

快速突破双盘两小时的阶梯法

——美乐琴心初稿

暂且叫它成功阶梯法吧，时间短的话，可以在半年内可以突破双盘两小时。这种方法可以针对零基础的初学打坐，也可以适用于从散盘到单盘，再提升到双盘，也适用于在短时间内突破瓶颈的禅修者，方法是很简单，就是每天增加一分钟，完美的假设就是每天都打坐，从不间断，哪怕一天一座也行，初学肯下苦功，可以多盘，从量上累积，如果能配合素食就更好。

假设你是初学，从散盘，单盘过渡到双盘，时间从零开始算，一个月算它 30 天。第一天，双盘一分钟，那么一直加，每天加一分钟加到十天，也就十分钟。到第二个 10 天时，每次盘腿时以 10 分钟为基准，每天增加一分钟，那么一个星期就是加到 5 分钟，或者不加时间，就每天巩固 10 分钟，到第五天时，一下子加 5 分钟也行，10 天时间达到 20 分钟。到第三个 10 天时，每次盘腿时，以 20 分钟为基准，也是每天增加一分钟，那么一个星期就是加到 5 分钟，或者不加时间，就每天巩固 20 分钟，到第五天时，一下子加 5 分钟也行，10 天后时间达到 30 分钟。1 个月后打坐时间为 30 分钟/座。

第二个月时，上旬 10 天，以 30 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 40 分钟。中旬 10 天，以 40 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 50 分钟。下旬 10 天，以 50 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 60 分钟。2 个月目标达成 60 分钟/座。

第三个月时，上旬 10 天，以 60 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 70 分钟。中旬 10 天，以 70 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 80 分钟。下旬 10 天，以 80 分钟为基准，为起点，每天加一分钟，或一个星期加 5 分钟，10 天后打坐时间为 90 分钟。3 个月目标达成 90 分钟/座。

如此方法类推，到第四个月时，可达到目标 120 分钟/座。

但实际操作运用时，没那么顺利容易达到。刚开始都是腿硬，腿痛，腿麻等现象，初学尤其加强拉筋，松跨方面，做足工夫，比如多做晃海动作等，每一个阶段，都坐上 100 座才有轻车路熟的感觉，才有那么一点舒服。能坐上 60 分钟，有 30 分钟是舒服的，能坐上 90 分钟，大约有 60 分钟是舒服的，能坐上 120 分钟，大约有 90 分钟是可以忍受的，在 40-60 分钟，70-80 分钟，100-110 分钟，这三个节点上，会反复忽上忽下，有进有退，腿痛厉害，突破了，熬过了，就又前进了一步。任何事情都是熟能生巧，包括打坐也是。每个阶段都是要经过反复的巩固。配合 100 座的巩固期。

如图所示。

图示只是推算完美理想状态，在实际操作中，特别是巩固 90 分钟和 120 分钟这段时间熬的时间比较久，120 分钟还要考虑要有充足时间坐，这又涉及到睡眠方面，如果晚上晚睡 11:30 上床，起码 4:00-4:30 要起床，坐足两个钟到 7:00,往往接近目标值 10 分钟前是最剧痛的，主要是踝关节痛的厉害，反反复复，所以在前期要配合做动功很重要，做磕大头，把那僵硬，紧密的骨头，通过大礼拜慢慢松开。如果能坚持每天 300-500 个大礼拜，那么骨头疼痛的程度就会减弱很多。

如果在打坐中出现呼吸比较粗犷，喘气时，再加上腿又痛，要通过大口大口的吸气，才能缓解，那就说明自己的氧气不够了，必须加强腹部呼吸。当本人坐到 90 分钟，想冲刺 120 分钟时，经常出现呼吸很粗犷，身上冒汗，腿又痛，我就意识到我的腹部呼吸没练好，动功做得少，从那时起我就加紧练动功，经过两个月的紧敲锣鼓的练习，终于上 120 分钟，那时印象特深刻，90-110 分钟之间全身热烘烘的，蝉鸣声似乎从四面八方涌过来，整个人都虚脱似的，全身骨酥软，有气无力，似乎骨完全剥离肉，是否累到极致才这样的。当时预计一年时间可达到 120 分钟，实际上比我预计快了几个月，8 个月坐上了 120 分钟，12 个月坐上了 180 分钟。虽达到 120 分钟/座，但在后面的时间在巩固 60 分钟，90 分钟，状态好，时间充足坐 120 分钟，经过 2 年的练习打磨，降魔座比较轻松坐上 120 分钟，有那么十几分钟或几分钟很痛时，也能咬咬牙忍下就过去了，至于腿弱的吉祥座，经过一年多的煎熬，打磨，坐上 90 分钟稍为轻松，坐上 120



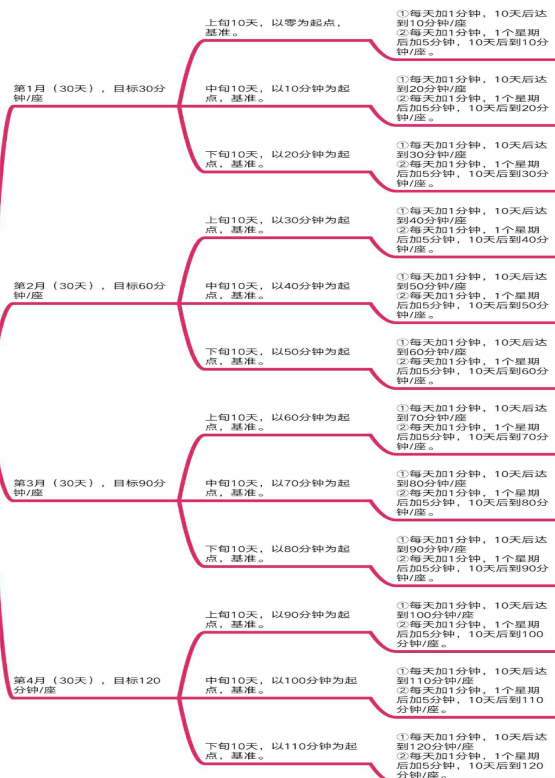
从第2个月开始，每座就以30分钟为基准，到第4个月满100座。
30分钟100座

从第3个月开始，每座就以60分钟为基准，到第5个月满100座。
60分钟100座

从第4个月开始，每座就以90分钟为基准，到第6个月满100座。
90分钟100座

从第5个月开始，每座就以120分钟为基准，到第7个月满100座。
120分钟100座

100座巩固法 → 炼腿阶段法 → 阶段目标法



QQ: 1918666092交流

分钟有三四成的轻松，从今年 18 年 4 月份起，吉祥座坐的时间以少量多次集中方法练习，两腿除了每天轮流正常互换外（今天降魔座，明天吉祥座），只要坐着看书，读经就以吉祥座为主，可以双盘读经 60 分钟以上了。

练腿阶段谈不上什么心法，多数以持大悲咒为主，不会整个过程都持，在腿痛，用来分散腿

痛注意力上持，时间以一秒秒地过，忍不住频频看时间，为了多坐久点，顾不了那么多，什么姿势都行，往前趴，抱腿，往后靠被，到时间才下。目标还是要有的，不达目标就放弃了，就会心生后悔，多熬一分就少受一份罪，痛苦迟早要受的，提早受报，提早轻松。如果坚持每天一座，再怎么难，一年后都能坐上 120 分钟/座。

以上简略写点个人体悟，参考书籍《坐禅》，《坐禅之问答录》，《禅学·双盘》。

感恩十方三世诸佛菩萨慈悲加持护佑，感恩阿弥陀佛，感恩观世音菩萨，感恩大愿地藏王菩萨，感恩十方三世一切贤圣僧，一切善知识！阿弥陀佛!!!

欢迎进 QQ 群交流（请注明看到文章加入）：

①欢迎加入 TaiGuangLin(1 群)，群聊号码：178818909

②欢迎加入美美的十方结缘分享群，群聊号码：295325688

无版权，欢迎转发分享!!