

第 21 课 正念修习—身体扫描



问一问

禅修对我们而言并不陌生，正念在西方也风靡一时。正念禅修该如何次第修习、如何用心，才能既安全又有效？正念禅修和身体扫描是什么关系？有什么方法能帮助我去了解身体的真正需要，让身心建立正向的连接？身体扫描具体是怎样操作和用心的呢？



学一学

1. 聆听音频《身体扫描》（共 59 分钟）三遍以上。聆听过程中根据音频引导进行身体扫描的操作。
2. 阅读《身体扫描和正念运动的修习》文字稿三遍以上。
3. 身体扫描操作注意事项
 - （1） 单独练习、室内练习。场地安全，避风防寒。
 - （2） 练习期间，确保周围无人打扰，能清晰地听见音频引导。
 - （3） 衣着宽松，盘坐（单盘、散盘或双盘均可），或在宽松、安全的凳子上平正坐直，脊柱自然、中正。
 - （4） 饭后半小时之内、空腹、身心不适时不练。练习中途出现身心不适不必勉强，应及时终止，确保身心安全。
 - （5） 本次学习结束后，每周跟随《身体扫描》音频引导练习**两次**及以上，尽量按每周固定时段练习，逐步养成习惯。
 - （6） 本课程提供的所有资料仅供自留、自用。不做线下、线上多人练习。
 - （7） 不拍照录像、不自晒、不转晒。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句。
 2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。
- （以上两种方式任选）



想一想

1. 身体扫描与正念运动的修习

为什么在科技飞速发展的今天，人们比任何时代更需要禅和正念的智慧？作为正念禅修的基础修习，身体扫描和正念运动有怎样的特点和作用？身体扫描和正念运动如何促进身心健康？为什么要通过身体扫描和正念运动帮助现代人训练专注和觉察？应从哪几个方面建立对待禅修的正确态度？

2. 身体扫描

（1）如何理解“用好身体、关爱身体，也是修行的重要内容”？身体扫描为什么要有次第进行？

（2）在扫描每个身体部位时，需要依次完成哪几个操作环节？移至—安住—体会各种感觉—吸气—以呼吸充盈—呼气—放松、放空、放下，每个环节应如何完成？哪些环节我做起来很简单？哪些环节我做起来有困惑或困难？分别有怎样的身体和心理上的感受？如何在身体扫描中把呼吸带入到身体各个部位？如何对整个过程保持如实观照？

（3）观呼吸的正念修习有哪些环节？本课引导的呼吸方法与自己平时的呼吸方法有何异同？我对这种呼吸方法有哪些具体的体会？如何在观呼吸的修习中保持专注与觉知？

（4）结合自己跟练的体验，如何在身体扫描和观呼吸的正念修习中及时处理散乱和分心的情形？

（5）从身体扫描到观呼吸完整地训练下来，我对身体的了解、身心关系的感受、腹式呼吸、心的专注与觉察、正念禅修基础训练的意义等，有了哪些新的认识和体验？愿意坚持训练下去吗？为什么？



辨一辨

1. “我身体挺好的，心态也不错，不需要用身体扫描和正念运动来调身调心”“我正愁亚健康状况没办法缓解，现在有了身体扫描和正念运动的修习，我平时可以不用锻炼、不用保健了”，我如何看待这些想法？学完本课内容，我对身体扫描和正念运动作为正念禅修的基础修习，在身心健康、佛法修学、正念生活等方面的作用有了哪些新的体会和认识？通过完整跟练身体扫描的体验，对在生活中养成觉知自己身体姿势、动作、呼吸等的习惯，有哪些新的认识和体会？
 2. “练习身体扫描的时候总是东想西想，怎么都控制不住”“接纳自己身体扫描时的昏昏沉沉，结果直接睡着了”“对每个部位重复的都是同样的用心环节，我已经学会这个套路了，不用再练了”，如何看待这些想法或状况？结合自己跟练身体扫描中的经验，如何做到“放下对禅修的预想和焦虑”“不判断、不带起情绪”？
 3. 关于身体扫描和观呼吸的正念修习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？
-



用一用

1. 坚持固定时间跟练“身体扫描”，以身体为所缘境，培养有意作意下的专注力和觉知力；逐步熟悉腹式呼吸，打好正念禅修调息的基础。
2. 用身体扫描中学会的方法觉知身体感觉和身心状态，及时放松身体，调身调心，助力身心健康。



在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



【观念的禅修】

观察修

思维：认识到身体扫描和正念运动既是调身调心、关爱身心健康的方式，也是适合现代人进行正念禅修的基础训练方法，我要感恩和珍惜三级修学所提供的次第合理的正念禅修训练。认识到专注和觉知是正念禅修所要训练的两种核心能力，我决定认真跟随引导提示配合呼吸完成身体扫描的正念修习，对整个过程保持专注和觉知，并学会用身体扫描、腹式呼吸随时调身、调息、调心，助益身心健康。

安住修

数数思维上述观念，安住于“感恩并珍惜三级修学提供次第合理的正念禅修训练，认真跟随引导提示配合呼唤完成身体扫描的正念修习，对整个过程保持专注和觉知，学会用身体扫描、腹式呼吸随时调身、调息、调心，助益身心健康”的决定，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我面对“禅修只适合上根利智之人，否则学不了”、“正念禅修就是什么都不想”等看法时，我要重温“身体扫描和正念运动既是调身调心、关爱身心健康的方式，也是适合现代人进行正念禅修的基础训练方法”，对三级修学提供次第合理的正念禅

修训练生起感恩心和珍惜心，对认真跟随引导提示做好身体扫描的正念修习，训练专注力和觉知力，学会身体扫描、腹式呼吸，随时调身、调息、调心，助益身心健康生起决心、信心和欢喜心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对三级修学提供次第合理的正念禅修训练的感恩心和珍惜心，对老实跟随引导提示做好身体扫描的正念修习，训练专注力和觉知力，学会身体扫描、腹式呼吸，调身、调息、调心，助益身心健康的决心、信心和欢喜心”，越久越好。



检一检

对三级修学提供次第合理的正念禅修训练生起感恩心和珍惜心；逐步养成按照引导完成身体扫描，培养专注与觉知的正念禅修习惯；学会身体扫描、腹式呼吸，调身调心、助益身心健康。