

第 28 课 养生实践课——按导或八段锦（二选一）

三通一平学按导



问一问

身心康宁，人人需要。在这个“没时间养生，就会有时间生病”的忙碌时代，我们的传统医学中，有没有一种安全、简便、不求人的身心保健方法，能够利益到自己和他人的身心健康？



学一学

1. 学习“三通一平学按导”录频及 PPT 三遍以上。
2. 实践课提示：请根据本课辅材后附页《“三通一平学按导”修学实操指引》完成修学。



记一记

1. **摘抄金句：**在录屏、PPT 中摘抄金句，填在相应标题下。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. 什么是按导？按导的理论基础是什么？立足于身心健康来理解，按和导各自具有怎样的内涵？
2. 按导是如何促进日常预防保健的？为什么说按导简单易学？如何理解“按导是落实关爱、培养感恩心、慈悲心简单直接的方式”？为什么学习按导还要“关爱所有人”？这与慈心的修行有何关系？
3. 按导的窍诀是什么？在按导中依此窍诀能培养哪些正向心行？
 - a) 按通。以昆仑穴为例，复述其取穴方法、按揉手法，对于按通可以“健康不求人”，有何体会？
 - b) 想通。如何充分认识并理解经络穴位的功用、身体与情绪的关系？结合按揉自己或他人太冲穴的感受，对身体和情绪的关系

有哪些认识？怎样才能做到彻底地看清并想通人生的各种问题？

- c) 沟通。不沟通为什么会影响身心健康？如何与自己、与天地、与他人沟通？在与其他人沟通中需要培养哪些正向心理？怎样的语言沟通能促进自他身心健康、传递人与人之间的友好关爱？对此有何体会？
- d) 心平气和。传统中医认为“百病由心生”，对此有何认识？如何理解“三分按、七分导”？坚持学习智慧文化对提高按导效果有什么作用？

4. 中医对“肺”有哪些认识？以肺经三穴为例，从调身而言，它们的常见适用症状有哪些？从调心而言，肺经与哪些情绪有关？按揉自己或他人肺经穴位时有哪些切身体验？

5. 如何理解“对自己可以狠一点，对别人要温柔一点”？我愿意遵守按导注意事项中的每一点要求吗？为什么？



辨一辨

1. “小小的穴位按导，真的能帮我安顿身心吗？”、“按导能让身体舒服我能理解，用按导解决心理和情绪问题，恐怕只是一种心理安慰吧？”我也有类似的疑惑吗？我对“三通一平”的身心保健原理是如何理解的？对通过按导增进身心健康的意义和价值有哪些新的认识？

2. “我只学了这么简单的穴位按导，万一帮别人按的时候，治不好别人的病怎么办？”“我给别人按导的时候，对方质疑我非法行医怎么办？”我也有这样的顾虑吗？如何解决？我从本课真人实例中受到哪些启发？面对当前席卷全球的新冠肺炎疫情，对学习智慧文化“用按导关爱自他”，修习爱语与聆听，培养感恩心、恭敬心、慈悲心等有怎样的认识？

3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 平时随缘用按导关爱自己，时时向内观照，对自己修慈心，主动改善自己身心健康。

2. 在需要的时候，随时随地为身边人做按导，对他人修慈心，善用爱语与聆听，传递关爱，主动帮助他人提升身心健康、学习智慧文化，并努力培养这样的意识和用心的习惯。



赞一赞

在与同学交流和轮流练习穴位按导的过程中，用心聆听、观察，结束前，随喜赞叹同学们配合彼此练习穴位按导而创造的良好氛围，大家对按导的理解和分享给自己带来的启发、触动和收获，培养感恩心、随喜心、慈悲心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

认识到按导源自传统中医，不仅是简单易行、人人自带的身心预防保健方式，也能传承正确的身心健康理念、传播智慧文化，直接落实关爱，培养感恩心、恭敬心和慈悲心。我要认真学习并建立正确的身心健康观念，领会“三通一平”的按导窍诀，学会穴位按导的基本方法，在日常对自他按导的实践中，不断学习、训练、积累按导经验，在按导沟通中学会陪伴、关爱、理解、引导，培养感恩心、恭敬心、慈悲心，善用爱语与聆听广结善缘，维护自他身心康宁，传播正确的身心健康理念，接引更多人走进三级修学。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认真学习并建立正确的身心健康观念，领会“三通一平”的按导窍诀，学会穴位按导的基本方

法，在日常对自他按导的实践中，不断学习、训练、积累按导经验，在按导沟通中学会陪伴、关爱、理解、引导，培养感恩心、恭敬心、慈悲心，善用爱语与聆听广结善缘，维护自他身心康宁，传播正确的身心健康理念，接引更多人走进三级修学”的决定中，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为畏难、忙碌、懈怠等没有坚持用按导关爱自他时，我要重温按导在有效传承正确的身心健康理念、传播智慧文化、直接落实关爱，培养感恩心、恭敬心和慈悲心中的作用和价值，重新学习“三通一平”的按导窍诀，建立用按导维护自他身心康宁的愿心、信心和慈悲心，通过按导培养陪伴、理解、关爱、引导、爱语、聆听等利他心行，以此广结善缘、接引更多人走进三级修学的信心与欢喜心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“用按导维护自他身心康宁的愿心、信心和慈悲心，通过按导培养陪伴、理解、关爱、引导、爱语、聆听等利他心行，以此广结善缘、接引更多人走进三级修学的信心与欢喜心”中，越久越好。



检一检

1. 完整理解按导在维护自他身心健康、传承正确的健康理念、传播智慧文化上的价值和意义，掌握“三通一平”的按导窍诀，学会常用穴位按导手法，逐步养成日常自我按导、随缘利他按导的意识和习惯。
2. 在按导中培养陪伴、关爱、理解、引导、爱语、聆听等利他心行，长养感恩心、恭敬心、慈悲心，用按导接引大众加入修学。

《养生实践课——三通一平学按导》修学实操指引

定位：1. 保养身心、服务大众的方便；
2. 陪伴、理解、关爱、引导、爱语、聆听等慈悲心、利他行的修习。

一、自修做法

（一）自修实操部分完成一遍的具体任务

1. 观听本课录屏一遍、所有小视频至少一遍
2. 练习按导自己的昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
3. 为亲友按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位

（二）、自修要求

1. 完成辅材相应要求；
2. 本修学周之内自修三遍以上；
- 3 组修前至少完成自修一遍。

二、组修做法

1. 按照辅导材料要求，讨论“想一想”、“辨一辨”、“用一用”等。
2. 互相练习按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位。

三、班修做法

1. 菩提导航打卡；
2. 聆听《慈经》（10 分钟）
3. 辅导员梳理法义（10 分钟）；
4. 每个小组推荐 2 位学员分享修学心的和按导案例（30 分钟）；
5. 辅导员组织交流讨论、总结（30 分钟）；
6. 互相关爱按导
 - a) 辅导员为 3 位小组长按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位中的一到两个穴位（10 分钟）；
 - b) 组长为本组组员按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位中的一到两个穴位（15 分钟）；

- c) 慈善班委为辅导员按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位中的一到两个穴位（3 分钟）；
- 7. “排排队敲敲背”：参考小视频，排队按一按（5 分钟）；
- 8. 现场心得分享
 - a) 按导人分享自己的发心、用心和感受（每人 2 分钟）；
 - b) 被按导人分享自己的感受（每人 2 分钟）。
- 9. 念诵健康生活五大信念；
- 10. 学员之歌、四无量心。

养生实践课——八段锦



问一问

现代人经常久坐不动、葛优躺，引发身姿不正、气血不通等健康风险。来自传统养生智慧的八段锦，安全简单，随处可练。怎样做好八段锦，方能有效地调养身心？八段锦也能成为日常生活的禅修吗？



学一学

1. 学习视频“八段锦的禅修”、“健身八段锦”视频三遍以上。
2. 实践课特别提示：请根据本课辅材后附页《“养生实践课——八段锦”修学流程实操指引》完成修学。



记一记

1. **记录要点：**总结法义正见，梳理法义脉络。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. 禅修有哪三个要领？八段锦为什么既可以是养生保健的方式，又可以是正念禅修？如何理解“把正念带入生活，生活就是禅修”？
2. 在八段锦中调身和调息，需要做好哪三个方面的练习？具体如何落实？
 - （1）八段锦包括哪些动作？我能一一说出它们的名称，完整地跟随《健身八段锦》做好每一式的动作吗？做每一式的动作时，我要如何用力才能产生拉筋的效果？在跟练过程中对此有何体会？我有哪些困难？如何解决？
 - （2）在八段锦的每一式动作中，如何让呼吸与动作协调统一？在跟练的过程中，对此有何体会？我有哪些困惑？如何解决？
 - （3）什么是腹式呼吸？跟练八段锦时应如何逐渐练习和熟悉腹式呼吸？在跟练的过程中，对此有何体会？我有哪些困惑？如何解决？
3. 在八段锦中练习调心，要注意训练哪两个要点？在跟练的过程中，

对这两点分别有何体会？还有哪些困惑？如何解决？



辨一辨

1. “只要是合适的运动都有身心保健的效果，我已经有自己喜爱的运动方式了，还要再学八段锦吗？”“佛法是心法，八段锦的禅修重点在于调心，只要能保持专注和觉察，动作和呼吸怎么舒服怎么做就好了”，对此我是如何理解的？为什么要在八段锦中练习用点力拉筋、腹式呼吸、身体与呼吸的协调统一？在疫情期间，练好八段锦对身心保健、正念禅修各有哪些作用？
 2. “我跟练的时候顾了动作顾不上呼吸，顾了呼吸忘记了动作，不知道自己该专注在哪里才对”“我跟练的时候发现自己很容易忘记用腹式呼吸，一旦忘记，就对自己很不满意”，我也有这样的体验吗？联系第 21 课中学习的《身体扫描和正念运动的修习》，出现这样的感受时如何处理？对通过八段锦把正念禅修带入日常生活，有哪些新的认识？
 3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？
-



用一用

1. 学会带着正念做好八段锦的禅修，练习腹式呼吸、训练专注与觉察。
 2. 在生活中养成通过健身八段锦主动保养身心的意识和习惯。
 3. 在需要的时候，陪伴身边人做健身八段锦，养成关爱身边人身心健康的意识和习惯。
-



赞一赞

在与同学交流和轮流练习八段锦的过程中，用心聆听、观察，结束前，随喜赞叹同学们交流学习八段锦的禅修所创造的良好氛围、

大家跟练八段锦的禅修心得给自己带来的启发、触动和收获，培养感恩心、随喜心、慈悲心。



【观念的禅修】

观察修

认识到八段锦不仅是简单易学的传统养生方式，更是动中禅的禅修，是调身、调息、调心的正念修习，我决心认真做好八段锦的禅修，通过坚持跟练八段锦保养身心、学会腹式呼吸、培养专注和觉察，把正念带入日常生活，通过陪伴练习健身八段锦，把健康和关爱带给身边人。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认真做好八段锦的禅修，通过坚持跟练八段锦保养身心、学会腹式呼吸、培养专注和觉察，把正念带入日常生活，通过陪伴练习健身八段锦，把健康和关爱带给身边人”的决定中，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为忙碌、懈怠等没有坚持八段锦的禅修，用八段锦关爱自己时，我要重温八段锦不仅仅是传统养生方式，更是动中禅的禅修，是调身、调息、调心的正念修习，生起认真做好八段锦的禅修的决心，对“通过坚持跟练八段锦保养身心、学会腹式呼吸、培养专注和觉察，把正念带入日常生活，通过陪伴练习健身八段锦，把健康和关爱带给身边人”的信心与欢喜心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“认真做好八段锦的禅修的决心，坚持跟练八段锦保养身心、学会腹式呼吸、培养专注和觉察，把正念带入日常生活，通过陪伴练习健身八段锦，把健康和关爱带给身边人”的信心与欢喜心中，越久越好。



检一检

1. 完整理解八段锦的禅修在调身、调息、调心上的用心方法，养成每天做好八段锦的习惯。
2. 在生活中养成用健身八段锦关爱身边人的意识和习惯。

《养生实践课——八段锦》修学流程实操指引

定位：保养身心、服务大众的方便；正念禅修入门基础修习。

本课修学准备

一、准备

1. 着衣宽松，单独练习。场地安全，避风、寒、暑、湿。

二、提醒

1. 本课程提供的所有资料仅供自留、自用。
2. 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。

自修做法

一、自修实操部分完成一遍的具体任务

- 1.按照《八段锦的禅修》视频引导跟练一遍。

体会每个动作中如何用点力达到拉筋的方式，注意量力而行不要勉强；

学习如何将每个动作与呼吸协调统一；

练习腹式呼吸；

练习在动作中保持专注与觉察。

2. 按照《健身八段锦》视频引导跟练一遍。

熟悉《八段锦的禅修》中引导的每个动作、腹式呼吸，动作与呼吸的协调统一，动作中的专注与觉察。

二、自修要求

- 1.完成辅材相应要求。

- 2.本修学周之内完成上述自修实操部分具体任务三遍以上。

3 本修学周结束后，每天跟随《健身八段锦》视频引导练习 **1 次**及以上，尽量每天固定时段练习，逐步养成习惯。

小组交流流程

一、小组交流前的自修要求：

- 1.完成辅材中的相应要求；
- 2.至少完成上述自修实操部分具体任务一遍以上。

二、小组交流流程：

1、跟练与交流（共约 40 分钟）

跟随《健身八段锦》视频引导，全组接力完成一整套八段锦的禅修。

每次一位学员跟练，每位学员完成其中的一到两式。

一位学员跟练时，其他同学止语观看。

每位同学跟练结束时，分享自己刚才的心得、体验和困惑，全组就该同学跟练的动作简单交流，如提出赞叹点和提升点、分享观看心得等。

2、按照辅材内容进行讨论交流。

小组交流结束时每个小组推荐一位学员代表，参与班级交流中的跟练环节。

学员如有疑问提交小组集体交流解决。

小组交流中未能解决的疑惑提交班级交流讨论解决。

班级交流流程

一、班级交流前的自修要求：

- 1.完成辅材中的相应要求；
- 2.至少完成上述自修实操部分具体任务三遍以上。

二、班级交流流程：

1、聆听《慈经》（10 分钟）

2、辅导员概述本课法义（10 分钟）

3、跟练（10 分钟）

跟随《健身八段锦》视频引导，由辅导员和每组的一位学员代表随机排序，每人两式，接力完成全套八段锦的禅修，其他学员止语观看。

4、跟练结束时，辅导员和三位学员代表分享本次跟练心得、疑惑（若有）（每人 5 分钟）。

5、观看的学员中，每组邀请 1 位学员分享对本组学员代表跟练中的赞叹点、提升点、疑惑点；（每人 5 分钟）

6、观看的学员中，每组邀请 1 位学员分享自己学习和跟练中的心得、疑惑（若有）（每人 5 分钟）

7、辅导员引导 30 分钟平等讨论，分享心得、解决疑惑。

8、辅导员 10 分钟总结分享。

9、念诵《健康生活五大信念》、聆听《学员之歌》、四无量心。

备注

辅导员和班级交流未能解决的疑惑，可通过《同喜班修学辅助材料》目录尾页的二维码扫码提交。