

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<御心学健康长寿实用手册>>

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，人以心为本，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 未那成相

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

<<御心学健康长寿实用手册>>

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

<<御心学健康长寿实用手册>>

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

要有无住的智慧

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>>

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>