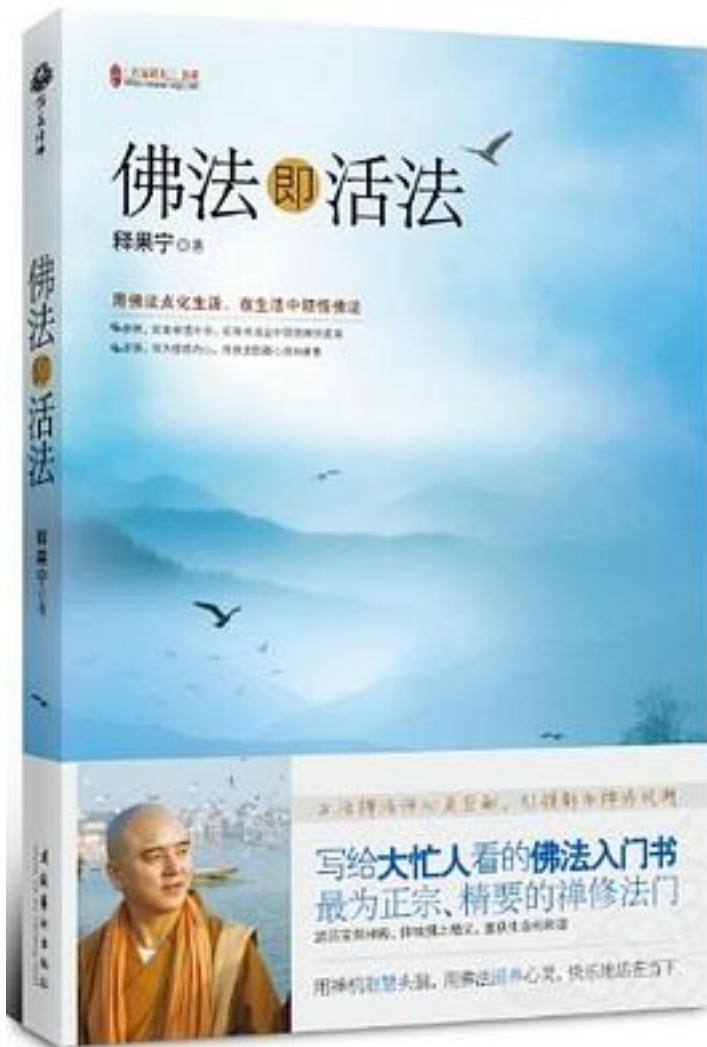


佛法即活法



[佛法即活法_下载链接1](#)

著者:释果宁

出版者:文化艺术出版社

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787503942327

《佛法即活法》：“众生皆为佛”，参禅求佛，其实是在参悟和反省我们自身。作者果宁法师将带领我们进入山门，游历天王殿、钟鼓楼、大雄宝殿等佛家圣地，独眼禅观人生真谛，闲坐妙解天下禅机：唯有参透无常、放下执著，所有烦恼都将烟消云散，我们的生活才会更加快乐；学会理性做事、感性做人，让头脑与心灵完美结合，我们的生命才会更加和谐。

心中有佛，处处是佛。将佛法融入生活，在生活中进行禅修，将会带领我们进入一个和谐而智慧的灵性境界，慰藉心灵的疲惫，笑对生活中的压力与困境。

作者介绍：

释果宁

果宁法师，字戒净，礼从上圣下辉大和尚学佛，在厦门南普陀寺剃度出家，于上学下诚大和尚处受比丘大戒。现任厦门中华传统文化研究会副会长，香港普缘莲社住持，上海交通大学、厦门大学兼职教授。

果宁法师以弘扬佛法禅学为己任，曾受邀在多所高校和企业广布佛法，并结合自己多年来禅修的体会，提出“五观禅”的概念——将禅的精神和智慧融入生活，在生活中实现禅的超越。

围绕这一理念，他提出在生活中进行禅修的实用方法，帮助社会各界人士解除内心的痛苦，寻求人生的智慧，引导他们回归宁静而安详的心灵家园。

主要音像作品有：《果宁话西游——禅悟人生》《禅商——企业家修炼篇》《东方文化与和谐商道》《禅——生命健康与养生》《禅——生命的和谐》等。

目录: 序言：参殿，回归第一章 悟禅 · 踏进山门 — 我们何以不快乐 二 走人心灵的山门
三 心无所住的自我 四 空而不空的释怀 五 众生无相的真实 第二章 天王殿 · 生命的意义
— 哼与哈的守护 二 于呼吸问的生命魅力 第三章 弥勒菩萨 · 微笑的未来
— 笑脸相迎的布袋和尚 二 提起与放下的智慧 如何提起，如何放下 你的心还在别处吗 三
布施于人的幸福 总有一样我们可以付出， 付出， 由何开始 四 拈花微笑的快乐
接纳 · 我是唯一了解 · 真实的自我 感恩， 这个世界我拥有过 五
宽以待人， 容天下难容之事 六 从感恩开始 万物之爱 亲友之情 世界之恩 七
信己与信人之美丽 八 佛的财富观 九 轻轻捧起我们的爱 第四章
东方持国天王 · 生命和谐之音 — 如御琴弦的感悟 二 和谐起于心灵 三 生活在当下 四
心灵的回归 五 和谐自我与万物 古与今 · 心灵与头脑的延续 东西方 · 理性与感性的协调
男与女 · 身与心的包容 长与幼 · 用心灵感受理性 六 理性做事， 感性做人 第五章
南方增长天王 · 宁静以致远 一 遵守， 把持与智慧 二 由聪明到智慧 智慧的心态
聪明逃避， 智慧承担 生活在当下 扬善公堂、 规过私室 第六章
西方广目天王 · 以不变应万变 一 生命安心若水 不变随缘之性， 沉静平常之心
无偏无爱之智 有容乃大之怀 二 超越烦恼的人生 三 把握人生的七年运势 人生之初
最初的感恩 十五而志于学 希望时代 责任与承担 传承人生之使命 持续的信念 “
回归心灵 放下的姿态 轮回的修炼 第七章 北方多闻天王 · 心如明镜的修炼 一
广学以多闻 二 多闻以明智 三 熏修的沉静 四 心如明镜台 第八章 韦陀天尊 · 严于律心
外圆内方的处世哲学 第九章 晨钟暮鼓-放下痛苦，回归心灵 一 钟之警醒 · 人生的目的
二 鼓之召唤 · 心灵的回归 第十章 大雄宝殿 · 超越并战胜自我 一 东方琉璃与西方极乐
东方琉璃 · 生命始于美好 西方极乐 · 超越死亡的终极 二 释迦牟尼的众生之度 四 圣谛法
五 毒五欲五指山 三 消除痛苦的八正道 ‘真理 · 正见 人生之问 · 正思 口业 · 正语
众善奉行 · 正业 正心 · 正命 奋斗 · 正精进 心住当下 · 正念 信心 · 正定 第十一章
众生菩萨， 直视心灵 一 愿众生有一念慈悲 二 我不入地狱， 谁入地狱 三 思想付诸行动
四大智若愚的超越 第十二章 心灵的回归， 修行法门 一 微笑观气， 生命在于呼吸 二

身心健康的心咒 身心合一 · 观行法 感觉心灵 · 观身体 三字箴言 · 持咒法 三

调理气息之六法

· · · · · (收起)

[佛法即活法](#) [下载链接1](#)

标签

佛教

佛法即活法

禅修

释果宁

哲学

灵修

宗教

佛法

评论

看的我潸然泪下阿！！那种崇高的禅定引得我开始自省了

这本关于佛法的书写的很贴切生活并且都是很简单的道理 你并不会觉得他罗嗦

反而有种赶动油然而生 而且还会有很多强烈的愧疚感 书中最后讲的正见

内观和六个养生之道特别有用 对于前面讲的生活啊为人处事接人待物啊都夹着故事

也很生动！好书啊好书！佛学给我带来的收益实在太大

佛陀的智慧与觉悟果然让我这等凡夫俗子自惭形秽 心生敬意！

大国学基金会于2010年6月14日捐赠

想当一个向佛的人，所以想从这本书开始了解佛教。

时不时的看一看，挺能宁静内心的，但不能长时间看。

还行，有不少自己的心得体会，也算是与时俱进并非墨守成规之作，尤其和谐即心灵一节说的甚好。

学会了阴阳搓手，并在公司和家里推广

ZWJ 结缘送的~超级有感觉的书！

心无所住而生其心，正面能量。

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

顺其自然

风吹幡动

刚刚对佛学产生兴趣，就能对到那么好的一本书，感触很深。期待第二遍能感悟更多。

一个简单的故事能道明其中深刻的道理，什么样的态度，决定了什么样的人生。

[佛法即活法 下载链接1](#)

书评

蜡烛的火苗，颜色多端，大小变幻，舞蹈般灵动。认真看着它，人会不由自主被一些问题迷住：火苗是没有变化过，还是一直在变化着？火苗下一秒会变大还是变小，向左飘抑或是向右飘？火苗没有出现前在哪里，是否是无中生有？火苗熄灭后又去了哪里，难道泯灭于虚无？……生命和烛...

刚刚才把这本书看完一遍。心里突然感觉轻松了许多，好像去寺庙走了一趟，心灵被净化了一些。最近一直很恐慌，心情很差，总是会被一些小事影响。一直感觉自己活的很累，总是活在别人的评价中。会因为别人的恶语低落因为别人的赞美而高兴。很少关注自己内心到底是怎么想的...

[佛法即活法 下载链接1](#)