<<动静之间>>

图书基本信息

书名:<<动静之间>>

13位ISBN编号: 9787807093527

10位ISBN编号:7807093528

出版时间:2011-1

出版时间:深圳报业

作者: 文尔邻

页数:246

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

<<动静之间>>

前言

<<动静之间>>

内容概要

本书为著名养生专家文尔邻老先生四十多年智慧养生经验的总结。

文老介绍了智慧养生的四大准则:法于阴阳、和于数术,食饮有节,起居有常,不妄劳作;三大理念:全元养生,本原养生,随机养生;以及在养生中动静兼修、静修为本的基本原则。

文老还详细介绍了自己四十多年来亲身实践的养生功法,包括生活起居功、动修功和静修功。

在文老看来,养生的根本目的不是延年益寿,而在于生发智慧。

不论是对养生的认识,还是在修炼上的具体运用,本书的观点都具有发人深省的意义

<<动静之间>>

作者简介

文尔邻,笔名优元,传统文化学者,著名养生专家,退休前执教于北京管理干部学院。 文老在四十岁时身患癌症等十多种疾病,通过中医治疗和自我修炼,如今虽已85岁高龄,但身心健康 ,声音洪亮,鹤发童颜,精力旺盛。

文老在养生界非常知名,他创立的全元养生、本原养生和随机养生理念既有理论探索又有实践方法, 方便易行,拥有众多追随者。

<<动静之间>>

书籍目录

序阅读敬言——代自序上篇智慧养生概说 第一章.智慧养生概说 智慧养生的内涵智慧养生是一种完美的阴阳互根的修持理念,它与一些健康专家所谓的时髦的"运动养生"、"手舞足蹈锻炼"、"轻松100岁"等模块式的理念不大相同。智慧养生的理念 "健康长寿而且智慧天年"的修炼实质是智慧养生,即以智慧去"祛病",去"健身",去获得"高寿",去孕育"灵智",从而以灵智的境界去应对人生。

智慧养生的形象思维和修持 心意对时空状态的想象(如对今昔、四季、昼夜、冷热、高低、荒野、寂寞等的想象),直接影响着我们锻炼的效果。

这种心意对形象状态的想象,常被称为形象思维的修持。

第二章.智慧养生的四大准则 智慧养生的四大准则 中华智慧养生的准则是规范而灵活的:整体与局部、神与形、内与外、动与静、上与下(性与命)等均应协调导引。

智慧养生的基本修炼法则 "法于阴阳,和于术数"是一种形神俱旺的智慧感知、修悟的养生方法,可简称为"阴阳术数养生法"。

第三章.智慧养生的三大理念 全元养生 平常我们所说的"生命在于运动",是一种外练筋骨皮的偏颇锻炼;而全元养生可用一句口头禅来概括:"内练一口气,外练筋骨皮。 " 本原养生 调息于下丹田,是天地、万物、人类健康长寿的根本修炼门径。

随机养生 随机养生是说养生者应持有一种"时空养生观",根据自己的时间、环境,既当定时、也当随时随地进行经常性的锻炼。

第四章.动静兼修,静修为本 "动"的锻炼与健康长寿 有益于健康长寿的"动"的锻炼,应是以腰部为主宰的躯体四肢的刚柔相济、快慢有序、高低至极、呼吸微细的收放、松紧活动。

"静"的锻炼与智慧养生 不修"静"不足以言"中华养生文化"。

动静兼修,静修为本 微妙地体修"动中寓静"、"静中寓动"的妙境。 如此,即可成为神明自在、智慧自在的养生者。

下篇 智慧养生修持功法 第五章.生活起居功 咽津功 咽津能令全身命脉神通,调治百病。 放松功 你劳累了吗?

有点烦闷吗?

骨节僵硬吗?

常做&ldquo:放松功&rdquo:,也许能收到理想的效应。

经络疏导功 经络,为人体经脉和络脉的总称,是气血运行的通路。

它是否通畅,常常是决定人之健康与否的根本因素。

起床功 每次睡醒,最好先做这套松静功,平时身心劳累、困乏时,亦可随机操作此功,令形神得到调理,周身松爽、舒愉。

睡觉功 临睡前的心境调整,是消解睡不着、睡不好、不寐、多梦等现象的主要方法。

随机调息功 衣食住行、坐卧劳逸中之失常与正常现象,常会交相显现。

失常,需要即时调至正常。

第六章.动修功 无极功 "无极",即无思、无为、无形、无所——无所执著的虚灵状态。

就养生练功而言,即以虚静忘形的动静状态来熏陶、锻炼自己的神形。

虚灵太极拳(五式) 在动修功中,太极拳是最佳的锻炼模式。

新八段锦 八段锦,是我国传统养生锻炼中一种简要有效的健身功法,别称为"长生安乐法",其长寿健身功效非同一般。

八卦球揉化功 从养生修炼而言,我们常常采取"后天返还先天"的理念进行修炼

Page 5

<<动静之间>>

九宫八卦球揉化功 九宫八卦图直接反映了先天八卦的卦气、卦义,循此修炼,能令我们自然 而然地返回宇宙的本原,从而达到大小宇宙一体,即天人合一的境界。

第七章.静修功 站桩 站桩是养颐生命、旺盛精神的主要修炼方法。

静坐功 静坐的具体修炼功法,儒、释、道、医各家迥异、各有特色。

龟灵功 先贤们从仿生学的哲理,创建了有益于"健康长寿且灵智延年"的各具特色的龟灵功法。

第八章.顿修 顿修理念、要义 渐修指由浅入深、由有至无的不同阶段的智慧养生锻炼;顿修则是一种在自然清净、恬淡虚无——"无念、无住、无我"——修持中的突然开智和觉悟。

而顿悟、顿修,正是达成这一目标的捷径。

副篇 经典养生文粹悟修 《易经》养生论述悟修 《易经》是中华文化的大雄宝殿,阐述了中华阴阳 文化变化万千的天人哲学,可谓中华民族大智慧的结晶;就养生而言,它更是一部修持宝典。

《老子》养生论述悟修 从养生意旨来看,《老子》是智慧长寿的高级养颐哲理。

《黄帝内经》养生论述悟修 天地之间,九州大地,其东西南北上下都充溢着"清净之 气",这些"气"与人体的"九窍、五脏、十二节"相通达。

佛学经典养生论述悟修 佛学经典蕴涵着深邃的哲理和非凡的养生智慧,对宇宙事物、社会、人生现象的变异,终始有着独特的洞察和般若智慧。

《黄帝阴符经》养生论述悟修 《黄帝阴符经》提出了自然之道、阴阳五行运化及人体内气周流之相互关系,即"天人合发"关系,具有独特的玄奥意义,对修身养性,达至自我明净、明慧来说,别有一番启示。

《行气玉佩铭》养生论述悟修 此铭文为中国历史上最早、最完整的具体论述气功行气的珍贵资料 , 为后人们行气健身的重要指导。

古代逸兴诗词养生论述悟修 闭目、虚静地置身心于诗境之中进行体味,感悟,与其融为一体如此 陶冶下去,都可以收到益性强身的效应

<<动静之间>>

章节摘录

<<动静之间>>

编辑推荐

《动静之间:优元谈中华智慧养生》:九十高龄养生专家文尔邻,以四十年修炼经验自愈癌症等病患,其养生之道令人叹为观止!

<<动静之间>>

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