

## 一、禅与现代社会

### 1. 禅修是佛法修行的重要内容

佛陀成道是通过禅修，入定开慧，开启观智，证悟实相

佛教各宗发展出关于禅修的不同见地和方法

### 禅宗修行的特点、发展与影响

特点：“直指人心，见性成佛”，直接体证觉悟本性

发展：禅宗在唐宋时期盛极一时，明清之后法将凋零，逐渐式微

影响：禅宗的修行需要上根利智及明师指点，对于现代人来说，禅宗很难修得起来

### 2. 正念禅修对现代社会的意义和作用

建立正向思维，化解负面情绪，改善身心状态

### 3. 禅修的大众化、普及化

修法上要易于上手，切实可行

将禅修方法和现代人的需求相结合，形成以正知正念改善身心状态的具体手段

依佛法的禅修正念，借助身体扫描和正念运动，去宗教化，自用改善身心，也方便吸引大众

## 自由主题

## 二、身体扫描和正念运动的作用

### 1. 帮助建立身和心的正向连结

四念处的修行从身念处入手

身体扫描和正念运动都属于身念处的范畴

一般人在欲望和妄念中错误使用身体

在乎外形，很少关注身体内在感受和真正的需要

身体不断被透支：积劳成疾、积怨成疾、积郁成疾

被不良习惯损耗：饮食不节，失眠、抽烟、酗酒

被负面情绪伤害：挫折、焦虑、愤怒、仇恨

### 身体扫描

让身心建立正向连接，把正念带到身体每个部位，让正气贯穿其中

让身体启动自我修复功能

消除因错误使用造成的问题

训练的关键在于扫描

### 正念运动

属于动中禅，如经行、八段锦、正念球等

通过腿腰脊椎等部位的动作，训练专注，培养觉知，通过对所缘的专注，把心带回当下

让气血通畅，消除负面情绪，有益身心健康

### 2. 消除对身体的错误观念，提升修行质量

消除错误观念：(1) 太在乎身体，过度反应；  
(2) 认为身体是臭皮囊，不必管它

五蕴色身是缘起的假有，有生有灭，有问题是正常的，摆脱身体恒常观念

既要关注身体，但又要不被身体所转；身体是修行的工具，保持健康，精力充沛，才能更好地借假修真

### 3. 帮助明确正念禅修的要领

训练专注和觉察，通过对所缘的专注，把心带回当下

身体扫描、正念运动是正念禅修很好的辅助

是空性禅修的重要基础，也是禅修能否带入生活的关键

具备专注和觉察的前提，加上发心和正见，再高明的方法都能用得起来

## 三、对待禅修的态度

### 1. 错误态度

对禅修有预设：想开悟、见性、解脱，或者想让自己快点静下来——对自己不满意，很焦虑，妄念纷飞

### 2. 正确对待

打破预设，只是对身心变化保持觉察

接纳身心当下出现的任何一种状况

对当下的感受和念头保持知道，不评判，不跟随，不期待，不对立，不跟念头跑

# 正念的修习之身体扫描 录音部分思维导图

## 身体扫描

### 引言

身体扫描和正念运动，是正念禅修的基础修习。

### 一、身体扫描，调身调心的正念修习

#### 调身调心

- 现代人不良嗜好、过分劳作、负面情绪给身体带来伤害。
- 向外追逐，平时不关照身体，发现问题时往往为时已晚。
- 关爱身体不是去贪著身体、产生自恋，而是通过关爱让身体更健康。

#### 正念的修习

- 身体扫描是通过对身体各部分的专注和觉察，来达到从调身到调心的效果。
- 身体扫描要有次第：1.确保全方位、完整扫描；2.培养有意注意力，走出自动驾驶模式。

本次扫描顺序：左脚-左侧小腿-左侧大腿-右脚-右侧小腿-右侧大腿-臀部-腰部-背部-腹部-胸部-双肩-双臂-双手-头颈部。

### 二、身体扫描的正念修习

#### 有意作意下在每个身体部位的通用用心流程

- 1.将注意力移动至此身体部位；
- 2.把心安住在此部位；
- 3.体会此时此刻该部位每个细胞、皮肤、肌肉的所有感觉，如接触的感觉、紧绷或放松的感觉、冷或热的感觉、酸麻胀的感觉等，或者没有感觉；
- 4.深深地吸一口气；
- 5.把呼吸带到该部位，让呼吸充盈该部位；
- 6.呼气；
- 7.放松、放空，放下该部位所有的感觉。

#### 身体扫描中的如实观照

- 1.身体扫描要做的是如实地观照当下发生的一切。
- 2.不必刻意追求什么结果，只要保持如实的观照当下的经验。
- 3.注意力就像监控系统一样，保持一种如实的观照。
- 4.身体扫描不以追求感觉为目的。有感觉时如实觉察当下的感觉，没有感觉时如实觉察没有感觉。

### 三、观呼吸的正念修习

- 1.把注意力专注在呼吸上。
- 2.随着呼吸注意腹部的起伏，吸气时鼓起，呼气时收缩。
- 3.以呼吸为锚，培养专注力。
- 4.呼吸中保持清清楚楚的觉知。清明的觉知，是禅修需要获得的重要能力。

### 四、如何对待散乱或分心

快速觉察，把心带回当下，继续扫描或呼吸，专注扫描或呼吸。