

<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

13位ISBN编号：9787538727340

10位ISBN编号：7538727345

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：安艺

页数：192

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-佛说身病>>

### 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。

《佛说身病》，详尽介绍了佛教医学中对人体的理解、对疾病来源及其危害的认识，在此基础上，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识，提出了全方位的身心调和方案。

<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

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《

<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

书籍目录

第一章 释迦牟尼的长寿因 佛陀诞生与胎教 远离四苦，慧心萌发 修行之路，健康第一 身心兼具方能克服苦难 慈心一念是健康人生的关键第二章 佛教的生命哲学 人类疾病的种类 人类疾病的产生条件 生命的重点在于内心 内心空间和谐才能顺遂自如 对生命空间的把握才是幸福之源第三章 佛教中的养生理念 身随心行是养生的迷障 四大调和的健康标准 健康和谐的生命是现代医学追求的目标第四章 人人都是有“病”的 所有疾病都是可以控制的 身病的三种现象 心理疾病的根本原因 持戒是调和体态平衡的关键 心净是治病的根本原则第五章 佛教中的医学与医药 佛门医学源远流长 天下无一不是药 佛医中的特殊医术 静坐调息：佛医的入门方法 推拿按摩：佛医的祛病外法 禅定：佛医的祛病内法 六字真言：佛医的心理秘笈 呼吸排毒：佛医的“防未病”方法第六章 佛教倡导的健康之道 养生的四大原则 生活中的养生内容 身体健康的根本：慈悲与宽容 身体强壮的基础：饮食 身体强壮的保障：睡眠 身体强壮的客观条件：居室 健康风貌的主观表现：衣装第七章 和谐的社会生活才是健康的根源 “以众为我”才是幸福的社会 学会忏悔，超越自己 感恩常乐 从佛学中感悟生命

## 章节摘录

修行之路，健康第一 净饭王得知太子出家的消息，甚为悲伤，在多次派人劝说无效后，他只好在亲族中选派了侨陈如、摩诃男等五人伴随、服侍他。

可他没想到，这五个人后来成为佛陀的第一批皈依者，史称“五比丘”。

这一阶段，悉达多太子先后学了苦行、修习了禅定，都未能真正得到解脱。

那时候的印度人都相信可以凭借绝食、不眠等苦行获得能力与知识，他也想试试，于是，带着五个门徒来到河边绝食静坐，这样，经过6年苦行生活，他变得形体枯瘦，竟然有一天饿晕了过去，幸好，被一名好心的牧羊女喂了一些乳糜，这才恢复了意志。

吃了乳糜后，悉达多忽然领悟到用绝食苦行的方法来求得真知实在是愚不可及的，因为饥饿和过度的苦修只会破坏身体的健康，这样就无法去深思精神上的需求。

于是，悉达多就毅然决然地舍弃无谓的苦行，来到伽耶山菩提树下。

据记载，他以吉祥草敷设金刚座，端身正坐，发誓说：“我今若不证无上正等正觉，终不起此座！”

他在树下静坐49天，克服了内外的种种“魔障”。

这里的“魔障”就是人类最原始的欲望。

这时候的释迦牟尼彻底看见了自己本来面目，止息了一切妄想无明，在十二月初八日，夜睹明星，终于觉悟，时年35岁。

世人尊称他为“佛陀”，意思就是“觉者”，从此之后，他的名号就叫“释迦牟尼”。

由于释迦牟尼拒绝了苦行，并且要求照常饮食，这使弟子们大为惊骇。

释迦牟尼告诉他们，要想获得一切真理，就必须保持健康的身体与健全的头脑。

这一点我们每个人都会有体会，比如，在极度困顿的时候，让你回答 $1+1=?$ ？

有可能你就会随口说道，3！

因为当时你已经无意识了，满脑子就是睡觉，哪还顾得上思考问题？

释迦牟尼的健康学说在盛行苦行观念的印度，一开始并没有受到大多数人的理解，但释迦牟尼继续顺着自己的道路探究真理。

他又坐在大树下思考了一天一夜，然后起身，到世界各地传播佛法去了。

身心兼具方能克服苦难 为什么我们不能完全地感到幸福？

这是处于青年时期衣食无忧的悉达多王子的困惑，也是属于自我省察的问题。

与其他宗教形式倡导完全的自我奉献不同，释迦牟尼的教义并没有无视自我。

举个很简单的例子，大多数宗教都主张断绝自身的欲望，但佛教是肯定人有各种欲望的，“有”的对立面是“无”，佛教追求的不是“无”，而是“空”，也就是说佛教在认识到人类欲望的基础上，提出了另一种解决方法，而不是单纯地“断绝”。

根据释迦牟尼的教义，一切苦恼均来自欲望，如果不能克服，人世间的生活将永为忧苦，最后则为悲哀。

那么，生活的欲求有哪些呢？

一般来说有三种主要形态：其一，是食欲，以及其他一切官能上的欲望；其二，是个人的、利己的生存欲，比如永生的欲望；其三，是个人的精神欲望，比如成功、名利等。

为了避免人世间的幸与忧苦，必须克服这三种形态的欲望。

若能克服这些欲望，便可得到一个安静的灵魂，这就是健康的人生。

总的来说，释迦牟尼的观点本身就是一种极为微妙的、形而上的哲学，因此并不是所有人都能很容易地理解和接受，甚至于连他的门徒弟子最初都不能完全理解。

因此，当他个人的直接影响消失后，其教义就被拿来神化了。

在当时，印度有一种信仰，认为每隔一段很长的岁月，便会有一个智者出世，他就是佛陀的化身。

释迦牟尼的弟子们宣称他就是佛陀，也是所有智者中的最后一位，但释迦牟尼在世时，并不承认弟子们的说法。

然而，这并不妨碍释迦牟尼生前就被信徒们编织出关于他的若干幻想式的传说，就好像我们前面

<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

讲到的那几则寓言故事，比经书更为流传。

可见，比起严肃的说教，人们更喜欢听这些神奇的故事，释迦牟尼因此而被塑造成一个完美的神的化身。

<<慈悲祛病系列丛书-佛说身病>>

编辑推荐

人类有身则有病，身病来自心病，慈心一念是健康人生的关键。

用佛教的智慧指引健康生活 佛教认为，所有身体疾病不外乎两种：四大增损和五脏生患。佛陀普治众生之病，被喻为大医王，其医术无非慈悲二字，慈悲是一种积极的生活态度，引领我们走进健康和谐的自在生活。

作家苏叔阳这样对待疾病：一、乐观，二、把病当朋友看，善待疾病。

洪昭光评价他是一个“带病的健康人”，称赞他的做法是“把非正常的变成正常的，把无序的变成有序的。

疾病应该是敌人，但是你化敌为友，跟它和平共处了，这是一种积极的态度。

”

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>