

<<静坐修道与长生不老>>

图书基本信息

书名：<<静坐修道与长生不老>>

13位ISBN编号：9787309012088

10位ISBN编号：7309012089

出版时间：1994-01

出版时间：复旦大学出版社

作者：(台湾)南怀瑾

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>

<<静坐修道与长生不老>>

内容概要

本书着重叙述了佛、道、儒三家的静坐修持法。

内容包括静坐的姿势与要点；静坐中体内气机的反应，与由此而引发的心理与生理的变化；佛家的七支坐法；道家的内丹静坐法；打通任督脉、奇经八脉的方法；中医经络学说中的气功；以及《太极炼丹秘法》、《菩提道次第论》等著作中的修炼法。

为纠正讹传误修，怡生养年提供了有益的指导。

<<静坐修道与长生不老>>

书籍目录

长生不老确有可能
静坐的方法
静坐的心身状况
哪一本是静坐的最佳入门参考书
因是子静坐法的利弊
人体的气机是怎么一回事
丹田与脉轮是什么
静坐与气脉
儒佛道三家的静坐姿势
七支坐法的形式
有关七支坐法的传说
叉手盘坐与健康的效果
关于头脑的健康功效
盘足曲膝与健康
学习静坐如何用心
存想与精思
安心守窍的方法
当心守窍的后果
守窍与存想的原理
守窍与炼气
什么是气
静坐与气的存想
人体内部的气机与空气的关系
静坐的休息与气机
开始静坐时气机的反应
背部的反应
静坐与后脑的反应
前脑的反应
间脑的反应
如何打通任脉
不食人间烟火与中气的作用
大腹便便不足道
人身和人参的两足之重要
气脉的异同之争
道家与密宗有关气脉的不同图案
中脉的重要争论
为什么气脉会震动
打通气脉为什么
静坐与锻炼精神
三炼精气神之说
修炼的时间和程度之说
新旧医学养“精”观念的异同
认识真精
静坐与“炼精化气”的剖析
炼气和止息

<<静坐修道与长生不老>>

气息的神奇和奥秘
变化气质和气的周期
炼气不如平心
三花聚顶和五气朝元
炼气与化神
神是什么东西
气化神的境界
炼气化神三问
附：修定与参禅法要
初修禅定入门方法
定慧影像
参禅指月
南怀瑾先生著述目录

<<静坐修道与长生不老>>

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>