



觀察姿勢和動作

身隨觀的第二個練習是在行、坐、住、臥四種姿勢中，修習者都能很清楚地了知，持續地覺察。這是指在身體的自然活動中去與身體「同在」，而不被各種思緒和意念帶走，將心定錨在身體內。

對念住的初學者而言，保持「覺知身體」這個簡單的練習，有助於建立「念」的持續性。在有意識且謹慎的態度下，這是最一般的動作，也能被轉變成心的發展機會。以這樣的方式建立覺知，培養專注，為正式的禪修建立了穩固的基礎。

透過對姿勢的覺察，修習者可能會覺察到：心的某一狀態，是如何透過身體的姿勢來表達；或者身體的狀況、姿勢，如何影響心。身體的姿勢與心的狀態是互相關聯的。