

<<呼吸之间>>

图书基本信息

书名：<<呼吸之间>>

13位ISBN编号：9787807092476

10位ISBN编号：7807092475

出版时间：2009年4月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：李谨伯,陈阳（整理）

页数：197

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>>

### 前言

我是在二十出头的时候开始练习静坐的，当年台北有位祖籍徐州、三代为草药大夫的唐师傅在某个美商机构里带静坐班，我听人说他有灌顶发功的能力，于是怀着高度的好奇加入了这个小团体。第一天打坐没多久，唐师傅便开始一一为学员们灌顶发功，我是在座十几个人当中第一个有气动现象的。

孰不知这种令我暗地自豪的外气启动现象，后来竟然演变成了严重的困扰。

外气启动但汇不进中脉，其实是气走岔了路，或者可以说是气进入了旁支而非主流。

这层认识是半年后从某位印度瑜伽大师那儿得知的。

这位在上世纪六七十年代活跃于欧美的Swami很坦诚地对我说，气必须汇入中脉才不会无法自主的晃动，但可惜他并没有能力帮助我，所以我只好静待造化的安排了。

## <<呼吸之间>>

### 内容概要

《呼吸之间》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，生于一九二〇年。  
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

## <<呼吸之间>>

### 书籍目录

推荐序前言第一部分 从身体入手 我们身体最不正的是什么 人的精气神从哪里来 关键要“开窍”  
现代人为什么不“开心”呢 问答第二部分 体会一个“静”字 修道的目的 如何理解“静” 如何修这个“静”  
少林寺的《洗髓经》 “正身”必“内省” 要真正理解传统文化，必须修道 回过来谈“盘腿” 问答第三部分 修道的=十六个细节 “正身”的四大纲要 向雪山白猿学习 详细谈谈“七支坐” .....第四部分 呼吸的训练第五部分 修炼金丹大道

## &lt;&lt;呼吸之间&gt;&gt;

## 章节摘录

夹脊窍和中丹田窍，这两个窍是接人气的。

人与人交流，打开这两个窍，就叫“开心”。

这两个窍打开的方法极容易，打开就叫开心、舒心。

我见到您，我很开心，你这个窍也就打开了。

我见到您，愁眉苦脸，那你赶紧自我防卫，这个窍也就闭上了，怕我跟你借钱。

你不会喜欢我，我也不会喜欢你，这两个窍不开，也就没“人气”。

我一见你，我就眉开眼笑，我已经在接您的人气了，您也就比较喜欢我了，这时候就“有人气，有人脉，气场对”。

现在我们知道了，现代人为什么不“开心”呢？

大家天天防着别人，两窍紧闭，自然不接人气，活得不开心，痛苦也就没办法解开。

如果这个人经常愁眉苦脸，还会“相由心生”，他就长出烦恼线来了，就是两眉中间靠两边的这种纹路；再愁眉苦脸，他就长出“悬针纹”来了，就在两眉的正中间这个位置，形状像竖立着的针。

悬针纹是非常不好的纹路，老年必孤独啊。

为什么呢？

长期接不到人气，别人也接不到这个人的人气，两不相干各走一边，自然就只活自个儿，就孤独了。

我从那个年代过来，人与人之间关系很紧张，也是不接人气，两眉中间就出现一条悬针纹，结果老年果然孤独，只好修道。

大家在座的还都没有，多好啊，我很羡慕你们。

这个悬针纹，古人讲“上克父母，下克子女，老年孤独，必定暴亡”，连临终都是非正常死亡，真是很凶的一条线。

但是只要你心态好，做了好事，这个悬针就拐弯了，一拐弯就是好线——万幸啊，我这条悬针纹拐弯了。

人活着要为别人做好事，做好事活着才有意义。

如果很烦恼接不到人气的人，能够勉强自己更多地为别人服务，他的悬针纹就会拐弯；这时候，这条线叫阴鹭纹，也就是有阴德之纹。

否则的话，克人克己，孤独，非正常死亡，很凶的。

外国人往往长在下巴这儿，这也是悬针纹。

从悬针纹到阴鹭纹，其实就是从从不接人气到接了人气，心胸前后两窍开了，心胸宽广，贵人帮助，自然逢凶化吉了——这也是修道啊，会修道当然会做人处事，就这么简单。

所以人不能把自己的苦难和烦恼看那么重，整天在那里愁眉紧缩自我封闭，还得爱别人，帮别人。

孔子说“唯仁者能爱人，能爱己”，也是这个道理。

所以人和人之间交往，还需要有一种接受人气的交换，才能开心。

人活着不能老为自己，总该为别人做些事，才有意义。

还有两条阴鹭纹，在下巴两旁，越深越长越好，因为只有你做尽善事好事，才能长得出来。

此外，从鼻根两旁弯向下巴的叫法令纹——法令纹越深越长，越高贵，这个人的阴德就越高。

这样我们就知道了修道要开九窍。

我们知道有三个丹田，下丹田，中丹田，上丹田。

上丹田在两眉间。

上丹田和玉枕窍相对，它们的中间，在人脑里面有什么东西呢？

里面就是松果体，也叫泥丸。

泥丸是总窍，它前面叫上丹田，最主要的是有一种“向性腺激素”。

向性腺激素是什么意思呢？

人体不单单有“性激素”，还有“向性腺激素”。

性激素是产生性功能的，也是产生我们的精力的，让我们精强而力壮，这是性激素。

人体产生性激素，这叫“性”。

## &lt;&lt;呼吸之间&gt;&gt;

可我们人类还有“情”，产生“情”的生理基础是什么？

就是向性腺激素。

如果单讲性激素，那畜生也有。

所以人不同，还有“情”。

有情，我看见一个小孩，我就想抱他，因为有向性腺激素。

我看见一个老人摔跟头了，我赶紧去扶他，我跟他“有情”。

情也是天生的，它有一种激素在人体上丹田这个位置产生，所以有一个盛装妇女在我面前走过，或者是一个帅哥在我面前走过，我都要回头看看。

我为什么多看她两眼？

并不是我有非分之想，我只是很单纯地想看看，喜欢看看。

当时，我们就觉得有一种能量，一种气，所以我们就想多看两眼。

为什么人都会这样呢？

因为人人都有向性腺激素，所以人人都有情，佛家讲“有情世间”。

上丹田也叫意窍。

因为道家认为人的意念接受和发送是集中在这儿的，人的意念活动也通过这里往外传播，所以它也叫意窍。

古人有这么一句话，叫做“出死入生”，什么意思呢？

就是如果这个人老是意念、思维活动纷飞的话，他的“气”老通过意窍外放，损耗元气，人体能量水平下降，那就叫“出死”；入生呢，是讲修道的人经常修炼，修静，思维活动平缓，到了高级阶段甚至“息停脉住”，思维活动基本停止，用神思，那这个意窍就可以高效地吸收“生气”，这就叫“入生”。

所以，《内经知要》中说：“恬淡虚无，真气从之。”

”还说：“精神内守，病安从来。”

”修道就要修静，不是用后天的功利心玩花样，瞎折腾，《内经知要》中说：“不根于虚静者即是邪术，不归于易简者即是旁门。”

”因此，修道要修“虚静”，要“敛神”。

平常人活动讲话，气是通过意窍往外放，消耗能量，“出死”；可是我们修道不是，修道是接收，是敛神的。

所以“出”，老外放就走向死亡；如果“入”，老接收就返老还童，这就是“返观”的作用。

只有修静才是修道，只有返观才能长生。

我们回头再讲怎么返观得长生。

其实，所谓修道，修的就是一个静字，用的就是一个返字。

《内经》中说：“古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。”

”这就是我们修道的心胸气魄和追求目标，也是我们修道的方法。

## <<呼吸之间>>

### 编辑推荐

《呼吸之间》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。正文两侧的注解，则是作者广泛引用道家的经书典籍，与李老的讲授内容互为启发、互相佐证；同时，也可作为李老相关说法的延伸阅读的素材。

李谨伯老先生生于1920年，出身于银行世家，拥有丰富而传奇的人世。1947年，李老因昔日忘我地工作而身患恶疾。李老为此寻师访道，先后获得道家多位高人的青睐，并得到他们秘传的修道真诀。李老至诚用功、潜心实践，真正掌握了道家内丹修炼中的上百种秘诀。退休后，李老不辞辛劳地为国内外的友人同好传授内丹之道，为中华传统文化的传承与发扬作出了贡献。



<<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>