

<<慈悲祛病系列丛书-持戒修身>>

图书基本信息

书名：<<慈悲祛病系列丛书-持戒修身>>

13位ISBN编号：9787538727326

10位ISBN编号：7538727329

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：董瑞光

页数：200

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-持戒修身>>

### 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。

《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。

<<慈悲祛病系列丛书-持戒修身>>

作者简介

董瑞光，祖籍河北沧州，西汉哲学家董仲舒第六十一世孙，现在吉林省某公安机关工作。全国公安文学艺术联合会会员，延边作家协会会员，20世纪80年代初期开始文学创作，在国内报刊发表诗歌、纪实作品200余首（篇），出版诗集《独自坐在山的对面》，获延边朝鲜族自治州金达莱文艺

书籍目录

第一章 戒律是健康人生的保护伞 第一节 戒律是一种生活态度 第二节 戒律戒什么 第三节 戒律从哪里来 第四节 犯了戒律怎么办 第五节 戒律思想的传播第二章 佛教戒律的现代启示 第一节 入门的规范：三皈戒 第二节 根本的准则：五戒 第三节 世俗的仪式：八关斋戒 第四节 中国古代的传戒 第五节 最重要的不是“记住” 第六节 生活第一戒：管好自己的嘴 第七节 安定自己的心第三章 自我控制是人生的第一智慧 第一节 有约束的自由 第二节 生存的智慧：自我控制 第三节 抑制人性的弱点 第四节 锻炼我们的意志力第四章 创造规范的生活秩序 第一节 人生的第一课：学会懂得如何自制 第二节 混乱的生活来自混乱的大脑 第三节 控制情绪学会专注 第四节 习惯是生活的骨干 第五节 成功人生的要素

## 章节摘录

1.原始冲动型：这是一种与动物区别不大的本能式冲动。只要能满足自己的个人需要，“随心所欲”，情绪和行动便会像脱缰的野马一样放纵，毫无约束，这是最低的层次。

2.顾忌冲动型：遇到外在的约制时，稍微能管束一下自己，但常处在想放任又不敢放任的心态中。

3.被动控制型：尚未到达自觉约束的程度，较多来自外界的约制，但已经具有一定自我克制的能力。

4.自主控制型：意志力较强，能够完全自我控制。能衡量自己做得对不对，能批判地对待自己的欲望，不为诱惑所动。

5.从心所欲型：这是自我控制的最高层次，一举一动不仅符合理智，而且出于自然，不须刻意控制，自己所做的一切便都合乎道德。

孔子说，“从心所欲不逾矩”，就是这种最高层次。

自我控制是一个人的自我约束的自律行为，具有自觉、内敛的特征，也是一个人崇高的思想境界和良好的道德修养的综合体现。

根据自我控制的层次分类，面对不正当的利益时，因为个人道德情操等原因，自控有三种类型：一是“不敢取”，譬如“畏法律、保禄位而不敢取”，是顾及控制型；二是“不苟取”，譬如“倘名节而不苟取”，是被动控制型；三是“不妄取”，譬如“见理明而不妄取”，是深明大义的自主控制型。如果一个人的自我控制只停留在“不敢取”的水平上，那是非常危险的。

<<慈悲祛病系列丛书-持戒修身>>

媒体关注与评论

能自制的思想才是自由的思想。

有时，为了获得真正的自由，必须暂时尽力约束自己。

——美国陆军五星上将 奥马尔·纳尔逊·布莱德雷 任何时候，当你前面有一个巨大的诱惑，如果你觉得自己停不下来，就千万别去追那个东西，否则最后栽跟头的一定就是你。

——新东方总裁 俞敏洪

编辑推荐

抵制诱惑是一种生活能力，做到这一点的人会拥有和谐的生活秩序！

自我控制是一种生命美德，适度地约束自己的言行是成功者的信条！

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

《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。

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>