

中国养生文化

藏地养生十日谈

识药

采药

用药

舒大丰 编著

百花洲文艺出版社

目录

健康长寿与养生 /1

第一日 藏医理论体系及特色诊疗 /3

藏医理论体系 /4

藏医基础学说 /8

藏医的生理和解剖 /10

藏医生理病理 /12

藏医的特色诊疗 /14

藏医治疗方法 /23

第二日 藏医的三因养生原理及方法 /31

人体机能病理的三因学说 /32

三因学说的分类及功用 /34

藏医学对三要素分二十种不同的特性:/35

三因与疾病 /37

三因的养生原理 /38



第三日 藏医疾病保健及起居饮食养生 /43

藏医经典与养生 /44

藏医五脏病理及保健 /45

脉络血液和健康 /52

藏医的疾病保健 /56

藏医防治老年病 /62

滋补能抗老益寿 /63

和睦出高寿 /66

藏医养生中的起居饮食 /67

第四日 藏传佛教密宗养生方法精粹 /75

什么是藏密 /76

本尊法与三密相应 /77

密宗的养生修习方法 /83

藏密瑜伽中的气、三脉、五轮和明点 /89

藏密养生方法精粹 /93

第五日 藏密大金刚瑜伽母拳法 /121

大金刚瑜伽母拳法概述 /122

大金刚瑜伽母拳法式

第六日 藏密修持灵热成就法——拙火定 /139

灵热成就法加行 /140

空乐光明瑜伽 /145

光明虹身成就 /147

拙火拳法 /150

灵热精义 /152

第七日 藏密梦观成就法 /157

梦观成就法功理 /158

修持梦观成就法功法 /163

基本法——睡修习法 /166

加行法 /170

修梦大法 /171

睡功神通开发法 /179

提高法 /183

请师疗法 /191

第八日 心印光明养生术 /197

实修次第 /198

俱生大乐与空性 /200

心印光明——大手印实修指要 /201

不坏明点与光明 /203

注意五智瑜伽的修持 /204

观空修证与法身成就 /205

第九日 藏密中脉禅修养生 /221

藏密中脉禅修法 /222

静坐 /223

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>