

身体扫描冥想

© 2005 Jon Kabat-Zinn 乔·卡巴金
摘自《清醒过来》，纽约海波龙出版社

[跟从音频引导 [身体扫描（英语）](#)]

身体扫描已被证明是一种非常强大和治愈的冥想形式。它构成了正念减压训练中，人们采用卧姿的核心练习。这个练习包括系统地用心念照拂全身，将深情、开放、关注带到身体的各个区域。通常从左脚的脚步开始，然后移至整个脚——脚底、脚后跟、脚背——再向上到左腿，包括依次从脚踝，胫骨和小腿，膝盖和膝盖骨，到整个大腿，从表层和深处，腹股沟到左臀部，然后再将注意力转到右脚的脚步，脚的其他区域，然后以与左腿相同的方式向上到右腿各个部位。从那里开始，关注聚焦依次缓慢地移到整个骨盆区域，再次包括臀部、然后到生殖器、下背部、腹部，之后是上半身——上背部、胸腔和肋骨、前胸部、心脏和肺以及肋骨内的大血管，浮在背部肋骨上的肩胛骨，一直向上到锁骨和肩膀。再从肩膀到手臂，这两个部位经常一起做，然后从拇指的尖端开始，依次经过手指、手掌和手背、手腕、前臂、肘部、上臂、腋窝和肩膀。然后我们关照到颈部和喉咙，最后是面部和头部.....

当我们练习身体扫描时，我们会系统地、有意识地将注意力转移到身体，关注不同区域的各种感觉。我们可以全然关注这些身体感觉，是非常了不起的。我们可以随意去做，无论是冲动的，还是以更有纪律的系统方式，就更了不起了。在不移动肌肉的情况下，可以将心智安放在我们选择和感受的身体任意部位，并觉察到那一刻存在的所有感觉。

从经验上讲，我们可以将身体扫描期间的体验描述为**调入**或**打开**这些感觉，允许自己意识到已展现的感觉。通常我们都忽略了其中大部分感觉，因为它如此明显，如此平凡，如此熟悉，以至我们几乎不知道它在那里，我的意思是在这里。当然，出于同样的原因，我们可以说生命中大部分时间里，我们几乎不知道我们在那里，其实是在这里，体验身体，在身体中，成为这个身体.....这些言辞实际上辜负了这个体验的本质。当我们谈论这种体验时，如已观察到的那样，语言本身迫使我们谈论一个“拥有”身体的另一个独立的自我。我们听起来像无可救药的二元论者。

然而，肯定有一个独立的自我“拥有”一个身体，在某种程度上或者至少是一种非常强烈的表象，就是我们在相对的表象的水平，描述传统现实。而在相对现实的领域中，有身体及其感觉（客体），也有感觉的觉知者（主体），看起来是分开和不同的。

然后，冥想练习中有时呈现出纯粹的感知时刻，有时呈现生活中其他非常特殊的时刻。其实这些时刻可能随时都伴随着我们，因为它们意识本身的属性。知觉将经验本身的表象主体和客体统一起来。主体和客体溶合在意识中。意识大于感受，它有自己的独立于身体的生命，但又密切地依附于身体。

然而，当因疾病或神经系统本身的损伤而不能连接完整的身体时，意识就会严重缺失。完整的神经系统提供给我们所有超凡门户，进入感觉、感知世界。但如大多数其他事物一样，我们认为这些能力是理所当然的，以至于我们几乎没有注意到，生活关系中每一个精致的时刻，无论是内在的还是外在的，都取决于它们。我们不仅可能更多地感知，我们还可能会意识到我们只能通过感觉来认知，如果你把心智或意识本身包括在内，看做一种感觉——你可以说，终极的感觉.....

在练习身体扫描时，身体感觉会更敏锐，甚至在某些区域有更多疼痛，更强烈的感觉，这样的情况并不少见。与此同时，在正念练习的背景下，无论是什么感觉，无论有多强烈，也都得到了更精准的关注，减少了释意、评判和反应的叠加，这样的反应包括反感和逃跑的冲动。

身体扫描中，我们在与单纯的感觉建立更亲密的关系，向感觉本身和我们意识到的感受之间互惠的给予和接受敞开心扉。因此，即使感受很急迫，也很少受其干扰，或者以不同的、更明智的方式接纳这种干扰。意识学会让感受如其所是，并抱持它们，而不引发过多的情绪反应和激烈思考。我们有时谈到意识和辨别力，许是自然而然的“脱钩”，将疼痛体验的感官维度与疼痛的情绪和认知维度区分开来。在这个过程中，感觉本身的强度有时会消退。无论如何，他们可能会被视为不那么严重和折磨人了。

似乎觉察本身，在不评判或不做出反应的情况下保持觉知，正在治愈我们对身体的看法，并允许它至少在某种程度上接纳当下的状况，即使是疼痛或疾病的事实，也不再压倒性地侵蚀我们的生活质量。对痛苦觉知而不陷入痛苦并与之斗争，这确实是一个不同的领域，踏入这个领域，我们发现一些救助和喘息的机会。这本身就是一种解脱的体验，一种在那一刻的深度自由，至少从更狭隘不能将疼痛视作单纯的感觉，而抱着疼痛不放的方式中解脱出来。这并不是治愈，而是一种学习，一种开放，一种接纳，是航行在以前难以理解和无法穿越的起起落落之中.....

引用詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）在《都柏林人》（Dubliners）中一篇短篇小说的话：“达菲先生住在离他的身体不远的地方。”达菲先生的住址可能是我们太多人共同的住址。将具身的奇迹视为理所当然是一种可怕的损失。重新与身体保持联系将是对我们生活的深度治愈。我们需要的只是练习找到感觉，仅此而已。

还有.....一点儿冒险精神.....

.....身体扫描并不适合所有人，即使对于那些喜欢它的人来说，它也并不总是首选的冥想方式。但是无论你的情况或状态如何，了解这个方法并时不时练习一下都是非常有用和有益的。如果你把你的身体想象成一种乐器，那么身体扫描就是一种调音的方式。如果你把它想象成一个宇宙，那么身体扫描是了解它的一种方式。如果你把你的身体想象成一座房子，那么身体扫描是一种打开所有门窗，让意识的新鲜空气把它扫干净的方法。

你还可以更快地扫描身体，具体取决于你的时间限制和所处的情况。你可以进行一次吸气或一次呼气身体扫描，或进行一分钟、两分钟、五分钟、十分钟或二十分钟的身体扫描。当然，精确度和细节水平会根据在身体中移动的速度而有所不同，但每种速度都有其优点，归根结底，这是关于所有与你的整个存在和身体接触的方式，完全与时长无关。

你可以在晚上或早上躺在床上练习身体扫描，无论长短。你也可以坐着甚至站着练习。可以有无数创造性的方法将身体扫描或任何其他卧姿冥想带入你的生活。如果你应用其中任何一个，很可能会发现这会给你带来新的生命，让你对你的身体有新的认识，以及它如何能够作为载体呈现此时此地你最深刻最美好的自己，包括你的尊严，你的美丽，你的活力，以及你开放和不受干扰时的心智。

© 2005 摘自乔·卡巴金的《清醒过来》，纽约海波龙出版社

你在身体扫描中可能会注意到的身体感觉

- | | | | | | |
|---------|-------|--------|---------|------|---------|
| • 刺痛 | • 烧灼感 | • 冲击感 | • 悸动 | • 颤抖 | • 轻盈/沉重 |
| • 紧绷/松弛 | • 直射感 | • 蛰痛 | • 气流 | • 割裂 | • 紧张/放松 |
| • 柔软/粗糙 | • 针刺地 | • 拉扯感 | • 沉闷/尖锐 | • 振动 | • 清凉/温暖 |
| • 僵硬/灵活 | • 迟钝 | • 脉冲跳动 | • 疼痛 | • 下沉 | • 湿润/干燥 |
| • 松弛/紧致 | • 摇晃 | • 发痒 | | | |

你可能注意到的情绪反应

- 急躁/想停止
- 享受
- 无聊
- 释放
- 愉悦
- 忧愁
- 恐惧
- 悲伤
- 自豪
- 厌恶
- 惊讶
- 愤怒
- 受挫感
- 期盼
- 羞耻

可能产生的想法

- 回忆过去
- 想象未来
- 想起他人
- 做计划
- 评估/分析
- 思绪打转转
- 愿望/希望/做比较
- 贴标签/分类
- 评判自己的体验

注意：如果你在任何时候感到太过不适、恐慌或害怕，请保持呼吸，直到感觉好转。如果仍然很不适，试着睁开眼睛，环顾房间定位自己，也许看看让你感到安慰或舒缓的东西（一件最喜欢的艺术品，亲人或宠物的照片）。你甚至可能想与朋友联系，散散步，喝杯茶。照顾好自己，即使这意味着中断这个练习，也是正念的体现。如果这种做法的最终效果是你感到情绪不堪重负，请参阅 [我有强烈的情绪（或身体）反应](#)。