

# 身体扫描和正念运动的修习

——济群导师 2021 年冬讲于静心禅院

从今天开始，我们会在周一到周六安排禅修，这是佛法修行的重要内容。佛陀在菩提树下成道，就是通过禅修，入甚深定，然后开启观智，证悟实相。在印度传统中，各个宗教都很重视禅修，所以四禅八定并非佛教独有的，而是和其他宗教的共法。

## 一、禅与现代社会

除了四禅八定，佛教各宗还发展出关于禅修的不同见地和方法，代表了修行的不同道路。我们知道，汉传佛教有八大宗派，但传播最广的当推禅宗和净宗。尤其是禅宗，在唐宋时期高僧辈出，盛极一时，也是佛教本土化的重要标志，所以太虚大师称“中国佛教的特质在于禅”。在《指月录》《景德传灯录》等禅宗典籍中，记载了很多祖师参禅、悟道的经历，令人向往。可惜在明清之后，禅宗虽然表面还是汉传佛教的主流，但法将凋零，逐渐式微。原因何在？一方面是禅宗起点太高，一方面是学人根机不利，教理薄弱，入门尚且困难，更谈不上修行有成了。久而久之，禅宗就流于形式，演变为文字禅、口头禅，难以发挥明心见性的作用。

禅宗的特点是“直指人心，见性成佛”，让学人反观自心，认识本来具足的、与佛无二无别的觉性。这个方法至圆至顿，一超直入，但必须是上根利智，且有明眼师长指点，否则是见不到的。所以在宋代之后，禅宗开始转向“参话头”，参“一念未生前”，参“父母未生前本来面目”，参“念佛是谁”。这其实是给学人一条线索，可以顺着疑情探寻，相比直指，多少已是有迹可循，但对现代人的根机来说，还是觉得玄乎，不容易参起来。

这么好的一套修法，只能是无法落地的传说吗？怎么让现代人从禅的智慧中受益？上世

纪初，日本的铃木大拙率先向欧美介绍佛教思想，尤其是禅宗，使“ZEN”为西方所知，并对人文艺术等领域产生了一定影响。此后，南传的内观也开始传入欧美。和以往不同的是，内观倡导的正念修行并不局限于宗教修持，还被运用在减压、心理治疗、疼痛缓解，及教育、培训等各个领域，效果良好，深受欢迎。

在科技飞速发展的今天，人心却日益浮躁、焦虑、迷茫。尤其是近年来，随着大环境的不确定，负面情绪如瘟疫般四处蔓延。我们可以看到，越来越多的人心态失衡，甚至陷入抑郁，无力自拔。现在大家都认识到抗疫的重要性，其实心灵疫病同样需要治疗，更需要预防。如果不建立有效的防范机制，不知何时就会沦陷。因为这个传染源不是外在的，而是我们的错误观念和非理思维，以及由此引发的负面情绪，可谓防不胜防。

这样的背景下，人们比任何时代更需要禅和正念的智慧，这样才有能力建立正向思维，化解负面情绪。否则，心靠什么安顿？人生靠什么指引？我们靠什么找回自己？这就面临一个问题：如何将禅的修行大众化、普及化？

佛法不是形而上的哲学，正是佛陀针对众生心病开出的药方和治疗方法。从这个意义上说，不仅要“有用”，还要“能用”，才有更多人从中受益。正念之所以在欧美迅速推广，一方面是修法易于上手，切实可行；一方面是传播者本身具有医学、心理学等背景，并将这一方法和现代人的需求相结合，探讨出以正知正念改善身心状态的具体手段。

当然，这些正念疗法主要是用来解决健康和心理问题，而佛法所说的正念是要导向觉醒和解脱，必须有发心，有正见，两者的目标和深度都不同，但基本的技术层面相通，对禅修入门是可取的。所以我们会借鉴这些方法，目前主要采用两种，一是身体扫描，一是正念运动。这两种不仅可以自用，还可以作为引导大众的方便。正念得以普及的原因之一，就是去宗教化，纯粹作为有益身心的技术，使人们不会出于对宗教的隔阂、误解而心生抗拒。

## 二、身体扫描和正念运动的作用

关于身体扫描与正念运动的作用，首先是帮助我们建立身和心的连结。四念处的修行是从身念处入手，身体扫描和正念运动也属于身念处的范畴。为什么要建立这种连结？我们平时都在使用身体，但除了在乎外形，很少关注它的内在感受和真正需要。我们忙于工作、家庭、人际关系，在此过程中，身体不断被透支，被饮食不调、失眠、抽烟、酗酒等不良习惯损耗，被挫折、焦虑、愤怒、仇恨等负面情绪伤害。

中医认为，七情六欲会影响脏器，所谓喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，悲伤魂魄，恐伤肾，惊伤胆。现代科学也发现，情绪对健康的作用很大，甚至可以影响基因。这些年，我们身边突然病倒，甚至罹患绝症的人似乎越来越多。为什么会这样？原因固然很多，但在很大程度上，是因为对身体所知太少，关注太少。我们使用电器前都会看说明书，但使用这么复杂的身体，却从不关注什么才是正确方法，只是凭着感觉，甚至被欲望左右，明知不该做的也控制不住去做。久而久之，积劳成疾，积怨成疾，积郁成疾，能不出问题吗？

通过身体扫描，可以使我们了解身体的真正需求，让身和心建立正向连结。在从下到上或从上到下的扫描过程中，专注每个部位的感受，同时把正念带到这些部位，让正气贯穿其中。从健康角度来说，这种正向连结可以让身体启动自我修复的功能，消除因错误使用造成的问题。

正念运动属于动中禅，是正念加一套类似健身操的动作。我们每天的经行或八段锦，包括过去倡导的正念球，都是正念和运动的结合。经行，是把正念带到走路中；八段锦，是把正念带到训练中；正念球，是把正念带到手和球的转动中。在正念运动中，通过腿、腰、脊椎等部位的动作，不仅可以训练专注，还能让气血畅通。在中医看来，生病往往是因为气血不通。有人觉得气血很玄，其实就像植物生长离不开阳光和水，生命也是同样。如果身上气

血通，阳气旺，细胞就会生机勃勃，充满活力。带着正念去做，还可以进一步去除负面情绪，对健康大有裨益。

不少人对身体有错误观念，或是太在乎，有点什么感觉就大为紧张，过度反应；或认为身体是臭皮囊，不必管它。这两种都有失偏颇，不符合中道的认识。身体是五蕴、四大的假合，有生、有灭、有问题是正常的，关注只是为了及时作出调整，但不要被身体所转，变成身体的奴隶。同时也要看到，身体是修行的道具，就像磨刀不误砍柴工一样，保持健康，精力充沛，才能更好地借假修真。

许多学佛人喜欢打坐，但真正坐好的也不多，或是坐姿不对，坐得歪歪倒倒，身心无法安顿；或是根机不够，却想直接修个大法，结果使不上力；或是方法不明，坐得懵懵懂懂，不清楚心用得对不对。看起来在座上用功，一坐几个钟头，但往往在打妄想，打瞌睡。其实对打坐来说，质量才是关键，真正坐到位了，才可以进一步延长时间，否则反而会把错误习惯固定下来。

其次，从传统禅修来说，《大念住经》中并没有身体扫描、正念运动那么多动作，重点是专注呼吸：呼吸长，知道呼吸长；呼吸短，知道呼吸短，以此培养专注和觉察。以呼吸为所缘有很多好处，因为它足够单纯，不会引发贪嗔，且时时与我们同在，只要关注，它永远都在那里。但现代人的心粗重散乱，如果所缘过于简单，注意力往往定不下来，容易散乱掉举。就像狂野的大象，用一根细绳是拴不住的。相对来说，身体扫描、正念运动这些方式，目标大，变化多，对于入门是很好的辅助手段。

身体扫描的引导词是躺着的，声音很柔和，加上身心放松，躺着很容易睡着，所以我们是采取坐姿。这个训练的关键在于“扫描”，让注意力在身上一分分、一寸寸、一个部位一个部位地移动，始终保持觉察。尤其是对触点，因为有受力作用，感觉会更明显。至于是躺着，背接触地板的感觉，还是坐着，腿、脚、臀部接触地板的感觉，本质上是一样的，都是

通过对所缘的专注，把心带回当下。

总之，身体扫描和正念运动是通过一系列动作，帮助我们训练专注和觉察。这是正念禅修的要点，也是禅修能否带入生活的关键。包括我们之前在做的经行、正念为食，还有接着要修的数息、受念住、心念住等，都是在培养这两种能力。这也是空性禅修的重要基础，具备这个前提，加上发心和正见，再高明的方法都能用得起来。否则，虽然学了很多道理，是没办法落地的。

### 三、禅修的态度

很多人对禅修有预设，想着要开悟，要见性，要解脱。当我们带着这些想法时，特别想让心快快静下来，就会对妄想纷飞的自己不满意，不接纳，甚至很焦虑。殊不知，这种预设和焦虑本身就是妄想，反而使修行变得举步维艰。

佛法是如实的智慧，我们要做的，就是如实观察禅修过程中的身心变化。念头来了，知道它来了，保持知道，但不对立，也不跟着念头跑；感受生起，知道当下的感受是什么，是酸是胀，是轻安是躁动，是舒服是难受，但只是知道，不判断，也不带起情绪。如果活在预设中会怎样呢？今天状态好一点，很高兴，结果落入贪著，总在期待这种状态；今天状态差一点，很沮丧，责备自己“为啥妄想这么多，为啥又退步”，甚至不想继续练习。这是很多人禅修过程中容易出现的心理，是特别需要注意的。

不论身体扫描还是正念运动，都要打破预设，只是对所缘保持觉察。不管身心当下出现什么状况，首先是接纳它，然后是观察和觉知，所谓“识得不为过”。在此过程中，并不需要做别的，也不需要介入评判。事实上，我们会习惯性地落入评判，比如好不好，喜欢不喜欢。当自己出现评判时，要知道这已落入串习，切断它，继续回到目标，保持专注和觉察。

《百法》中有个作意心所，就是有意地注意某个对象。这个心所我们很熟悉，生活中很

多时候也在运用，但往往只注意自己感兴趣的、和贪嗔痴相应的对象。此外，就是无意识的注意，被串习带着，一会儿关心这个，一会儿关心那个，身不由己。我们现在要培养的，是有意识、有目标的专注，而且持续、稳定地保持专注。禅修包含对心的认识和管理，必须通过专注让心静下来，有一份清明，才能进一步觉察。

作为基础禅修，主要有身体扫描、正念运动和正念静坐几部分。前两项是心理学界经常使用的训练方式，对入门有很好的辅助作用。学会这种方法，不仅有助于自身修行，还可以服务大众。我觉得，依托正念禅修，与社会各领域发生连结，再赋予佛法内涵，帮助大家从现实利益导向究竟利益，是我们需要探索和实践的。