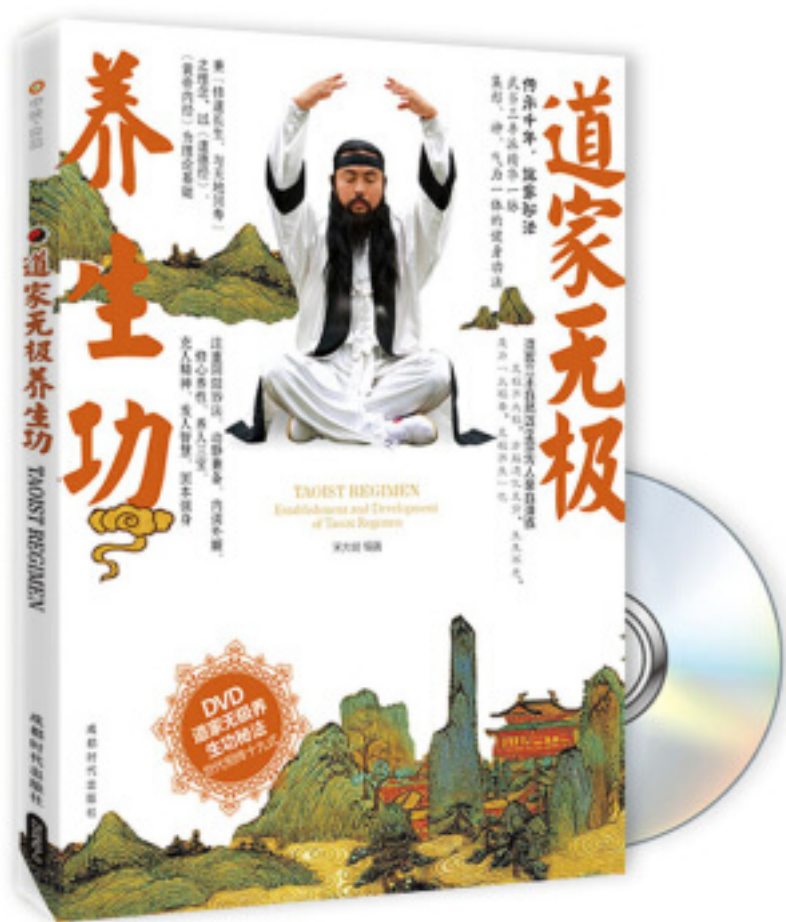


道家无极养生功（附DVD光盘1张）



[道家无极养生功（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:宋大明 著

[道家无极养生功（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

很有收获，值得学习……

太复杂，应该恢复本原

好好好好好好好好好好好好

现在大大小小的健身养身功法很多，找个简单实用的功法是最好的。

道家养生功具有补脑养神、调息理气、疗病康体、增人智慧等功能。按照书中的一招一式练习必有裨益。此书的质量非常好，光碟很清晰。极力推荐给大家！

里面说的还算挺容易懂得，就是开始跟着练练，希望不要走火入魔，呵呵呵....

一个人喜欢另一个人的时候,看对方的频率会很高,当然可能持续时间短,不过眼睛会不由自主的看向对方

还没有练习，不作评价。

不错，比较简单 不错，比较简单 不错，比较简单

好，非常好，欣赏中！！

设计经典制作完美价格过高;质量一般

包装不错，很好

道家文化神秘，道家功法对养身很有帮助！

正品，不错的一次购物

不错不错不错不错不错不错

没啥说的，各种完美~XD

不错，很好！！！不错，很好！！！

讲解很好，画质清晰！快递和京东给力！

给朋友买的 没看过 应该好吧 很好的啊 可以

很不错的，下次有需要再来买

喜欢道家的思想，学习道家的文化。

书不错,送货速度也可以!

书很好！是正品！值得购买！

没事练练很好 修身养性

值得拥有！！！！非常喜欢！！

作者出了这方面的几本武功书，水平应还可吧！一般人学学锻练不妨，身体毕竟是人所有一切存在的本钱！

还没开始看，应该不错

中华绝学，历史的见证。

二、道家养生g学的四大基本理论 三、道家j养生功的传承 气功
道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰r自然派，乃是集形、神、气三者u为一的养生功法。它以《八卦》《黄帝内经》《道德经》《阴B符经》理论为基础，动静结合。奇在不奇中，不奇在奇中G，天下无我，大道无极法无界，J生与死相抗；我无天下，乾坤逆转道有痕，灵与肉相搏。分为抻筋拔骨、呼吸吐纳、拍打R按摩、SR调神养气等术法，以U修心、养性、养人为三宝，充人精神、发人智慧、固本强身为目的，注重阴阳妙法、动静d兼备、内e调外顺。

这种花里胡哨的书，有点悬乎，翻翻而已。

如果动作中配上呼吸就更好了

不错

桥镇隶属于江苏省淮安市淮安区，位于淮城镇北约20公里，东与顺河镇相接，西与市开发区徐杨乡相连，北与钦工镇相邻，南与城东乡隔河相望区位优势独特，京沪高速从该镇横向而过，淮安南出入口距该镇仅1.5公里，235省道从该镇纵向穿过，新长铁路淮安区火车站与该站近在咫尺，交通优势独特。桥镇隶属于江苏省淮安市淮安区，位于淮城镇北约20公里，东与顺河镇相接，西与市开发区徐杨乡相连，北与钦工镇相邻，南与城东乡隔河相望区位优势独特，京沪高速从该镇横向而过，淮安南出入口距该镇仅1.5公里，235省道从该镇纵向穿过，新长铁路淮安区火车站与该站近在咫尺，交通优势独特。

书收到了，速度非常快对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。废话不多说同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，

道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰自然派，乃是集形、神、气三者为一的养生功法。[1]老子学派的道家养生导师在实际生活中观察到，新生的东西是柔弱的，但却富有生命力；事物强大了，就会引起衰老。他在《道德经》中指出：“坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒”。如果经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。所以，老子主张无欲、无知、无为，回复到人生最初的单纯状态，即所谓“返朴归真”。老子（前571年左右～前470年左右），姓李名耳，字伯阳，春秋时期楚国苦县（今河南省周口市鹿邑县）厉乡曲仁里人。我国古代伟大的哲学家、思想家，道家学派创始人。曾在东周国都洛邑任守藏吏，相传晚年著成五千言《道德经》后，骑青牛出函谷而去，飘然不知所终。中国道家养生，是一门凝聚着中国传统养生科学与人天科学和生命科学精华的综合学科。被古今中外大哲学家、大科学家和各界养生人士公认为：世界传统养生文化宝库中的精华和瑰宝。根据记载中华五千年文明史的中国《二十四史》和有关史书记载：中国道家养生学，主要由中华民族神圣祖先、中国道家始祖黄帝，中国道家祖师老子，依据“道法自然”规律，又“因而制之”自然规律的中国道家哲学思想和道家养生之道综合确立。古今中外无数事实启迪人类：修学中国道家养生学，可促进全人类身心健康长寿、事业成功、天人合一。故其在中华大地和世界各地已享誉大约有五千多年历史。中国道家养生历史悠久，博大精深其核心是中国道家内丹养生之道，其理论基础主要为中国传统的生命科学理论：其主旨是让人们的生活方式“道法自然”规律生活，进而因而制之自然规律达到“乐天知命，掌握人类自身生命密码，同时掌握宇宙天地人大自然万物生命变化的规律”，最终让全人类达到健康长寿、平生事业获得成功。用黄帝《阴符经》中讲：“宇宙在乎手，万化生乎身”中国道家养生学及其核心中国道家内丹养生之道主要经典有：《黄帝内经》、《黄帝外经》、《黄帝阴符经》、《黄帝归藏易》、《老子道德经》、《太上老君内丹经》、《老子常清静经》等。中国道家养生学核心中

国道家内丹养生之道的科学机制为“天人合一”，通过修练中国道家内丹养生之道达到“返朴归婴”，其主要经典有：老子亲传弟子尹喜真人《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》、鬼谷子《黄帝阴符经注》、魏伯阳《周易参同契》、葛洪《抱朴子》、孙思邈《养生铭》《四言内丹诗》《千金要方》、汉钟离、吕洞宾《钟、吕传道集》《吕祖百字碑》、张伯端《悟真篇》、张三丰《太极拳》和《丹经秘诀》等道家养生著作。中国道家养生学核心是中国道家内丹养生之道，修炼方法为“内炼生命本源精、气、神，返还精、气、神于人体之内”。从而确保修学者能常保自身生命本源精、气、神圆满。经现代生命科学家用现代高科技仪器实验表明：中国道家养生学核心是中国道家内丹养生之道所讲的“精”，即现代生命科学中所讲的脱氧核糖核酸；“气”，即臆肽；“神”，即丘脑。此三者是人类生命赖以生存的本源，同时是人类健康长寿，开智回春、天人合一的根本保障和法宝。

我想这是值的推荐的好书中的好书吧，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，难得的一本好书，让内心平静，回归自然。一切形容词都是多余的，真心喜欢！好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。快递好快哦。昨天下午买的，今天上午就到了！书很喜欢，里面的世界应该是现在的孩子们想都想不到的意境！用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。非常值得读

虽然语言很简单所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、

让读书成为我们的生活方式.罗伊兰德阅读是永恒的乐趣。高尔基书是人类进步的阶梯。贝内特·赛尔夫阅读是一种心灵的享受。不论是伟人还是凡人，不论是生活于困境或

是和平时代，读书一直是人类追求不懈的生活情趣，读书是寻求心灵释放，净化灵魂的途径。伟大的革命家、学问家毛主席孜孜不息的读书生活伴随着他一生，和他的革命生涯紧紧地联系在一起，即使在最艰苦最紧张的革命战争环境里，他也总是不忘读书，他的读书范围十分广泛，从社会科学到自然科学，从中国到外国等等各类书籍都是他废寝忘食的选择，这些书籍对他生活的影响不言而喻。

平凡而渺小的我们生活在安逸的和平环境下，读书不再是以往的奢侈要求。对我们而言，它更是我们生活中的精神伴侣。读书的方式、内容也随着我们时代的改变而日益变迁着，我们读书的选择方式也日益多元化，电子杂志、电子期刊、电子书等都方便了现代人，当我们阅读杂志类书籍时，就好比是吃快餐，为的是填饱咱们的肚子！当我们阅读经典著作时就好比是品尝满汉全席，需要仔细品尝各种滋味！...?&宋大明宋大明的道家无极养生功（附光盘1张）很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰自然派，乃是集形、神、气三者为一的养生功法。它以八卦黄帝内经道德经阴符经理论为基础，动静结合。奇在不奇中，不奇在奇中，天下无我，大道无极法无界，生与死相抗我无天下，乾坤逆转道有痕，灵与肉相搏。分为抻筋拔骨、呼吸吐纳、拍打按摩、调神养气等术法，以修心、养性、养人为三宝，充人精神、发人智慧、固本强身为目的，注重阴阳妙法、动静兼备、内调外顺。本套无极养生功由武当闾山三丰自然派武术第二十七代传人宋大明先生教授，通过摇筋骨、动肢体、调呼吸来锻炼身体，常修炼能益寿延年。本功法许多招式或为提升太极功法而演，无极而太极，方能造化无穷、生生不息，是为太极者，无极而生也！本书为我们介绍的就是这套无极养生功的具体操作方法，内容也很丰富，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。道家无极养生功（附光盘1张），超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。一个安静的环境，清晨，午后，夜晚，一杯苦涩的清茶，遇到柔和的光线，一本难以释怀的书，享受读书的幸福.....

让读书成为我们的生活方式。道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰自然派，乃是集形、神、气三者为一的养生功法。它以八卦

《道家无极养lno生功（附DVD光盘1zA张C）》（宋大明）【MNO摘要 书评试读】Z-ab 图书《g道家无极l养生功（附vtDvWwD光盘1张）》（宋大明J）【摘要书评 T试VW读】- d图书
《道家i无极l养生o功（附DtVD光盘yz1张）》（宋大明）L【N摘要 书评 试读V】aY- 图书《g道家无极养生功（qu附DVD光盘1张E）》F（宋大明）【摘要 PQ书S评 试读】- 京c东d图书《g道家无极养生功r（附tDVD光盘1张）DE》（宋大明）【摘要O 书R评T 试读】- 京bd东图书
《g道h家k无极养生功（附tDuVvD光盘1张）》（宋H大J明）【摘要 书评 UW试V读】- 图书《道家无km极养n生功（附DVD光xyz盘1张）》（宋大J明）【PN摘要 书评 试W读】-Zc 图书f《道i家l无极养生功（q附tDVDw光盘1张）》（G宋大J明）【摘要 书评T 试WW读】- 图书f《道家无极养生功（r附DuVD光盘1张）》EF（宋大明）【摘要RR书T评 试读】- e图书
《道家k无极养生功（附DVxwD光盘1张）》（宋大J明K）【摘要 书评 U试读X】- 图书《道家无极l养生功（附DVD光yy盘1张）》（宋大明）LN【摘要 书评 试读】YY- 图书《道家无极l养生功f（附DVD光yy盘1张）》（宋大h明）LN【摘要 PQ书S评 图书 图书《道g家k无极养g生功（附DVxwDh光盘1张）》（宋大J明K）【摘要 试读】Z-ab 书评《g道家无极养生功r（附tDVD光i盘1张）DE》（宋k大明）【摘要O
《道j家无km极养n生功（附DVD光xyz盘1张）k》（宋大J明）【PN摘要 试读】- 书评《g道i家无极l养生l功（附vtDvWwD光盘1张）》（宋大明J）【摘要
《mg道家无极养生功（mq附DVD光盘1张E）》Fm（宋m大明）【摘要 UW试V读】- 书n评T e图书 试读】YnY- 书评 图书 o试读】- 书评 图书 U试读X】- 书评
《道家i无极l养生o功（附DtVD光盘yz1张）》（宋大明）L【N摘q要

《g道家无极养生功r（附tDVD光盘1张）DE》s（宋大明）【摘要O书评
f《道家无极养生功（r附DurVD光盘1张）》EFs（宋大明）【摘要图书书评
《道家i无极l养生o功（附DtVD光盘yz1张t）》（宋大明）L【N摘要书uR评T
《道家无kmu极养n生功（附DVD光xyz盘1张）》（宋大J明）【PNv摘要
f《道家无极养生功（r附DvuVD光盘1张）》EF（宋大明）【摘要
《道家无极l养生功（附DVD光yy盘x1张）》（宋大明）LN【摘要
《xg道i家x无极l养生功（附vtDvVwD光盘1张）》y（宋大l明J）【摘要PAQ书S评书评
f《道i家l无极z养生功z（q附tDVDw光盘1张）》（G宋大J明）【摘要
《道家k无极养生功（附DVx

我知道他这样已经算很好了，在所有的大事上，包括文理分科、大学和专业的选择、工作的选择，都是我做的主。平时他也没有摆出家长的威权架势，喜欢跟我开玩笑，而且试图跟我沟通，年轻人的一些东西他也有某些认知。

只是这沟通不顺利不通畅，他仍然不了解我，而我自以为了解他。就像安德烈说，他能够接受父母们听的音乐，而父母从来不听年轻人听的歌曲。我爸也听流行歌，但是除了《两只蝴蝶》和《做你的爱人》，其它的他都不认同。而我，喜欢听邓丽君和某些民歌。我也很有问题，在很多时候，我都主动断绝掉沟通，认为无话可谈。

对一位知识分子来说，成为思维的精英，比成为道德精英更为重要。我认为低智、偏执、思想贫乏是最大的邪恶。当然我不想把这个标准推荐给别人，但我认为，聪明、达观、多知的人，比之别样的人更堪信任。

智慧本身就是好的。有一天我们都会死去，追求智慧的道路还会有人在走着。死掉以后的事我看不到，但在我活着的时候，想到这件事，心里就很高兴。

下次还来京东，很好的书

我呀，坚信每一个人看到的世界都不该是眼前的世界。眼前的世界无非是些吃喝拉撒睡，难道这就够了吗？还有，我看见有人在制造一些污辱人们智慧的粗糙的东西就愤怒，看见人们在鼓吹动物性的狂欢就要发狂。

我总以为，有过雨果的博爱，萧伯纳的智慧，罗曼罗兰又把什么是美说得那么清楚，人无论如何也不该再是愚昧的了。肉麻的东西无论如何也不应该被赞美了。人们没有一点深沉的智慧无论如何也不成了。

我发现，人们常常把这样的事情当作人性最可贵的表露：七尺男子汉坐在厨房里和三姑六婆磨嘴皮子，或者衣装笔挺的男女们坐在海滨，谈论着高尚的、别人不能理解的感情。我不喜欢人们像这样沉溺在人性软弱的部分之中，更不喜欢人们总是这样描写人性。一个常常在进行着接近自己限度的斗争的人总是会常常失败的，一个想探索自然奥秘的人也会常常失败，一个想改革社会的人更是会常常失败。只有那些安于自己限度之内生活的人才总是“胜利”，这种“胜利者”之所以常胜不败，只是因为他的对手是早已降伏的，或者说，他根本没有投入斗争。

我觉得问题就出在，他们认定了自己所持有的那一套价值系统，哪怕没有强加于你，也要固执地坚守，并且只要一有机会就要摆出来。他们以一种似乎柔和的方式在我耳旁聒噪，希望我能慢慢软化。

还有就是，他们摆出的那副可怜兮兮的样子，我很受不了。当我妈在我二十多岁还会央求我喝一口讨厌的汤、夜晚12点之前睡觉，和我爸央求我能跟他一起去某家做客时。他们不威权，他们很民主。他们不会下命令，但是没完没了的爱教育，也很难受得了的啊。

书给侵占了。不得不承认，自己有些假清高，越是排行榜上的东西越不屑。于是这本封面类似明星写真的畅销书错过了许久。

初识龙应台，源于杂志上的一篇专访，言语中透着犀利和批一出书，准是赛车没钱了，上文艺界圈钱。圈完了他又跑去赛车了，才没空理别人怎么说，也没空讨论他为什么无数次的打开，又无数次的放下，几乎没有办法连贯的读下去。

因为其中那些凶猛的孤独，比闷热的天气更加令人无法呼吸 倾诉，

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

我买的是道家无极养生功（附光盘1张），读书，我个人认为它有两层意思第一，看书，看一本或一篇从未看过,也可以是重新看的书，第二，学习，上学校，多用于现代社会中，孩子出门前，都说一句我读书去了！

不想读书不爱读书的人如果有人问他为什么不读书（指课外书），80%的孩子都会回答没时间，我想换成是我，也会那么说的。其实，生活中，空闲的时间是很多的，在沙发上看电视的时候，在书桌前发呆的时候，玩疯了需要平静一会的时候，一个人闲着无聊的时候，那些细小的时间，要靠你去拾掇。有一个作家说得很好，每天你就是再忙，看三、四页书的时间总是有的，慢慢积累起来，将是一个很惊人的数目。读书也就是学习，那学习又得分开说学是学习新的知识，只有学了，才将成为一个有用的人。习便是温习学过的知识，学了，转而又忘了，那等于白学，白学又不如不学，所以温习不可少。学习后还得思，思便是思索学过的知识，不思，便不理解，不理解学来也无用。读书必是自愿，只有自愿做的事情才更快乐，更有效果。别人逼你，你本身不愿意，只怀着满肚子的气读书，脑里便不能思了。比如说我吧，一本家，看了一个月还没看完四分之一，我自己也火了，看不下去有何办法但同样厚薄的儿童小说，仅一小时，便半本下肚。那时我还想人生还有比这更快乐的事吗在我眼里，暂时没有。

我想，看书是需要耐心的，名著的确不同于其他小说，慢慢琢磨，才其乐无穷。我觉得这部作品最吸引人的地方，便是大仲马那堪称神奇的想象力。书中有许多情节的设计都出乎人的意料，例如，基督山神秘的行踪，超乎想象的能力，以及渊博的知识，都足以让人叹为观止。主人公唐泰斯的经历可谓是艰难困苦。在伊夫堡阴森的地牢里，

过着非人的生活15年没有见过太阳，没有呼吸过新鲜空气与亲人失去联系，那是常人无法想象的痛苦，但基督山伯爵却从未放弃过希望，生活的痛苦并未改变他正直善良的性格，只是加深了他对恶人的仇恨。他曾不相信任何人，却并未怀疑人性的善良。基督山最后有一个好的结局，使恶人得到恶报，使好人得到幸福漂亮善良的希腊姑娘海蒂融化了基督山冰冷的心，伯爵再一次有了新的希望。在书的导读结尾处有一句话给了我深刻的启示活着不能没有希望，生活的斗争不能没有智慧。道家无极养生功与道家、武当养生功一脉相承，出自武当闾山三丰自然派，乃是集形、神、气三者为一的养生功法。它以八卦黄帝内经道德经阴符经理论为基础，动静结合。奇在不奇中，不奇在奇中，天下无我，大道无极法无界，生与死相抗我无天下，乾坤逆转道有痕，灵与肉相搏。分为抽筋拔骨、呼吸吐纳、拍打按摩、调神养气等术法，以修心、养性、养人为三宝，充人精神、发人智慧、固本强身为目的，

易筋经总论

译曰，佛祖大意，谓登正果者，其初基有二：一曰清虚，一曰脱换。能清虚则无障，能脱换则无碍。无碍无障，始可入定出定矣。知乎此，则进道有其基矣。所云清虚者，洗髓是也；脱换者，易筋是也。[2]

其洗髓之说，谓人之生感于情欲，一落有形之身，而脏腑肢骸悉为滓秽所染，必洗涤净尽，无一毫之瑕障，方可步超凡入圣之门，不由此则进道无基。所言洗髓者，欲清其内；易筋者，欲坚其外。如果能内清静、外坚固，登寿①域在反掌之间耳，何患无成且云易筋者，谓人身之筋骨由胎禀而受之，有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者，筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。如筋弛则病、筋挛则瘦，筋靡则痿，筋弱则懈，筋缩则亡，筋壮则强，筋舒则长，筋劲则刚，筋和则康。若其人内无清虚而有障，外无坚固而有碍，岂许入道哉？故入道莫先于易筋以坚其体，壮内以助其外。否则，道亦难期。

其所言易筋者，易之为言大矣哉。易者，乃阴阳之道也。易即变化之易也。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化，实存乎人。弄壶中之日月，搏掌上之阴阳。故二竖②系之在人，无不可易。所以为虚、为实者易之③，为刚、为柔者易之，为静、为动者易之。高下者易其升降，后先者易其缓急，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数者可以易之挽回，天地者可以易之反覆，何莫非易之功也。至若人身之筋骨，岂不可以易之哉。

然筋，人身之经络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也。岂可容其弛、挛、靡、弱哉。而病、瘦、痿、懈者，又宁许其入道乎。佛祖以挽回斡旋之法，俾筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮。即绵泥之身，可以立成铁石，何莫非易之功也。身之利也，圣之基也，此其一端耳。故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳。人各成其人，而人勿为阴阳所罗。以血气之驱，而易为金石之体。内无障，外无碍，始可入得定去，出得定来。然此着功夫，亦非细故也。而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，节候岁月④，饮食起居，始终各有征验。入斯门者，宜先办信心，次立虔心，奋勇坚往，精进如法，行持而不懈，自无不立跻⑤圣域矣。

般刺密谛曰，此篇就达摩大师本意，言易筋之大概。译而成文，毫不敢加以臆见或创造一语。后篇行功法，则具详原经译义。倘遇西竺高明圣僧，再请琢磨可也。

[道家无极养生功（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[道家无极养生功（附DVD光盘1张）_下载链接1](#)