

# 慈悲祛病系列丛书-禅定养心



[慈悲祛病系列丛书-禅定养心\\_下载链接1](#)

著者:杨冬梅

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787538727357

《禅定养心》内容简介：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。

禅是影响了我国传统文化、生活观念甚至养生理念的独特思想，它既包含静坐调息的身体养生方法，也具有净心澄虑、解脱压力的养心原则，更是一种超脱豁达的人生态度和生活方式。《禅定养心》从身体健康与修心养性两个层面，为读者开启了一扇养生大门，它既能调和身心，又将引领我们进入恬淡乐观的生命境界。

作者介绍:

目录:

[慈悲祛病系列丛书-禅定养心 下载链接1](#)

## 标签

佛学

## 评论

有些说的不对，书上的罗汉图很好。

-----  
禅:饮食,音乐,运动,茶,可以修身

-----

[慈悲祛病系列丛书-禅定养心 下载链接1](#)

书评

-----  
[慈悲祛病系列丛书-禅定养心 下载链接1](#)