

刘战魁 著

「真知篇」

「健身操篇」

「健康篇」

「杂谈答疑中篇」

健身之路

JIAN SHEN ZHI LU



中医古籍出版社



健身之路

刘战魁 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身之路/刘战魁著. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5152-0198-6

I. ①健… II. ①刘… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084707 号

384439

健身之路

刘战魁 著

责任编辑 刘 婷

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 23.875

字 数 322 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0198-6

定 价 36.80 元

序

力拓智慧传承教育文化之路

大任于肩：有志者当仁不让

现今国人大多把中华优秀传统文化——儒、释、道、医、易、史等等称之为国学，但是“国学”为何？怕是很少有人说出一二，于是便成为了“中国传统文化知识”的代名词。

中华文化为什么能够历传数万年而不绝？就是因为先圣对于宇宙自然与人自身生命的践证和总结——这些超越古今的智慧文化的本质内涵，经得起任何时代、任何民族的实践验证。智慧传承教育文化是中华优秀传统文化的精髓，因此她绝不是历史、哲学等范畴所能涵盖的，而是真真正正的树国魂、开万世的立命之学、智慧之学。

可是如今一些搞传统文化研究的人们始终跳不出经史、学术的圈子，这样就使得智慧教育文化离我们现实的生活越来越远了。孔子两千多年前就说过：道是“百姓日用而不知”的。只是没有人真正去践证道——践证无所不在的兼容遍透于日常生活中的智慧真理，所以这个“日用”被千百年来来的知识分子们给一笔抹杀了，而将其束之于学术、礼教、仕学的殿堂，对老百姓的身心和谐、行住坐卧

的生活内容没有起到实质的作用。这样的“传统”谁愿意接受？谁还愿意践证而“知之”？中华优秀传统文化的方方面面都面临这样的问题，就是后人未见证其智慧真义，而使其在实际应用中发挥不了作用，最后来个“传统无用论”就把责任推给祖先了。

举个最形象的例子，现在不少学医者都认为西医是先进、是高端的，而中医过时了。可是有哪个从医者真正践证到扁鹊、华佗“望而知之”的境界？如张仲景直断二十年后发作之病的“上工治未病”之学，于时下西医诊断中可能找到？中医与其他中华优秀传统文化一样，都强调人与宇宙自然共生共存的整体关系、人的身心整体生命运化的和谐性，这些古医家哪个不是生命科学的实修者呢？！而现在很多中医者都流于下下工了，没有把祖宗的瑰宝继承下来。老百姓就看实际疗效，你没这个本事，就使得人们越来越质疑中医，很多从医者自己也对传统医学越来越没信心。归根结底，无用的不是“传统”，而是阉割传统教育文化的后学们！

文化、科技的发展，应该是以人为本的。可是现代人制造的各种环境的污染、思想的污染却在不断地侵蚀并伤害着人们的身心，破坏自然的生态环境，影响社会关系的和谐发展与生活秩序，人们在不知不觉间，在无知无明的状态下，亲手把自己和子孙后代往坟墓里送。面对这样的现实，我的老师——刘战魁先生的一席话，让笔者深有感触。

先生说：人类文明的发展，必须能够为我们达成身心整体的健康服务，为开发人的根本智慧服务，为繁荣社会、和谐自然服务。如今西方式的科学技术越来越发达，但是在某些方面却给人类自身的生命活动和生存环境造成了越来越大的危害。为什么会造成危害？因为现在的西方科学工作者，基本上不了解人的生命活动与天地间这个自然环境是处在一个整体之中的，不懂得人的生命活动有个总运化法则，不懂得宇宙间存在一个总自然运化规律，不懂得人类社会同样存在发展规律，不懂得是道孕生演化了这一切。因此，他们



无法知道在人的生命运化法则与自然规律、社会发展规律及道之间存在同一性与统一体的关系。正是在这样的情况下，社会上才出现了盲目按照商业模式来发展社会文化与科学技术的现象。而发展人类文明所需要的智慧教育文化则藏在东方，数万年传承未绝的智慧之根在中国！

东方的智慧经典《道德经》、《南华经》、《金刚经》、《薄伽梵歌》……都是永不熄灭的智慧明灯。“智慧教育文化”并不是崭新的内容，因为她是五千年世代相传的智慧命脉；同时她又要以全新的面貌出现，要立足于今天的社会现实而赋予其新的内涵，真正为现代人完善身心、和谐生活起到实际作用。并不是我们老祖宗几千年前的文明文化不管用了，而是后人缺乏亲身实证，所以因读不懂其智慧内涵而导致无法运用，这就等于是站在了巨人的身旁而无视其存在一样。我们就是要站在巨人的肩膀上，用生命实证做基础，将智慧教育文化传承下去、发扬开来，这是每个炎黄子孙义不容辞的责任和义务，更是智慧见证者、生命科学实践者、社会教育工作者责无旁贷的使命。

平实又意味深长的话语，却有着振聋发聩的力量，让人感觉到的是先生“匹夫有责”的魄力与担当。

诚然，从唐装汉服的流行，到成年加冠礼、民间国学热的兴起，国人对于振兴传统文化的呼声不能说不强烈，热情不能说不高涨。在躁动空虚的普遍社会心理的影响下，人们向传统文化寻根是有其必然性的，但同时也不可避免地存在厚古薄今或停留于虚浮表象的盲目性，使之仅仅成为一种社会文化现象，而没有从根本上走向自我身心净化的实证之路、智慧教育传承之路。

现今社会流行着“崇古”和“非古”两种对立的极端风气，其中的本质问题，正是人们缺乏对于传统经典智慧内涵的生命实证。崇古者高喊“取其精华”，却没有践证到其智慧性，没有展现出其社会实用性，如此肤浅的认知很容易被人推翻，相互对立地在理论圈

中打笔头仗，这样能拿出什么“精华”来为现实生活服务？非古者则高喊“落后”、“糟粕”，可是实践是检验真理的唯一标准，对于这些传统经典的智慧之理学明白了没有？脚踏实地地实践了没有？绝大多数人对传统经典读都读不懂，更别说去认识其“智慧教育”的涵义了。我们必须真正学有所知、行有所得才有资格说“取其精华，去其糟粕”，否则能够知道“取”什么、“去”什么吗？能够知道怎样“取”、怎样“用”吗？

我们不得不面对今天人类正处在智慧教育断层时代的现实，智慧教育文化传承的开拓之路也必然充满艰辛，甚至要面对众多的不理解和非议。但是“知难而退”绝不是借口，“当仁不让”才是智者的风范。我们需要更多像先生一样能够以身心活动的实证为依据、以智慧传承为己任并敢于奉献和担当的人，需要几代人坚持不懈的共同努力。这不正是《金刚经》中所言“荷担如来”的真实涵义吗？“如此乾坤须整顿，应有异人间起，君与我安知非是！”

教育误区：对古智慧经典现代译本的反思

一位老教育家曾经万分感叹地说：“我们小时候启蒙教育学的是‘人之初，性本善’，而现在小孩子们学的却是‘小猫叫，小狗跳’。”于是，我们不得不重新思考“教育”的本质是什么，目的又是什么？

“师者，所以传道授业解惑也。”传道，是人立命修心的最根本的内容，也就是说要先学做人，然后才能学习各种知识和技能。人于孩提时进行正性端身的启蒙教育，如同在新垦的土地种下智慧的种子，否则长大后就会像没有根基只能在水面蔓延的浮萍了。因此，现在间接或直接喝洋墨水成长起来的青年一代，最大的困惑就是如何摆脱内心的空虚和浮躁，而少年一代则越来越沉迷于骄奢放纵的生活状态。这种表面无限风光的“浮萍现象”，最终不得不在自我困



惑的疑问中回到对生命之根、教育之根、成长之根、做人之根、文明之根、科学之根的反思中，但反思的结果往往使自己更加迷茫。

正是基于这样的原因，人们开始把目光重新投向经过千百年实践验证的中华优秀传统文化中，以期寻找到人的自我本性之根、智慧之根、生命之根。但是，在如今物质利益高于社会责任与义务的利欲横行之风的影响下，“重译经典”可谓粗制滥造，泛滥成灾。我们要知道，《道德经》、《南华经》、《金刚经》等经典，都是古智者圣人智慧实证的结晶，是智慧传承教育文化的重要内容，其言外之意必须以生命活动的实证来契合，绝不是文字工作者的案头文学，更不是懂一点文言文就能够翻译的，否则那些皓首穷经仍感叹力不从心的古人们就未免太过冤枉了。

在先生的指导下，笔者翻阅了众多智慧经典的古今译解版本，其中不乏为后人推崇的名师大家。我们最先关注的是受众最多、对青少年影响最广的现代普及本，面对这些快餐文化生产出来的速成品，别说智慧内涵的阐释，就是连“治学严谨”四个字也已荡然无存了。

比方说在《道德经》的诸多普及译本中，对于“虚其心，实其腹……常使民无知无欲”是这样来翻译的：“减少百姓的思虑而填饱他们的肚皮……永远使百姓没有知识、没有欲望。”对于《金刚经》中“随说是经”是这样翻译的：“所到的地方随便讲讲这本经”。想想看，现代的青年人读到这样被歪曲了智慧真实义的译本，还会愿意进入传统智慧文化的修习中吗？那些早就把古智慧经典当成落后思想的知识分子们，更会将其视为宣扬愚昧的证明而厌弃嘲笑。

商家打着“经典”的幌子来谋利，而众多读者没有分辨的能力，也就只能跟着这样的商业文化导向转，像这样妄想以浮躁的心性来摆脱浮躁，怎么可能不失望而返呢？

对于智慧经典的译解，如果失去其智慧性的根本内涵，就不可能展现其对后人生命活动实践的指导意义，不能起到帮助人们启智

明慧的作用，不能符合智慧文化之教育性、传承性、社会性和实用性的要求。其实早在千年前，在文人墨客的手上，就已将其桎梏于门派纷争和学术理论中了，以至流弊于今，并且愈演愈烈。从春秋战国时期皆以人为本、以天道之自然为根、以社会现实为基的百家争鸣，到秦汉以后分门别教、互相批驳，再到后世重理轻行的舍本逐末，于是就出现了时人对明末儒家“圣人满街走，贤人多如狗”的讽言。印度的释迦牟尼也早在两千多年前就留下了“正法时期、象法时期、末法时期”的预言。

为什么智慧教育文化不能像一般的文化知识和科学技术一样越来越向前发展，反而渐趋没落稀罕呢？因为，见证智慧的过程是通过内向性运用意识的活动来完成的，是于提高人的身心健康水平的同时来跃升其智慧境界的生命活动实证的过程；而人们却越来越依赖于外求性的论证方式和逻辑推理，执著于从事物的形式、现象来认知和证明。直到今天，专门做古经典研究的哲学、文学、宗教界人士也仍然盲目地钻进理论学术中，进行艰深繁难的推论。

这样也就不难理解，为什么对《道德经》自古以来就颇多争议，有主张其为消极倒退论的，有主张其为权谋论的……针锋相对，众说纷纭；为什么像《金刚经》这样的超越宗教性的智慧经典，被拘禁在宗教领域，甚至成为玄学、神学的代名词。即便是古代名家也往往因缺少实证功夫、见地不透而妄自穿凿，失其智慧整体性之根本；食古不化而死在前人笔下者也甚多。

比方说对于《道德经》的解读，如王弼、董思靖、憨山等名家也不免将“王公”、“侯王”——人所呈现自觉自由的圣人之智慧境界，曲解为对封建统治者的教导。这样就违背了以人为本的智慧教育意义，与我们每个平常人本所具有的自然质朴之性、所需践证的觉悟智慧无关了。

没有真知灼见就不能够明了智慧经典的真义，反而自以为是地曲解，然后轻易地就为经典扣上“糟粕”的帽子。作为教育工作者，



作为想发扬传统智慧文化的社会各界人士，这样来进行智慧教育文化的研究和传播必然会适得其反。

我们对于古智慧经典的学习和解读，一定要结合现实，为现代人的智慧教育服务，不能盲目地厚古薄今、食古不化；同时，即便是普及性的简析版本，也绝对不能流于庸俗粗浅，尤其是青少年教育读本，表达要深入浅出，但于智慧真实义不能有丝毫违背，否则读者必然在误导中反受其害。

“执古之道以御今之有”，能够站在智慧整体观的高度，并做到解析的深入浅出，展现出其教育实用性，归根结底还是需要真正的智慧见证者才能为之。因此不可凭一己之私愿来妄解经典。师道尊严，希望我们的教育工作者、文化传播者们慎之又慎。

师传实录：脚踏实地的践证“手把手”的智慧传承

笔者的朋友圈中也有不少喜好经史者，甚至几十年专研的也不乏其人，往往出言引经据典，似有所得。但是大家却都面临着同样的困惑，就是除了通过博闻强记、理论上似懂非懂的理解，将其用在文学写作或与人论辩上，对于这些传统经典的学习，在我们现实生活中为什么没有为自己起到启智明慧、修身养性的作用？为什么社会关系依然是疑虑而淡漠的，没有起到促进和谐交往的作用？难道真的有所谓的“历史局限”，传统就意味着“过时”吗？

现如今市面上所谓“养生智慧”、“处世智慧”、“经商智慧”等等以“智慧”为标牌的流行文化，对普通老百姓来说，为什么看着是那么回事，而到现实应用中却无法下手了呢？

就这样极具普遍性的问题，笔者曾经请教过先生。先生认为：不是古智慧经典过时了，而是千百年来见证到其智慧真实义的人太稀罕了。智慧教育文化是无古今、无国界的，其内涵具有智慧性、教育性、传承性、科学性、社会性和实用性。智慧教育实用的作用



之所以在人们日常生活中没有被体现出来，甚至形成了如今智慧文化传承的断代现象，最根本的原因就是——缺乏智慧功夫的实证！

传统的智慧教育文化讲究“修身养性”，这是我们每个人呈现身心整体生命活动的根本。身因“修”而正，性因“养”而和，这是处处不离生命实证功夫的。老子讲“虚心弱志、专气致柔、涤除玄览”，释家讲“四果罗汉、智慧五眼”，无不重于理行并进的践行实证。儒家文化在中国千百年来对社会教育影响巨大，历朝历代无以计数的知识分子皆以“儒生”身份为荣，可其中有几入真正注重“止、定、静、安、虑、得”身心修证的功夫内涵？又有几人真正践证到“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”的智慧修养境界？

就像《南华经》中的故事一样：庄子说鲁国儒者太少了，鲁哀公则认为举国上下的人皆着儒服，怎么能说少呢？庄子答说：“儒者戴圆帽，即知天时；穿方鞋，即知地理；佩彩带玉珥，即达人事而至断。明其道者未必如此穿着，这样装扮的人未必真知其道。如果您不相信，可以下令‘未达真儒修养境界的人，擅着儒装则处死罪’。”果然，令下五天，鲁国就只剩下一位有真才实学的人敢着儒服。

少真知、欠实证的“口头禅”之风非释家独弊，儒道后学皆从其害。“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”，智慧教育文化的学习者与为人师者，皆当以此为纲纪。三家之言根本皆不离“道”之生命实证！一旦沦为知识、学术的“记问之学”，就必然失其智慧性，无法指导我们成就身心整体的健康与生活应对的自觉自由之智，那么教育的社会性和实用性作用又从哪里来呢？智慧传承又怎么可能不断绝？先圣言此“不足以为人师”，嘱后世为人师者切莫“毁”人不倦啊！

如此想来，先生在如今重西学而轻国学的普遍观念下，仍然致力于智慧教育文化的传承，并潜心深研传统中医，以继往圣之绝学



为己任；在如今趋利浮躁的社会风气下，仍然能够真正俯下身来，用自己的生命实践，一步一个脚印地为后来人踏出一条更为平坦广阔的健康与智慧的践证之路，实在令人肃然起敬。

对于我们平常人来说，大多研读经典却不能解其真实义，想实证智慧却无法下手；书读了不少却不会实际应用，健康没有达成，烦恼没有减少，社会关系没有和谐，自然生存环境日渐破坏。面对这样的问题，先生认为：智慧教育的目的就在于获得身心整体的健康和根本智慧的开发，最终达成人与自然及社会关系的整体和谐性。健康的身心整体是成就智慧的基础，意识修养是达成真正健康的根本，而思想意识必须于日常生活之方方面面的点滴小事中修正，克除自我的偏执性要从产生意识的源头做功夫，从提高事物应对的警觉性入手。

在人的警觉意识没有初步建立起来的时候，不能够自觉修正，那么再多的理论也没有办法付诸实际了。这不是通过知识讲座的教育方式和书本的阅读所能够获得的，必须在实际生活中，由真正明理实证之师进行“手把手、传帮带”式的教育传承，随时随地进行解惑纠偏；而且其中还有一点最重要的内容，就是师者的“言传身教”。

确实，古时候的师徒传承方式有着现代教育模式难以取代的深意和作用。但是，能够跟在明师身边学习的机遇可谓是千载难逢，而现代人们想在紧张忙碌的工作和生活中抽出一定的时间和精力去寻师问道，也是十分困难的。怎样才能让更多的人如临其境地接受明师的教诲呢？因此我们想到，可以将先生的讲课和生活教学内容进行原汁原味的、全方位的实况记录，让更多的人从中受益，这也是我们出版本书的初衷。

“古今中外的一切文化都是为人服务的，而不是人成为文化的附庸”，这是笔者初闻先生《金刚经》的讲课内容时发自内心的感叹。以前很难想象佛经的文化原来可以这样贯穿到最实际的柴米油盐的

生活过程中，真正成为生活的智慧、智慧的生活。有感能解、拿来能用，这不正是我们接受教育、学习文化的目的吗？

先生于日常生活中亲传亲授的关于如何学做人的讲课内容也已整理成书，这是现代版的修身立命之书、人生智慧之书，相信每一位读者都能从中感受到属于真正生命践证者的广阔胸怀和博大智慧。书中针对人们现实生活所存在的健康问题与不符合生命法则的各种生活习惯、偏执习性，从饮食起居、生理心理各方面进行了全方位的养生指导，包括疾病的防治和最方便有效的健身方法，以及开智法等“不传之密”，适合社会各层面人士的养生需求；同时，此书从智慧整体观的高度，将开发人的根本智慧、和谐社会、完满人生作为指导我们生命实践的根本内容。尤其先生对学生们在修身养性的践行过程中所遇到的各种问题，用最平易的生活语言答疑解惑——家庭关系、子女教育，生活和工作的点滴小事，以及疾病康复、心性修养无所不包——从中我们都可以看到自己的影子，困惑疑问就这样随之而解了。

为了能够将先生及其与学生间交流互动的教育内容、将智慧者生活中的一举一动——身体力行的带动与影响如实地呈现在广大读者面前，我们以近几年的讲话录音为依据，力求做到“真实再现”。为了在生活化的辩证施教的内容中突出理论整体的智慧性和教育性，因此以录音资料为基础，由先生亲自对其内容进行了补充和整理，更利于指导广大读者理行并入地进行身心实践，而在书的编校过程中不做任何雕琢，没有任何粉饰；大体保留生活化、口语化的语言风格，直接展现其亲切平易、幽默睿智的生活对话，让读者学习此书就如同先生时刻在身边耳提面命、手把手地教导一般，这样才能够真真正正地对我们修正意识、完美身心做出最切合实际的指导，因此值得每一位想获得健康、完满人生的朋友学习和践行。

就像一些接触过本书内容的朋友所反馈的那样：“书中内容怎么好像是特意为我讲的，每句话都直指我内心最不愿碰触的困惑、矛



盾与不安，让我看到了身心解放的希望。”

师者的“传道授业解惑”正当如此，直指根本！我们愿为智慧教育师承之路的开拓尽最大的力量。

薪火相传：你就是智慧之火的传播者

“为中华之崛起而读书”，这是周恩来总理少年时期所立下的志愿，言犹在耳。究竟从何时起，我们已经失去了这种主人翁的社会责任感呢？

一个没有传统的民族，是无土之花；一个没有智慧教育传承的民族，是无根之树；一个没有继往开来气魄的民族，是无志之邦；一个没有社会责任感的人，是无德之人。前人经过数千年对自然、社会与人生的实践和总结，将智慧教育文化传承至今；“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，则是我们每一位来者对自我生命的回报与义不容辞的责任。

五千年的智慧文明薪火相传，智慧生命的践证当下即始，智慧教育文化的传承有你我同行，人类社会就会有和谐发展的明天！

最后，感谢田静、周彬、罗钰萍、高琼为本书录入和校对工作所付出的努力。

杨 明

二零零九年四月六日

|| 引言 ||

人的真正健康，需要生命活动呈现出和谐运化的整体性，需要展现出身心合一的思想言行，需要在与其他的人、事、物发生关系时达成动态的平衡关系。要想获得这样的身心健康，就必须首先学会培补生命力，因为活泼旺盛的生命力是呈现健康的身心行为活动的基础。刘战魁先生在这本书中不仅直接教给了我们行之有效的锻炼方法，而且还强调了积蓄生命能量的重要性……

◆ 本书概要

《健身之路》分为真知篇、健身操篇、健康篇和杂谈答疑中篇。

『真知篇』——人们面对疾病与衰老，越来越重视生命的自我改造，然而盲目进行健身活动却适得其反地伤身害己，这是每一个健身者必须面对的现实问题。那么人对健身方法与养生文化的正知正见从何而来？正信正行因何而立？树立智慧的修养观，就是我们迈向身心整体健康的第一步……

『健身操篇』——非其法则万事不兴，得其法则万事谐和。符合生命活动的运化规律，是做好健身活动和学好养生文化的根本。刘氏系列健身操，稽古今养生文化之精华而编创，科学安全高效，简单易行，老幼皆宜，适合不同层面的健身爱好者的需要。立身心之本，合生命之常，这才是我们获得身心整体健康的法宝。



『健康篇』——从生命运化规律来认识健康，从日常生活的实际应对中来把握健康。用智慧的修养观，指导自己走上健康之路，脚踏实地开拓自己的生命空间。

『杂谈答疑中篇』——道本平常，智慧就是生活中平平常常的做人学问。智愚一念，得失随缘，永恒的真理就在我们敞开真心的刹那。当我们能够笑对人生百态之时，和谐就在真爱中升起，智慧就在历练中萌芽，待风霜过后，便是一番生命的更新。

◆ 如何学习本书

1. 整体与辩证 首先需要明确，智慧传承教育文化的属性特征：无始无终，无内无外，形式就是内容，现象即是本质，过程即是结果。因此要将本套书作为一个整体来学习。因此本套书六辑为一、一分六辑，篇目、文章亦无主次，要将六辑作为一个整体来学习。

2. 泛读与浏览 要打破平时惯性的思维参照模式，建立起智慧性的整体辩证的思维参照模式，那么在学习智慧传承教育文化的过程中，就不能仅凭理解文化知识和逻辑推理的方式来认知，必须先通过“泛读”来奠定智慧传承教育文化的理论基础。因此在泛读或浏览的时候，切莫执思，切莫强辨。“浏览”式地阅读，可以帮助大家形成记忆中的印象本底，为日后能够与具体的人、事、物形成应对关系、与现实的生活内容相结合奠定基础。

3. 重复与圆熟 反复阅读，不要在文字上找任何规律与关系。直至反复阅读到圆熟，如烙印一样印于脑中，为形成智慧性的一触即发的灵感思维而夯实基础。

4. 运用与自然 在重复研读与反复温习本套书的过程中，循书中所讲之理法在生活中展开运用。以理导行，以行证理，理行并进地为帮助自己修炼行神合一的智慧功夫建立基础。像这样学习智慧传承教育文化，则会帮助自身逐渐提升警觉意识，终达熟能生巧的智慧教育之目的，为读者成就智慧人生服务，为顿现自觉自性、自然无为的整体映现功能与辩证应对的觉悟智慧服务。

|| 目录 ||

真知篇

青春之歌 (2)

放下旧有的观念/3 ◇法贵精专勿贪多/8 ◇练养结合 意识为本/10 ◇严格要求 重塑人生/11

博爱无疆 (13)

热爱自己的生命/14 ◇重现智慧的灵性/17 ◇道无古今 智无国界/19 ◇展现身心的整体和谐/20 ◇真正的奉爱是无我/21

蓬蓬远春 (24)

人类走向智慧文明/25 ◇智慧教育文化的发展/26 ◇整体多维的传播方式/28

健身操篇

刘氏系列健身操简介 (32)

刘氏系列健身操之一:健身呼吸操 (38)

健身呼吸操精要 (45)

浩然之气 吐故纳新/46 ◇五脏中心 五行运化/49 ◇呼吸操原理/52 ◇简说梳头操/62