

# 《南师所讲呼吸法门精要》

## 图书基本信息

书名：《南师所讲呼吸法门精要》

13位ISBN编号：9787545807660

10位ISBN编号：7545807669

出版时间：2013-8-1

出版社：上海书店出版社

作者：刘雨虹

页数：192

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)

# 《南师所讲呼吸法门精要》

## 内容概要

南怀瑾先生一生精修安那般那修法（呼吸法），颇有心得，此书由刘雨虹老师将南老散见各书及讲记中之呼吸法加以收集整理，并汇编成册，以方便学习者修持该法时参阅。此稿经南怀瑾先生亲自审定。

# 《南师所讲呼吸法门精要》

## 精彩短评

- 1、从呼吸开始修行，用数吸来归一。
- 2、有些道理，有些又玄乎
- 3、满篇一个慎字。但你看下去的话还是有帮助的！
- 4、写得非常清楚的修行法门，操作性强！开始洗鼻子。
- 5、因为是综编整理而非系统论述的关系，感觉没说透，随息等法门究竟该如何操作，依然没太明白，等实修实证时再加揣摩吧。
- 6、数“出息”；十六观息；心息相依。
- 7、南怀瑾先生深入浅出，并且最大的去宗教化将内证法门展现在我们眼前。不过个人觉的还是需要有老师的指引会好些。
- 8、有所得
- 9、“如果真心修行，还是要时时刻刻努力，时时刻刻地反省检讨，更要切实认真求证，才不辜负自己的发心。”
- 10、20161030@ Amazon (16.9)。結實的索引本。
- 11、六妙门 六字诀 十六特胜
- 12、很多要实修才能理解吧
- 13、读了一遍，与之前所认为的有很大不同，篇幅不长，值得一试，实修实证。理解见地，实修功夫和做人做事缺一不可。都说是讲健康的书，真是把茶壶放在了茶杯里。
- 14、这是一本集结南师在之前许多著述中分散讲解呼吸法门的总结型小书，很具有实践性。非常感谢刘雨虹老师的搜集和整理，对广大读者是很大的福利。再次致谢！
- 15、如果不实证 读这样的书都是白读 但是身边没有老师带 也不敢随便弄 就老老实实数息吧
- 16、还好，不过这个东西还是超于语言文字层面的，自个不休，很难体会的
- 17、没看懂
- 18、...对照着做。
- 19、#淘书偶记#前段时间逛某书店，见店主拿着这本书自己看，不卖。
- 20、有待实证
- 21、呼吸都是业力。
- 22、1星给的排版，书的一半都是空白，字体极大，2星给内容，都是讲过的，2星给作者，无非为了名利，无自己的见解，就是想编书
- 23、南师讲修持、呼吸、禅定，读起来一气呵成，但是深解其义确很难，因为自身所知甚浅，所以有的地方读不大懂，确如书中最后所叮嘱的“要切实认真求证，才不辜负自己的发心”。
- 24、嘘呵呼咽吹嘻
- 25、其实不用那么厚的！~
- 26、读过，老问题还是口语化水分多，南老师疏阔高慢：“你们这些愚男蠢妇！且听我说法！！”  
--- 于是后来追随南老的，就剩些愚男蠢妇了.. 具体内容，六妙门好
- 27、安般守意。
- 28、十六特胜安那般那法门
- 29、这本书的内容完全是南师平时讲课的记录，散见于多本其它专题讲录，汇总起来成为安那般那法门的参考。

这本书必须与实证相结合来看，不然无法理解

- 30、东拼西凑，各种书里面拼出来的。
- 31、成效显著
- 32、的确是干货，不过南师书里也表达了，六妙门并不究竟。六妙门只是入门，修佛法要在“止观”。
- 33、让我对呼吸有更深入的认识。收藏。看完立马去吸鼻子~~~
- 34、南师的很多著作都像是面对面的在跟你讲话，所以即使内容深奥亦不觉得困顿。这本小册子内容不多但确为精要，且皆为在不同的著作和讲学中特别节选出来，对于“呼吸”这一修行养生中最重要

## 《南师所讲呼吸法门精要》

的内容，可谓极佳的参考。

35、不可不读的南学经典

36、十二特胜用来调节睡眠也是极其有效的

37、需要反复读得小册子，像是一本工具书～有一两点直接可以用的

38、呼吸就是佛学的生灭法，全书这一句就够了。想要找出入息指导看别的书，这本太过故弄玄虚。

39、不懂。从知息开始吧。

40、佛问沙门。人命在几间。对曰。数日间。佛言。子未知道。复问一沙门。人命在几间。对曰。饭食间。佛言。子未知道。复问一沙门。人命在几间。对曰。呼吸间。佛言。善哉。子知道矣。-----

《四十二章经.第三十八章 生即有灭》

。虽然是南怀瑾先生著作的节选合集，但里面的方法很实在。

41、南老师慈悲，特意出版这本修行大法留给后人。

最近，反复看南老师近年出版的书，很是感动，世上真有这样的人，毫无保留，一心弘法，真心希望世人好。

# 《南师所讲呼吸法门精要》

## 精彩书评

1、一百九十多页，二十块，刚拆开包装，一种坑爹的感觉，然后粗粗一阅，坑爹感觉又深了，由此放下不管，直到昨天无聊之余又拿起翻看，细看之余发现自己实在愚笨，幸好放下时间不长，尝试了一下，确有效果，对得起这二十元，呵呵，几千万都对得起，别有洞天，望君珍惜。

## 章节试读

### 1、《南师所讲呼吸法门精要》的笔记-脑图

### 2、《南师所讲呼吸法门精要》的笔记-第1页

这个我昨天晚上直接全看完了，没必要买。

数出息，数入息，知息长短，遍息全身，除诸身行  
心摄

数出息，数入息，知息长短，遍息全身，除诸身行 哎，昨天翻了下南怀瑾的呼吸精要，浪费时间，额早花近一年时间把心房肚子里了，自然呼吸，给弥罗，师傅说过了，他们说气机开了，让额养气，但额觉得梁漱溟的养生观是最好的，不耽误事，不能被养生养了光养生了不干事

### 3、《南师所讲呼吸法门精要》的笔记-第1页

般舟三昧经、安般守意经、修行道地经

息：成长

数出息：生命、烦恼、病痛、一切，跟着出息放出去---空的力量比有的力量大

数息：拉住思想

数息、随息、止息、观息、还息、净息

随：龙衔海珠，游鱼不顾

达磨禅经要看百千遍

十六特胜：根据大毗婆沙；

知息入、知息出、知息长短：

离：1、知性与身体感受分开2、马上可到另一生命

### 4、《南师所讲呼吸法门精要》的笔记-第1页

1.数息时，数出息。

2.呼吸到脚，到根。

3.嘘呵呼呬吹嘻

4.止观，止是定，观是智慧。

# 《南师所讲呼吸法门精要》

## 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)