

佛教与健康



[佛教与健康 下载链接1](#)

著者:良石

出版者:黑龙江科技

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787538856323

《佛教与健康》主要介绍的是健康的标准，身体方面是少病，少恼、起居轻利、四大调

和；心理方面是能以平常心对待万事万物，心理平和静谧。其对疾病的治疗原则也以治疗心病为首推。另外，我们知道，经典的中医学认为，人体内部是由金、木、水、水、火、土五行来表示五个系统，它们之间相互影响，相生相克，这显然与佛教医学有不谋而合之处。“瑜伽”一词，在我们身边铺天盖地的健身广告宣传中使我们感到一点都不陌生，但您或许有所不知，其作为风行世界的一种健身方式，同样是佛教文化中极有魅力的一部分。佛家所谓的“禅定”是一种高度集中自己注意力的行为，是抛弃自己“器官”乃至混乱意识的一种努力，而瑜伽则是结合了运动的禅定，是禅定的补充或分支。

作者介绍:

目录:

[佛教与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[佛教与健康_下载链接1](#)

书评

[佛教与健康_下载链接1](#)