

## <<呼吸之间>>

### 图书基本信息

书名：<<呼吸之间>>

13位ISBN编号：9787508072753

10位ISBN编号：7508072758

出版时间：2013-1

出版时间：李谨伯 华夏出版社 (2013-01出版)

作者：李谨伯

页数：398

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>

## <<呼吸之间>>

### 内容概要

《呼吸之间：李谨伯谈静坐与修大道（增订版）》为丹道高人李谨伯老先生数十年修道方法的真传，指导人们如何具体修道，以达到健康长寿，开发潜在功能，生发智慧，最终提高生活品质的目的。

李谨伯老先生年届九旬依然鹤发童颜，耳聪目明，思维清晰，健步如飞，可见其修道体悟真实不虚。若能按照李老的指导如实去修，也一定会有很大的收获。

## <<呼吸之间>>

### 作者简介

李谨伯，银行世家出身，西南联大毕业，年轻时参加革命，为中国的解放事业屡屡出生入死。新中国成立后，曾于中共天津市委统战部、天津市财政经济委员会、第一机械工业部等部门任职。因早年忘我工作，李老于二十七岁时身患重病，幸获民间奇人用传统医术一导引布气法一救治得愈，从此开始接触中国传统文化。后四处参访明师，屡有奇遇。李老至诚学习，精心实践，得以精通道家丹道养生绝学，对佛教、密宗等亦有特别研究。曾二十多次出国讲学，在我国内地、港澳台地区及英、法、德等国政界、商界、学术界拥有众多追随者。

## &lt;&lt;呼吸之间&gt;&gt;

## 书籍目录

致读者 张震寰 / 1 大道静中求 (代序) 张亚勤 / 5 前言 / 1 第一编从身体入手 我们身体最不正的是什么 / 3 人的精气神从哪里来 / 6 关键要“开窍” / 10 现代人为什么不“开心”呢 / 15 问答 / 19 第二编体会一个“静”字 修道的方法 / 29 修道的目的 / 32 如何理解“静” / 37 如何修“静” / 39 观世音菩萨是怎样修成佛的 / 42 鸠摩罗什 (344 ~ 413) 谈《大明咒经》 / 47 少林寺的《洗髓经》 / 48 “正身”必“内省” / 51 要真正理解传统文化, 必须修道 / 54 谈“盘腿” / 58 问答 / 63 第三编修道的二十六个细节 “正身”的四大纲要 / 75 向雪山白猿学习 / 77 详细谈谈“七支坐” / 79 练静功的六个诀窍与火候掌握 / 102 全身热来自一窍 / 105 静坐养生中的奥秘 / 107 如何打通中脉 / 112 问答 / 117 第四编怎样调整呼吸 要善养吾“浩然之气” / 127 怎样调整呼吸 (吐纳术) / 130 调息 / 133 调息的意义 / 137 胎息法 / 145 呼吸的重要性 / 147 用“六字诀”治病 / 154 学习炼内丹 / 156 问答 / 164 第五编修炼金丹大道 什么叫“金丹大道” / 173 怎样认知“金丹大道” / 174 对“金丹大道”的认识 / 177 对“气”的理解 / 184 对生命的把握 / 188 怎样修炼“金丹大道” / 196 “丹道”术语详解 / 203 金丹大道的基础 / 206 女丹功的练法 / 211 情性结合才成丹 / 216 好好吃饭, 好好睡觉 / 234 问答 / 244 第六编修炼与养生 《内经图》术语解说 / 256 精气与神气的别名 / 261 关于修炼与养生 / 263 练功的最高境界——无为还虚 / 300 正身的秘诀和方法 / 305 第七编关于气功科学性的探究 当前气功科学研究的一项任务——建立唯象气功学 / 313 中国的传统文化——丹道文化 / 322 养生之道“气功”是科学的 / 329 附录 物理学步入禅境: 缘起性空 / 348 怎样修炼金丹大道 (简称内丹) / 359 怎样研读《伍柳仙宗》一书 / 369 怎样修炼中脉十法 / 383 “六字大明咒”真言解 / 392 结束语 / 398 修订版说明

## &lt;&lt;呼吸之间&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：学生：那我们平时是否要牙齿轻轻叩住，舌头卷住，对吧？

李老：说得好，是这样。

叩齿健肾，也能起到思想集中的作用，为什么？

因为牙一咬，人的输出神经就受到抑制了，思维比较不容易散乱。

卷舌咬牙，更能做到专心一致，舌为心之苗，它能帮人做到专心一致，这样做事情就比较专心。

卷舌还能“搭鹊桥”，让任督二脉相通；卷舌还帮助我们产生大量的口水，口水里面有多种酶，道书上叫“长生酒”，练到后来出现“金津玉液”，还叫“神水”。

将来大家要是炼到了“玉液还丹”，那这个口水是从脑间滴下来的，透明的，是甜的，像葡萄糖一样甜，这个对炼内丹有大用。

现在这么一卷舌，口水帮助我们的消化，我们的吸收能力就强了。

这个口水也叫“黄婆”，它是“真意”，所以我们要“饮刀圭”，然后它才能把情气带到下面，和性气相交，叫“龙虎交媾，阴阳交泰”，它是不可缺少的媒介，太重要了。

真意是本能，下意识的吞咽，最重要的是卷舌塞喉，是“采药”时吸、提、撮、闭、叫、防漏，采精的秘诀。

学生：我记得有句话，叫“鼻拉脐，降火气”，是这样吗？

李老：说得非常对。

因为我们普通人的头往前伸，鼻子往外翘，常年躯干和头部不那么协调。

我们修道以后，收颌，头部微向后收，和肚脐垂直，像是拉了一条竖线，这就把脉道打通了，脉通则气通，卫气就降下来了，不是浮着不下来。

一收颌（收下巴），你看，耳朵就对着肩，鼻子就对着脐了。

假定我们很生气，要跟人吵架，跟妻子，或者丈夫吵架，跟孩子要生气，怎么办呢？

只要这么一收颌，鼻拉脐，就好像鼻尖到肚脐有一根线，这么轻轻一拉，肝火立即下降，让你生不起气来，这就叫“鼻拉脐，降火气”。

收颌藏喉是打开任脉的秘诀，大家试一试，下部必有似尿非尿的感觉，就试明你任脉已经开通了！

学生：李老，练内家拳站桩，脚的要求您说得很详细，那么腿的要求是什么？

李老：腿的要求叫“屈中有挺”——站桩明明是蹲的，但你要想象你是站着的。

随着功夫的加深，你的意想就起作用。

站桩里的骑马蹲裆，一站一个时辰，不累吗？

那个训练起初是大跨度的，但它不是傻练、死吃苦。

内家站桩的窍门就是“屈中有挺”——你往下蹲，这是屈；但意念中是站起来、是挺，时间长了，腿会不酸、不疼，自然不一样。

但你要懂，要真懂就得实练，自有体会。

<<呼吸之间>>

编辑推荐

《呼吸之间:李谨伯谈静坐与修大道(增订版)》根据2008年2月9日至13日李老在山西讲授内丹修道之学的录音稿整理而成。

<<呼吸之间>>

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>