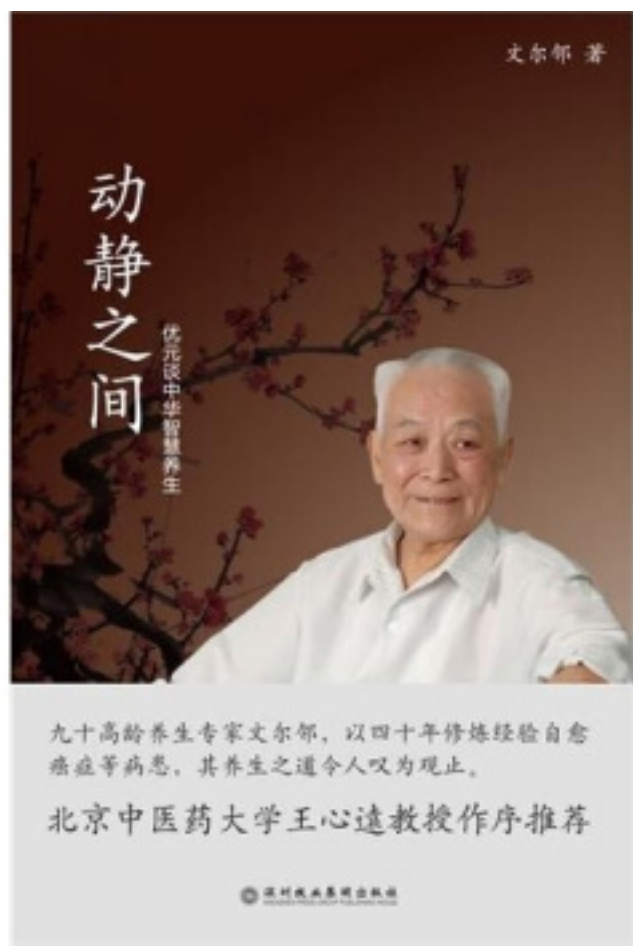


动静之间：优元谈中华智慧养生



[动静之间：优元谈中华智慧养生_下载链接1](#)

著者:文尔邻 著

[动静之间：优元谈中华智慧养生_下载链接1](#)

标签

评论

虽然和我预期的有距离。但已经是比较靠谱的养生书了。

仔细阅读，体会中国传统文化的魅力！让祖先的智慧帮助我们更加健康！

非常不错的一本讲养生的书

速度非常快，非常好的书！朋友很喜欢！

好书。喜欢。好书。喜欢。

有哲理，有深度，值得看

老先生写的很好，需要静下心来，自习品读

这本书很有点哲学的味道。

送货非常快。送爸爸的

还没有看全，买了给爸爸用，很不错。

书很好！是正品！值得购买！

好~~非常的棒~！！~

书本内容丰富精彩，印刷质量很好

有点贵了了了了了了了了了了了了了了了了了

很喜欢文尔邻，他的每一本书几本上都有，这本动静之间优元谈中华智慧养生很不错，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！动静之间优元谈中华智慧养生的四大准则法于阴阳、和于数术，饮食有节，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的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。一智慧养生，寻常而超常（一）人为万物之灵中华文化一脉智慧文化。养生文化，自在修持其自我之灵性、智慧本书主旨，即在于研修祛病、健身、高寿，而且智慧的生命境界。这，承传于先贤们的无极、太极之养生文化，本原、混元之修持文化（先天本性、虚净纯真文化）的真义，进而达到身心俱旺的智慧天年的自在境界。这是一个看似超常、实则寻常的修持境界。灵，为何在修炼中，多指心灵（内心、本性）、机智（应变的聪敏智慧）、灵感（顿显的预知智慧）而言。一些养生有素的先贤们说，灵则阴阳自化，动静自如，刚柔自远，虚实自应，寿命自富一句话，灵则智慧自在，健康自强！真有所谓一灵妙有，万事圆通。如何实践、把握这一点呢我们的体验大致是秉其大公、大德（天下为公，崇高品德），持其虚静（虚净）心灵，进行虚心实腹的修持（大脑虚净，精气充实）。即可能灵智自见，疾患不染神形俱旺，洁净自养明察秋毫，感知事理！于此，建议你通览全书之余，也许能逐步进入智慧自在之境界。从修持方面讲，不妨重点消化一下无极、无为忘我、忘形无中生有、虚中妙有动静兼修，静修为本的修持真义。也可结合书中所讲的无极圈禅步、无极桩、混元桩、静坐功、龟灵功等修持，进行体认。（二）内炼一口气，外炼筋骨皮这是修炼智慧养生的总则方法。内炼一口气是内修，是中华民族传统养生文化的主导方向常指心神内收，调息微

微，元气充盈的情态下，气血运行畅快，大脑得到养颐，经脉、五脏得到灵利运化、营卫（滋养、保卫）。外炼筋骨皮是外修，多指躯体四肢的进退、屈伸、收放、升降、起落等活动，使其得到轻灵、和谐锻炼。我们应该内外兼修，动静兼修，而内修、静修、调息则为基本，以令自我身心、性命得到俱旺、俱灵的修炼效应。这一具体修炼效益的要诀，在于一口气语云人活一口气，即是。气是什么这是一个难以作出单一回答的文化哲理问题本书仅从智慧天年的修持课题、秉承先贤们关于炼气的一些论述，加以体

动静之间

谈中华智慧养生，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。文尔邻，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。动静之间
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！，这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。动静之间
谈中华智慧养生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，饮食有节，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。，这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先躯换来的，我们应该珍惜眼前的生活。，是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们要不要再回去那让人受苦的社会，更表现了对阻遏人民前进、折腾人民、损害孩子、保留封建思想的人的痛恨。让我们了解历史，感谢美好生活的由来。一个孩子因为一本书就满足了，他的这份童心与天真在现在可能很少见了。现在的孩子

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

我非常喜欢书中提到的叶赛宁的一首诗：不惋惜，不呼唤，我也不啼哭……金黄的落叶堆满我心间，我已经不再是青春少年……长的是苦难，短的是人生。

下次还来京东，很好的书

他现在认识到.他是一个普普通通的人,应该按照普通人的条件正正常常的生活,而不要做太多的非分之想.当然.普通并不等于庸俗.他也许一辈子就是一个普通的人.但他也要做一个不平庸的人.在许许多多平平常常的事情中.应该表现出不平常的看法和做法来.比如.像

顾民这家伙.挨了别人的打.但不报复打他的人——尽管按常情来说.谁挨了打也不会平平静静.但人家的做法就和一般人不一样.这件事就值得他好好思量思量.这期间,少平获得了一个非常重要的认识:在最平常的事情中都可以显示出一个人人格的伟大来!

(孙少平是善于思考的,从他上中学时的一个小片断就可以看出。小故事大道理,一个勤于思考的人,会细心的观察生活的每一个细节,对比自己,发现不足,并慢慢改正。

和他一样,我们也是非常普通的,可是我们自己是否也能大声的对自己说“我不庸俗呢?”)

但他渴望独立地寻找自己的生活啊!这并不是说他奢望想改变自己的地位和处境.不.哪怕比当农民更苦.只要你像一个男子汉那样去生活一生.他就心满意足了.

(我们还得独立地寻找自己的生活了,我们不奢求能找到很好的工作,只要能实现自我价值,能够凭着自己的知识、能力不再向父母亲伸手,能够自己养活自己,在目前的情况下就足够了,这也是所有毕业生的心声!不幸的是.你知道的太多.思考的太多了.因此才有了这种不能为周围人所理解的痛苦…….

一个有文化有知识而爱思考的人.一旦推动了自己的精神生活.那痛苦是无法言语的.

现在正当年轻气盛.他为什么不去实现他的梦想呢?哪怕他闯荡一回.碰得头破血流再回到双水村.他也可以对自己的人生聊以自慰了;如果再过几年,迫不得已成了家,那他的手脚就会永远被束缚在这个”高加索山”了!

不论在任何年代.只有年轻的血液才会如此沸腾和激荡.每一个人都不同程度有过自己的少年意气.有过自己青春的梦想和冲动.

(年轻就是资本,先就业再择业,是不二的选择。曾经尝试过,曾经勇敢过,曾经奋斗过,曾经努力过,以后才不会有后悔。对一个都不敢尝试的人来说,生活永远是黑暗的!与命运抗争的主权在你自己手里。)

他必须在这个城市里活下去.一切过去的生活都已经成为历史.而新的生活现在就从这大桥头开始了.他思量.过去战争年代.像他这样的青年.多少人每天都面临着死亡呢!而现在是和平年月.他充其量吃些苦罢了.总不会有死的威胁.想想看.比起死亡来说.此刻你安然立在这桥头.并且还准备劳动和生活.难道这不是一种幸福吗?你知道.幸福不仅仅是吃饱穿暖.而是勇敢地去战胜困难…….是的.他现在只能和一种更艰难的生活比较.而把眼前大街上幸福和幸运的人们忘掉.忘掉!忘掉温暖.忘掉温柔.忘掉一切享乐.而把饥饿.寒冷,受辱,受苦当作自己的正常生活……,

[动静之间：优元谈中华智慧养生_下载链接1](#)

书评

[动静之间：优元谈中华智慧养生_下载链接1](#)