打坐入静后反应、入定、姿势、方法及注意事项汇编【静修】
作者： admin

打坐入静前注意事项

一、松: 肌肉放松 静: 心情宁静 自然: 姿势自然 (如果肌肉没有放松, 会产生肢体抖动的 现象) (如果心情没有宁静，会产生脚麻的现象) (如果姿势没有自然，无法久坐)

二.初学者，吃过饭后 30 分钟再上坐，以免影响消化。

三.初学者，要注意保暖。不能让风直接吹到身上。 膝盖、肩膀尤其要盖，夏天也不可以裸漏，否则日后会有所谓“禅病”。(“邪气”入体，内热不均，引起身体沉重感等）

四 . 静坐前，有条件可以先沐浴一番（此番可以调节身心，使其通泰便达，神情庄重，预热身体，方便进入状态。）亦可以站桩或先适当的运动一下，或者听一些舒缓的音乐，佛道音乐，轻音乐，读读经都可以的。还可以燃一支檀香。

五.静坐时，身体重心不要落在脊椎或背，久了会腰酸背痛，方法是使用坐垫，把屁股垫高，让重心落在脚盘上。

六.初学者，环境光线不宜太暗，容易昏沉；也不宜太强，容易紧张

七.初学者，以时间短、次数多为原则。 慢慢再把时间延长到每次至少三十分钟以上。

八.初习静坐时多半无法双盘，则以单盘为宜。无法单盘者，则先以散盘上坐，每次上坐几分钟后，感到身体心情都放松入静了，可以试试看改打单盘或双盘。

九.收功，建议初学者每次下坐前，做点收功。方法是先把双手搓热了，从按摩头开始脑顶、后脑勺通通都抓一抓、耳朵搓搓、脸洗一洗、手臂、腰、腿、脚各处都搓热热的。如果脚麻严重的话，可以慢慢移动脚，让脚心对脚心后，静心一会儿，去麻很有效。也有初学者是下坐后会走一走，把筋络活动下 。

打坐入静后反应

入静后经常会出现的感觉是：头脑清醒、情绪稳定、心情舒畅、神清气爽、全身或某些部位出现温热、清凉、肌肉跳动、轻浮、重坠、松弛、紧缩、热气感、电流通过感、皮肤上有蚂蚁爬感，麻软舒适等感觉；尤其是头顶心百会穴、双手心劳宫穴、双足心涌泉穴会出现热、麻、跳动感。眼前出现亮光或各种颜色，方向、位置或时间观念不清等等。

在打坐静修熟练的过程之中还会有“十六触”的景象：动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑等八个正面八触。复有捍、猗、冷、热、浮、沉、坚及软等八触。身体有时会发生震动摇摆，手舞足蹈等情形，这是由于正在疏通气血结滞不通所致，是由内脏气机发动反映到外部的正常现象，不足为奇。若是你遇到了这种现象，不用惊怕，这些都是打坐静修的功效。

打坐入静后反应（二）

打坐中出现的各种境界：打坐时如果杂念少入静比较深的情况下，前额、后脑、眼前、小腹等部位会出现一些各色的光、荷花、佛菩萨、楼阁亭台、街景、人物、已故亲人、动物、山河大地、其它维茨空间的灵性生命等多种图像和光，还可能听到各种声音、闻到气味、与境界中的生命体进行交流等多种境界，这些境界可能是善境，也可能是心魔的折射，还可能是外魔或其它外灵施法、幻化、干扰所致。因此最好的对应方法就是不追求、不执着、不与理睬，自古以来佛法打坐有句名言：“佛来佛斩，魔来魔斩。”（佛家的野狐禅就有一段这样的公论，说是看到地藏菩萨等）就是说打坐时就是看见佛菩萨也不要兴奋与追求，因为魔（外灵干扰的一种）有时会幻化成佛菩萨的形象来诱惑我们，看见了魔也不要去理会，就象没看见一样，

总之，只要我们对任何内景都不在意、不追求、不执着，心魔就会自动消失，外魔也没有办法，只能悻悻离去，就无法干扰我们了。

打坐中出现的身体反应：打坐后体内元气大增，对身体自动进行调理，中医讲“痛则不通，通则不痛”，我们身体的经络有很多地方都堵塞或变窄了，打坐后元气增加，遇到堵滞的地方就自动疏通，在此过程中身体会有一些反应，一般来说身体经络堵滞越严重，疾病或潜在的疾病就越多或越严重，打坐时身体的反应就越大，有时打坐的本人并没有什么疾病，只是身体的某些基因不好（例如生身父母有某些重大疾病），打坐时基因不好的部位也会有反应（修补坏基因）。

另外当大量真气进入体内运行，或体内原有的真气运行加快，也会引起种种反应。这些反应（包括疏通经络、调理病灶、真气在体内运行加强引起的反应）包括寒冷、吹凉风、热、酸、麻、电麻、触电感、僵、胀、痛、跳痛、抽痛、痒、晕、哭、笑、困倦、流泪、哈气、肠鸣、打嗝、排气、咳嗽、恶心、呕吐、心悸、出汗、身体变大、变小、变轻、变重、变滑、变涩、有漂浮感、被吸入地下感、晃动感、虫爬感、跳跃（动）感、忏悔感、焦躁感、快乐感、听到声音、看到光线、图像、文字，触摸到空中物体等等。

总之，打坐的反应非常之多，而且因人而异，在此不可能都一一列出，不管你打坐时有什么感觉和现象，只要打坐完毕反复收功后现象消失了，就属于打坐的反应。

请注意：打坐时不能追求，也不能厌恶这些反应，要以一种无为的、无所谓的心态对待，就象刮来一阵风，我们身体突然感到冷了一下，之后就不应再想这阵风和冷的感觉了，因为你越想越冷（与风已经没有关系了），所有反应的处理都以此类推。

最常见的反应是打呵欠、流鼻涕、流眼泪等反应，这是身体在自然地排除身体里的负面情绪和病气，例如紧张、压力、焦虑、悲伤、怨恨、嫉妒、不平等等。打哈气是身体本身自然调节的功能（例如困倦劳累时身体会自动打呵欠调节，悲伤时会流泪排毒），打坐可以强化这一功能，使身体自然地排除负面情绪和病气等不良信息，增强肾气（肾气乃身体之本，肾气增强了，精气神就旺盛了）。

打坐中的流眼泪不但可以排除各种负面情绪，还能保护和改善视力，治疗多种眼疾。 打坐中的所有境界和身心反应都不能追求，唯有打哈气是个例外（流眼泪和鼻涕是哈气的附带品），因为打哈气是人体本人与生具有的排除不良信息和能量的功能，我们人体在困倦和劳累过度时都会自动地打哈气，打哈气就象我们人体其它多种排泄功能一样需要通畅，人体的身心才能健康。因此打坐之前和之后的收功中都要诱发出尽量多的哈气，才能确保打坐念佛时不困不倦，打坐完成后神清气爽。

当不良信息排除后，心里会变得比较清净，定中出智慧，此时一般人虽然达不到入定，但是也入了一点静（入定的初级准备阶段），因此，会生出一些小智慧，例如对工作和生活中的技术难题和人际关系等难题突然有了解决方法、对所做事情突然有了如何加以完善的想法（如心中突然释然，放下，愉悦，其实就是智慧的一种）。这是初级阶段的小智慧，虽然也是杂念，但是好的念头，非常有用处，一般打坐者事后都在工作生活中运用这些答案（定中出智慧），效果很好（如我们脑子很混乱的时候，找不到解决问题的方法，烦躁，紧张等，都需要平静放松，这其实也就是某种意义的定中慧）。

收功：

首先要用意念反复告诉自己要收功了，然后搓搓手和脸（干洗面），揉一揉肚脐和涌泉（脚心）就可以了。也可以做一下眼保健操或八段锦作为收功内容（主要是一些穴位的按摩，网

上到处都是)。最重要的是一边收功，一边要诱导出哈气，要尽量多打哈气，直到没有哈气为止，要学会打哈气，一开始是诱导，以后身体就自动化了。

衡量打坐和收功成果的标准是看头脑是否清晰,情绪是否宁静、爽快和愉悦,精力是否旺盛,身体是否清净和安逸。

如果没有上述感觉有几种可能:

收功不够，要反复收功直到有上述感觉为止。
体内一般性的不良信息总量太多，而打坐和收功的时间太短，无法全部或大部分地清理这些不良信息。这种情况只要增加打坐和收功的时间就可以了。
打坐者近期由于工作和生活上的重压或突发事件(例如与领导闹矛盾、面临解雇、亲人去世、配偶离异等）而干扰过大，需要通过用佛法进行大量调心后再打坐才有好的效果。
该做的事情由于懈怠拖着不做或没有完成,在头脑中形成干扰,把这些拖着没做的事情做了,打坐后就会有轻松和爽快的感觉。
业障深重，头脑从来的感觉都是象“浆糊一团”（不清爽、不愉悦），或者是情绪抑郁。这种情况在打坐的同时，要通过大量的诵念佛号和经咒、忏悔、超度、放生等方法消减业障。业障少了，打坐时就容易入静，打坐之后也容易感觉到清爽和愉悦。以清净心念佛后又可以进一步大幅度地消除业障，因为佛告诉我们至心（清净心）念一句阿弥陀佛，可以消除 80 亿劫的生死重罪，此处的关键词是清净、清净、再清净！而打坐念佛是进入清净心念佛状态的最佳捷径!

如果您打不出哈气，一是身体可能还没有真正放松，杂念较多，这时用意念调整，意念自己从头到脚每个部位都在逐一地放松，同时用意念诱发逐渐就能打出哈气来了，打哈气的同时时常会有眼泪和鼻涕出现，这些都有助于排除体内的毒素（不良信息和能量)。二是因吃众生肉等因素业障比较重，毒素一时卡在体内排不出来，打坐时间长了自然就会排出来。打坐时排毒的作用较大，吃肉的同修可能会出现痰多等反应，也可能很快就不能吃肉了（吃了就觉得恶心)。

打坐时若口水增多说明体内精气增多了，要咽下去，切不可浪费这极为宝贵的精华物质。如果身体发热说明与佛菩萨感应道交较好，有较多能量进入身体。

打坐中打呵欠、流眼泪、擤鼻涕等身体反应有些佛弟子称为“业障现前”，道家修行者称为不良信息或病气，其实说的都是一回事。我们每天的经历（接触的人与事物）不同，身体接受的不良信息量也不同。一般 20-30 分钟就可以把不良信息排掉，打坐时如果不打哈气、不流

眼泪了，说明病气排得差不多了，余下的时间可以专心打坐念佛了。晚上睡觉时身体处于开放状态，在休息的同时也有很多不良信息进入体内，如果早上能打坐排一下不良之气，哪怕只做 10 分钟，一天都会有精神、有能量。

关于入定

不生不灭的道，在于空与有之间，在于善与恶之间，在明与暗之间，在睡与醒之间，在于散乱与昏沉之间。是故，道又称中道。明于上理得知，道在睡与醒，善与恶，散乱与昏沉之间；所以，人在入睡的过程，已经从初禅升华到四禅，再从四禅退失清明，进入昏沉睡眠。每个人每天总有二三个机会认证四禅，因此不能说入四禅八定是难事，难的是认证，与控制入定，住定，出定的度。　从清醒时的散乱，到昏沉时的睡眠的过程中的中间点，便是四禅。从清醒散乱到昏沉睡眠的过程中，从散乱到初得轻安，便是初禅。从清醒散乱到昏沉睡眠，往往只是刹那之间，的确是很难认证的。但认证到之后，你平时打坐就很容易入定了，因为真实认证到初禅到四禅后，就如同掌握到了四禅八定的钥匙，可以随时随地入定。

我平日就是这样，不了解我的人还以为我是傻的。我常常吃饭时，一口饭刚吃进去，还没来得及咽下，在动与静之间，念与念之间的空白处，刹那间定住了。一个手拿着筷子，一个手托着碗，嘴巴张开，眼睛不动，鼻子没气，却像雕塑一样，站在那里不动几分钟。这种现象是很难让平常人难理解的。象平时看风景，走路，一个念头没接受上来，意识断开，苦乐皆非，刹那间就入定了。　要这样随时随地入定，必须要认证到三际托空。只要认证了三际托空，呼吸会自动住止，丹田跳动呼吸，这不是强行闭气炼得出来的。很多人喜欢胎息，于是强行闭气，这不可取。只要认证了三际托空，胎息很快就证到，不是强行闲气炼出来的。

要认识三际托空，最好就是在睡与醒，醒与睡之间认证。三际托空，是空境；近道而已，并非不生不灭之法身。空境虽非法身，但如宿慧深厚，在空境中一念回机，便可悟到无始无终，无边无量的法身自性。

禅门的当头棒喝，是师父助门人最快悟道的方法之一。开悟的师父在看见门人自性显现之时，一个巴掌打过去，一棒敲下去，门人就大彻大悟了。但是，徒弟也要有慧根才行。否则，把他打死，他也悟不了。不过，这种快速入道的方法恐怕要失传了，因为这种师父难找，徒弟也难找，这是上上根人接引上上根人的方法。

话又说回来，要学会入定，必须明白，入定的过程，与入睡的过程是很相似的。入睡便是静过头了，静到什么都不知道，便是无记，便是昏沉。入睡其实也是入定，但那是昏沉定，不

是那种能作主的定境。定有个特点：　没有时间空间概念。睡五分钟跟睡五小时，感觉都是一刹那间。如果你入定后，感觉时间过得慢，那说明你还没有入定。时间过得慢，那是受蕴，坐在那里感觉全身不舒服，那是气脉不顺，未得轻安故。得轻安，方能入定，方能一定数小时，数天，数月，数年。

要想入定，住定，出定三自在，要二通：

一：见地通，从理上认证了四禅八定，并能观察明了入睡与入定的过程。

二：气脉通，气脉不通，不得轻安。不得轻安则不能去身见。不能去身见故不能得定。 要气脉通，当不着六尘，心不外驰，久坐精气自然充满。精气充满，才能冲通气脉。古德云："久坐必有禅，"可不是乱说的。

总之，要学会入定，先观察清楚自己是怎样从清醒散乱进入到睡眠昏沉的。佛的堂弟，阿难尊者便是在将睡未睡的一刹时，证得罗汉果位的。古来很多祖师也都是在将睡未睡之间悟道证道的。我曾看过释万行禅师的开示，禅师也强调要观察入睡的过程，才能掌握入定的技巧。

打坐姿势和方法详解

双足跏趺：先将左足置于右腿上，再将右足置左足上，称天王坐（男士用）。先将右足置左腿上，再将左足置右足上，称如意坐（女士用）。按有的传承，不论男女都采用天王坐。行者请依自己师父所教为准。双跏趺坐重心稳定，有利于身的放松和长时间静坐，而且双足交盘使血液流动大大减缓，减缓生理活动，又增加体腔的静压力，有利于最大限度降低新陈代谢速度，便于入静。初学者一时还做不到则只将一足置另一足上（单跏趺）即可。至于左足在上还是右足在上，请依照自己师尊的传承为准。再不行者双足交*散坐亦可。

脊直：脊椎的每一锥体如珠算珠子叠竖一般，自然正直。由于自然生理弯曲造成的习惯，坐时腰锥易呈后突，应注意纠正。

肩张：两肩应舒张但不挺胸。2、3 项的具体做法:坐好后以头顶上领，整条脊椎上拔伸直，稍挺胸、肩张开，然后从上而下顺势放松，上半身便处于自然松直的状态。这样不紧张不懈怠地维持下去即可。2、3 项做好了，则可以达到"松胸实腹"的效果，便于达到心静气沉。

手结定印于脐下：右手掌置于左手掌上（男），或者左手掌置于右手掌上（女），两拇指轻轻接触，自然放松置于腿上。(按有的传承，不论男女都采用第一种。行者请依自己师父所教

为准。） 容易散乱的人可以采用另一种手印：大拇指轻触无名指根，并轻握成拳，分置于膝盖上，手臂自然打直，保持两肩平衡。

头中正：头不俯仰，不歪斜，下颏微内收（不是低头）。这即利于颈锥正直，又可轻微压迫颈动脉，减缓生理活动，减低新陈代谢，便于入静。

双眼微闭：双眼半开，以能见体前三米左右的距离为宜。目光可注视于体前约一肘远处之一静物上。(此静物应①较小②单色③形状简单。如念珠。)如易散乱可闭上只留一丝光线即可。如易昏沉则可睁大眼睛，平视前方。

舌舔上腭：舌头的前半部轻舔上腭（不是以舌尖用力抵上腭）。具体窍门是：把舌后部的空气排尽，咽喉部放松，舌稍后缩即自然成，不必用力去“抵”。嘴唇轻闭，嘴部肌肉自然放松，上下牙不要相咬，稍留一缝隙。 按七支坐法做禅修，就能够调整、保持内气，让生命充满活力，并能产生内在的觉悟。第 1、2、4、5 项——能引入遍行气；第 2 项能引入上行气；第 2、3 项能引入等住气；第七项能引入上行气；上述四种气流入持命气，五气合一时行者就能体验到觉悟。
注意事项：

饱胀或饥饿时，不宜打坐。
在室内静坐时应保持空气流通，但不可当风而坐。
在室外打坐时要注意保暖，也不要直接坐在湿地上。
气候凉时应注意两膝、脖项和后脑的保暖。
肢体形态要求很严，但应注意放松，细心内调，找到一种身体既合要求又轻松舒适的状态。意识的放松很重要。可以想一下“以难得之身修难得之法多可贵”，“我在为度济众生而修无上法门”，带着慈悲喜舍之心态，微笑从心中泛起并形诸于色。特别把眉心和下颏肌肉放松。不管双跏趺、单跏趺或散坐，臀部应垫二、三寸的垫子，以自己觉得重心稳，无前倾后仰的感觉为原则。一开始做不到双跏趺便做单跏趺，再不行便散坐。

采用下面几个方法刻苦训练，一般人均可在几个月的时间内达到双跏趺。

a.在看书、看电视、休息时尽可能盘腿而坐;

b.多练习跨鹤坐（臀压在双脚上而跪）。在跨鹤坐的基础上做如下练习：保持臀压住双脚，上身向后倒平（一开始可用被子垫成斜面，逐渐放平），尽量维持时间。

c.双腿并拢伸直，脊椎从颈椎、胸椎至腰椎逐节前弯，双手摸地，再用手抓脚后跟腱，渐至头面贴腿。如此反复多次。

d.作正弓箭步，放松下沉。脚不挪位，身转 180 度换方向再放松下沉。反复交换下沉若干次，步子自然逐渐变大。至最大限度时，后一只脚后跟拔起，脚尖着地，再尽力下沉，反复若干

次，收势。

e.双脚尖分左右成一直线(重心不稳者，可稍留一角度，还不稳者，可扶树等)，开步过肩宽，双膝尽力外摆，放松慢慢下沉，多次练习。待腿力增强，步子逐渐加大。

f.双脚踝关节向外突出，用脚掌外沿着力。刚开始练习，应循序渐进并作好防护，以免韧带拉伤。待踝关节部的力量增强，可练习走路。常作此练习，踝关节不易被扭伤。 作上述练习一段时间后，腿、跨、膝、踝的韧带拉伸，弹性增强，跨膝踝关节活动范围增大，双跏趺自然便成。

更多文件请添加微信：jakenian