

冥想与睡眠：用好睡眠开启美好一天

本文的想法来自于两个启发。

- 在与朋友的聊天中，发现朋友特别羡慕我倒头便睡的本领。于是想到了睡眠健康影响着许多人的生活工作质量，萌生了介绍下如何提升睡眠质量的想法。
- 从2016年起，作为创业者、管理者、敏捷社区活跃分子、教练，发现冥想在我所接触到的圈子中日益流行。

也许这是个很好的机会，来介绍冥想与睡眠、冥想的修炼。

冥想与睡眠

冥想、睡眠和我



图片来自网络，冥想与音乐。

现在的我，不管在生活工作中碰到什么状况，只要躺到床上碰到枕头，立刻进入了一种神奇的状态，外部的世界似乎消失了，各种情绪困扰也自动离去，很快就进入了睡眠状态。（据观察，入睡时间5分钟不到。）这种状态起始于高中的冥想训练。

当时正是高三，我住校准备高考。那时气功非常流行，我学习了气功中的冥想方法用于每天的睡前冥想。

每晚9点半左右，到校园操场跑步2-3000米，跑步时将注意力放在对呼吸的控制上，3步一吸2步一呼，鼻子吸气口呼气。跑步回来冲个澡，喝一杯牛奶，躺到床上开始睡前冥想。

睡前冥想的方式是关注呼吸，然后进行身体扫描，最后回到呼吸，自然睡着。（在刚开始时可以用耳机听15-25分钟的冥想引导音乐。如果中间出现太多注意力漂移，尝试舌顶上腭，把注意力保持在呼吸上。）

早晨睡醒后，如果感觉睡眠质量不够好，可以进行睡后冥想。戴上耳机，打开冥想音乐，跟随音乐开始关注呼吸，进行身体扫描，回到呼吸。待音乐结束后醒来。（如果仍然觉得精力没恢复，再做一次。）

高三几个月的修炼时光很快就成为了逝去的历史。在之后的岁月中，我还有一段午休冥想的经历。中午趴在桌子上午休质量相当不好，于是我尝试进行午休冥想。午休冥想带来的睡眠质量明显高于原来的午休方式，15-25分钟快速恢复精力。

戴上耳机，打开冥想音乐，关注呼吸，很快进入睡眠状态，音乐结束后醒来。后来自己还买了个小行军床，在床上进行午休冥想。

最近准备写冥想与睡眠的文章，又开启了跑步+睡前冥想的模式。即便是现在的我，这样做也能有效提升睡眠深度。

冥想与睡眠



图片来自网络

1. 与睡眠相关的冥想可以分为睡前冥想、睡后冥想、午休冥想。
2. 冥想前做一些锻炼，特别是较长时间的跑步，更容易让注意力集中在呼吸上。
3. 冥想中姿势不是最重要的。找一个平躺后很放松的姿势，注意不要枕头，双手自然放在身侧，双脚略打开。

4. 最好使用腹式呼吸，胸部不动，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部下陷。观察自己的呼吸，不用去调整和控制它。
5. 当注意力收回到呼吸后，可以进行从头到脚的身体扫描，顺其自然，随着呼气放松每个部位。当全身都放松下来，大脑开始放松，前额放松是大脑放松的标志。身体扫描完，将注意力放回到呼吸上。
6. 当注意力飘走了，不要着急，观察这种游离，慢慢把注意力引回到呼吸上（小技巧：腹式呼吸，舌头顶住上颚）。
7. 慢慢静下来，直到自然睡着。

深入理解冥想

理解冥想

简单来讲，人们常说的冥想、瑜伽、打坐、静心、入定、禅修、正念、静观等，都是在做冥想。然而，多数人对冥想存在误解，以为冥想是一定要去想点什么，或者觉得冥想很神秘。

是的，冥想通常会与信仰和修炼联系到一起，冥想出现在几乎所有宗教的修行方式中，这让许多人望而生畏。在发起本次Chat的时候，立刻有人反映，在打坐修炼的时候遇到了很神奇的现象，必须找到老师求助，自学不来。我之前也有类似看法，我最早学习冥想的时候，正值气功热，同学间盛传某同学练气功气入肾脏走火入魔，吓得我只敢练习气功前的入门冥想部分。

冥想的心理治疗效果在近年来广受重视。原本起源于东方的冥想，在来到西方后，去除了其中的宗教信仰部分，用神经科学和脑科学进行了研究。其中最有名的是卡巴金博士，他整合了整套理念后将之命名为正念（Mindfulness），并发明了正念减压疗法MBSR帮助人减轻压力或痛苦。

冥想不仅仅用于治疗，它可以改变练习者的身心健康，甚至能提升练习者的心力智慧以更好应对更快的生活节奏和更大的工作压力。正念、禅修等冥想方式被广泛应用于教练圈，心理教练们常用的许多心理疗法与冥想相关，而国内的敏捷教练圈中许多人正在练习冥想。正念在硅谷大公司管理层风靡，其中最有名的一位代表是乔布斯，甚至提出了正念领导力的概念。在世界变化越来越快、物质从匮乏走向富足的今天，以冥想为主的修心方式正成为新的流行趋势。

冥想的三个层次

人们通常用三个大类别来区分冥想方式，它们分别是：专注冥想（focused attention）、正念冥想（mindfulness）、慈悲和仁爱冥想（compassion and altruism）。

1. 专注冥想（focused attention），旨在控制大脑，将注意力集中在当前时刻，同时培养冥想者对分散注意力的东西保持警惕的能力。
2. 正念冥想，或称“开放监视”冥想（open-monitoring meditation），旨在培养冥想者减少对当前想法、感觉自己的所有感受，但又不能将注意力集中在任何特定事物上。
3. 慈悲与仁爱冥想是培养冥想者的同情心和利他精神，同时把对个人的关注倾向最小化。

结合我的实际练习经验，冥想不像是三种类型，更像是三个层次。我命名为定念冥想、观念冥想和持念冥想。

1. 定念冥想：对应专注冥想，是冥想练习的初级阶段。在这个阶段，练习的是能否将念头专注（定）在某个地方，例如呼吸上。定念冥想练习的是专注力。
2. 观念冥想：对应正念冥想，是冥想练习的中级阶段。这时，练习者已经开始学会把念头和自己分离，“我”不是“我的念头”，开始观察自己的各种念头（想法、感受）。观念冥想能有效提升练习者的创新力和洞察力。
3. 持念冥想：对应慈悲与仁爱冥想。当练习者能够观察到自己的念头，就能逐渐观察到自己和哪些念头常在一起，并且观察到与这些念头在一起带来的后果。练习者可以开始练习有选择地和哪些念头在一起，例如“慈悲”、“仁爱”、“改变世界”、“我爱游泳”、“我爱写博客”……。持念冥想与愿力密切相关。

这三个层次不能随意颠倒。许多诈骗团伙，例如传销，往往是跳过第一、二层次，直接进入第三层次，用赚钱给参与者洗脑，参与者由于冥想层次过低无法判断是自己的持念还是别人灌输的持念。

冥想的修炼

定念冥想

一个行者问老和尚：“您得道前，做什么？”老和尚：“砍柴担水做饭。”行者问：“那得道后呢？”老和尚：“砍柴担水做饭。”行者又问：“那何谓得道？”老和尚：“得道前，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；得道后，砍柴时专注砍柴，担水时专注担水，做饭时专注做饭。”

这种专注的状态就是定念。定念冥想是冥想的第一层次，**练习者主要练习将念头定（专注）在什么地方**，最常见的是呼吸。

冥想前的准备



妈妈常说要往前走得先忘掉过去

Mama always said, "Put the past behind you before you can move on."

图片来自电影《阿甘正传》

定不住是当前许多人面临的实际困难，思维太快，杂念太多。所以，冥想前最好有些准备工作。通过身体的活动让你的注意力不至于跑开。例如跑步，在跑步中将注意力逐渐放到呼吸上，开始时不是控制呼吸，而是观察呼吸。常见的准备方式还包括：动态静心、瑜伽等。

冥想环境也需要做好准备。可以借助于场域，在老师的带领下与多名冥想练习者一起的时候，更容易进入冥想状态；可以创建一个安静舒适的冥想空间，配上专门的冥想音乐（最好是有老师引导冥想的冥想音乐）。这些都有助于初学者跨越初学冥想的障碍，体验到定念，直到自己能够定念。

冥想

在做好冥想前的准备后，即可开始冥想。除了专门进行睡眠冥想外，其他的冥想练习尽量采用坐姿。刚开始可以只冥想5分钟，逐渐增加冥想时间。

提升冥想水平

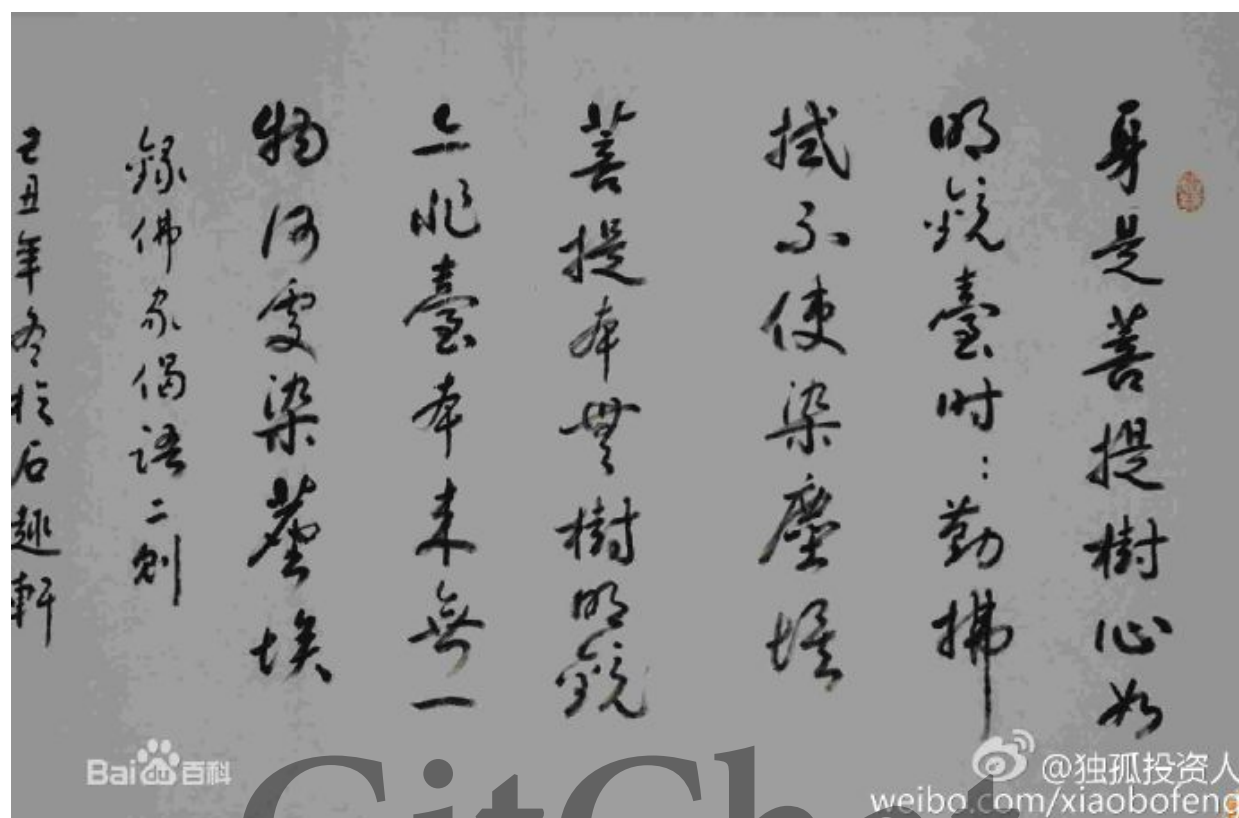
在定念冥想练习中，会出现两种情况：需要花费很长时间才能进入短暂的冥想状态；经常会出现念头飘走，不再在呼吸上。（所谓念头漂移，是指关注到了一些其他的想法、感受，注意力不再保持在呼吸上。）许多初学者碰到上述两种情况后就会放弃冥想练习，他们认为冥想太费时间，太难。这种理解有些偏差，定念冥想并非练习把念头长期固定在一个地方，而是能够快速觉察到念头漂移并迅速回到呼吸上。

刚开始时，练习者练习将念头定在呼吸上。随后的真正练习是观察到念头漂移（不要慌），并慢慢将注意力移回到呼吸上。当念头不再轻易漂移的时候，放弃对呼吸的专注，让它自己漂移，练习快速觉察和快速移回。

当练习到一定程度后，练习者才有了快速进入冥想状态、念头不再随便漂移（其实是漂移次数减少，一旦漂移快速发现并移回）的能力。

回到工作中，专注力不是没有漂移，而是能发现漂移并快速移回。

观念冥想



神秀：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫（不）使惹尘埃。

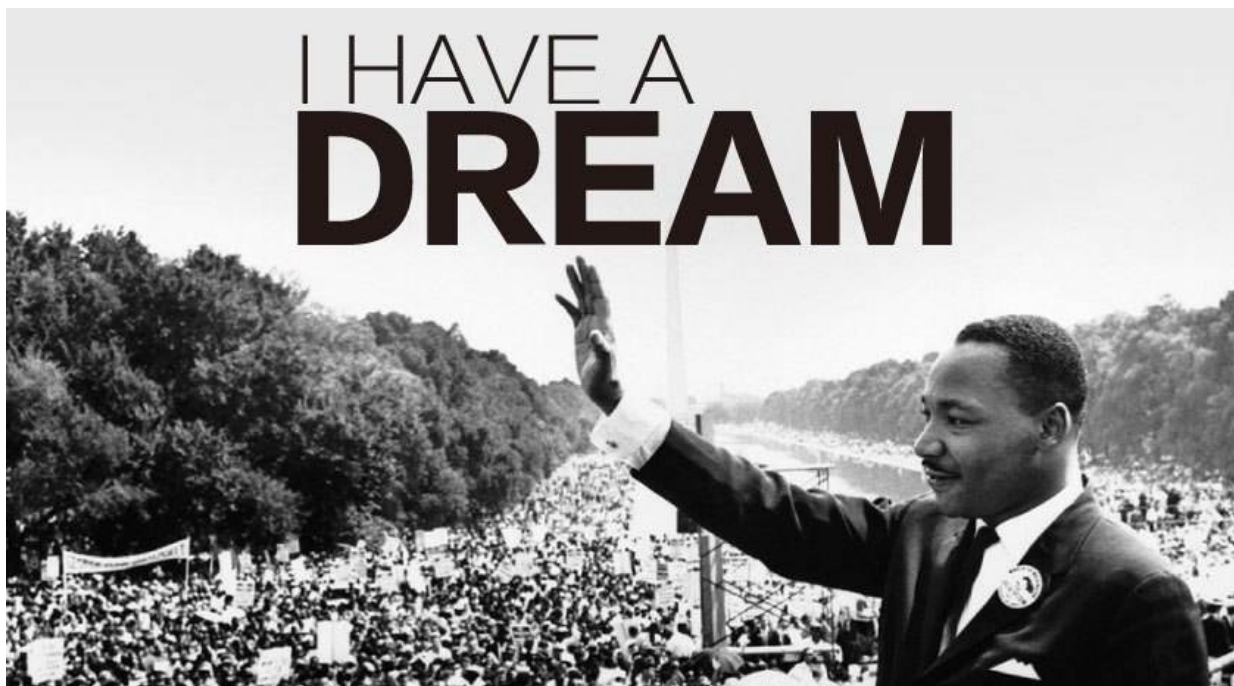
慧能：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹（染）尘埃。

观念冥想是冥想练习的第二层次，**练习者开始成为观察者**，与念头分离，“我”不是“我的念头”，这是观念冥想的第一个小层次“观”；当练习者忘却自己和念头的存在，就进入观念冥想的第二个小层次“空”，**观察者也不是我**。

在定念冥想练习的后期，练习者不再很刻意的把注意力放在呼吸上（定念），而是放开了对注意力的控制，开始观察到注意力的自然漂移。练习者会逐步发现自己会有很多念头同时升起，当注意力放到哪个念头上的时候，注意力就出现了漂移。这时的一个小秘诀是与自己对话，我注意到了我的念头，在对话后，就可以放开这个念头，看到其他念头的升起。这是观念冥想的第一个小层次“观”，“我”不是“我的念头”。

看念头潮起潮落，飘飘忽忽，忘却了自己和念头的存在，就进入了空的境界，，我不再是我，我亦是我，我是空，空亦是我。这是观念冥想的第二个小层次“空”，念头不是我，观察者也不是我。从神秀与慧能的对话中可以看到“观”和“空”的差异。

持念冥想



著名演讲《I have a dream》——马丁·路德·金。

持念冥想是冥想练习的第三个层次，**练习者开始选择跟什么念头在一起（持念）**。当练习者在定念、观念的基础上，全身心的与这些念头融为一体，就能创造出充斥这些念头的场域，影响着场域覆盖到的人，这被称为愿力（我命名为念力）。典型人物有马丁·路德·金、特蕾莎修女、乔布斯、埃隆·马斯克等。

《乔布斯传》中写道：“史蒂夫拥有现实扭曲力场”、“有他在的时候，现实都是可塑的，他能让任何人相信几乎任何事情，等他不在的时候，这种力场就会逐渐消失”、“陷入史蒂夫的扭曲力场是一件很危险的事情，但是正是这种力场让他可以真正地改变现实。”乔布斯的现实扭曲力场改变了苹果公司，甚至改变了世界。

回到现实，我的创业伙伴经常跟我一起聊“发心、正念、正行”，但总感觉愿力不足以给现实带来足够大的影响，修炼还不够啊。革命尚未成功，同志仍需努力。

后记

谢谢GitChat，让我有机会总结自身的冥想练习经历，并借机对冥想有了更加系统的认识。如果能帮到一些人提升睡眠质量或加速冥想学习，那必是极好的。



愿念力与你同在！

参考

1. 《静坐冥想的脑科学》，专注冥想、正念冥想和慈悲与仁爱冥想的概念引自这篇文章。
2. 《乔布斯、禅与投资》，本篇文章以乔布斯为例讲述了心力禅学，其中包含愿力、专注力、创造力、洞察力。
3. 《冥想练习：催眠大师斯蒂芬·吉利根亲授》，催眠大师吉利根教授的冥想练习音频。