

<<固肾养生绝诀>>

图书基本信息

书名：<<固肾养生绝诀>>

13位ISBN编号：9787537737531

10位ISBN编号：7537737533

出版时间：2011-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：邵博强

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>

<<固肾养生绝诀>>

内容概要

现代国学之精要，就是归纳、梳理、研究、阐释祖先特有的、由几千年文明积淀酝酿出的『中国智慧』以期对人类文明，在以往贡献的基础上，作出更大的贡献。

这是一项意义深远的学术工程。

虽然祖先留下的这些宝贵遗产，在一些人的心中正日渐湮灭，但正像著名哲学家冯友兰先生所说：『如果人类将来日益聪明，想到他们需要内心的和平和幸福，他们就会转过来注意中国的智慧。

』瀚海文化工作室策划编纂的这套『国学论坛丛书』即旨在为今日『中国智慧』的启迪，尽一份微薄之力。

<<固肾养生绝诀>>

书籍目录

第一章 次序 第一节 静坐之原理 第二节 静坐之闭目 第三节 静坐之结印 第四节 静坐宜
跪坐 第五节 静坐行长筋 第六节 静坐当数息 第七节 静坐之内观 第八节 静坐之地位 第
九节 运气之原理 第十节 运气之法术第二章 姿势第三章 时间第四章 防害第五章 效
果第六章 心理

<<固肾养生绝诀>>

章节摘录

第一章 次序 次序者，即练术之层次也，分而练之，则不致错乱，进步不难。分静坐、数息、运气三节。

第一节 静坐之原理 欲练吐纳之先，非静坐不能入其堂奥，于是静坐一法，乃吐纳术之预备门径，即与僧家之坐禅相同，大旨专使心气平和，拒绝万念，筋络宽舒。

俾行功时血气流通，效验易得。

然静坐之际，更须洋知种种条规，守而行之，方能合法。

应守各规详述于后。

第二节 静坐之闭目 人之杂念，大旨由观念而生，无观则念灭，故以闭目为绝念之专法，不但专为绝念，而且最能养神。

譬如，中外男女，无论何时，每见异性之美色，或平素好恶之事物，无不立动心目。

如若闭目不见，观念何人？

凡有志长寿者，思之便得。

所以“闭目养神”之一语，即杜绝观念，而神得其养也。

故静坐当先静心，静心当先静念，静念当先闭目，诚至理也。

第三节 静坐之结印 结印之原理，大旨分心理、生理两种。

心理者：如政界之印信，商店之图章，道家之手诀，耶教之划十字等，皆取信之意，更有不要思议之灵感，遇乎其间。

……

<<固肾养生绝诀>>

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>