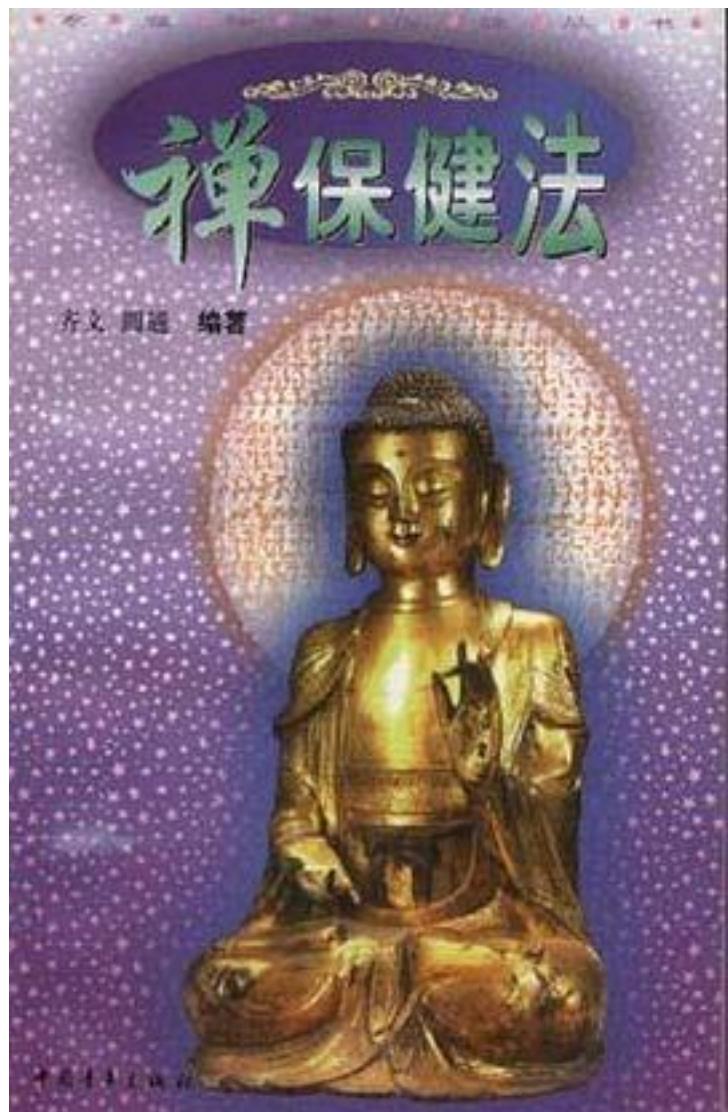


禅保健法



[禅保健法_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国青年出版社

出版时间:1997-03

装帧:平装

isbn:9787500623892

本书浅显明了地介绍禅的健康法，即丹田呼吸法。全书共分七章，从各个方面阐述禅的丹田呼吸法的机理、保健作用与锻炼方法。看似深奥玄妙，实际简单易学，人人可以很快掌握，并能收到明显效果：不仅可以排除杂念，改善情绪，提高疾病自愈的潜能，而且创造出坚强的精神力量，达到新的精神境界，促进健康长寿。本书配有多幅插图，读者在图文并茂的轻松阅读中，必有所悟，必有所得。

作者介绍：

目录：一开场白
二 什么是禅的丹田呼吸健康法
（一）被现代人遗忘了的“正确呼吸法”
1.昏沉是现代人心的病态
2.长寿之药位于肚脐下3.5寸
3.心窝与横膈膜间不可思议的作用
4.呼吸与自然治愈力
5.正确运气以控制心
6.丹田呼吸与横膈膜运动
7.让肺变空，新鲜空气才会进入
8.不知不觉中做丹田呼吸
9.运动员体力异常的秘密
10.呼吸能治百病的机理
（二）会让心与脑活性化的长气疗法
1.磨炼心的“气”呼吸法
2.集中与创意是一个问题的两个方面
3.丹田呼吸与释迦牟尼
4.任何人都可以实行的修身方法
5.丹田呼吸为什么能释放潜能
6.呼气60秒，效果绝佳
7.把精神压力转换成生存智慧
三 用呼吸锻炼胆识的秘诀
1.胆识与体育锻炼的关系
2.呼吸与胆识的关系
3.丹田呼吸不一定要与武术一起做
4.西洋式深呼吸的缺点
5.锻炼胆识的呼吸法之一
6.锻炼胆识的呼吸法之二
7.锻炼胆识的呼吸法之三
8.多种疾病的治疗效果
四 培养平常心的摄养法
1.丹田呼吸与养心养息
2.平常心是道
3.失去平常心的危险：心火逆上
4.如何达到豁达超脱的境界
5.得意澹然，失意泰然

- 6.上虚下实与呼主吸从
- 7.头脑与腹脑
- 8.如何摆脱虚荣心的折磨
- 9.如何使心松弛、放松
- 10.培养平常心呼吸法：完全息

五 磨炼集中力的呼吸法

- 1.磨炼集中力的呼吸法：三呼一吸的长息法
- 2.磨炼集中力的呼吸法：屈身息
- 3.长气丹田呼吸为什么能产生集中力
- 4.实践用脚心呼吸的秘诀
- 5.白隐禅师的“内观秘法”
- 6.对高血压、心脏病亦有疗效

六 开启创意的修养法

- 1.禅学的本质是创造、启示，手段是呼吸修行
- 2.启示、创意是在何时产生的
- 3.长气呼吸与产生a波的关系
- 4.创造启示、创意的呼吸法：缓息
- 5.避免过度的情绪波动是最好的健康法
- 6.启示、创意与行动自由

7.右脑思路活跃的人

- 8.“无观之观”的故事
- 9.让你有一颗开阔的心

七 丹田呼吸法的总结

(一) 学习释迦牟尼、白隐的修行方法

- 1.从数息到还·净
- 2.净化身心以后的世界
- 3.丹田呼吸、软酥法与白隐
- 4.菩萨像腹部的秘诀
- 5.什么是“内观秘法”
- 6.终极的丹田呼吸法：软酥法

(二) 健心、健体的7种秘诀

- 1.初行丹田呼吸的人
- 2.尚不明白丹田呼吸要领的人
- 3.三呼一吸法
- 4.波浪息
- 5.短气的波浪息
- 6.长气的波浪息
- 7.复合息的波浪息
- 8.屈身息
- 9.大振息
- 10.完全息
- 11.几种游戏性的丹田呼吸

· · · · · (收起)

[禅保健法_下载链接1](#)

标签

评论

[禅保健法 下载链接1](#)

书评

[禅保健法 下载链接1](#)