

# 道家修心的诗句（道家修心的诗句图片）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/93965679914c366897ddecd758878347.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

求儒家和道家修身修心的句子，越多越好，最好来个总结

佛教与道教一样，十分讲究炼心修性，但是与道教又有很大的区别，这主要表现在“禁欲”和“来世幸福”上。

道教历来重视修心，认为“修心”乃是明道的枢纽，唯道集虚，虚者，心斋也，由南华真人“心斋”所揭示的“修心在明道”的功夫，不仅成为道门修心澄心以体道明道的理论基础，更为后来的修道者所奉行与阐扬。

佛教认为将“心”与“性”修好了，就能得“道”成“佛”，从而健康长寿，大智大慧。

一切众生皆有佛性，只是各人修行的深浅而决定其所达到境界的高低。

佛教中的“佛”，是指具有大智慧且心身自在的人，也是佛教徒修证的最终目标。

求一个道家筑基的修持方法，详细的心法和口诀，谢谢

道家吐纳筑基功法 道家修性炼命，首先讲究祛病健体，其次注重延寿，最后追求长生久视。

笔者曾在东海崂山得传道家吐纳诀，属于修炼筑基之功。

因观社会上各派气功五花八门，杂而多端，颇令学习者眼花缭乱，无所适从。

或见异思迁，或误入旁门，或不知法度，甚至做出偏差，不可收拾，欲养生而反戕生，此气功本身存在之弊端也。

盖中华道家功法，遵循“道法自然”，依法行持，不可能出现任何偏差，且与他家气功都可相通。

故此不自保守，谨将道家吐纳功法之真正口诀，公开于世，献诸同道。

功理篇 吐纳者，呼吸也。

庄子云：“吹嘘呼吸，吐故纳新……为寿而已矣。

”意即吐出浊气，纳入人体所需之情炁，以帮助培蓄人体内部之真炁，达到修真养性、延年益寿之目的。

中华道家修炼，重视“炁”对人体的作用。

认为“炁聚则生，炁亡则死。

”天地万物无不需炁以生之。

东晋道士葛洪在<抱朴子>中说：“服药虽为长生之本，若能兼行炁者，其益甚速。

若不能得药，但行炁而尽其理者，亦得数百岁。

”中华道家吐纳，就是一种行炁之法，至简至易，常年坚持，自可终身受益。

中华道家认为，人在受生之初，胞胎之内，以脐带随生母呼吸受炁。

胎儿之杰通生母之炁，生母之炁通太空之炁，太空之炁道太和之炁。

那时并无口鼻呼吸，任督二脉息息相通，无有隔阂，谓之“胎息”。

及至十月胎熟，裂脑而出，剪断脐带，其窍闭矣。

其呼吸即上断于口鼻，下断于尾闾，变成常人呼吸。

常人呼吸随咽喉而下，至肺部即回，即庄子所云“众人之息以喉”是也。

其气粗而浮，呼长而吸短。

从此太空太和之炁不能下行于腹，而腹内所蓄之先天祖炁，谓之先天元炁，“动而愈出”(老子语)，反失于太空。

久而久之，先天气丧失过多，肾部脉虚，根源不固，百病皆生，而走向死亡。

盖人生夏天地之数有限，要知保煮即保生也。

故常人不欲求长生之术，亦应求延年之法。

中华道家修炼，就是要返本还原，回到婴儿先天状态，以增益寿算。

吐纳之法，使呼吸归根，保住先天元炁，痛足则百病可治，固住生命之本，始可再言上层修炼。

丹经谓“欲点常明灯，须用添油法”是也。

功法篇 须择空气清新之地，或山林、公园、湖边、田野皆可，室内可以打开窗户。

时间可以选择在子、午、卯、酉四正时，且此时一般工作较少，也便于自我安排。

1. 身法 炼功之时，最好不要穿过紧的衣服，腰带可以松一松，以利气血流通。

姿势不限，行、立、坐、卧均可。

行、立、坐、卧之法则如下：行，可缓步徐行，神态自若，安然行炁。

立，自然站立，脚同肩宽，双膝微屈。

双手自然下垂，放在体侧，或双手相叠，放在脐下。

坐，最好盘坐，双手相叠，放在肚脐，或掐诀最好。

亦可平坐凳上，手抚两膝。

卧，可以平躺，手心向上，置于体侧，或双手相叠，置于脐上。

或者侧身卧最佳，一手置于头侧或枕肱，另外一手放于肚脐，两脚一伸一屈，与手相反。

先转动头部，使脊椎正直，然后做功。

以上四种姿势，可以自由选择。

但求其自然安适，以利入静。

炼功时双目微闭，含光内视，眼观鼻，鼻观心，心观丹田。

观丹田者，观丹田之炁是也。

所以微闭者，睁开容易滋生杂念，全闭容易昏沉入睡，皆于养炁不利。

微闭时眼皮自然下垂，以看到眼前之物而又不能辨清为度。

两耳须屏却外界一切干扰，如入万籁俱寂之境，凝韵听息。

《庄子》云：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以炁。

”此即“庄子听息法”。

要求两耳返听于内，听其呼吸出入。

呼吸本求无声，所以听息者，是求其绝利一源，专心养炁。

炼功时要求舌顶上腭，即舌反卷以舌尖底面顶住。

因人之上腭有两个窝，叫做“天池穴”，上通泥丸，漏神漏炁。

故炼功时必须堵住，如婴儿哺乳之状。

2. 心法 行功前必须排除杂念，念想不除，无法驭炁。

太上老君说常清静经》曰：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。

常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。

”就是要人常用止念功夫，有念即止，使前念消除，后念不生，日久自然心底清静无物。

如《老子》所言：“损之又损，以至于无为。

”如此方可言行炁之法。

《青华秘文》论述止念之法时说：“但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。

夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜里知抑则不喜，种种皆然，久而自静。

”又说：“心求静必先治眼，眼者神游之主也，神游于眼而役于心，故抑之于眼，而使之归于心。

”即言内观返照，亦可止念。

入静功夫，主要还在自己悟解。

3. 息法(命功有为之法，复归无为)首先开口，缓缓吐出体内浊气，再自鼻中吸入清炁，用意咽入下丹田(脐下一寸三分，同身寸)，以补充呼出之气。

呼必呼尽，吸必吸满。

吸时小腹圆起，呼时小腹回收，叫做顺呼吸。

初学吐纳必须如此，这样口呼鼻吸三次。

然后抿口合齿，舌顶上腭，收视返听。

鼻吸鼻呼，一呼一吸，皆令出入于丹田。

务必做到以心领气，以气随心，吸气时随意念下注丹田，呼气时以意念领出窍外，谓之心息相依。

开始人的呼吸之气，并不能直达丹田。

人之心脏原有一管，上系于肺，下通丹田，乃是虚空一管，无中生有。

原来在胞胎时是相通的，下生之后变为肺呼吸，这根管就逐渐迷塞了。

《老子》说：“天地之间岂有橐龠乎，虚而不屈。

”就是指的这根管。

有人初学气功为什么会发生胸闷胸痛呢？就是由于行炁不当，把橐龠管冲坏的缘故。

所以行炁之时，不可强迫压炁，也不可强制憋炁。

勿执着，勿勉强。

只要不痛就往下一点，发闷就往上一点，时间长了，慢慢冲开，自己是有感觉的。

吐纳还有一个重要的口诀，谓之吸长呼短。

吸气进入丹田，略存一存，然后才能收腹呼气。

作用在于吸人空中太和之炁，注润丹田积蓄下来，坤腹先天元炁不得外流，才能达到吐纳的真正目的。

人身如一小天地，心为天，肾为地，随着行炁，心性渐渐伏下，与肾炁交合。

《老子》曰：“天地相合，以降甘露。

”口内自然生出甘凉津液。

此津液乃炼炁所生，比起平日唾液，大有补益之效。

待至满口，送至咽喉，引颈吞之，汨汨有声，亦可帮助入静。

津液为人养生之宝，益津可化炁，润泽周身，谓之“炼津化炁”，肺主炁属金，金能生水，水为肾主精，亦为造精捷法也。

随着修炼功夫的长进，津液愈加甘美无比，若非修真之士谁能知之。

吕祖喻为“长生酒”，曰：“自饮长生酒，逍遥谁得知？”

行炁既久，成为自然，即使不用意领，气息自回丹田之内，仿佛有力吸引，橐龠已通矣。

这时只将微意守于丹田，仍是丹田呼吸。

吐惟细细，纳惟绵绵，若存若亡，似有似无，方为真息。

此时逐渐将有为之法，归于无为，先存后忘，知而不守。

丹经云：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”

“积久纯熟，有心化为无心，有意化为无意，则可使心神得到极大休歇，达至无念无欲之境，心神清定可致无梦。”

《庄子》曰：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧。”

“其中效验不可思议。”

最后神意合为一体，不知不觉打成一片，心入炁中，炁包神外，混沌交合，氤氲不散。

津液愈生愈旺，香甜满口，丹田温暖，周身融融，呼吸开合，周身毛窍皆与之相应。

静到极处，但觉炁如根根银丝，透入毛孔，空洞畅快，妙不可言。

鼻无出入之气，脐有嘘吸之能，好似婴儿在胞胎之中，是为胎息。

《老子》说：“专炁致柔，能如婴儿乎。”

“真正存神达化之功，即在此也，到此地步，仙道不远矣。”

但是达到如此境界，随各人秉赋有早有晚。

要在慎终如始，勿懒勿怠。

《太上老君内观经》说：“信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。”

守道不失，身长存也。

“养生篇”

1. 外出路途所阻，而生饥渴，可就地静心吐纳服炁，则无饥渴之感，所谓“炁满不思食”。

种种效验，日久自知，不必详述。

2. 炼习吐纳，最好结合太极拳之类的动功。

盖“有动乎中，必有其静。”

“动静相兼，互相增益。”

炼武术者，亦可以此作为内功，只知蛮用拙力，不知以意领炁，以炁领形，终究落于下乘，且于养生无益。

3. 《老子》说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”

”此法贵在坚持，行立坐卧之间，随时可用丹田呼吸，不必拘泥时日。

常人多在大病之后，方去寻求气功疗法，一旦病有好转，却又置之不理，学者切忌此种弊端。

4. 平日注意保持元和，话宜少说，言多伤炁。

(老子)说：“多言数穷，不如守中。

”“虚其心，实其腹。

”所谓“大巧若拙，大辨若油。

”内含侈炼之旨也。

更要注重修德，德正则心安，心安则炁顺，试看哪位修养高深之人没有德行。

5. 荤腥香辣之物，不利养炁，应少食或不食，老年人尤应注意。

盖荤腥之物，性属沉浊，食之必使先天之炁阻而难伏；香辣之品，性主轻浮，食之必使先天之炁散而不聚。

故均应避之。

应持清淡饭食，以养真炁。

食可则止，不宜过饥过饱，过饥伤炁，过饱伤神。

此饮食之道，修真炼炁者不可不知。

6. 不可当风吐纳，炼到好处，全身发热，毛孔开张，更不可见风。

若盘腿打坐久了下肢酸麻，不可骤然下地，最伤筋骨。

先把两腿伸开，手抚两膝，养静片刻，待觉身轻，方可下地。

7. 炼炁当禁烟酒，烟为火之象，火能烁金(肺)，故抽烟多者肺先损，肺损则无以生炁。

酒者，入于心经则多说话，入于肺经大声叫喊，入于肾经情欲不节，入于脾经不愿吃饭，入于肝经大动肝火……种种危害，皆令人性乱而炁耗，故宜戒之。

8，即此一法，已为养生不二法门。

但这在中华道家修炼之中，只为筑基功法。

学者得其真超，欲求上层接命之术者，再访高师深造可也。

佛家重在修心 道家重在修身 请问应该修心还是修身

修道可以做真人；学儒可以做圣人；学佛能够出轮回。

个人理解，请仅作参考。

一个平凡的人得到一部道家心法，从此生活改变是一部什么书

道家主修气，只有佛才修心。

道德经并非修心。

不持戒修根破贪嗔痴，何能叫修心

道家都不知心，都不解心，道家最高境界，不过是无想境界。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发