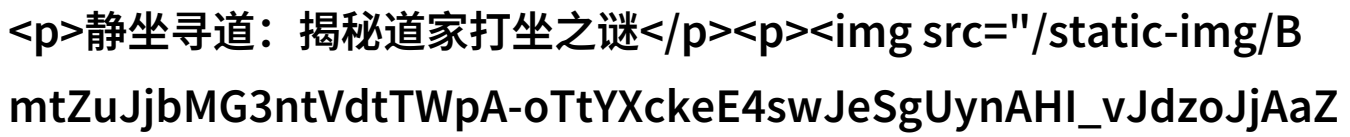


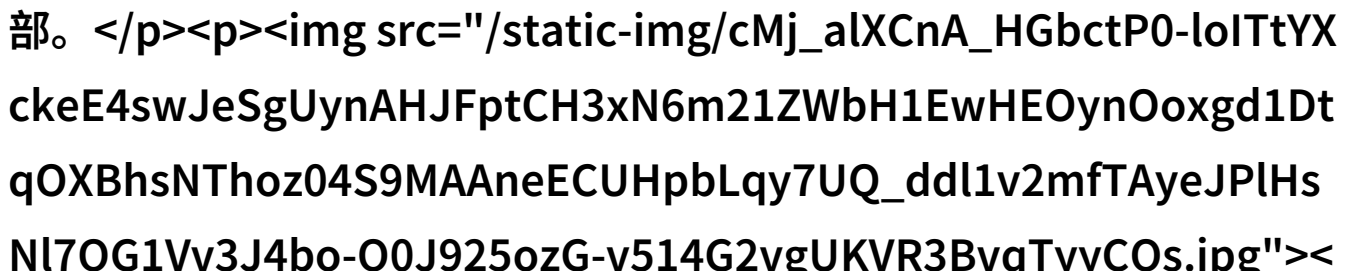
静坐寻道揭秘道家打坐之谜

静坐寻道：揭秘道家打坐之谜



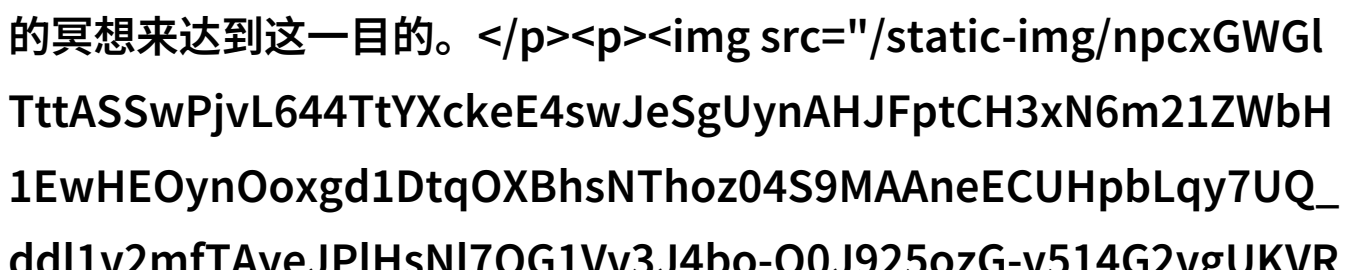
第一步：准备阶段

在进入打坐的正确姿势之前，我们需要做好充分的准备。首先，选择一个安静、平稳的地方进行打坐，这样可以减少外界干扰，帮助我们更好地集中精力。接着，要确保身体舒适无压迫感，可以使用垫子或座椅来支撑背部和腿部。



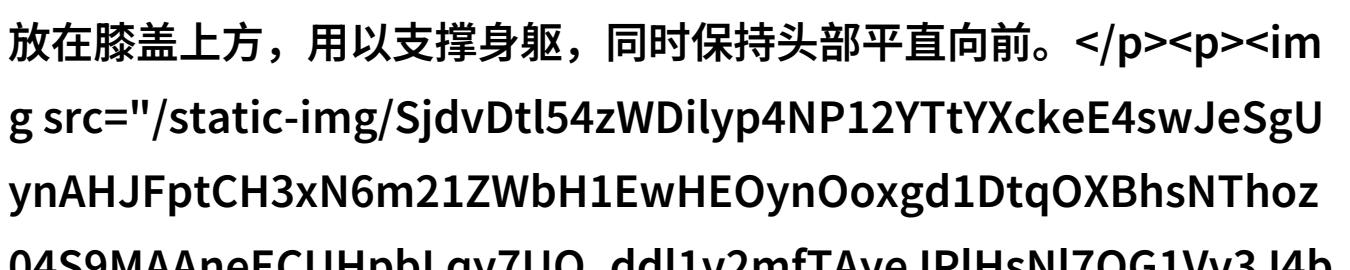
第二步：清扫心灵

清扫心灵意味着放下所有的心事、烦恼，让自己的内心变得宁静。这是因为打坐时要达到的是一种超脱世俗的状态，因此必须将一切杂念一一抛开。可以通过呼吸练习或者简单的冥想来达到这一目的。



第三步：构建基本姿势

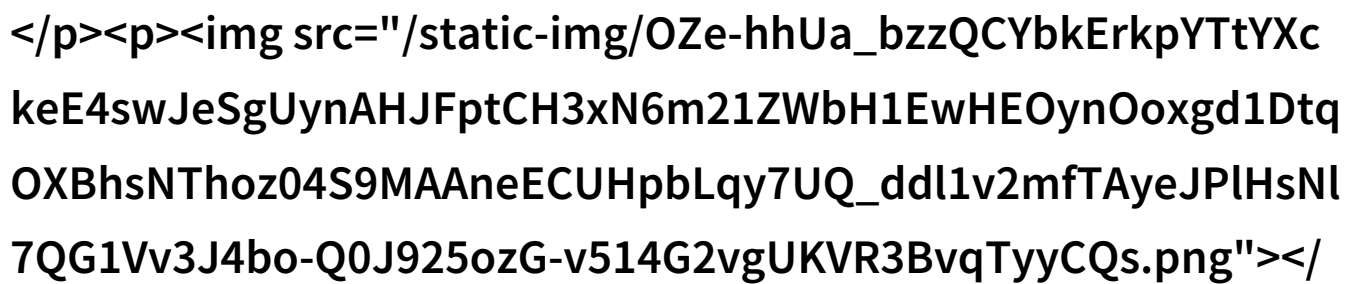
道家打坐的基本姿势通常是半跏趺式，即坐在地上，将双腿交叉放在另一条腿的大腿上，然后让膝盖保持90度角，并且两脚应紧贴地面。此外，双手要放在膝盖上方，用以支撑身躯，同时保持头部平直向前。



第四步：调整呼吸

调整呼吸是整个过程中非常关键的一环。在正确姿势下，深呼吸能够帮助我们更快地达到精神上的平衡。建议用鼻子慢慢

而深入肺部，然后缓缓排出，一般每次呼吸应该维持大约四秒钟左右。



第五步：专注意念

专注意念是达成高级修炼状态所必需的一环。这要求我们把注意力集中在某个特定的点，如鼻尖或者胸中的丹田等，以此来培养自己的定力。当思绪开始漂移时，不要急于追随它们，而应坚持回到最初设定的目标点继续修炼。

第六步：逐渐提升境界

随着时间的推移和修炼程度的提高，我们会发现自己对于内在世界有了更加深刻的地理解识。在这种情况下，可以尝试不同的体位如盘腿、仰卧等，以及改变呼吸节奏和强度，以不断提升自己的境界。

结语

总结来说，道家打坐不仅是一种物理上的姿势，更是一种心理上的挑战与探索。在这过程中，每一步都需要细致到位，从而才能真正触摸到它蕴含的情感与智慧。如果你愿意投入时间去学习并实践这些技巧，你就会发现自己逐渐被带入一个全新的世界，那里没有任何边界，只有永恒流转的心灵之旅。

[下载本文pdf文件](/pdf/107611-静坐寻道揭秘道家打坐之谜.pdf)