

目 录

1	自序
1	静坐法概要
43	太极拳与静坐术经验谈
96	太极拳与静坐术经验续谈
	附图

静坐法概要

要点：

第一要节欲。不但情欲要有节制，就是其他的嗜欲也要节制，如：喜、怒、哀、乐、爱、恶等情绪上的不稳定，烟、酒——尤其是烈酒等刺激性或麻醉性的东西，都能影响到静坐时心理的安定，导致精神、体能等的耗损。

道家不讲迷信，最讲卫生的方法。所以道家学说不是“玄学”而是“生理卫生学”。静坐是恢复青春，所谓振衰起疲、返老还童的一种方法，是现代生理学家、生物学家、物理学家……各种学家不断在实验探究而尚未获得结论，而中国的道家在几千年前已经发现，并且经过许多人实验而证实的。但是因为事关生理，有许多地方难以说出口，所以从前的实验家一方面既恐这学说和方法失传，一方面又羞于启齿，于是不得不以阴阳五行、铅汞、火水龙虎天地夫妇炉鼎……等形而上、或形而下的名词来作譬喻。在旧时代的道学家们，其所以如此，实有不得已的苦衷，我们应该谅解他们的苦

心；我在此先举几个例子：“龙身直竖，龟眼圆睁”，这是形容什么？“活子时”，作什么解释？“火”“药”又是什么？说来很简单，前者是形容生殖器勃举的样子，“活子时”的子时是阳气发动之时，“活”字是不管什么时候，只要阳气动，生殖器举起的时候，就可行“火”采“药”，而“火”是呼吸，“药”是“精”，如此而已，所重要的就是采药炼丹的方法。人到老年，脑下垂体和肾上腺的机能都已渐渐衰退，性欲也同样低落，甚至连生殖器都举不起来。所以第一步，先要恢复性机能。要恢复性机能，先要使脑下垂体和肾上腺重新能分泌性荷尔蒙，并且促进其他各器官的内分泌同样增加，如：甲状腺荷尔蒙、胰岛素、唾液、细胞液及细胞液中所含的摄护腺素，又称前列腺素，使各个机体——器官重新更新而活跃起来，这就是“返老还童”。假如再进一步而使在童年已经退化的大脑里面第三脑室中的“松果体”和前胸的“胸腺”也恢复原有的功能，抑制性荷尔蒙的分泌，重使失去性欲，而免疫体系既恢复，可以抵抗外来疾病的侵袭，这就是恢复到婴儿时期，道家老子所说的“能婴儿乎”的返老还童目的的达到，这就是“长生不死”学说的由来。道家所说：“由无而有，由有而无”的道理即如此。

静坐是入门的初步

一、行补身漏法(即还精法)，能祛病延年

(一) 备一静室，开窗，使空气流通，但不要使风(冷空气)直接吹到身上。天气冷，可用毯子裹住身体，不要受凉。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>