

# 打坐示范图和注意事项

玄知散人

著

盘腿，是练习静坐的最基本的功夫。盘腿质量的好与坏，直接影响静坐入静程度的深浅，这对于一个初学者来说是一个非常重要的练习。很多初学者对此都摸不着门路，给练习静坐带来了很大的困难，为了更好的练好静坐，现就如何的练好盘腿及锻炼方法阐述如下：

## 一、单盘

### (一)、单盘：传统叫金刚、或如意坐

初学打坐的人，一定要从单盘(如意坐、金刚坐)开始练起。打坐是由疼痛开始的，原因就是练习者的下肢关节的韧带过于紧张所致，影响了打坐的效果。在练习中应当本着循序渐进的原则，逐步的进行下肢关节的锻炼，这个阶段的练习，练习者要坚持住。其锻炼方法如下：

#### (1)、压膝

在打坐中，对盘坐影响最大的是髋关节的灵活性，也就是通常所说的松紧，对于髋关节松紧的练习的最好的办法就是压膝。具体操作如下：

练习者端身正坐于垫上，两腿相盘于身前，两足相抵，尽量收至会阴前；然后用两手心略微用力按压膝关节部位，一压一松有节奏地进行施压，由轻到重，直到两膝关节部位贴到垫子为好。继而，身体前倾，用两手握住足尖，以肘部压膝关节，同时全身向前下压直至前额部接近足尖为好。

## （2）、俯身（灵龟式）

习练者经过上述的锻炼以后，下肢的关节已经比较灵活了。但这时进行盘坐还有不足，因此，还应进一步的练习。练习者端身正坐于垫上，进行自然的盘腿：左足跟紧抵会阴，右足跟紧贴左小腿外侧，然后，两手放于身体的两侧，手心向后，身体向前俯压，作叩拜状。以额部向前下压贴垫为标准。作时两手仍然放在身体两侧，手心向上。（注意两足应互相交换练习）

## （3）单盘练习

经过上述的锻炼，练习者的下肢关节已经初步的具备了单盘打坐的基础。但是，要想练好单盘打坐，还要进行单盘练习，在打坐时，还应本着左右同进的原则：在练习时，先用左腿在上，静坐**30**分钟，再换另一条腿在上坐**30**分钟。也应本着循序渐进的原则：先以半小时为度，继而四十分钟，乃至一小时，或更长

时间。最好在每次练习中先左而后右，或先右而后左，因人习俗而作。

## 单盘腿图片

### 1.方垫

用法：置於腿下

功能：減緩腿痛、防濕氣

替代品：地毯、毛毯



直接坐在堅硬的表面上，膝蓋和小腿很容易痛，所以通常我們會鋪個較軟的墊子，減緩腿痛同時也可隔絕地面的濕氣。



### 2.蒲團

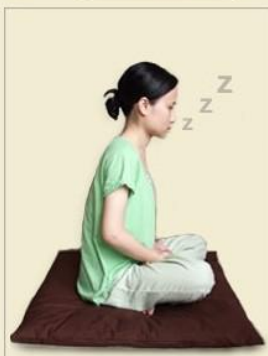
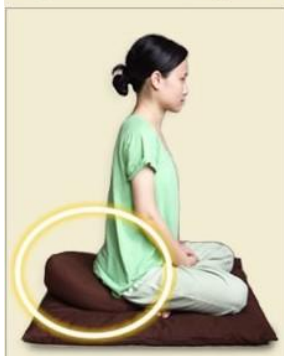
用法：墊臀部

功能：幫助脊椎挺直

替代品：抱枕、沙發墊



打坐時若是彎腰駝背，很容易因缺氧而想睡。所以要坐蒲團幫我們把腰桿挺直。



### 3.毛巾

用法：蓋在膝蓋上  
功能：避免風寒  
替代品：外套

打坐時循環好，身體毛孔會張開，所以要用大毛巾蓋住兩腿及膝蓋，以避免風寒。夏天天氣熱可以不蓋毛巾，但還是要穿長褲喔！



## 二、双 盘

### （1）过渡练习：

1、单盘练习取得了一定的成就以后，就要进行双盘的练习。双盘是由单盘过渡而来，在过渡中应采用如下的做法：

练习者端身正坐在垫上，先以左腿在下，右腿再上的原则，把右腿放在左大腿上。注意放时要把脚尽量的放在膝关节的位子上，这时右腿的膝关节可能是翘起的，练习者可用右手按住右腿的膝关节处，逐渐的施加压力，直到右腿膝关节贴到左脚上为好，左右练习相反。

2、上述的标准达到以后，继而进行过渡位子的练习。在原有的基础上，逐步的把脚向体外移动，即由原来的脚压在膝关节的位子变成踝关节压在膝关节上后用

手按住膝关节进行按压，使膝关节贴到腿上为好。左右练习相同，方向相反。

经过上述的练习以后，练习者已经初步的具备了打坐的能力。因此，在练习打坐的时候，应先以单盘为上座主要的练习方法，要尽可能的加长静坐的时间。在静坐是要注意左右腿的同时练习，不可偏颇一侧。否则，对练习双盘不利。

## （2）双盘练习：

经过上述的锻炼，练习者的下肢关节已经初步的具备了双盘的基础。但是，要想练好双盘打坐，还要进行双盘练习，在练习时，也应本着循序渐进的原则。先以半小时为度，继而四十分钟，乃至一小时，或更长时间。在坐时，还应本着左右同进的原则。最好在每次练习中先左而后右，或先右而后左，因人习俗而行。

以上是练习打坐的基本原则，希望练习者在练习的过程中认真的体会。

双盘，即著名的“七支坐”、“莲花坐”。一般认为是高功夫必备只姿势，尤其在密宗中，没有此基础，似乎无法继续往上进行锻炼。其实，这种姿势的好处只不过是：

---



(1) 比较稳妥，不易倾倒。

(2) 下肢盘得紧，气血主要集中在胸腹，入静程度高。

(3) 坐姿威严，心理暗示好。

(4) 利于气脉调和，是长时间打坐的最佳选择。

但是，采用双盘，必须得两腿有相当的柔韧性，否则会疼痛难当，无法入静。硬行练习是不行的。据本人体验，双盘在很短的时间就能成功。需要注意的是不要执著此姿势。别的姿势往往占地面积小，身体承受的压力也比较小，随时随地的可以练习。双盘的训练如下：

(1) 平坐于地面上，右腿前伸。左腿盘起，左足搭于右腹股沟上。左手扶左膝，右手扶左足。上下压左膝，直到左膝碰地。上下压动 5 分钟左右。换右腿。

(2) 同上，左足从右腿上下来，仍贴于右大腿根儿，两手攀右足，头够右膝盖，同时呼气。换另一侧。

(3) 同上，左足搭在右腹股沟上，两手攀右足，头够右膝盖，同时呼气。换另一侧。

---

（4）同（1），将右足也盘回，只是未搭于左腿上。上下压动左膝。试着将右脚搬到左腿上。成为双盘。换另一侧。

（5）左腿跪，右腿伸，两手攀右脚，头够右膝。

打坐时，采用单盘，同时练习调息功（如清理经络调息功）。待到熟练后，练习放松功。这是练习双盘的关键。过一定时间后，你会感觉到在两腿、两脚、会阴等处有种力量（即内气）在酝酿。此时你可以加以引导，利用“性能量提升法”、“漏尽通”等方法，你会很快打通腿脉、督脉。这样双盘极易成功。

注意事项：

1：打坐最佳时间应是晚上 23 点到第二天中午 11 点为好。

---

2: 在室里室外打坐时 要注意保暖，也不要直接坐在湿地上。

3: 女性朋友生理周期间也可以打坐，不别担忧。

4: 打坐的状态要在无为状态下进行.不要总是停留在五识里(色,受,想,行,识,).

5: 如果不能适应双盘腿,可也用单盘腿.

步骤:



1、坐下，双腿伸直。

---





2、双手抓左脚，把它放在右大腿上面，脚心朝上，脚跟放在肚脐区域下方。



3.双手抓起右脚,扳过左小腿上方,放在左大腿之上,脚底朝上。



4、脊柱伸直，两膝尽量贴在地面上，长久地保持，