

《道家真气（传袭两千年的梅花门修炼心得，构筑道家修炼中的人体能量学原理）》

书籍信息

版次：1
页数：261
字数：180000
印刷时间：2013年04月01日
开本：16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787544349710

编辑推荐

我觉得东方的思想家对一切已经了然，如果能够将他们的答案翻译成我们听得懂的语言，那么所有问题就有答案了。

——美国理论物理学家、诺贝尔奖得主
卡普拉（Fritjof Capra）

练气化精——基础、原理、功能、方法

练精化炁——原理、重点、火候、温养

练炁化神——原理、途径、心法

练神还虚——精气神合一、修性与修命

内容简介

作者在有两千余年传承的梅花门中修炼了三十余年，在思索师门心法中所蕴含的道理的同时，也在找寻气功与现代科学的相通之处。本书即以道家练气公式为纲目阐述气功原理，在气的种类、炼化、功用及修炼方法等方面，试图为道家真气建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。书中从基础的入手功法谈起，着重阐述了炼气与健康之间的关系，让人们明白功法原理，从而能正确地运用养生术。

作者简介

湛若水，1949年生，现为梅花道德文教基金会执行长。修炼气功三十余年，博览道家典籍，精研气功基础理论，亟以流传数千年之心法诀窍，解析道家真气之奥秘。

目录

自序人体能量学的奥秘

气功爱好者的疑惑
日益蓬勃的炼气风潮
学气功的重重障碍
学习气功重视师承
古今气功推广发展的环境差异
研究气的方向与方法
气功一词的由来及辩证
气是什么？
气的基本元素
科学家眼中的气
丹田的正确位置
呼吸吐纳的要领
心和脑，谁在当家做主？

第一章绪论气的轮廓 气功爱好者的疑惑日益蓬勃的炼气风潮学气功的重重障碍
学习气功重视师承古今气功推广发展的环境差异研究气的方向与方法

第三章炼气化精 精是养命的基础炼气化精的原理精的性质与功能如何吸气到丹田？
阴窍的运用与导气入地炼精必须动静调和炼气化精的功法

第五章炼化神 神是什么？后天返回先天的途径炼炁化神的心法

第七章气的面面观 内外兼修的武侠瑜伽与气功运动需不需要炼气？静坐与气功
何谓导引术？按摩的要领气功的分类

第九章结语

[显示全部信息](#)

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