于人生也许会有一个不同的认识和理解。跟上次的《金刚经修心课》是一个系列的，文字都短小精美，偶尔的字句会触碰到人的灵魂深处，会引发人的反思，人活着的意义是什么。我特别喜欢那句菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。
- 7、傻逼作者和出版社又搞了一些托，这样搞有意思吗？品质低下，道德败坏。对得起六祖慧能吗？豆瓣也傻逼，说我评论太短。好吧，豆瓣你找骂是吧，杨博你脑子是不是也不好。抱歉，豆瓣你的产品经理是二货。傻逼作者和出版社又搞了一些托，这样搞有意思吗？品质低下，道德败坏。对得起六祖慧能吗？豆瓣也傻逼，说我评论太短。好吧，豆瓣你找骂是吧，杨博你脑子是不是也不好。抱歉，豆瓣你的产品经理是二货。
- 8、不管你是不是佛教徒，还是有没有兴趣读佛教的书，这本确实都可以买来看，因为这本书不是单纯的解释佛法，我之前看过南怀瑾大师的几乎每一本书，好是好，只是太“专业”了，对于那些熟悉佛法的人来说，能看得懂，但对于一些周边的朋友来说，实在难以彻悟。但这本《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》相对而言更加生动好懂，佛法不是一个来生的东西，它更加能帮助你活好今生。



# 《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》

## 章节试读

- 1、《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》的笔记-
- 2、《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》的笔记-
- 3、《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》的笔记-

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