

<<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

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘战魁

页数：364

字数：330000

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>

<<养生精义>>

内容概要

刘占魁编著的《养生精义》分为功夫篇、践行篇、砺炼篇和杂谈答疑下篇。

【功夫篇】——人的身心活动是整体运化的，只有达成精气神的和谐统一性，才能真正强化人的生命，才能符合人生命活动的运化规律，使身心活动达成动态的平衡；这样才能促进身心活动的健康状态发生质的飞跃，才能为开发根本智慧打下坚实的能量基础。

【践行篇】——智慧功夫的本质，是以身心健康为基础、以觉悟智慧为根本的。

我们如何才能正确地指导自身的生命活动实践，不偏于斜途、盲目伤身？

如何才能真正达到康复、延寿、觉悟的目的？

必先掌握生命活动的运化规律，树立正确的养生观，这样才能于生活细行中，行有的放矢之功，合内敛涵藏之性。

【砺炼篇】——人的成长，是一个逆水行舟的过程。

智慧生命的践证，也是在不断磨砺的生活中逐渐进步的。

我们如果不懂得智慧文化之理，不对智慧文化之理进行践行见证，那么身心活动就不会产生翻天覆地的变化，就不可能在应对不同的人、事、物时常保觉醒清净的状态；如果没有自强不息的精进，那就不可能产生洗心革面、脱胎换骨的蜕变。

因此，若是既想获得智慧的人生，又要获得健康的身心，那就必须从行住坐卧的过程中砺炼自我身心。

人只要活在这个世界上，就一定会经历困惑、矛盾与挫折，所以老话说得好：“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。”

【杂谈答疑下篇】——在健身养生活中，即便能够常年坚持，依然会出现难以维系健康的现象，依然会遇到练功不长功的问题，这是众多锻炼者常会遇到的困惑。

那么，出现这些问题的根本在哪里？

大多是不明健身功法之理，不懂养生文化之义，不照练与养的要求去做，不知耗与蓄的辩证性。

对此，如何安排才能符合身心整体健康的基本要求？

我们又怎样才能将健身内容融入到生活的点滴细行之中去？

……只有从现在开始，重新认识这几方面的理与行。

《养生精义》是一本养生秘笈。

<<养生精义>>

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

<<养生精义>>

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 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 健康修养其理为一 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 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 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 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

<<养生精义>>

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
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>>

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>