

# 《養生不如養性》

## 图书基本信息

书名：《養生不如養性》

13位ISBN编号：9789579751780

10位ISBN编号：9579751781

出版时间：2005年05月30日

出版社：良辰

作者：靈虛山人

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《養生不如養性》

## 内容概要

《新黄帝内经》讲述著亦古亦新的养生之道。透过先哲长寿经验来看，养生首推养性，其中包括多的道德修练、精神修养，进而有助於加强健康。除此之外，更进一步阐述养生，将‘明心见性’道德与精神相连接起来，让人达到健康的体魄外，更同时把自身之潜能予以开发出来。

《新黄帝内经》分为上、下两卷。上卷是“三界医学圣会”，透过五臟之神（以下简称五神）的发言、对谈，深入浅出地介绍人体之脏腑，与整体功能的活动性，让人认识五神在人体所扮演之角色、之间如何联系，以及人体整体功能活动力。所谓的功能活动性像是人体内精密加工厂的人体总合，单举例消化系统而言，就与口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠多种器官相关，把吃下去的物质通过不同的运作模式，转化为能量，然后再将能量蒸腾、催化成精微分子，运输到全身，供给每天活动所需，这些功能总合称为功能活动性。

在功能活动性之精神层面，则以“精”为主。将物质之精髓转化为能量。再将能量精炼为精微单位。

“道”是能量运行之规律性，养生修炼必须遵循“道”之运转，古代先哲所提出之“天人合一”，便是指人体之气血能量之运行，不仅对周遭环境有适应能力，更能顺应著整体大自然的变化，如此才能推迟衰老是，延年益寿。若整合了儒家提出了“大德必得其寿”，也就“仁者寿”之长寿思想。修“道”加上“德”之涵养后，不仅能与天地形成相互感应力，更加能体悟自身体内“精”与“神”。修炼者首重于修“德”，因“德”有助於“明心见性”之显现，更是进入潜科学之垫脚石，也是进一步与幻对话之必备条件。“三界医学圣会”便是在“道”及“德”的修炼下，才开启了与幻的对话。

与幻的对话的方式，不仅取代了艰深难懂之医学论述，更重要的是突显与身体“对话”之重要性。自古以来之养生修炼术，以及传统医学之医药书籍，甚至是近代医药科学的研究，皆忽略了与自身对话之重要性，尤其是当人体出现微恙时，便胡乱加以整治，养生也是如此，如果认知动有助於健康，于是就日夜不停的运动形体，或是未经医师的许可下，便随意的服用补药，总以为可籍此延年益寿。正如婴儿哭闹，并不代表是因为饥渴的缘故，也有可能是过冷、过热、尿湿甚至是向母亲撒娇需要他人的关怀等。但是，只有婴儿之母亲能通过哭闹声并加以分辨出婴儿哭闹之原因为何，因为“用心”之故。與自身之“对话”，便是能“用心”来关怀自身之形体及精神层面，感知自身形体之变化，并了解自身精神层面的需求为何。这也是上卷采用五臟之神针对性撰写的原因，希望让人也能籍此开始與自身的身体对话。养生修炼者，应先明白自形体及内心所须时，才能选择真正有益於自身所须之养生术，及深刻体悟自身深层潜意识之所须，如此一来，才能延年益寿。更重要的是精安神得，稳定的情绪才有助於摆脱诱发疾病之内因。

《新黄帝内经》之下卷，“智能黄帝论”以形骸之修炼及修护为主。“智能黄帝论”或称为“智能内经”，因是以“智能医学”之理论做为基础，尤其是运用了“智能医学”之开发大脑潜能的方法，以及“智能医学”之‘细胞运动学说’；‘场’與‘场象学说’；及道、阴阳、五行的观点，重新解读了

《黄帝内经》之医学理论，不僅保有原义性，化繁为简后更有助於深入体悟《黄帝内经》之原义。甚至于，当再度重新翻阅《黄帝内经》时，便能明白书中所言为何了。因此，《新黄帝内经》，不仅可以做为有志於传统医学之学习指南外，更适於养生修炼之参考数据。

所谓的“预防胜於治疗”、“养生莫如养性”，唯有经常保持达观的态度，开阔自身之胸怀，并配以适当饮食调养外，还有适当之养生健身法锻炼形体，才能达到预防及防患於未然。在确保形体之健康及长寿的同时，更应从中发现自身之“潜能”，以及自身之“创造力”。因“潜能”與“创造力”是自身存在之价值，是人生之意义，唯有找到了人生之意义后，心灵才有所慰藉，才能真正达到身心灵之健康。如何才能找到自身存在之价值？在于“养性”，而“养性”又在于“明心见性”及智能的开发。因此，《新黄帝内经》又称为《智能黄帝论》，是以智能、潜能的方法将《黄帝内经》重新作了注解。

# 《養生不如養性》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)