

《不抑郁的活法·实践版：法华经》

图书基本信息

书名：《不抑郁的活法·实践版：法华经修心课》

13位ISBN编号：9787551801626

出版时间：2015-7-31

作者：费勇

页数：248

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.tushu111.com

《不抑郁的活法·实践版：法华经》

内容概要

日常生活中，我们每个人都有心情不好的时候，没有人会时时刻刻都是愉快的。

但是您千万要注意，如果连续十天出现以下情况，您就有可能是被“抑郁”缠上了：

天天注意力不集中，头晕脑胀，容易疲倦，白天没精神，晚上睡不好，脑袋里总是天马行空，有时通宵睡不着，情绪容易紧张失控，身体也很难受，对什么事都提不起兴趣或是事事都极端要求完美，否则就心灰意冷，悲观，厌世……

当您陷入这种负面情绪无法自拔，建议您在积极寻求帮助的同时，读一读《法华经》。

《法华经》历来有“成佛法华”的美誉，因为这是佛陀晚年才对弟子开示的核心佛法，他通过最通俗易懂的比喻故事（火宅、牛车、大雨等），教给大家如何从束缚中彻底解脱，如何从压抑中找到出口，同时娓娓道出所有众生都能成佛的终极秘密。

翻开本书，让您两小时读懂《法华经》精髓，汲取佛法终极智慧，暖心养心，踢走抑郁！

《不抑郁的活法·实践版：法华经》

作者简介

费勇，生于六十年代，暨南大学知名教授，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紧密相连，帮助读者轻松汲取佛法智慧，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》《不焦虑的活法：实践版》《不抑郁的活法：实践版》长期稳居全国各大书店畅销排行榜，是当下中国最畅销的身心灵佛法励志系列书，备受读者好评。

书籍目录

自序：读懂经中之王《法华经》，一步一步跳出人生困境 / 001

学前课 16分钟读懂《法华经》的来龙去脉 / 005

- 为什么说苦才是人生？ / 005
- 轻抑郁，有助我们看清人生本质 / 008
- 脱离苦海的修行方法 / 010
- 只有一条成佛的道路 / 012
- 佛有三身带给我们的启示 / 015
- 当你愤怒时，你在地狱 / 017
- 一扇脱离生死轮回的门 / 019
- 《法华经》在现实社会的指导意义 / 022

第1课 你的房子着火了，你发现了吗？ / 025

- 佛陀讲的一个故事 / 026
- 佛法最核心的道理 / 033
- 当你明白这一点，佛就会出现 / 035
- 三界六道究竟是什么意思？ / 038
- 你永远无法实现的四种愿望 / 041
- 你的生命有无数可能 / 044
- 逃避不是真正的解脱 / 047
- 别让观念和习惯害了你 / 050
- 真正的佛法只有一个 / 053
- 生命美妙的关键 / 056
- 附录1《法华经·方便品》 / 059

第2课 你自己身上就有无穷的宝藏 / 072

- 佛陀弟子讲的一个故事 / 073
- 自在的方法 / 078
- 回家的道路 / 081
- 世间之外的家 / 084
- 真正的富有 / 087
- 失去的不留恋，得到的要珍惜 / 090
- 世间生活的最高原则 / 093
- 不忘本心，方得始终 / 096
- 附录2《法华经·化城喻品》 / 099

第3课 每个人都会到达最终的目的地 / 114

- 佛对弟子说，你们会成佛 / 115
- 常不轻菩萨对众生说，你们会成佛 / 116
- 为什么说人人都会成佛 / 119
- 五百罗汉讲的一个故事 / 123
- 在自己心灵的国土上，做自己的国王 / 126
- 当你成佛，你就拥有清净的世界 / 129
- 清净之眼，让你看透一切秘密 / 132
- 清净之耳，让你听见万物之声 / 135
- 清净之鼻，让你闻知众生香味 / 138
- 清净之舌，让你说出动人言语 / 140
- 清净之躯，让你照见大千世界 / 143
- 清净之念，让你破解幸福密码 / 146
- 佛是最好的心理医生 / 150
- 附录3《法华经·五百弟子授记品》 / 153

第4课 如何做一个明白的人 / 159

- 佛陀说出的真谛 / 160
- 佛走七步，步步生莲 / 164
- 佛陀到底是神还是人？ / 167
- 《法华经》是佛对你的护持 / 171
- 什么是佛性？佛性在哪里？ / 175
- 要想摆脱烦恼，你必须接受的事实 / 178
- 菩萨问佛陀的问题 / 181
- 佛来到人间的三个原因 / 184
- 佛要你明白的四个秘密 / 186
- 附录4 《法华经·序品》 / 189

第5课 很漫长的旅程 很短暂的旅程 / 200

- 受持《法华经》，小龙女成佛 / 201
- 舍与得的人生智慧 / 204
- 佛陀怎样对待“敌人”？ / 208
- 药王菩萨怎样供养《法华经》？ / 212
- 《法华经》的日常修习方法 / 215
- “刹那成佛”背后的佛学道理 / 219
- 观世音的真实意 / 222
- 做自己喜欢的事，活着才有意义 / 226
- 附录5 《法华经·观世音菩萨普门品》 / 228

《不抑郁的活法·实践版：法华经》

精彩短评

- 1、不要抑郁不要抑郁不要抑郁保持轻松愉悦的心情
- 2、两小时读懂《法华经》精髓，汲取佛法终极智慧，暖心养心，踢走抑郁！确实是好书！
- 3、法华经的名气实在太大了，感觉不供养一本实在过不去。修行要一门深入，大经大论虽不能解，但由其中坚定信心也是好的。
- 4、确实是一部很好的经典，字体排版也很合适，看着不累！
- 5、随喜赞叹！！
- 6、好书，静心看人生。
- 7、内容很好，语言清新简洁，逻辑清晰，论述翔实。各章节衔接紧密，给人欲罢不能的感觉，恨不得一气读完。在知识性方面，也能给人以崭新的感觉，给人以充实感。是不可多得的好书。
- 8、不要被太多东束搏大多火宅无常要不断的舍弃无我，佛法现代修心法门，有门打开
- 9、跟之前的三本一样，也是一股作气的看完。很好看。从一个火宅的故事，走出去。就是一个舍弃的过程，就是佛了。做自己喜欢的事是最重要的。
- 10、修心课系列的这本书，内容翻译得比较简单易懂，读起来没有艰涩的感觉，是可以放在包里随时拿出来看的读物。
- 11、一部大乘了义经典，人人都该读一读。
- 12、很不错。费勇的书买了几本，通俗易懂，很值得阅读。

《不抑郁的活法·实践版：法华经》

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.tushu111.com