

<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

13位ISBN编号：9787538727333

10位ISBN编号：7538727337

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：安艺

页数：207

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>

<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

内容概要

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识博大精深，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，它们，涉及到我们日常的饮食和呼吸，涉及到我们的道德修养，涉及到我们的情绪调节，也涉及到我们精神生活的达观和纯净……身体的病痛从何而来？

心中的不满如何疏导？

精神的愤懑如何化解？健康和谐的人生如何养成？

现代人生活在追逐与压力之中，忽略着损害身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心的调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

《慈悲祛病》，从生理、心理两方面的健康误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，简单易行，人人可学。

《佛说心病》，详尽介绍了佛教理念中对于人类精神世界的认识，它认为自净其意、调节心识是去除烦恼、抵御疾病的根本方法，这也是修心养性、创造健康人生的必由之路。

<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

作者简介

安艺 上世纪八十年代生人，年纪轻轻，有信仰、爱生命。

虽不曾研习过关于文学的理论知识，却因为对文字的爱而投身于此。

闻言“只有印在纸上的东西才能够流传得更久”，便义无反顾地投身于图书出版行业；又因听闻“没有生活的文字是没有活力的”，而转投其他行业。

曾出版《

书籍目录

第一章 佛教养心要义 心无挂碍是健康之根 人生胜境平常心 现代人的心理亚健康 七情六欲多心病 收心调性去病因第二章 一切疾病都从心念开始 端正自心是健康的根本 现代医学中的“心身医学” 佛门多长寿，养心是关键 超越生命的和谐身心 现代心理学中的佛医理念第三章 消除心病的行为准则 人原本就是有病的 屏蔽心理的障碍方可修心 戒律是养心的根本原则 现代人常见的心理疾病 断除心理疾病的根本方法第四章 慈悲心安才是健康之道 健康从生活中来 大慈大悲能利生 助人为乐的舍与得 秉持隐忍心，长寿命无衰 拥有好的人际关系也是拥有健康的保障 调节自己的幸福感第五章 养心的健康处方 学会睡眠神气清白 睡眠不当反成祸害 养生睡眠的正确姿势 正观入眠消除噩梦 “睡不醒”和“失眠”的心念治疗 禅茶清心 禅茶一味，茶道禅理 茶道清净，体悟自心 时令茶饮得康健 心无挂碍的起居生活 将生活节奏放慢 居室要有舒适感 衣装简朴少烦恼 出行方便令心安 动静结合才是养生之道第六章 佛门强心秘笈 学会坐禅，安稳心灵 经常诵经，养护心识 念诵真言，助心清净 心理暗示，驱忧增喜

<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

章节摘录

插图：七情六欲多心病从现代医学的观点来看，佛教医学也是一门杰出的心理学。

佛学中的修持心性就是要让人达到智慧的圆满境界，断除一切烦恼，从而平衡心态，乐观地看待生、老、病、死，这对任何人的身体健康都非常的有益。

佛教认为，一切物质的存在都是无常、无我的，只有心灵才是独立自由的，并且能够得到完全的自我。

如果能够保持心神合一，那么想要达到一般世俗所追求的“青春不老”就再简单不过了。

中医与佛教一样，都讲求心理平衡，如果七情六欲太过则会导致无名的内伤，生出无比繁杂的疾病。

在中医当中，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这叫“七情”，它们均影响着人体内在的不同器官，人体的内在精神活动失调，是疾病产生病理变化的重要因素。

中医学特别强调七情对健康的影响。

七情是精神活动的一部分，是人体对外界客观事物的反应。

若七情过度，超越生理调节范围，就会引起脏腑、经络、气血功能紊乱而发病。

《灵枢·本神》说“是故怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止……心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破胭脱肉，毛悴色夭……盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言……是故五藏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣”。

这说明，过度的思虑、忧愁、恐惧，以及喜乐不节等心理活动容易发生流淫不止、神散不藏、气塞不行的病理现象。

同样，不同的情志变化在五脏各有所应，如俗语中说的“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”，就是七情过度损害脏腑功能的高度概括。

《内经》说：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并咳意志，故忧动于心而肺应，思动于心而脾应，怒动于心而肝应，恐动于心而肾应，此所以五脏唯心所使也”。

所以，这类由七情所导致的身病，亦是需要心药来医。

我们都知道范进中举的故事，那个书呆子范进，经过多年的寒窗苦读都没有考取到功名，一直被老丈人瞧不起。

直到54岁侥幸高中，竟然兴奋过度，精神失常了，也就是得了“失心疯”。

中医中认为这是“喜伤心”。

范进的老丈人伸手打了一巴掌，竟然就给他打清醒了，病也无药自愈，这就是用了与喜相对的恐惧制止住了过度的欢喜。

清代有一位八府巡按，成日里总是忧心忡忡，闷闷不乐地患了忧郁症，请了很多名医都不管用。

有一天，来了一个无名的老中医，这位医生给巡抚大人把脉良久，竟然说了一句：“噢，你得的是月经不调嘛。”

听得八府巡按捧腹大小，一边笑还一边说：“我身为八府巡按、堂堂的男子汉，怎么会得月经不调呢？”

然而笑过之后，他的病情竟然逐渐转好，这也是“喜胜忧”的治病方法。

佛教认为，身病大都由心病所引起。

心绪烦乱、长期处于抑郁的状态下，易怒、爱生气，都会招致心虚气弱的生理现象，从而生出贪食、贪得、争强好胜的性格来，会使肝火旺盛，耗损气血，外邪侵入体内，导致身病。

佛教医学中强调与世无争、清净自在的内心世界，强调涅槃寂静、超凡脱俗的心态，这就是要让人在自我的内在方面保持心理上的平和，从而获得由内而外的身心J隶泰。

收心调性去病因从佛教的观点来说，人类的身病就是“业”的果报，一切疾病的由来都是妄念和恶业所结成的心病。

比如说做坏事的人总是惴惴不安，容易引起猜忌和恐惧感，由此衍生出的火气与惊慌就容易造成四大不调。

此外，内缘与外缘也是生病的两个主要条件。

外援就是外在因素对人体的干扰，比如说我们生存的环境，身体外界的客观物质，噪音、污水、浊气

<<慈悲祛病系列丛书-佛说心病>>

等等，都属于外缘。

内缘，就是指人内心的世界，其中包括人们的性格、生活方式、思考方式等。

有的人喜欢暴饮暴食、纵欲贪欢、喜怒无常、忧郁烦闷、紧张恐惧、经常撒谎、妒忌心强、心理不平衡、内心冲突、喜欢胡思乱想等，都是生病的引子。

编辑推荐

《佛说心病》：佛教认为所有疾病的根源都在于“心”，“人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘；若安心在下，四大自然调适，众病除矣。

”我们只有安心净心，摒除纷扰烦恼，才能令身体康健。

人类有身则有病，身病来自心病，心病缘于我们的佛性被尘世烦恼遮蔽。

用佛教的智慧指引健康生活净空大师开示心识与健康：转变体质最有效、最快速的方法，就是修清净心。

心清净、真诚、慈悲，才是真正养生之道。

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>