双盘*120*分钟心得总结

作者：湖南-不虚

一、时间选择

个人认为，从纯粹的时间突破角度来说，下午四点以后最好。如果我计划今天下午打坐，那么我就隔天晚上吃好，早上少吃或不吃(或者，如果晚上不吃，那么早上最好要吃好)，中午是必须吃的比较适中的——不能太饱，也不能五分饱——七分饱是比较合适的。

我一般习惯于下午4～5点以后开始。因为早上起太早，很多人就会没精神——不利于久坐。而且，大部分人早上有上厕所大便的习惯，如果上坐后不久就想上厕所，说明这是很愚蠢的时间选择，所以一定要把宿便排掉才上坐。

晚上少吃或不吃饭的，也可以尝试晚上突破——但越晚体力越差。如果你是中午吃，晚上不吃，第二天早上打坐体力更差。

过了晚上11点人一般会犯困，难以坚持，也影响第二天起床。突破性打坐，一般都会比较激烈，肯定还要洗澡，折腾下来，造成没有睡意，严重的可能失眠。所以不建议太晚尝试突破。

下午打坐原则是：上坐前宿便要排掉，并且当天不能吃太多，中午饭后要消化和休息好。如果是例常打坐则根据自己时间方便而来。

二、身体准备

1、除了上面说到的之外，我并不是完全坚持每天都进行突破性打坐——这要根据身体情况来。如果前一天打坐了，并且现在腿还疼，那我就要等完全不疼了再打坐。可能休息一天或者2天，一般最多等2天。我的想法是，如果腿还疼说明修复还没有结束，这就像做完手术要住院一样的道理。

2、另外我打坐前的半天一般不做激烈运动，以免上坐后体力不足，运动部位疼痛加剧。上坐前不要喝太多水以及吃容易引起拉肚子的东西——避免上厕所。上坐前热热身很好，但不要过了。

双盘打坐有深盘和浅盘之分，调整到你自认为舒服的程度即可。如果能深盘，一定要深盘，因为本质上深盘才是规范的，也非常有利于久盘。

我的经验是，膝盖疼的厉害的先浅盘，而脚踝、脚腕疼的受不了的肯定是盘太浅了。脚掌最好每次压在大腿上同一处地方，压在不同的地方相当于重新来过——没有基础——每次都又痛又麻。脚最好一开始就压在大腿根部。双膝大致与双肩同宽，目的是要使你的脚腕挂在大腿上避免悬空受伤。

3、完全素食是必要的，少吃减肥也是必须的，磕头、运动、腹式呼吸自然都是基础。这部分上次没有细谈。因为每个人的身体条件、生活习惯、工作环境都可能不同，这么现实的问题，所以非常有必要简单说明一下。

本质上，由于每个人的发心程度(打坐的动力)不同，故造成打坐所能坚持的时间也不尽相同。这好像和做任何事是一样的道理，似乎没有什么好说明的。

是的！任何一件有点难度的事，不同的人去做结果必然不同。打坐不是走路、跑步和普通健身那么容易。突破120分钟，我相信很多人能做到，但打江山易守江山难！

事实上，任何一件低成功率事件本质上不存在所谓经验分享。就像有人说通过自我练习可以改善视力一样，100多年过去了有多少人成功了，而通过配戴眼镜仍然是最简单直接有效的办法，虽然通过手术成功率也非常高了。

那么Tai师所推崇的提升打坐能力的方法，如腹式呼吸、磕大头，不能双盘则先单盘再双盘等等，是否是高成功率事件呢?显然是的！也就是说，Tai师父的高明之处在于通过常规高成功率锻炼活动，能让所有人都能实现双盘。至于能双盘多久取决于个人发心，及腹式呼吸和磕大头等的基本功。

而发不可思议之心或长期坚持磕大头，这又回到了低成功率事件上来了。它不像腹式呼吸，你练好了就成了习惯。那么如果你能把磕大头、天天双盘2小时当成习惯了，离打通全身经脉就很快了。如果说业力是不可思议之力量的话，习惯的力量也同样不可思议。

我个人认为，不管未来世界怎么变化，最简单的养身方式绝对永远是少吃、练习呼吸和散步。问题是对于有些人来说这都是难事，那么你肯定以为坐沙发和睡觉才是最好的方式。

可动和静才是统一协调的——生命在于运动！不管怎么样健身也好、修身也罢，都永远绕不开运动。如果没有恒心磕头，那你至少要选择一种适合你的、容易坚持的运动。

另外，如果你做不到素食，那至少要做到少吃，而腹式呼吸是一本万利的好事。故而新手第一步当练好它。勿以恶小而为之，勿以善小而不为，时间和空间不便的朋友，只要用心，问题都能解决！

三、情绪

不要带着抑郁、不快乐的情绪上坐。要适当的激励自己，设立一个挑战目标。不要带着完成任务功课的态度上坐，而要把打坐当成是治病和消业灭习气，早点打通，就会早点康复，就会早点身体轻松。

要有紧迫感，但不是急于求成。想想如果我每天维持这么低的水平不思进取，那要何年月才能打通啊？要相信佛菩萨不会亏待苦修的人，你越苦修、越发心、越精进、心越诚，感应就越强烈——佛的加持力就越大！有了明确的目标，你的斗志和意志力才能被激发，身体才有活力；有活力代表变年轻了，身体自然放松了，也就变柔软了。

这个情绪上的准备是我最看重的！因为它不光是上坐前的那几分钟的自我激励，它始终贯彻整个打坐过程。另外如果你不善于自我激励，那么可以通过当众立誓或向佛菩萨立誓的方式，或者把你自己逼上绝地，比如我为了坚持走路上班就不带钱不带卡。

四、环境

打坐环境的光线很重要！柔和偏暗的光线要好过太明亮的光线。把灯关了，窗帘拉到适当位置。下午打坐的好处是光线会越来越暗，下坐前始终不要开灯，让光线自然变暗。随着室内越来越黑，你的时间观念会变弱——这非常有利于久坐。

至于外界噪音，我认为熬腿阶段不讲究。另外准备两张以上的垫子，坐久了发烫或有汗渍——可以换垫子。

另外，还可以准备一些巴掌大小的薄垫子，打坐过程中某部位疼就垫相关位置。

此外，还可以用保温杯准备点温水，渴了喝一点点没事，而且还能缓解疼痛。

另外，我个人不习惯坐垫子，只有屁股太疼了中间才会加垫子，不疼了我又会撤掉。好处是有利于久坐，坏处是身体不能长时间保持挺直。

五、关键技巧

1、打坐小于1小时的，要降低打坐质量。也就是说，在维持双盘结不动的底线下，必须先把时间搞上去。

那么，首先就是要果断停止所谓的观呼吸、守丹田等有关呼吸和运气的行为。观呼吸和观气有本质区别，但一般人容易搞混，所以要绝对的顺从自然呼吸。

当你能随随便便坐2小时了，那么第一个小时是完全不会疼痛的，或是不怎么感觉痛的。这时候你练习呼吸和运气效果，要比你痛的时候练习好一百倍！很多人关心的冲击中脉的感觉，就是在此时出现。因此，不要把呼吸加载在打坐上！

双盘未能突破到2小时的朋友们，打坐对你们来说，就是纯粹地熬腿，更何况连一个小时都坚持不了的朋友们呢！

2、你的上半身和双手可以活动，不要太死板。如果全身都如如不动，初学者身体很容易僵硬麻木，造成体力下降和心绪不宁。因为你的目标是腿，所以你只需保证双盘结不剧烈拆分即可。太痛了你就调整下双盘的深浅，或者移动下屁股，或者在膝盖和双盘结下垫些柔软的东西缓解疼痛。总之，你要在维持底线的前提下想尽一切办法延长时间。

3、我个人感觉初学者坐垫绝对不能太高。如果想久坐必须要薄，因为没突破2小时的人一般还处于腿疼的阶段，坐垫过高导致重心往下压，膝盖和脚踝处明显更加疼痛。但是也不能太薄或不用，那样有可能会导致身子不能挺直。

有些人担心这样低质量打坐有什么用，其实这是真正的循序渐进！我当然知道要上半身挺直不动，手结三昧印，腹式呼吸——这些都可以慢慢加上去。如果你一上来就非常严格做到标准双盘，那么注定是事倍功半，永远难以突破。当你时间上去2小时以上了，前面至少四十分钟都是不感觉痛的，此前提下什么严格要求都可以随便胜任，而且你任何时间段都可以练习打坐，那时候效果当然是依据Tai师父说的时间段练习好。

六、身体变化

实际上我不太注重观察这个，因为没有哪一次打坐感觉是相同的。即便现在我每次三个小时，痛的经过也每次都不同。身体在修复阶段，哪有什么新鲜感觉！无非就热麻痛酸抖。

需要提醒的是，如果你已经能坚持90分钟以上了，应该前面有半小时不会明显的痛的，这段时间不要浪费了，深呼吸会让你获得成就感——此处不多说！

总体来说，开始是没感觉(这个过程会随着次数增加而自然延长)，然后开始腿麻(不经常打坐麻的过程很久，经常打坐每次只会麻几分钟，有时不会麻。和坐姿坐垫饮食有关吧)。麻完以后，就开始通了；通了以后，就是痛了；痛了以后，就是酸和发抖；抖以后坚持住了，就能轻松几分钟，然后接着痛酸。

如果平时不运动的人或是运动量少的是不会有酸的感觉的。如果觉得酸痛，可能是上坐前有激烈运动。如果痛的很钻心，极有可能是有隐疾，痛点很明显是会转移的。如果每次都少于60分钟，那极可能是脚掌压大腿的选点不固定或整体姿势太死板。

另外，关于双盘是否能发现和治疗疾病，这个问题答案在我身上是非常肯定的！如果是小毛病，可以忽略，几次2小时的双盘就能修复。当时依然会痛，过段时间你可能会意外发现它已经好了。

如果有朋友打坐目的就是为了治病，可能双盘不太适于已经比较严重的疾病，还是要尊重科学相信正规大医院的治疗方案——打坐是辅助。

我通过实践发现，打坐不能代替体育运动。想要精神好、体力好，要相信最基本的跑步和散步。如果有朋友完全以打坐为中心来生活和工作的话，可能已经走火入魔。学佛也好、打坐也罢，千万不能脱离了社会，远离了亲朋好友。

如果有些人练双盘是为了获得神通什么的，也是危险的！打坐就是健身方式的一种而已。也许有朋友打坐的目的是获得智慧从而解脱，那么显然这种人思维和逻辑上就存在问题。佛学本质上是一门科学，佛教的核心在于戒律和因果，都是为了告诉人们要平安，你就不要做不好的事；要富贵和健康你就要踏实努力工作和积极锻炼身体。（话头禅：tai师父教我们打坐，从而来获得一定程度的身体健康，灭掉淫欲，往生极乐世界。而我个人认为，打坐是手段，而健康、往生极乐等等则是目的。来本群学习打坐的人，他们目的则是多种多样的，咱不管他，只要不追求神通。呵呵）

七、突破过程

双盘60分钟以前的过程，我基本印象不深了。时间上，我以30分钟为单位往上加。印象最深刻的是第一次挑战90分钟，90分钟绝对是一个坎，过去了能到120，过了120就能到150、180甚至更久。

一般人努力后都能到60分钟，但再往后就难了！往上每一分钟都很难，一直到90分钟。没办法，只能发大愿、发狠心这一关必须要过。

我记得60分钟以内，身体都是不会抖的。如果你不能突破90分钟，说明你还没有拼尽全力——要坚持到疼到身体发抖、发颤、坐不稳(实在不行就靠着)，呼吸急促，要疼死晕倒的感觉。记录下这个时间，这就是你的坎。不要怕死怕受伤，要突破就要豁出去，反正迟早要面对的。你要把突破90这个当作是身体的某种重大隐疾现在提前发现治疗。经历了这种痛死的感觉后，阻挠你打坐精进的障碍就消了很多，身体很明显没有以前那么僵硬了。目标是90分钟，到了你就停(能坚持，最好一次性突破120，这也是正常的。不能，则下坐。) 。

有了上次90分钟的成功经验后，休息一段时间。紧接着，这次你的目标不能是90，而是马上挑战120。

这里，话头禅师兄和我交流过关于两次突破之间间隔多久的问题，这可能需要根据自身身体情况而定！比如诵严师兄突破90分钟后身体受了点伤，自然间隔时间较长；又比如我自己就是连续突破，因为突破的时候，我不但不觉得难受，反而很爽。

我个人认为，这个问题取决于你突破时的感受。理论上，我认为能坚持到90分钟的说明发心较狠，身体基础也不差，你再多30分钟也不会要你的命。并且如果你满足于90分钟的话或者停留时间过久，很可能难以保住90分钟的胜利果实。如果真的掉到60分钟到80分钟也是正常的。不要焦急，但必须尽早彻底突破120分钟，否则不进则退。

初级的打坐熬腿就等于是和身体对抗，你没必要拿着端着放不开，故作平静又是念佛又是念咒的——必须狠一点！你可以把自己的身体当成假想敌啊，就是要征服它。突破90分钟后，巩固下基本功，准备就绪了后就冲击120分钟，虽然这次也会和上次一样的痛，并且还要再加30分钟。成功了，接下来会有第一次热流袭遍全身、瞬间痛感全无等妙不可言的体验。如果90分钟是一个坎，那么120就是一种体验和成就感。就为了这个，也值得你去马上尝试。如万一失败了也没关系，说明准备不足，总结经验，多冲几次肯定过。

能到120分钟了，后面日子里的打坐，就是保持自我激励，同时把重点转移到养成每天坚持2小时的好习惯。如果你发现120有点稳不住，你只要回想过去成功的经验，即继续挑战150分钟、180分钟和换边挑战。最好的防守就是进攻！要想保持热忱，唯有不断突破！

以上就是我初学打坐经验的粗浅分享！最后的简单总结就是：身体要充分的准备、心理上要有强烈信心、环境和时间选择有讲究、坐姿和辅助要灵活。

(坐垫的问题，还是建议初学者加上坐垫，至于以后需不需要加，等到了那个水平再讨论也不迟。)

2016/8/27

湖南-不虚

QQ：364569357