

<<安忍精进>>

图书基本信息

书名：<<安忍精进>>

13位ISBN编号：9787101078701

10位ISBN编号：7101078702

出版时间：2011-3

出版时间：中华书局

作者：李焯芬、净因法师

页数：217

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>

## <<安忍精进>>

### 内容概要

“安忍”，是美好的佛法，会带来利益和幸福。  
“精进”，是不刻意，不勉强，它激荡的是内心的一种欢喜。  
“安忍精进”是对身处逆境的芸芸众生的勉励。  
作者用感人的生活小故事，教会人们以智慧安心，积极面对人生路上的困难，并以勤奋用功的精进态度去克服种种磨难，包括事业、健康以及情感等各方面的困难。

<<安忍精进>>

作者简介

李焯芬 香港大学专业进修学院院长、中国工程院院士。业余担任香港福慧基金会会长、香港中华文化促进中心理事会主席、共建维港委员会主席、卫奕信勋爵文物信托理事会主席、饶宗颐学术馆馆长、国际佛光会副会长等职；曾任文化委员会委员、香港佛教学院院长等职。其心灵小品系列有《活在当下》、《轻安自在》、《走出困境》等。

<<安忍精进>>

书籍目录

序[第一章]换个角度，世界变得不一样喜乐的心，乃是良药心无挂碍心灵的回归境随心转坐看云起时[第二章]烦恼是你的财富祸福不二的人生心灵海啸与金融海啸跨越苦难平衡人生的三种财富化解烦恼的三个层面得失之间烦恼即菩提[第三章]幸福在付出中获得母亲节里的丁香寻求快乐的足迹生活在分享的世界里幸福家庭，由爱开始说牛[第四章]佛家智慧看无常人生中道的人生科学与佛学三种境界的人生佛家智慧，历久常青无常的人生生命教育花开花落，缘生缘灭[第五章]佛哲随笔藏传佛教源流浅说寂灭为乐&mdash;&mdash;敬悼一代高僧圣严法师

## <<安忍精进>>

### 章节摘录

喜乐的心，乃是良药 不良情绪引发的生理疾病 辛德勒医生认为：情绪性疾病既是一种生理疾病，又是一种心理疾病。

他发现：情绪能通过自主神经和内分泌系统对人体产生生理上的影响。

较常见的神经作用是肌肉紧张，不论是腿部、血管壁，还是胃部的肌肉紧张都会引起疼痛。

因此，情绪性肌肉紧张会引起后颈、胃、结肠、头皮、血管和骨骼肌的疼痛，会造成类似溃疡的剧痛、类似胆结石的绞痛、常见的头痛、偏头痛，让人不得不去做一大堆临床检查。

另一种情绪性后果是引起皮肤疾病。

很多疾病，包括皮肤病，都会由于消极情绪而恶化。

此外，人们通常说的“胀气”现象，事实上有时就是消化道中的情绪性肌肉痉挛。

打嗝绝大多数时候是胃部的情绪性肌肉反应。

胃肠道也是情绪性疾病的一个常发地。

&hellip;&hellip;

<<安忍精进>>

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>