

《养生精义》

图书基本信息

书名：《养生精义》

13位ISBN编号：9787515201979

10位ISBN编号：7515201975

出版时间：2012-7

出版社：中医古籍出版社

作者：刘战魁

页数：364

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《养生精义》

内容概要

养生精义，ISBN：9787515201979，作者：刘战魁 著

书籍目录

功夫篇

浅谈人的整体

混元整体的内涵 整体性需功夫实证 身心整体如何体现 从自己开始从现在开始

混元气理论

混元气的存在形式 混元气存在的规律性 用混元气理论指导实践 混元变化观 混元整体辩证观

人的混元气

认识人的混元气 人的混元气的存在状态 “复归于婴儿”的智慧功夫 人的混元气的三层面 从中混元谈生命整体性 不断发展的生命科学

谈炼精化气

酌古斟今话践行 溯源反思谈炼精化气 三田之基与炼精化气原理 如何炼精化气

再谈炼精化气

从生命规律谈练与养 0建二田之仓通阳关之道 从-整体的高度看炼精化~ 不舍不得破旧立新 不断开拓证本归元 内求诸己才是真理

炼气化神

修炼功夫的四层面 炼气化神的基本原理 气如何转化为神 神化气的内容 在实践中继承与发展

神气形合一(90)

神气合一的三层面 神形合一的三层面 神气形合一-内气与修养(96)

健身中的普遍问题 内气与丹田的重要性 点火催发生命的动力 呼吸操培补内气的原理 从根本处转变意识 生命解放从实践中来 珍视健康学会感恩 做健康智慧的 . & 积基树本理法~fA . 127

践行篇

功夫的内容

重新认识功夫的内涵 意识修养功夫的三层面 从整体观看功夫的内容

浅谈沐浴养生

生命结构与整体功能态 养育生机 身心整体的养生观 如何沐浴 0沐浴的三层面

如何应对性的烦恼

正确认识阳气升发 功夫修炼的身心反应 理入行入智慧应对 合理安排性生 0建立正确的养生观

正确对待活子时

情移而动志冲气以为和 活子时的生理反应 能量的蓄与泄 纵欲消耗生命力 驾驭感官心意

177 活子时的应对法

性欲与性爱的关系

从生化功能说性欲 利益观念下的盲目纵欲 无劳汝形无摇汝精 正确认识性爱的本质。188 理行结合把握生命规律

阴阳双修路难行

正确认识阴阳双修 两性双修障碍重重 明理正意是根本

悟性实践真知

以正确理论作指导 悟性与实践 真知灼见是发展动力 混化中感受生命变化

学习与践证

能量传承的生命妙现 生命的衍化规律 智慧功夫才是根本II 异流同源的人类文化 内求诸己合度做人 在理与事的磨砺中成长

三口之家话修行

孩子的变化 依理应对生理反应 觉醒从净化意识开始 明辨情志反应 点滴起修循序渐进

砺炼篇

践行《金刚智》

学做人的宗旨 应化智的自然展现 以光明之心感恩社会 修证自我知足常乐 修身养性须称法 自由无碍慎独行 依法而行 健身养生须节欲

稳踏成长每一步

外混元与内 万法助道却非道 脚踏实地步步印真 0健康修养其理为一 0于实践中不断觉醒

成长的砺炼与应对

人生改变须逆水行舟 不断精进的生命整合 身心反应的应对 理论与修养是关键 求同存异学会包容

心与心的对话

信心从本性中来 成长空间源于意识净化 智慧传承教育的模式 0直指人心的智慧辩证法

杂谈答疑下篇

生命整体的健康态

交流健身感受 生命活动的整体一 练功与调病功夫与能量传承(286)

神气、神形与炼精化气 随机应事的分别智 0螺旋体的功用与特点

随意发气伤身害己

忠言逆耳莫骄 自适其度称法而行 0用气调治会伤身 符合生命规律的方便法

从练功理法话健康

丹田的反应 中脉与开中脉 对防病与治病的认识 念诀的功夫力量 德行与谦卑

智慧功夫的“信愿行”

超常思维和常态思维 蒸化功能的重要性 感觉不是功夫 诚心信念实证 无古无今内外一如

人的类本质

将健康握在手中

棒喝与健康 修正意识的重要性 浅谈辟谷 身心印证能量信息

健康根本与智慧映相

《养生精义》

丹田与延年益寿 健康要从根本解决 治病方法
与长功 智慧整体的映相空间 智慧独立性与整体性

《养生精义》

精彩短评

- 1、我认为作者努力想说明说明问题，但这种东西一不小心就落入唯心，也不能被一般人理解，我这种平凡的人看这种书是不合适的。
- 2、讲解精到。
- 3、书里面的内容很喜欢，就是对实际怎么练法缺了一点全面的描写。如果有就不用买另外一本健身之路，内容就觉得很全面，看起来也是方便实用
- 4、很好，特价的时候买的，老爸很喜欢，凑够一套了

《养生精义》

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：www.tushu000.com