

盘坐、呼吸对禅修的意义

济群导师 2025 年 2 月讲于甘露别院

一、问题的提出	2
二、身体的训练	3
1. 为什么要训练盘坐	3
2. 七支坐的利益	4
3. 七支坐的检查	5
4. 七支坐的训练要领	6
(1) 跏趺坐	6
(2) 手结定印	6
(3) 脊柱中正	7
(4) 舌抵上颚	8
三、呼吸的训练	10
1. 为什么要训练呼吸	10
2. 呼吸的训练	11
(1) 通过动作拓展呼吸	11
(2) 通过腹式呼吸使气血通畅	12
3. 呼吸和心念	13
(1) 调息可以静心	13
(2) 把觉知带入呼吸	13
四、结 语	14

正念辅助项目的养成营已办到第三届。虽然训练时间不长，但我听了营员的交流，看到大家在不同程度上有所提高，感觉禅修变得更为轻松、有效。这届养成营是以海外辅导员为主，今天是开幕典礼的讲话，原本只是针对少部分人，考虑到这个项目未来要广泛推行，并已纳入海外同喜班的课程，所以就换到“选佛场”，让更多人第一时间接受学习。

我们倡导的三大禅修，分别是八三、正念和利他的禅修。前期，重点致力于八三的禅修，随着黑白牌的运用，象征这部分已能为大家提供系统的学习和训练资料。自 2024 年以来，我们开始进一步落实正念的禅修，包括去年开示的“正念禅修十要素”“正念禅修自

检表”，为我们认识和实践正念禅修，提供了标准化的指导意见。

一、问题的提出

通过“正念禅修十要素”，我们会清楚，应该从哪些方面学习并落实正念禅修，一旦出现问题，又该如何检查，如何优化。但我觉得，在禅修的基础部分，即调身和调息方面，还有不足之处。之所以这样，可能是受禅宗的影响。传统的禅宗不太重视禅定，而是直接引导我们回归本心，只在乎见性，在乎向上一着。正如《坛经》所说：唯论见性，不论禅定解脱。这也意味着，只能接引上根利智者。所以，禅宗虽在唐宋时期给佛教带来繁荣，但也因为不重视基础和次第，影响到佛教的后续发展。

我曾在南华寺举办的纪念六祖慧能圆寂一千三百周年的活动上开讲《顿与渐》，其中说到，顿教的好处是直接，知道自己和诸佛具有无二无别的品质，只要认识本心，即可成佛，在修行上给了我们极大的信心。但这种直接是对上根利智而言，必须心灵尘垢很薄，才能在直指下，一超顿入。当心灵天空还乌云密布，就必须逐步拨开迷雾，打磨心垢。如果不重视见地、基础和次第，甚至看不清凡夫心，没能力摆脱轮回串习，是无法直接认识本心的。所以，我们既要有禅宗的认识高度，也要有教下提供的见地、基础和次第。两相结合，修行才更有把握。

近年来，正念修行风靡全世界，受到心理学等领域的重视和推动。但他们对正念的运用，目的是解决心理疾病，并不是要从根本上断除烦恼。从心理学的角度来说，贪嗔痴属于正常心理，只有程度严重并引发心理疾病后，才需要介入治疗。因为对解决问题的要求不高，也就不那么重视见地和禅修基础。

但我们倡导的正念修行，是以解脱为目标，这就必须奠定扎实的禅修基础。尽管禅不

在坐，还可以在穿衣吃饭、行住坐卧的一切处。禅宗历史上，生活中悟道的祖师不乏其人，但盘坐始终是禅修标识性的符号。不仅佛教如此，包括中国的道教、印度的各种宗教，都很重视禅坐，属于佛教和外道的共法。

这就离不开调身、调息的训练。很多人打坐，因为塌腰、倾斜等问题，不仅坐得辛苦，还会导致种种身心问题。坐姿不正，身体能量得不到正常的流动和循环，就会气血瘀滞，精力不足。从重昏到细昏，成为很多人禅修的常态。这样的坐姿，将无法持续支持专注和觉知的修行。

为了帮助大家取得良好的禅修效果，我们在十要素之外，又增加了两项，一是正念盘坐训练，一是正念呼吸训练。这不仅是前行的辅助项目，本身也可以成为正行。因为我们的训练，不是单纯的盘坐和呼吸，而是带着正念训练盘坐，调整呼吸。这个过程就是地道的禅修。

二、身体的训练

1. 为什么要训练盘坐

正念禅坐的训练，目的是帮助我们纠正错误，建立正确姿势，即七支坐法。第一支是跏趺而坐，最好是双跏趺，也可以单跏趺或散盘，关键是让身体坐稳；第二支是手结定印；第三支是脊梁中正，不偏不倚；第四支是两肩平展，不前倾，不后仰；第五支是下颌微收，让头顶保持中正，头正才能气正；第六支是双目微垂，但不是绝对的，如果内心既安静又清醒，也可闭起眼睛，如果太昏沉，则可把眼睛睁大一点；第七支是舌抵上颚。用好七支坐法，有以下三个作用。

首先，纠正错误姿势。我们前期倡导的正念禅修，比较重视用心，包括行住坐卧。当然，吃饭、走路、睡觉都可以是禅修，也没有严格的姿势要求。所以不少人在禅坐时，就没有对坐姿引起重视。事实上，我们的行为往往带着长期以来的串习，如果不刻意调整，是很难到位的。就盘坐来说，七支坐法不仅对提升专注、开发觉知具有特殊价值，也是调身的重要助缘。姿势不正，既会障碍禅修的正常开展，还会影响到身体健康。

其次，改变身体僵硬。为什么有些人坐起来很辛苦？和缺乏运动导致的身体僵硬有关。因为僵硬，盘坐时膝盖、脚踝、脚背等位置就容易疼痛，甚至十分钟都难以坚持；还有些人肚子大，连坐下来都成了难事。这就需要通过训练，让僵硬的身体变得调柔。

第三，培养对身体的觉知。我们时时都在使用身体，但往往缺少觉知。正念的修行，需要把正念带进生活，从行住坐卧到穿衣吃饭都能保持觉知。禅坐时，身体安定下来，目标比较单纯，更容易培养清晰的觉知。

2 . 七支坐的利益

首先，七支坐可以调身，让我们坐得轻松、稳固、持久。

其次，七支坐可以让气血通畅。中医、道家、瑜伽都认为，身体除了看得见的骨骼、血管、肌肉外，还有无形的经络系统。如中医讲的任脉、督脉；藏传佛教讲的气脉明点等。经络通畅，能量就会在体内流动、循环，不仅可以消除疾病，还能使人身体健康，精力充沛。我们知道，身体需要能量的支撑。如果我现在没能量，肯定没法坐在这里说话。哪怕只是看点什么，想点什么，也要有能量支持。中医的艾灸、刮痧、按导、针灸等疗法，包括道家、瑜伽的很多修法，都在帮助我们疏通经络，使人气血充盈，能量顺利地流动、循环。七支坐也有同样的作用。

第三，七支坐可以使人精力充沛，保有专注和觉知。如果我们已经体会本心，并有能

力安住于没有造作的修行，就不需要再做什么，一点力气都不必耗费，因为修行需要体会的心是原本具足的。但在认识本心前，或初见本心时，还是要用力的。因为凡夫的五蕴身是无明、我执的产品，活在这样一个系统，时时都会受到影响。包括昏沉、掉举，都是无始以来的串习，力量强大。只有保持专注和觉知，才能穿透这个系统，回归本心。

3 . 七支坐的检查

身和心都是修习正念的重要条件。如果坐姿不正，不仅会带来身体问题，还会使禅修障碍重重。如果精神不足，必然落入昏沉，一上坐就打瞌睡；如果精神亢奋，则会妄想纷飞，不绝如缕。因为生命有两套系统，一是身体，一是精神，二者关系密切。当身体没有调好，就会影响到精神状态。

佛法强调缘起，调好身体，有助于我们善用其心，培养专注和觉知。七支坐，正是调身修心的七个关键。每次禅坐，我们都要检查一下：盘坐有没有平稳？定印有没有问题？脊柱有没有中正？双肩有没有放松？还有下颌微收、双目下垂、舌抵上颚这几项，有没有做到位？检查的本身，就在把心带回到当下。

通常，我们不是活在过去，就是活在未来。虽然一直在使用这个身体，却很少检查它，甚至感觉不到它的存在，只是随着串习而动。禅修是要我们活在当下，检查坐姿的过程，正是把专注和觉知带到各个部分，对身体做一次全面扫描，看看每个动作有没有问题。

很多人之所以没有正确的禅坐姿势，多半有两个原因。一是认识不到姿势对禅修的重要性；二是即使知道自己坐得有问题，也不知道如何调整。针对这两点，我们既要认识到摆正姿势的重要性，还要了解正确标准和错误所在，懂得怎么调整。

4 . 七支坐的训练要领

正念盘坐八式，包括仰卧骨盆前后倾练习、雨刷式、单锁腿式、跪姿脊柱屈伸练习、婴儿式、蝴蝶式、摇篮式、七支坐法。前七式，都是七支坐的基础。

(1) 跏趺坐

七支坐的第一个关键是跏趺坐，可以让身体轻松、稳定地盘坐。但身体不是那么听话的，有人盘不起来，有人盘得不稳，更多的人是难以持续，盘一会儿，髋部、膝盖、脚踝、脚背等处又麻又痛，如坐针毡。

正念盘坐八式中，前三式可以帮助我们活化骨盆，调整骨盆正位。伸展、灵活髋关节、膝关节、踝关节，拉伸下背部及臀部，释放紧张与压力；第四、第五式，可以拉伸脚背、脚踝、膝关节及大腿前侧，释放脊柱紧张，增强能量流动；第六、第七式，是全方位深度活化髋关节，更稳定地进入七支坐法。最终，达到身的安住，心的安定。

我们这次属于初级训练，编排的动作都比较温和。把初级练好，未来有可能还会提供中、高级的训练。通过这些练习，使髋关节、膝关节、脚踝、脚背得到深度拉伸，柔韧且富有力量，才能更好地支持禅修。

项目组编排的这些动作，借鉴了瑜伽对身体锻练的经验。在坐姿方面，佛教的禅坐和瑜伽、道家有一些共同之处，所以佛教把四禅八定称为共法。关于练身，瑜伽有五千多年传统，道家也有数千年历史，这些优秀的禅修传统中，确实有值得借鉴的部分。

(2) 手结定印

手结定印是禅坐的重要象征，其作用有以下几点。

第一，起到支撑上身的的作用。结印时，胳膊就像两根柱子，和躯干共同形成一个支撑

结构，可以让身体更稳定。

第二，可以让肩膀和手臂放松。禅修时，要选择舒服、放松、无须用力的姿势。如果手放得别扭，时间长了，也会导致肌肉紧张，气血不通，从而影响修行。

第三，可以促进能量的聚集、流动、循环。道家认为，脐下三寸的丹田，是身体的能量中心，所以太极等功夫都讲究气沉丹田。手结定印，正是在丹田下方，可以使能量内收。通常，人们在六根面对六尘时，就会触景生情，引发种种想法、情绪、追逐，使能量过度消耗，无精打采。而禅修得力的人，不论年龄大小，精气神都很足。因为禅坐可以聚集能量，让人精神饱满。

第四，有助于入定。手结定印，并不是随便摆个姿势，而是古人根据修行经验总结的，有助于心的专注和入定。佛教中，手印常具象征性，禅定印代表内心的平静与智慧，提醒禅修者保持觉知。

有了以上认识，我们就要重视动作的规范。现代人喜欢随意、自由，尤其在刚开始，可能觉得麻烦，但只要养成习惯，将会受益无穷。就像参加体育运动，没受过训练的人，开始玩得很自由，很放松，水平却很难提高；而接受训练的人，往往要经历纠正、规范姿势的枯燥过程，可一旦真正入门，水平就会不断提高。这就是正规训练的好处。

(3) 脊柱中正

脊柱是由一系列椎骨连接而成，上托头颅，下联骨盆，中附肋骨，是身体最重要的支撑结构。脊柱中正，有以下几个作用。

第一，减少椎体压力。如果脊柱不正，受力不均，坐得时间长了，就会造成腰椎、颈椎的不适，甚至导致脊椎病变等问题。

第二，充分打开胸腔。如果脊柱不正，塌着腰坐，胸腔会受压迫，使呼吸不畅。脊柱中正后，胸腔会随之打开，增加肺活量的同时，可以让呼吸变得更深更长。禅修对呼吸的训练，关键是把呼吸变得深入、绵长、均匀、微细。脊柱中正，可以更好地调整呼吸。

第三，有助于能量流动。脊柱是人体的中轴，也是能量运行的关键通道。脊柱中正之后，有助于气血和气脉的运行，使体内能量得到流动、循环和提升。

第四，有助于心的专注、清醒、警觉。不少人都觉得自己无法长时间专注，原因就是精神不足，缺乏能量支持。脊柱中正，就会聚集能量，使人精神充沛，可以长时间地保持专注和觉知。

第五，有助于智慧的提升。佛教认为，脊柱隐藏着中脉，这是一个智慧脉。脊柱中正，有助于培养清明的觉知，从而开启智慧。

从身体来说，盘坐的两大重点，就是腿和脊柱的训练。所以在正念呼吸七式和正念盘坐八式中，有好几个动作是关于脊柱的。包括保持脊柱中正的训练、增加脊柱灵活性运动等。这些动作都是有针对性的，是调身的有效方法。

我们的项目组，由长期从事瑜伽教学的老师和致力正念禅修的同学组成，共同研讨正念盘坐和正念呼吸的项目。既不同于传统的瑜伽训练，也不同于单纯的正念修习，而是在吸收两者长处的同时，避免存在的不足，再加佛法正念禅修的特点，形成一套与众不同的练习方法。未来，除了面向学佛者，也可以面向瑜伽界、心理学界，乃至社会大众。

(4) 舌抵上颚

这一点，不仅被佛教列入七支坐法，在瑜伽和道家的修行方法中，也有同样的内容。为什么大家都会重视这么一个小小的、藏在口中的动作？

第一，连接气脉运行。中医认为，身体前有任脉，后有督脉，怎样把二者连接起来？舌抵上颚可以起到这个作用，有助于气血通畅，使能量在体内流动、循环。所以道教也特别重视这一点，他们将人的身体循环称为小周天，通过舌抵上颚，可以构成气脉的整体运行。当然，禅修的重点是开启觉知，重点不在气脉。但从身体的角度说，气脉通畅，有助于我们持续保持专注和觉知。

第二，让呼吸平稳、深长。当身体贯通了，气息会更顺畅。

第三，刺激唾液的分泌。禅坐时，有人会坐得口干舌燥，舌抵上颚可以促进唾液分泌，滋润脏腑，促进消化，使人身体健康，精力充沛，在禅修时持续保持专注，持续安住于觉知。

以上，特别介绍了七支坐法的四支。其中，又以脊柱中正最为重要。有些心理学老师在教授正念时，并不讲究盘腿，但会要求脊柱中正。还有一些面向大众的禅修活动，因为参加者只想静一静，并不需要进行专业训练，对基本功的要求也没那么高。但不论怎么坐，同样要保持脊柱中正，否则是有副作用的。

未来我们教授禅修时，也会面对各种情况。对海外学员，要进行正规训练；对业余散客，则视情况而定。因为有人坐不下来，也没计划长期参与，盘腿会觉得很痛苦，就可以备些凳子让他们坐着。因为盘坐障碍不是一两天可以解决的，必须有一定量的训练。

更重要的，是把觉知融入生活，在行住坐卧、语默动静中不失正念。否则，即使坐得再好，但一下座就失去正念，把座上座下打成两截，也是修不起来的。长久以来，我们已经习惯不知不觉的无明生活，怎么才能建立有觉知的正念生活？我们过去有正念日记、利他周记，用好这些工具，可以在日常生活中落实正念禅修。

禅，是觉醒的心，必须在每个当下安住正念，带着觉知、觉醒的心去做每一件事。而

且要持续不断地训练，否则是做不到的。我们的盘坐训练，叫作正念盘坐八式。那么，正念盘坐和非正念盘坐的区别在哪里？关键在于有没有觉知。只有带着觉知，才是正念盘坐，否则就是冒牌。带着正念的盘坐训练，不仅是前行，本身就是正行。

三、呼吸的训练

正念盘坐八式不仅在训练身体，每个动作还要配合呼吸，把呼吸带到全身，也把气血带到各个部位。气血不通，很大程度上和呼吸有关。当呼吸遍布全身，气血就会随之充盈，身体也会变得健康、调柔。所以正念盘坐的同时，也要训练呼吸。真正把呼吸和每个姿势结合起来，练习就会更轻松，二者是相辅相成的。但这必须持续训练，才能建立捆绑关系，成为我们新的习惯和本能。

1. 为什么要训练呼吸

我们平常的呼吸比较浅，多半在喉咙、胸部，无法深入腹部、脚底，更不能遍布全身。此外，我们的呼吸还不规律且缺少觉知。不规律，和情绪不稳定有关；无觉知，和心的粗疏有关。我们想想，自己平时注意到“我在呼吸”吗？再去问问周围的人，有几个能注意到“我在呼吸”？之所以这样，原因在于长期以来的无明和混乱，由此带来身体到心灵的一系列问题。

从身体来说，呼吸会影响气血。练好呼吸，可以推动气血运行，强身健体。所以瑜伽和道家都重视呼吸训练。道家讲长生不老，虽然不现实，但把呼吸练好，确实可以延年益寿。包括印度很多瑜伽士，同样很长寿。佛法讲无常，并不执著寿命长短，但也告诉我们，身体是修行的载体，要借假修真。既然是载体，保持健康，才能更好地用它来修行。

健康的关键，就是气血通畅，这和呼吸密切相关。很多人打坐时，容易昏沉、疲倦、精力不足，前面说过，这和坐姿有关。但调整坐姿的目的，也是为了支持气血运行。中医认为，身体就是一个自循环系统，如果气血不畅通，就会淤堵，引发肿瘤等各种疾病。就像城市交通，如果严重拥堵，城市就会瘫痪。我们所在的道场，从选佛场到整个别院，各个空间都能井然有序，清净无染，就是因为有四通八达的隐蔽工程。如果这些管道堵了，就会污水四溢，影响生活。正因为管道通畅，道场才能呈现清净庄严的面貌。

身体也是同样。坐姿，就在帮助我们建立合理的管道系统。当循环通畅，气血才能充盈，疾病才能化解。就像藏污纳垢的地方，只要用水疏通，就能把污垢冲洗出去。同样，气血畅通后，能量才能顺利地流动、循环起来，使人身体健康，精力充沛。

2 . 呼吸的训练

正念呼吸的训练，是改变呼吸的浅、短、不规律，使呼吸变得深、长、稳定、微细。呼吸，分为自然呼吸、腹式呼吸，还有更高级的胎息之类。如何从自然呼吸过渡到腹式呼吸？必须通过相应的训练，否则，呼吸是深不下去的。有人觉得，不就是深呼吸吗？然后就刻意、持续地加深呼吸。但随便练的话，可能很快就累了，甚至让心变得焦躁，所以这个训练也是有技术含量的。

正念呼吸七式，是帮助我们自然呼吸导向腹式呼吸。当然，从正念修行来说，对呼吸并没有特定要求，因为走路、吃饭都能修习正念。但如果训练好呼吸，将有助于我们更好地修习正念。

(1) 通过动作拓展呼吸

呼吸的训练，不仅佛教有之，道家也讲心息相依，瑜伽更是特别重视。从自然呼吸过渡到腹式呼吸，需要有一套训练方法。在正念呼吸七式中，有脊柱灵活性练习、躯干旋转

式、侧身展式、脊椎扭转式、俯卧呼吸练习、跪姿脊柱灵活呼吸练习、屈膝俯身呼吸练习。通过特定的动作，把呼吸带到身体各个部位。

正念呼吸七式中，前四式循序渐进地，帮助我们有觉知地放松呼吸肌群、灵活脊柱、拓展呼吸空间；第五到第七式，帮助我们构建呼吸模式，渐进、有觉知地感受深长而缓慢的腹式呼吸。通常，我们要让呼吸到达腹部，可能会觉得有点吃力，不知如何导引，用俯卧呼吸练习，就易于把握。还有屈膝俯身呼吸练习，把呼吸带入背部，如果不通过特定训练，也是很难做到的。

总之，每个动作都是有针对性的。正念呼吸七式，一方面可以让呼吸进入身体各个部位，一方面可以让呼吸变得更深更长。

(2) 通过腹式呼吸使气血通畅

通过这些训练，就能从自然呼吸转为腹式呼吸。在此过程中，可以轮番修习。比如在座上做腹式呼吸觉得吃力时，可以回到自然呼吸；当自然呼吸很放松时，可以再做一些腹式呼吸。反复训练，就能对腹式呼吸习以为常，任运自如。

通过正念呼吸七式，可以引导我们有效地训练腹式呼吸。这是印度瑜伽和中国道家都重视的呼吸方式，南传佛教中，马哈希内观也很重视腹式呼吸。这种呼吸方式，可以使我们把呼吸拓展到腹部，最后拓展到全身，促进气血通畅，有助能量循环，使人身体健康，有更多精力投入禅修。同时，让我们在禅修过程中持续保持专注、觉知，以及内心的安定、清醒。

3 . 呼吸和心念

(1) 调息可以静心

进一步，要认识到呼吸和心念的关系。通过调整呼吸，有助于我们安心、静心。我们应该有这样的经验，当内心紧张时，呼吸也会变得紧张；当心念散乱时，呼吸则会急促且不稳定；而当心平静下来，呼吸才会绵长、均匀。

可见，心念对呼吸影响很大。反过来，呼吸同样可以影响心念，所谓心息相依。我们通过呼吸的训练，让呼吸变得更长、更深、更细，既会影响身体的气血及能量运行，也能让心回归平静，达到安心的效果。

(2) 把觉知带入呼吸

在练习呼吸的过程中，要带着觉知。呼吸，也叫作“息”，上面是“自”，下面是“心”。这就告诉我们，要带着自己的心、带着觉知去呼吸，把呼吸和心连接起来，让呼吸变成心的活动。

《大念处经》的修行，就是以呼吸作为锚点，告诉我们，如何通过呼吸开展禅修。在此过程中，立足于一呼一吸，呼吸长时，知道呼吸长；呼吸短时，知道呼吸短；呼吸粗时，知道呼吸粗；呼吸细时，知道呼吸细.....总之，对呼吸的整个过程了了明知。其中并没有讲到腹式呼吸，也没有说呼吸一定要怎样，但告诉我们：修行的重点在于觉知。然后，通过觉知导向觉性，回归本心。

不论盘坐还是呼吸，都是我们训练觉知、导向觉性的重要增上缘。这是佛教和其他修行的不同所在。但很多学佛人往往偏执一端，或是忽视调身、调息的重要性，或是全然在身体、呼吸上下功夫，追求身体的种种感受和特殊能力，却忘了，觉知和回归本心才是目的，甚至根本不知道有这样的修行。这是需要调整的。

四、结 说

从调身、调息到调心，都是有技术含量的。通过对盘坐和呼吸的训练，培养正确的姿势和呼吸习惯，才能有效落实七支坐法，开展正念禅修。同时，让气血通畅无阻，能量顺利循环，精力源源不断。不论自己走向觉醒、解脱，还是利益无量众生，都离不开健康的身体。如果病恹恹的，今天没精神，明天不舒服，怎么能自利利他？我们发菩提心，除了有方便，还要有健康的身体，充沛的精力，才能把东方智慧传播到全世界。