

<<身心调和法 心身锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<身心调和法 心身锻炼法>>

13位ISBN编号：9787537737500

10位ISBN编号：7537737509

出版时间：2011-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：刘仁航 等著

页数：157

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>

<<身心调和法 心身锻炼法>>

内容概要

《身心调和法 心身锻炼法》中所言，均极浅显，人人可学而能者。抑余尤有感焉，吾国三代以前，凡学不艺，皆统于道术，自孔子问道于老子，传之其徒，后乃别标儒家。秦汉以后，道家乃日晦，仅有方士之术，流传人间，几乎熄迹矣。然一学一术，其中含甚深之真理者，虽经中衰，历久必复反于光明，且加盛焉。证诸科哲诸学，往往而然，不足异也。太史公论六家要憎，独推崇道家，以为精神专一。动合无形，与时迁移，应物变化，有以也哉。

<<身心调和法 心身锻炼法>>

书籍目录

第一章 叙说 第一节 本修养之名称 第二节 本修养之目的与效果 第三节 本修养法之种类
第二章 理论 第一节 疾病与虚弱果生人之本分乎 第二节 疾病与虚弱乃不自然也 第三节 自卫之妙机 第四节 血液之效用
第三章 呼吸法之种类与目的 第四章 精神作用 第五章 实修方法 第六章 结尾附录

<<身心调和法 心身锻炼法>>

章节摘录

第一章 叙说 第一节 本修养之名称 本法名息心调和修养法，其义云何，可略述之。盖吾人生存，不外精神肉体二方面。

此二方面，原来一体，特就活动上以观，则非无可分别，身体方面所最切者无过呼吸作用，而精神方面，则以观念作用，确信实力为最要。

然平常之人，于呼吸要件既多谬误，失其自然少理法，于精神作用，又杂念妄虑，纷然并起，全失心意之本然，以致身体虚怯，病魔来袭，心力羸弱，陷于烦闷悲愁之苦境，亦云可怜矣。

本修养法，即为救此二弊而起，一面于不自然之呼吸法，使复其完全自然；一面于心意作用上，退治杂念妄虑，而锻炼其观念作用、确信作用，养成伟大之精神力。

此二作用双方调和之结果，遂收下述各种效验，此息心调和修养法之名所由立也。

.....

<<身心调和法 心身锻炼法>>

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>