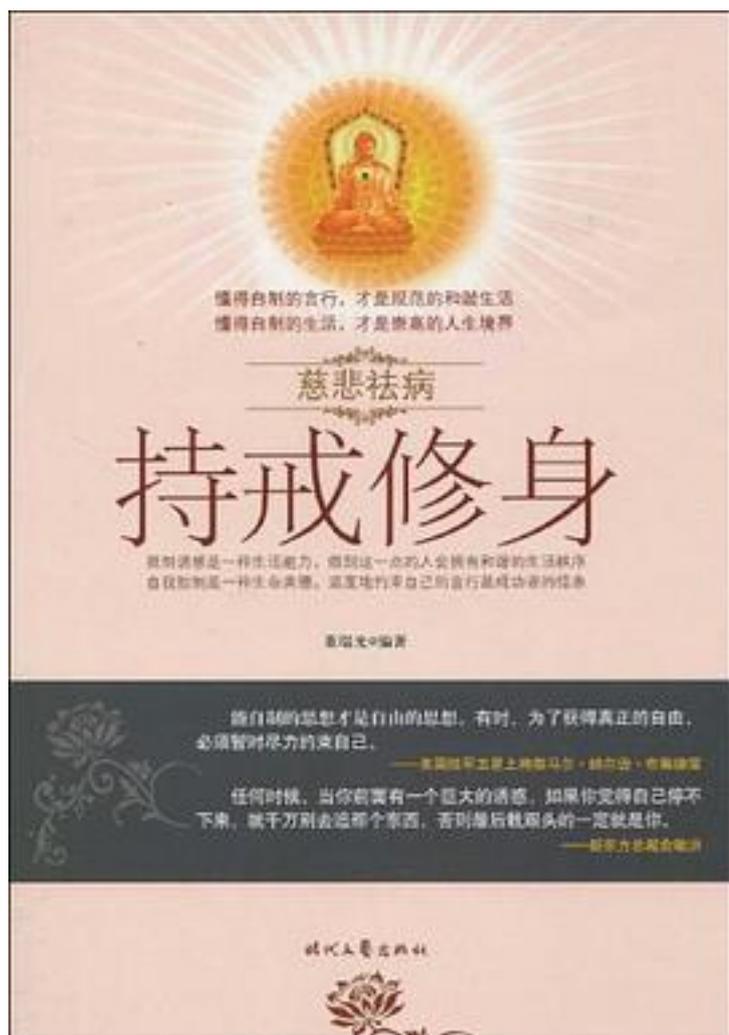


慈悲祛病系列丛书-持戒修身



[慈悲祛病系列丛书-持戒修身_下载链接1](#)

著者:董瑞光

出版者:时代文艺出版社

出版时间:2010-3

装帧:平装

isbn:9787538727326

《持戒修身》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。

《犹太教法典》说，“谁是强者？懂得限制自己的人”，老子说，“胜己者强”，孔子说，“不逾矩”，无论哪个时代、哪个地域，几乎所有先哲前贤都为我们一次又一次地总结出人生的金律：学会自律。戒律就是生活纪律和行为规范，它来源于人类的道德要求、礼仪礼法，也实践于社会生活，通过戒律，我们不但可以学习到和谐生活的准则，更可以领悟佛陀指示给我们的修身之路。

作者介绍:

目录:

[慈悲祛病系列丛书-持戒修身_下载链接1](#)

标签

佛教

闲闲看看

地铁2

评论

大国学基金会于2010年6月10日捐赠

作者在制造规范，不太赞同。

非常好的一本书，让我想起研二的日子

[慈悲祛病系列丛书-持戒修身_下载链接1](#)

书评

[慈悲祛病系列丛书-持戒修身_下载链接1](#)