

# 同喜班修学辅助材料（2025 试用版）

## 《社会篇》

### 第 29 课 正念呼吸七式

**【问一问】**通过上一课学习，我基本掌握了正念盘坐八式的训练方法。正念盘坐的同时，也要训练呼吸，如何才能真正把呼吸和每个动作结合起来，让正念禅修的练习更轻松呢？

**【学一学】**1. 跟练视频《正念呼吸七式》，三遍以上。  
2. 《正念呼吸七式技法》导图，一遍以上。

**【记一记】**根据技法导图，记录动作的要点、难点。

#### 【想一想】

一、我平时关注过自己的呼吸吗？呼吸浅，呼吸不规律，对呼吸缺少觉知，这些呼吸方面的问题我也有吗？造成这些问题的原因是什么？错误的呼吸模式，有什么危害？

二、正念呼吸七式的练习原则有哪些？练习共分为哪两个阶段？这两个阶段的作用分别是什么？

三、正念呼吸七式每一式的名称是什么？每一式的目的、动作要领有哪些？跟随引导词训练每个动作时，我有哪些体会？哪些环节的动作给我带来的体验比较深？还有哪些我不清楚或做不到位的地方？

四、打坐时我能够在腹式呼吸和自然呼吸之间转换吗？我有结合正念十要素进行正念呼吸七式的训练吗？训练过程中，在用心方法上有哪些体会？为什么正念呼吸七式也能成为自利利他的修行？

## 【练一练】

### 一、练习注意事项

1. 选择一个不被打扰的空间练习；提前准备好一张垫子或毯子；选择宽松、舒适的着装。
2. 练习前一个小时内不要吃得太饱，尽量空腹练习（低血糖的群体 可以提前补充点糖份）。
3. 保持专注，带着觉知练习。
4. 所有的练习，按照课程固定的体式顺序进行。
5. 每个人的身体情况不同，只需要做到适合自己的幅度就可以了。
6. 练完后 30 分钟内不洗澡。
7. 如果你的身体有任何状况，请在练习之前咨询自己的医生或者理疗医师，女性经期动作应放缓。

### 二、自修做法

1. 观看《正念呼吸七式》跟练视频文件。
2. 结合视频学习《正念呼吸七式技法》导图。
3. 对照视频或“正念呼吸七式跟练音频”（男声 / 女声版）进行练习。
4. 记录自己练习中的问题、心得，准备参加交流。

### 三、小组交流

1. 按照辅材“想一想”中的问题进行交流讨论。
2. 相互交流各自练习中的要点、难点与不清晰的问题。
3. 推荐两位代表，参与班级分享。

### 四、班级交流

1. 目标：完整体验正念呼吸七式，交流分享技法、心法的收获。
2. 准备：线下团练，需要提前到达现场，清洁、布置场地，摆放垫子，调试音响等；线上团练，需要预约网络会议室，每个人布置自己的场地、垫子，稳定好摄像头的位置，以便彼此都能看到。
3. 流程：
  - （1）恭听《慈经》
  - （2）主持人简略介绍正念呼吸七式的训练目的和流程（主持人由带教

者或辅导员承担)

(3) 跟随视频团练(线下或网络)

(4) 分享

① 各组代表轮流分享

② 自由交流

③ 辅导员总结分享

(5) 念诵《健康生活五大信念》、四无量心、聆听《处世梵》

## 【用一用】

一、坚持每天训练、打卡，写禅修日记，记录技法、心法上的收获。

二、分享自己的打卡记录和训练收获，鼓励、带动更多人一起训练。

## 【赞一赞】

在训练和交流中，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。

## 【念一念】

### 【观念的禅修】

#### 观察修

思惟：认识到通过正念呼吸七式训练，可以畅通气血，解决禅修中呼吸方面的问题，提高禅修质量。正确的训练方式，加上正确的用心，在禅修上就会越坐越容易，进步很快，所谓身安则道隆。因此，我要按照正确的动作要领，每天认真训练正念呼吸七式，不断提升自己正念禅修的质量。

#### 安住修

数数思维上述观念，安住于“我要按照正确的动作要领，每天认真训练正念呼吸七式，不断提升自己正念禅修的质量”的正确观念中，越久越好。

## 【心态的禅修】

### 观察修

思惟：摆脱对正念呼吸七式轻视、畏惧、不信、懈怠等不良心理，建立对正念呼吸训练的信心、欢喜心，持之以恒训练的决定心和精进心。

### 安住修

数数思维上述观念，安住于“对正念呼吸训练的信心、欢喜心，持之以恒训练的决定心和精进心”，越久越好。

【检一检】了解正念呼吸七式在正念禅修中的作用，对做好正念呼吸生起向往心、信心。

# 正念呼吸七式技法



第一阶段作用：  
前四式循序渐进地，帮助我们觉知地放松呼吸肌群、灵活脊柱、拓展呼吸空间。

第二阶段作用：  
第五到第七式帮助我们构建呼吸模式，渐进式地、有觉知地感受到深长而缓慢的腹式呼吸。

最终，达到身的安住，心的安定。