第一图书网, tushu007.com

<<清心健康法>>

图书基本信息

书名：<<清心健康法>>

13位ISBN编号：9787536053090

10位ISBN编号：7536053096

出版时间：2008-7

出版时间：花城出版社

作者：刘金胜

页数：192

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

第一图书网, tushu007.com

前言

我的清心健康缘我出生在1967年的冬天，家境贫寒，出生地是中国北方的大城市——长春。
这座城市是当年日本侵略中国时扶植的号称满洲国的国都。
日本战败后被中国政府收回，经过战争的洗礼，整座城市破烂不堪，满目疮痍。
在我小时候记事时，还能看到战争的痕迹。
后来有很多地方的人拥入了这座城市，组成了新的市民，多数是山东、河北和长春市周边的，少数是其他各地的。
我们家也从长春市周边的乡下搬入了这个城市，独自拥有了一套院落和几间草坯房。
工厂招工，父亲就当了工人。
那时的生活状况非常艰难，父亲就养了几只羊，用羊奶来补充粮食，多余的又卖给别人。
后来，这些羊生了很多羔羊，渐渐地组成了一个羊群，我小时就自然而然地变成了放羊娃。
当时只有5岁，这个年龄在现今生活中能承担这样的担子是不可思议的，但那时没有办法，因为爷爷经常在农村生活，况且年纪很大了，父亲每天要工作，当时的中国每周只有一天的休息日，母亲要照顾3岁的弟弟和刚出生的妹妹，．放羊任务就自然落在我的身上。
也正因如此，后来才与恩师——茅山上清派尘空道长相识，并蒙不弃将道家健康养生之术尽悉相传于我。

<<清心健康法>>

内容概要

清心健康法是一种适合于全民健康运动的祛病健心方法，集健身操、美容法、排毒法与调整潜意识的冥想疗法（心理疗法）于一体。
简单易学，效果好，适合各年龄段人士习练。
可助人心平气和，祛除烦恼，身体强健，容貌年轻，延缓衰老。
　书中配备清心健康法习练DVD，让人一看便懂，可跟随身心碟习练。
同时还配备了冥想语音诱导法MP3，习练者听随诱导语进入意境进行冥想，可起到事半功倍的效果。
光碟中音乐由冥想音乐大师栾成创制。
影像由香港著名摄影师蔡剑辉拍摄。
　这是一部结合传统中医和现代信息场理论的健康类图书，主张通过调动大脑的潜意识及其积极作用，以冥想和祛病健康操使人体信息场自然有序，阴阳平衡，心宽体健。
书中内容包括：亮丽容貌修习术、排毒清身法、清心健康法冥想基础理论、清心健康法冥想习练方法等。

作者简介

刘金胜，中华医学研究会会员，荣获中华医学研究会专家证书。

自幼跟随祖父行医，掌握一些独特的民间医疗技术，20岁之前其医术在长春地区已有一定名气。

1991年创办长春市佳音养生健身院；
1992年任吉林省人体科学研究会培训部主任；

<<清心健康法>>

书籍目录

前言 健康在于自身自序 我的清心健康缘第一部分 清心健康法基础篇 第一章 清心自然法则 一、身体的奥秘：循天机而起，改天机而行 二、清心修行：舍得论 三、天人合一——正负质量物质与人体信息的关系 第二章 清心健康法三大基本要素 一、调整意识 二、调整身体 三、调整呼吸第二部分 清心健康法健康篇 第一章 清心健康法亮丽容貌修习术 一、增强元气、强壮体质、调整内分泌 二、激发面部细胞，祛除斑点 三、光彩冥想法 第二章 清心健康法排毒清身法 一、排除内脏毒素 二、排除腰腿等下半身毒素 三、排除胸背部、手臂等上半身毒素 四、排除中脉毒素 五、排除头部毒素第三部分 清心健康法祛病篇 第一章 清心健康法冥想基础理论 一、关于潜意识 二、关于信息 三、关于信息场 第二章 清心健康法冥想修习方法 一、八卦养生冥想法 二、莲花养心法 三、冥想开智法 四、五行冥想祛病法 五、冥想祛病健身操附录 附1 作者访谈（刘金胜揭莉琳） 附2 身体健康情况测试

<<清心健康法>>

章节摘录

插图：第一章　清心自然法则一、身体的奥秘：循天机而起，改天机而行上下四方为宇，为空间，为方向；古往今来为宙，为空间的起源至流逝，为时间。
天体中的繁星点点，人们无限的遐想，使之渴望揭开宇宙的奥秘！
其实宇宙规律的运化，等同于我们所知道的某一件事物的生至灭，灭至转化为另一种新生的事物，生生息息，循环不绝。
从不断的演化中产生千千万万的人们所难以完全认知的新生事物，无所不有，无所不在。
一切事物都是宇宙所生，所以在宇宙中所发生的任何事物的某一点，都能代表宇宙的全部事物信息，只是信息量级的大小差别巨大。
有修行者把这种宇宙运化方式称为天机，其实也就是大自然的规律运化。
把揭示宇宙大自然运化规律的认知和使用方法称为揭天机。
古往今来，人们总想利用宇宙自然规律的运化来改变某些事物，例如健身、养生、治病、风水、改变命运、甚至长生不老等，所以产生了阴阳、五行、八卦等数术类应用方法，也就是常讲的“法于阴阳、合于数术”。
古人有时也把它应用在天文、地理、军事、医学等方面，并出现了神农，伏羲，文王，诸葛亮，刘伯温等等善于应用数术的历史人物。
我自幼修习道法，通过不断的学习和探索宇宙大自然的规律，总结了一定的认知和应用的方法，归纳起来就是“循天机而起，改天机而行”，所谓“天机”就是宇宙大自然的运化方式。
“天机”在人体生命中的运化方式是生、老、病、死。
一个人出生后，如果到40岁时身体机能达到旺盛的顶峰，然后开始下降，到50岁时开始得病，60岁时疾病加重。
70岁时病重而亡，那么，这就是这个人的生命自然规律。
一个人出生时就具有了以后的从生病到死亡的所有信息。
所以，在正常情况下，疾病不是一天就会产生的，而是经过长年的积累，疾病的信息能量越来越大，由量变产生质变，就暴发了疾病。
比如一个人50岁得了病，那么他40岁时疾病的信息能量已经开始大量增加，直到暴发疾病，如果不能有效控制就可能病重而亡。
那么如何改变这种状况呢？
方法可能有很多种，但都不如直接断除疾病信息来得彻底。
祛除身体疾病信息越早越好，疾病的信息除掉了，就不可能暴发这类疾病，当然就不会由于这种疾病的信息引起死亡。
常言道：“无病不死人”（非正常死亡除外），那么他的寿命就会不断延长，改变了他原有的寿命，也就是“改天机而行”。
“循天机而起”就是让人明白这个道理，“改天机而行”就是改变与祛除疾病信息的方法。
得病后不要害怕，只要遵循这个道理来调理身体，疾病信息就会不断排除，很多顽固的疾病就会好转了，很多人会产生奇迹，会延长很多年寿命。
如果你明白了这个道理，那就是你的缘分，也是你一生中注定要看到这篇文章来明白道理的。

编辑推荐

《清心健康法》是一种适合于全民健康运动的祛病健心方法，集健身操、美容法、排毒法与调整潜意识的冥想疗法（心理疗法）于一体。
简单易学，效果好，适合各年龄段人士习练。
可助人心平气和，祛除烦恼，身体强健，容貌年轻，延缓衰老。

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