

# 《太极拳与静坐》

## 图书基本信息

书名：《太极拳与静坐》

13位ISBN编号：9787545808789

出版时间：2014-6-1

作者：南怀瑾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《太极拳与静坐》

## 内容概要

本书由两部分组成，第一部分为南先生1966年一次讲演记录，前面讲述南先生习武经过，十分生动有趣；后段谈及他养生与练太极拳的心得亦十分有参考价值。第二部分是在拍摄南师亲自示范“如何静坐”录像带时，与现场参加学生的问答录音记录，可供初学静坐者之参考。这两份记录从未公开发表，十分珍贵。

# 《太极拳与静坐》

## 精彩短评

- 1、竟然有三万字
- 2、道不远人，深夜读来甚是有兴趣，去试试吧
- 3、入门参考书，我倒是喜欢更专业一些的，修行上需要注意的地方还挺多。
- 4、就那么点字真不该买，不过还是有些许帮助的...
- 5、摇，脚掌脚跟着地，全身放松无处着力，自然轻摇。
- 6、太短了。
- 7、有些话，是很有意义的。读到的人往往没有感觉。等有了经历，才知道是比较坦诚珍贵的话。
- 8、仙风道骨的几句。很看到更详尽的讲述稿。
- 9、粗粗读后好像有所收获。尤其是关于太极拳的部分讲到姿势准确气机配合五空做到精气神自然糅合。对于呼吸，任其自然，不必加以导引，导引则心不易空。
- 10、真实的经历
- 11、挺好玩的，比较实在。或许禀赋天命有异，但如何在阴阳动静中挖掘本真的潜力，可持续地提升生命的质量与境界，亦可在不同阶段在不同的流传中寻找适宜。静如处子，动如脱兔，一静一动，一阴一阳，谓之道。太极的视角观之。
- 12、语言平易，内涵甚深。就我而言后半部分比前半部分受益更多。南师论太极起点境界高，学者当于此地求之。
- 13、20161030@amazon(15.1)。一貫地蜻蜓點水。但也是有啟發的。全書三萬字，出版社會做生意。我要不是有邊看邊劃重點的壞習慣，就不上鉤了。
- 14、完全炒旧饭圈钱 看过南师全集的亲们就别买了。册子本来就小，字还特别大
- 15、有种上当受骗的感觉 字特大 内容和前作大多雷同
- 16、大道至简

# 《太极拳与静坐》

## 精彩书评

1、十余年前，一个偶然的的机会，读到了《太极拳与道功》一文，惊叹之余，将其输入网络，以飨同好。不想今天在此书中又读到相关内容，回忆起从前的那段时光，别有一番滋味。并且此文经过分段，相关内容的补充，比前文更加详细，值得重新阅读。第二部分是静坐初学问答，虽然貌若简单，但是寓意深远。能购买纸质书，留作纪念，真是人生一乐，感谢编者。

# 《太极拳与静坐》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)