

<<太极道>>

图书基本信息

书名：<<太极道>>

13位ISBN编号：9787550700895

10位ISBN编号：7550700893

出版时间：2011-4

出版时间：海天出版社

作者：林卫

页数：167

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>

## <<太极道>>

### 内容概要

林卫等编著的《太极道(成为自己的光)》是修炼身心高度松柔，心性高度静定的实用手册。借助太极道的心法，通过自己喜爱的运动。

获得一个身心高度松、柔、静、定的健康状况和觉悟的心灵境界，成就佛陀对人类的遗剖：成为自己的光。

《太极道(成为自己的光)》对太板与太极拳，阴与阳，有为与无为，无为而无不为，无极与太极，反者道之动，有与无等，作了明确的定义和结合实际由浅入深的阐述，在太极修炼方面，涉?太极拳理，太极练功误区，怎样练出太板功夫，太极精神，为了心灵的自由，涵盖了修身和修心两个方面。

本书是对中华民族智慧中最根本和熏深层次的太极文化理论联系实际的一次实残性地探讨。

<<太极道>>

作者简介

林卫，中欧国际工商学院MBA，湖南大学理工学士，市场营销和企业管理咨询顾问，职业经理人培训辅导教练，曾游学法国。

自幼以来习练多种传统中国功夫以及陈氏太极、扬氏老架、陈氏混元太极等，1998年于新西兰对太极拳理开悟，2005年1月出版专著《太板论一为了生命的和谐》。

## <<太极道>>

### 书籍目录

#### 上部 太极哲理

##### 第一篇 太极·人间极品

- 1.1 什么是太极
- 1.2 太极之理
- 1.3 太极的定义
- 1.4 太极之道
- 1.5 太极图·阴阳鱼的含义
- 1.6 道生万物·太极-两仪-四象-八卦
- 1.7 和谐平衡

##### 第二篇 阴阳·智慧之根

- 2.1 什么是阴阳
- 2.2 《易经》与二进制
- 2.3 阴阳定义
- 2.4 万有阴阳
- 2.5 阴阳比例
- 2.6 阴阳结构
- 2.7 阴阳作用
- 2.8 阳?阴从
- 2.9 对立统一
- 2.10 阴阳应用
- 2.11 阴阳与科学
- 2.12 阴阳五行

##### 第三篇 无为·合道之路

- 3.1 什么是无为
- 3.2 有为无为·无道有道
- 3.3 无为之道·道法自然
- 3.4 无为而无不为·道的结果
- 3.5 无极太极·道的境界
- 3.6 反者道之动·自我否定是动因

##### 第四篇 有无·真理之门

- 4.1 什么是有无
- 4.2 有无之性·万有皆过程
- 4.3 有无相生·虚实之真
- 4.4 有无之道·活在当下
- 4.5 无的价值·生命的舞台
- 4.6 无有之用·功能与价值
- 4.7 有无相通·道的力量

##### 第五篇 太极道·松柔静定

- 5.1 太极道·和谐之道
- 5.2 什么是道
- 5.3 太极道缘起
- 5.4 太极道的核心思想
- 5.5 太极道修炼
- 5.6 太极道的应用
- 5.7 太极道的深层涵义·与道的关系

## <<太极道>>

5.8 太极道的基本概念层次及其关系

5.9 《九转太极道》

下部 太极修炼

第六篇 太极拳练功误区

6.1 目标误区

6.2 方法误区

6.3 实践误区

第七篇 怎样练出太极功夫

7.1 太极拳

7.2 无为是真

7.3 坚守根本

7.4 三个阶段

7.5 第一重门槛：明了放松

7.6 气沉丹田

7.7 怎么松肩？

7.8 第二重门槛：明了虚实

7.9 求虚之道

第八篇 太极拳理

8.1 太极·进入虚灵

8.2 放松·活似车轮

8.3 刚柔·虚实相生

8.4 一动而无有不动

8.5 越重越轻灵

8.6 不丢不顶

8.7 至虚至灵

第九篇 太极精神·心灵自由

9.1 认知方法·太极无为

9.2 实践方法·反者道之动

9.3 是非标准·自然和谐

9.4 状元精神

9.5 心本快乐

9.6 成为你自己的光

第十篇 为了心灵的自由

10.1 人间太极·身心和谐

10.2 太极之魂·心灵自由

10.3 老子三宝

10.4 太极歌

古今太极

后记

## <<太极道>>

### 章节摘录

版权页：插图：人间太极，是人创造出来的人间极品。

太极，是和谐之极限。

太极，是自然中生命的和谐，是人心中梦想的和谐。

追求和谐之极限于健身养性和武术搏击，人类创造了太极拳。

追求和谐之极限于社会的人生，中国人创造过“七十二行，行行出状元”。

现代管理中的“6Sigma”和“零缺陷”，就类似中国古代的“状元精神”。

和谐是万有阴阳之间，内在的永不间断的动态平衡。

太极和谐永无止境，万物永远同时包含着对自身状态的肯定和否定。

太极拳，就是同时用身体和心灵演绎和谐的根本。

用自己身心的感觉、体验和创造，去认知、锻炼、运用身体间的和谐与不和谐，平衡与不平衡。

天下皆知太极是个好东西，可是什么是太极？

当我还在新西兰苦练太极拳的时候，内心有一个声音不停地在追问：什么是太极？

开着车周游于新西兰的南北岛，当我忘情地享受着那旷野的和谐和天地间的宁静之时，一件不起眼的东西，就像白绢之上突现的污迹，莫名地，激荡起心中无法平息的躁动、不安……那时，不时从眼前飘过的人造的电线杆子，就像一支支灰色的笔，划过天幕，宛若一颗颗石头，突然无序地蹿入平滑如镜的心湖里。

这不期而遇的不自然，扰乱了心灵与自然之神的融会，这没有生命的丑陋，有如棒喝，使我顿然开悟：当身心沉浸在纯粹的自然里，人心会自然地皈依天地万物，人性，会自然地投身这无所不纳的自然母亲的怀抱。

我相信那些远古的智者，正是在那无声的生命之间，认识了自然，感觉到了永恒的和谐、宁静、圆满的喜悦。

如是我想到，太极，就是包含了这种与自然相亲相近的和谐。

太极，是可以溢涌出由此而产生的自然所给予人的美感和喜悦。

编辑推荐

《太极道:成为自己的光》是对中华民族智慧中最根本和熏深层次的太极文化理论联系实际的一次实践性地探讨。

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>