

禅学 · 双盘

静岩 著



宗教文化出版社

禅学 · 双盘

静岩 著



 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅学·双盘/(韩)静岩著. -北京:宗教文化出版社,2011.1

ISBN 978-7-80254-351-5

I. ①禅… II. ①静… III. ①瑜伽派-研究 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 003122 号

禅学·双盘

静岩 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84037602(编辑部)

责任编辑: 王志宏 卫 菲

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 19.5 印张 340 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-351-5

定 价: 35.00 元

序

静岩法师创不二养生法，著专出而惠文予余，求为阐其宗旨。余应之曰：不二养生法当以天人不二为旨归，此乃东方文化之精髓也。道家老子《道德经》中曰：人法地，地法天，天法道，道法自然。此自然乃天地为物本然之性也。为道自然，人道法天，亦以自然为尚，故道家言天人之合一，乃合于自然也。儒家《中庸》曰：诚者天之道，思诚者人之道。此为道之诚即《易·观卦·象辞》“观天之神道，而四时不忒”之意，而人道之思诚亦即《观·象》所谓“圣人以神道设教，而天下服矣”之意。故儒家之天人合一乃合于诚也。以自然养身，以诚修心。身心并养，天人合一，可谓得不二养生法之宗旨矣。静岩法师就余所言深以为然，嘱为书之以当序，此识。

楼宇烈

丁亥初夏于北京

缘 起

—

我自幼在韩国的寺庙里长大，儿时在禅堂跟着禅僧们打坐，看到他们几乎都是双盘的姿势冥想。他们一般一上坐就是三个小时，有时候一个晚上就过去了，有的人甚至连着双盘几日不起身。当时，我根本不懂禅修是什么，解脱是什么，可是仍然每天跟着他们从早上3点开始到晚上10点，每天4炷香，一炷香三个小时固定地打坐。

为了学习中国传统养生文化，1992年，我以31岁的“高龄”学生身份来北京中医药大学开始了我的留学生活。刚来时一边忙着学中文和针灸系的功课，一边习惯北京的饮食和生活习俗，在学校没有坐在地上双盘的学习条件，所以我很少再坐双盘。我在忙碌的学习中度过了三年，1994年9月，我考入北京大学哲学系开始读研。

1995年秋天，我正在读研究生二年级的时候，感觉身体越来越僵硬，肩膀、颈部都酸痛得要命，好像有大病降临的征兆。我在静坐中观照自己的身体，发现身体已经很多地方堵塞了，于是我在宿舍里铺了地毯，重新恢复瑜伽练习，每日双盘静坐。让我万万没有想到的是我居然保持不了10分钟的双盘。回想以前双盘对我来说是多么轻而易举的事情，即使不用手也能双盘起来，可那时的我却经历着初学双盘者一样的痛苦。我非常懊恼，在疼痛中我体悟到：去年的我的身体已经不是今天的我的身体，前一天的我的身体已经不是现在的我的身体，身体时刻都在变化着。我以为我从小一直能双盘，所以不用练习也能保持双盘的功夫，可是身体却很快退步，几乎失去了这样的能力！这时我才彻底体会到《维摩诘经》里说的“是身无常”的道理。



是啊！身体和人生一样，都是无常的！

1996年，我终于因病从北大退学，辗转在青城山、峨眉山、终南山等地修行。在古道法师的帮助下，我在终南山净业寺的“东沟”盖了一个茅棚。那时我每天双盘静坐、茶熏冥想、打太极拳、练习书画、吹养生箫。

这段时间，我的身体慢慢恢复了健康，原来黑白相间的胡子和头发都变回了年轻的黑色，每日与天地、太阳、树木、青草和谐相处，我体悟到人的生命与天地之气的不可分割性，与天地之气相应得越好，身心调谐也就越好。

1997年我回到北京，重新精读了《维摩诘经》，每日在双盘里体悟经典的智慧，我经常处在自在、安心的生命状态里，我为《维摩诘经》的“不二智慧”赞叹和折服。于是我在北大，开始专门研究《维摩诘经》的不二法门思想。在我的导师楼宇烈先生的指导下，我的硕士论文写了《〈维摩诘经〉不二法门思想以及其对〈坛经〉思想的影响》，博士论文写了《僧肇对〈维摩诘经〉不二法门思想的开展》。

那时，我就发愿：一生弘扬维摩不二法门，利益众生。在后来十年的修行实践里，我整理出系统的不二养生修行方法，包括“不二养生相应法”和“不二养生随缘法”。祝福更多的人能够在维摩不二智慧里，得到自在安心的生命！

二

1993年冬天在九华山，我从道友古道法师和本如法师那里了解到在中国有一位南怀瑾先生。古道师和本如师都是出家人，作为出家人能对家居士如此恭敬，南老会是怎样的大居士菩萨呢？后来看到南老在《禅话》书里提到：“傅大士是中国维摩禅的创始人”，我更希望有缘能拜会南老，得到南老的指点。

2001年12月，在李素美老师的引荐下我在香港见到了我一心仰慕的南怀瑾先生，并有幸跟随在南老身边学习了一个多月。老师为了鼓励我，送了我一件他珍藏多年的毛衣

让我穿。老师身边的护法素美、宏忍、李传洪、沙弥等都是大善知识，非常感谢他们对我的帮助。

承蒙老师的恩惠，在学习之余，我也帮助一些有缘的善知识练习三小时双盘。那时我们白天一起做双盘修习，晚上一起听老师讲法。听法的时候就如我在“目净修广如青莲，心净已度诸禅定，久积净业称无量，导众以寂故稽首。既见大圣以神变，普现十方无量土，其中诸佛演说法，于是一切悉见闻”的佛祖会上的感觉一样。南老的博学与精妙的开示让我受益匪浅，在老师的加持下，大家的双盘进步得很快。其中最让我感动的一位是香港中文大学的吴教授。有一天晚上他突然来跟我说：“我要挑战三小时双盘！”大家都很惊讶，也为他的勇气而赞叹。

他平时在家里只能坐半个小时双盘，但是他很想借这次机会提高双盘。我跟他说：“老师在这里，今天您一定会成就三小时双盘！”

于是，我调整好他的双盘姿势，用绳子把他的两腿绑起来。素美看到吴教授这样诚心，非常感动，对他说：“我们一起念准提咒，祈请老师和佛菩萨的加持吧！”

房间里两位念咒的声音在震动，大家在客厅听老师的说法，老师的开示法门也与准提法门相应。

过了半小时后吴教授的念咒声音越来越大，一小时以后他的声音就成了大哭的声音，这是腿脚疼到极点不由自主发出来的声音。老师听到了很关心吴教授，让客厅里听法的同修们都去为吴教授助念，同修们纷纷走到吴教授的身边一起念咒，有的甚至哭着念。就这样在老师和各位善知识的护持下，吴教授终于通过了三小时双盘，这就是“同事摄”的能量啊！

双盘三小时，的确很难，可是如果有信心和耐心，有勇气面对自己的身体，那么成就以后的快乐，也是无法用言语形容的。

我们在法会的第四天下午，老师突然说：“现在开始我们师徒四代做瑜伽表演，我已年老，大家在静岩师傅带动下，做三代表演吧。请大家鼓掌！”

我突然紧张起来，第一，我毫无准备；第二，在这么神圣的法会上我这样丑陋的功夫能拿出来么？但既然老师已经说了，就只有硬着头皮上了。于是我叫徒弟王松和他的徒弟崇渊一起来表演了一些瑜伽体式，当时我表演了头倒立的状态下双盘，双盘着落地的体式。表演完后老师说：“如果有人想提高双盘可以跟静岩师傅请教！”

那时参加法会的一千多位同道中有很多人来向我请教如何练习和提高双盘功夫，看到有这么多人喜欢双盘，我很受鼓舞！那时候我发愿：“我要一生帮助别人练习双盘！”

在维摩禅里，代表姿势就是双盘，双盘三小时是“维摩诘经不二法门——维摩禅”的



基础,我发愿:“只要有人想坐双盘,我就一直帮助他,直到他有所成就!那么多人想要坐双盘,我应该要帮忙!”

从那以后到现在,我一直坚持帮助有缘人提高双盘,也借这样的机会研究怎样能得到更好的双盘效果。

经过几年的实践总结,我终于找到了适合现代人修习的成就三小时双盘的好方法,

程序如下：

第一阶段 净化体内寒气

第二阶段 放松双盘相关的肌肉

第三阶段 练习双盘姿势

第四阶段 增加双盘时间

第五阶段 成就三小时双盘

第六阶段 通过三三九双盘关门

第七阶段 进入长时间的双盘冥想

按照这样程序练习双盘，第一，安全，不会受伤；第二，双盘成就的过程中自然能坚定修行的信心，提升修行的意志力；第三，得到健康的身体、美好的体型；第四，通过“维摩禅不二禅观”能进入深层的冥想，得到自在喜乐的人生。

为了双盘修习者能参考各种双盘提高的方法，本书安排了大量从散盘到双盘、到成就双盘三小时、到成就三三九双盘过程的体悟文章。

由衷地感谢南怀瑾老师和楼宇烈老师的指引，让我从维摩不二法门中得到安心和智慧增长。

特别感谢素美、传洪、沙弥善知识的恩惠和多方面的帮助！特别是在沙弥善知识的帮助下，我的第一本书——《茶熏》在台北薇阁出版了，这给我在推广茶熏冥想、不二太极、茶熏瑜伽、长生茶道、养生箫、不二经典、维摩禅、一日断食等八种不二养生法的道路上起到了奠基作用。特此感谢！

感谢八位善知识：智娜、慈禅、西禅、月禅、净禅、艺禅、春禅、和禅等在21日茶熏断食期间帮助本书的修改和整理。其中智娜善知识听我讲述记录整理初稿，西禅善知识和护法慧禅善知识帮助修改文章，在此也一并感谢！

感谢伽南善知识、素禅善知识、闻风善知识帮助修改和润色文章。

感谢示范动作的钟灵、艺禅两位夫妻善知识。

另外，为了双盘学习的人更好地学习双盘，书中的多位善知识都非常认真地写了自己的双盘感悟，作为参考。在此感谢！

静岩 敬写

2009年12月于昆明不二禅画室

目 录

序 楼宇烈 / 1

缘 起 / 1

第一章 三小时双盘修习的喜乐 / 1

一、散盘、单盘、双盘的异同 / 2

二、双盘姿势的根源 / 4

三、为什么修习双盘 / 5

四、为什么是“三小时双盘” / 6

第二章 三小时双盘修习的意义 / 9

一、得到美丽健康的快乐人生 / 10

二、做好修禅、瑜伽的稳定基础 / 12

三、帮助得到超越生死的自在人生 / 13

第三章 三小时双盘成就的程序 / 19

一、第一阶段 提升双盘修习的精神 / 20

二、第二阶段 体内寒气净化 / 21

三、第三阶段 放松与双盘有关的肌肉 / 24

四、第四阶段 会坐双盘 / 24

五、第五阶段 提高双盘修习 / 25

六、第六阶段 通过三三九双盘关门 / 27

七、第七阶段 进入三小时双盘冥想 / 28

第四章 修习精神 / 29

一、三小时双盘与忍辱波罗蜜 / 30

二、苦乐变化的当然性 / 33

三、自利利他的平等心 / 35

四、本来面目的豁然显现 / 36

第五章 寒气净化 / 37

一、主要部位的寒气净化程序 / 38

二、茶熏通气的寒气净化效果 / 40

第六章 肌肉放松 / 43

一、踩腿抓腿 / 44

二、瑜伽体式 / 46

三、其他方法 / 55

第七章 双盘姿势 / 59

一、盘腿程序 / 60

二、完成姿势 / 65

第八章 提高双盘——双盘着参究经典 / 71

一、经典参究的相应智慧 / 72

二、为什么双盘读经 / 75

三、选择自己适合的经典 / 78

四、双盘时朗读什么经典最好 / 79

五、《维摩诘经》 / 81

六、《维摩诘经》四篇参究 / 85

双盘体悟：峨眉闭关感悟(伽南) / 88

双盘体悟：是身无常(月禅) / 96

第九章 提高双盘——双盘着茶熏冥想 / 99

一、茶熏冥想修习智慧 / 100

二、茶熏冥想修习方法 / 101

双盘体悟：脱胎换骨(羽仙) / 104

双盘体悟：茶熏双盘(智娜) / 107

双盘体悟：双盘悟禅(悟禅) / 110

双盘体悟：茶熏养生七日专修心得(青禅) / 115

双盘体悟：冥想(立立) / 117

双盘体悟：茶熏观世音(小凡) / 119

第十章 提高双盘 / 123

- 一、双盘着太极运气 / 124
- 二、双盘着吹养生箫 / 126
- 三、双盘着琴棋书画 / 130
- 四、双盘着看电视剧 / 131
- 五、双盘着喝茶相应 / 132
- 六、双盘着感恩发心 / 136
- 七、双盘着忏悔祈祷 / 137
- 八、双盘着念佛念咒 / 137
- 九、双盘着看书研究 / 138
- 十、双盘着观身变化 / 139
- 十一、双盘着滚动翻身 / 140
- 十二、对治双盘各种现象的方法 / 141
 - 双盘体悟:众苦交迫(道禅) / 147
 - 双盘体悟:摆开棋格(明禅) / 149
 - 双盘体悟:灵丹妙药(净禅) / 150
 - 双盘体悟:破除双盘的恐惧(春禅) / 151
 - 双盘体悟:大心智慧(西禅) / 154
 - 双盘体悟:丹桂飘香(艺禅) / 157
 - 双盘体悟:我的双盘修习之旅(维禅) / 159
 - 双盘体悟:突然想哭(德禅) / 162
 - 双盘体悟:大慈慧命(慈禅) / 164
 - 双盘体悟:不思善不思恶(心田) / 168
 - 双盘体悟:不一不异(南禅) / 170
 - 双盘体悟:双盘与修习(妙音) / 172
 - 双盘体悟:难忘的双盘体验(陈晨) / 174
 - 双盘体悟:痛苦并快乐的三小时双盘(慧禅) / 177
 - 双盘体悟:三小时的心灵旅行(智禅) / 181
 - 双盘体悟:三小时双盘记(闻风) / 184
 - 双盘体悟:双盘不痛才奇怪(素禅) / 187
 - 双盘体悟:做梦双盘开眼盘(元禅) / 190

双盘体悟:同修给予我力量(王禅)	/ 195
双盘体悟:深深地反省(日禅)	/ 198
双盘体悟:我的双盘感想(筱珍)	/ 200
双盘体悟:美丽的双盘(丽禅)	/ 202
双盘体悟:双盘心得(孟瑶)	/ 204
双盘体悟:双盘的痛(光霞)	/ 205
双盘体悟:我的双盘缘(永丽)	/ 207
双盘体悟:痛并快乐着(灵禅)	/ 209
双盘体悟:断食双盘(和禅)	/ 211
双盘体悟:关于双盘(心一)	/ 213
双盘体悟:以精进心成就双盘(灵云)	/ 215
双盘体悟:开启慧命(大慧)	/ 217
双盘体悟:坚持到底(慈慧)	/ 219
双盘体悟:在双盘中超越自己(如慧)	/ 220
双盘体悟:在双盘中认识自己(卓慧)	/ 224

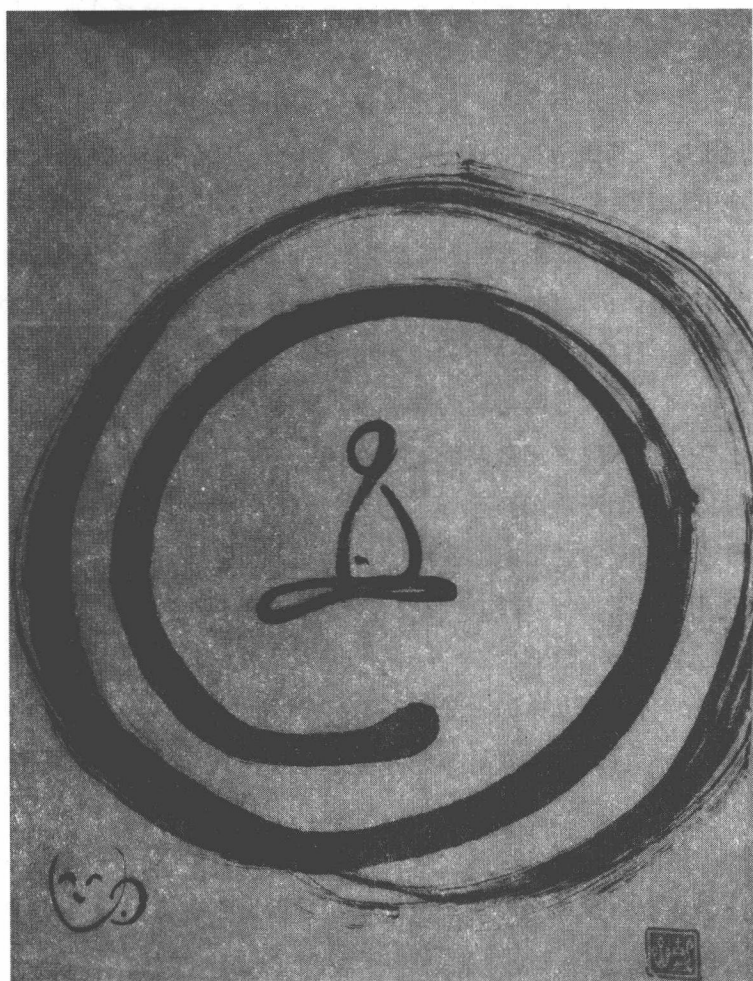
第十一章 顿渐双盘成就法 / 227

- 一、双盘成就的顿渐之别 / 228
- 二、渐修双盘成就法 / 230
 - 三三九双盘体悟:双盘喜乐(月禅) / 237
 - 三三九双盘体悟:双盘观照(慈禅) / 242
 - 三三九双盘体悟:双盘参究(智娜) / 244
 - 三三九双盘体悟:双盘十字绣(净禅) / 248
 - 三三九双盘体悟:双盘共修(西禅) / 250

第十二章 静坐双盘冥想 / 255

- 一、选择手脚 / 256
- 二、选择修法 / 258
- 三、选择道场 / 262
- 四、选择时间 / 267

第一章 三小时双盘修习的喜乐



一、散盘、单盘、双盘的异同

我们从静坐的角度来看,双盘的姿势最圆满,但不是只有双盘才能得到智慧。如果自己的身体条件还没到可以做双盘的程度,那你做散盘或者单盘也是圆满的。有人说自己单盘没问题,可是做不到双盘。这句话我们从外在形象上来看可以这样说,可是从身体内在的肌肉关节、气血通畅的角度来看,如果单盘圆满当然就能做双盘。我们从历史来看,同样的佛法因为时代或者地方修禅的文化不同,可以采取散盘、单盘或者双盘的方式静坐。如果他们可以通过散盘或者单盘进入深层的冥想或者得到禅定的功夫,那他们做双盘是绝对没问题的。所以说散盘、单盘或者双盘都行,静坐的终极目标:得到智慧的成就都是一样的,身体内在的功能和能量的提升也一样,只是外在打坐的腿脚的形象是散盘,单盘或者双盘的姿势的样子不同而已。

问:为什么双盘那么痛苦还需要练习呢?

答:谁让你痛苦地练习双盘?

问:我为什么练习双盘这么痛苦呢?

答:肯定有什么原因,所以你练习双盘这么痛苦啊!

问:我很想成就三个小时双盘。

答:你有这样的目标所以你练习双盘很痛苦啊!

问:可是按照老师讲的通过散盘和单盘也能得到双盘一样的效果,何苦那么痛苦地练习双盘呢?

答:那你就先做散盘或者单盘呗!

问:可是感觉散盘单盘那么简单,谁都会做,好像要有双盘的功夫才能得到深层的禅定能量。

答:你这样想,那你做双盘嘛!

问:老师,请明确地告诉我吧,到底做双盘还是不做双盘?

答:可以这样理解,没有为什么要做双盘,应该说什么样的人需要做双盘。

问:那什么样的人需要做双盘呢?

答:两种人需要做双盘。第一种是心中对双盘很执著,想有一定成就,认为只有双盘才能真正进入冥想禅定的这类人。第二种,想通过双盘得到身心养生的人。南怀瑾先生说:晚上睡觉之前在床上先做三分钟双盘静坐再入睡,起床了在床上坐三分钟双盘静坐再开始一天的活动,通过这样睡觉前后在床上三分钟双盘能得到良好的养生效果。

通过长时间的双盘得到深层的冥想和禅定力量,开发大智慧,这肯定是有有效的。因为我们看到佛堂里面的佛像几乎都是双盘的姿势,释迦牟尼佛六年修行也是双盘,都是大家公认的。

问:老师,那我们这样会做三小时双盘的人,可以通过双盘得到健康和冥想的快乐。可是周围的人,如果他们想静坐,那么我们对他们说散盘、单盘还是双盘好呢?

答:当然双盘啊!

问:请老师具体讲讲吧!

答:现代人都急急忙忙地生活,即使为了身体的健康,想在一天当中抽出一两个小时时间来运动也是很难的,可是运动跟吃饭、睡觉一样需要长期坚持。对以用脑为主的现代人来说,一定需要另外安排锻炼的时间,可是很多人很忙,得不到那样的时间,尤其有规律地进行的话更不行。而双盘就很方便了,就如南老师讲的那样,每天通过睡觉前后的几分钟的时间双盘也能得到几个小时锻炼的养生效果,而且睡觉前后在床上坐就可以。人一天当中肯定会睡觉,这样从时间上来看也很充裕,场所也很简单,不需要再找专门的锻炼的地方,非常方便省心。这样做不仅可以得到身体的健康,同时还可以得到冥想的力量,身心都放松下来后,大脑更清晰,办事、研究、社会活动的能量和效果也同时得到提高。

从时间来看,从金钱来看,从方便的程度来看都很适合现代人。

二、双盘姿势的根源

问：老师，双盘姿势来源于哪儿呢？

答：你认为呢？

月禅：我认为根源在中国！

老师：你为什么这样想呢？

月禅：因为对于身体的成就最重视的地方就是中国。

老师：请具体讲！

月禅：双盘是身体的动作姿势，可以说是成就身体功能的一种方法，如果谈精神境界，那这些跟双盘就没有直接的关系。

老师：请继续讲！

月禅：这可以从中国的道教和佛教密宗来证明。

道教很强调羽化登仙，也就是说带着身体做神仙，这就是很重视身体了。

密宗很强调即身成佛，也就是说不离开身体成就佛祖。

双盘的重要性都可以在佛像中看得出来，特别在佛教寺院的佛像中更为明显，他们都是双盘着的。

老师：一般人认为，双盘是瑜伽姿势之一，瑜伽是从印度产生的修法，而且瑜伽的历史已有五千多年了，那你说呢？

月禅：老师啊，中国的修行历史也是有很长时间的，虽然佛教只有两千多年的历史，但是修道的历史是悠久的，大家都公认的，尧舜时代已经有五千多年的历史，从三皇历史来看，不止五千多年了。

老师：是啊，历史上的很多东西我们都不清楚，记载的内容，其实只是整体中很少的一部分而已。所以，我们看待传统文化的时候，不要绝对的执著，特别是修行的人更需要对历史保持不二中道的精神。