

# 《御心学健康长寿实用手册》

## 图书基本信息

书名：《御心学健康长寿实用手册》

13位ISBN编号：9787805878539

10位ISBN编号：7805878536

出版时间：2007

出版社：敦煌文艺出版社

作者：朱崇奎

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](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

御心学是一门自我除病健身的学问。认为：国以人为本，人以人为本，治理人心才是治本。治心、治身、治国不可分。个人治心，健康得长寿；国人治心。国和天下平；世人治心，世界共安宁。只要人们躬行实践，自己享受了健康长寿的快乐，也为创建和谐社会奉献了力量。

哲学是自然科学、社会科学的总和。中国古代哲学是最朴素的哲学。《御心学》是中国古代哲学在自身自心上的运用。社会科学即是人心科学，把人心治理好了，自身自心健康，社会也和谐太平了。它与现代自然科学也不矛盾，因为人身人心的运动规律与自然规律是合拍的。

### 目录

#### 一、健康长寿运动——似有意似无意运动

##### 1、有意运动

##### 2、无意运动

##### 3、似有意似无意运动

#### 二、行进中的似有意似无意运动

##### 1、心能送命 心能救命

##### 2、心用何法修 性在何处养

##### 3、运动中的一般反应

##### 头晕呕吐

##### 发冷发热

##### 发痒疼痛

##### 4、意识定向 末那成相

##### 止邪念

##### 定正念

##### 行中道

##### 破除迷信

##### 念头对错天壤之别

##### 无招胜有招

##### 5、励精图治

#### 三、席坐中的似有意似无意运动

##### 1、挖出潜在的危机

##### 2、此法无师承

#### 四、似有意似无意音声运动

##### 1、音声送命

##### 2、音声救命

##### 有意音声

##### 无意音声

##### 似有意似无意音声

##### 3、三知三守

##### 4、打开总开关

##### 5、音声通百窍

##### 6.似有意似无意音声运动四要点

##### 向自在的方向发声

##### 向清净光明的方向发声

##### 向甜蜜的方向发声

#### 五、似有意似无意呼吸运动

##### 1、人体“风”的特点

##### 2、第一枢纽

##### 3、胎息

##### 4、吐故纳新

- 5、深度的似有意似无意呼吸运动
- 6、回风混合
- 7、辟谷食气
- 8、等待内力运行的时机
- 9、舒服近于中道
- 六、防止能量流失提高生命力
  - 1、防止能量流失
  - 2、欢喜运动
  - 3、欢喜运动注意事项
  - 4、何能知耻不流
- 七、似有意似无意听觉运动
  - 1、从耳门进入心灵、能量世界如何进入心灵世界  
人有三声听觉运动  
闻不同于听  
入闻即入圣  
入圣非成圣
- 2、普闻无量心灵世界开启智慧之门  
心灵世界有三心三意  
有心与无心  
空心与实心  
似有似无心
- 3、用忘心养护记心，提高记忆学习能力  
如何找到忘心和记心  
如何用记心记住忘心  
如何提高学习记忆力
- 4、用静心养护现在心，提高联想推理能力  
造成思维障碍的原因  
排除思维障碍即聪慧
- 八、似有意似无意视觉运动  
见性决定成败  
点亮心中明灯
  - 1、观察光明孔 提高视觉能力 62  
观察自身生物光  
返观可增强热能  
返观可杀菌健身  
心情是生物光的调控器  
观察光明孔的具体方法
  - 2、用空心养护未来心，提高预见决断能力 65  
风物长宜放眼量  
观察自身的引力与斥力  
找空心的具体方法
  - 3、观闻合一，提高抗寒能力 67  
观闻合一人人皆会  
见性闻性如何统一  
生命在于有规律的运动
  - 4、观闻合一注意事项 68  
要有乐观的心情 68  
要有纯洁的心灵 68

# 《御心学健康长寿实用手册》

要无住的智慧  
要至平至常  
要循序渐进  
后记

# 《御心学健康长寿实用手册》

## 作者简介

朱崇奎，今年67岁，国家公务员，1993年退休。24年前是个病不断、气不断、药不断的老病号，百医无效。1984年为病魔折磨绝望的我信步来到新华书店，看到儒释道的书，买了一本，想从中找到救命的稻草。经过研究实践，认识到儒释道的哲学是修心养性的哲学。

病由心生，过由心生，错由心生。

心无烦恼，百病不侵，健康得长寿，

人心无邪，社会和谐，世间共安宁。

从此我走上了修心养性的道路，从中发现了提高人体免疫力和健康水平的全新的运动形态。传于无数朋友，各受其益。我和老伴也二十四年来与药了缘，身体很健康，心中很快乐，脑袋很灵活。

# 《御心学健康长寿实用手册》

## 精彩短评

- 1、我从九五年开始学习这个御心学，是御心学救了我，我是患甲亢病到处医治无效，后来病情加重又引发了心动过速心脏病。人瘦的只有70多斤，我于九五年学习御心学，我现在不但甲亢病没犯，就连我的中耳炎是几十年的老毛病通过锻炼，御心学只有你自己有病通过锻炼，你才能知道它的真实性。
- 2、挺好，但不知怎么学
- 3、挺好的书，一辈子都受用。不管别人怎么看，因为人的一生最想要的是健康的身体。
- 4、 <http://www.douban.com/group/yxx6000/>

欢迎御心运动爱好者来小组交流。

# 《御心学健康长寿实用手册》

## 精彩书评

- 1、 <http://www.douban.com/group/yxx6000/>欢迎御心运动爱好者来小组交流。

# 《御心学健康长寿实用手册》

## 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](http://www.tushu000.com)