

冥想的具体做法是怎样的？

这是一套极简的冥想方式，是我研究无数论文，并亲身实践至少三年的心得，你不需要搞什么不落地的冗余步骤，看完 10 分钟带你了解和掌握冥想，直击冥想的本质~

以下是正文！！！！

相信很多人都听说过冥想这个概念，都感觉好高大上，仿佛像是某种神功，甚至有利益攸关者把其吹捧的过于夸张~

今天，我就结合无数研究论文，以及我本人的大量实践心得，来帮你搞定冥想~

首先，我们先来了解下冥想是什么？

我们看看，科普届的扛把子维基百科是怎样说的：

Meditation is a practice where an individual uses a technique —such as mindfulness, or focusing the mind on a particular object, thought, or activity - to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state. Scholars have found meditation elusive to

define, as practices vary both between traditions and within them.

这段话是什么意思呢？

我简单给你翻一下~

冥想（Meditation）是一种把思绪、注意力集中当下某一个特定对象上个人训练。通过冥想，训练注意力、意识，达到精神上情绪上的一种清晰、稳定、平和的一种状态，学者尚无法对它有一个明确的定义，因为各大流派的做法均有不同。

所以冥想是什么？

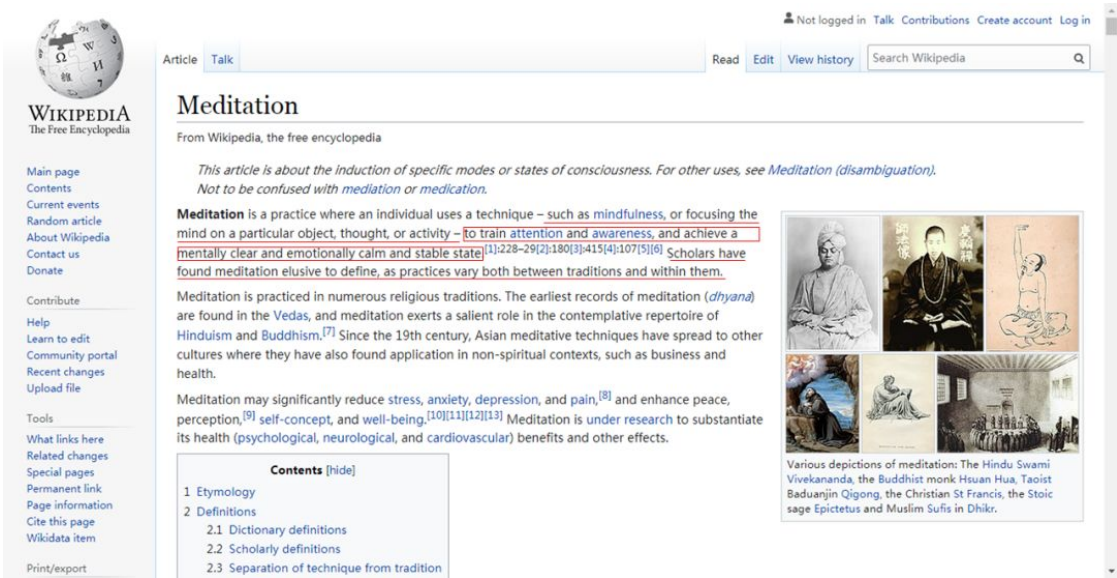
1. 把注意力全部倾注到一个点上的，不进行任何思想活动的专注训练就是冥想。

冥想和正念的区别是：正念是指专注当下做事，你可以进行思想活动，比如专注写作，玩游戏等等，而冥想则是不进行任何思想活动。

2 各大冥想流派的各种花样技巧太多，但是这些花活的最终指向都是：通过极度专注，去除杂念，把情绪、精神波动归零，

回归平和、稳定。

你看，冥想的最终追求的是情绪和精神调节，通过冥想达到一种不喜不悲，心境平和的自然中庸的状态。



好了，你通过以上，你大致知道了冥想是个啥东西，那么冥想的作用是什么？

你可能早就听说过冥想的各种威力啦，比如：什么冥想治病、减肥、专注力、创造力、提高记忆力，海马体会变大啊，等等.....，科学也确实提供了实验的数据证据。

我不否认这些，但是这些都只是身体呈现的现象而已。

这就好比，你打灰机过多，会影响你气质、精神、身体健康、注意力、创造力，你抄写佛经会提升注意力、清理思绪.....

总之啥都能扯上点关系，各种各样的相关关系，你说不清的，咱就不去扯这些浮在空中的东西~

那冥想的最大作用是什么呢？

减压和调节情绪！！，你理解了这个问题，你就理解了冥想的本质！！

什么意思呢？

很简单，你试想下~

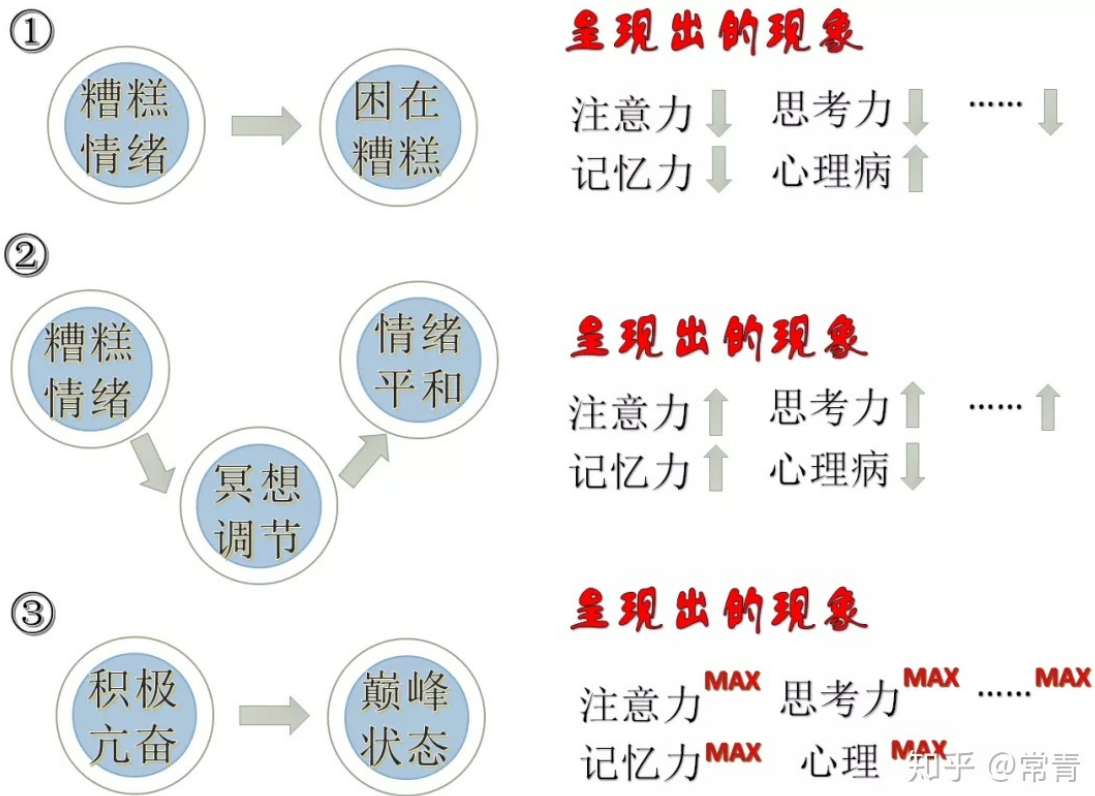
如果你经常处于思绪过重，情绪糟糕的亚健康甚至抑郁状态，你认为你的各种「力」会怎样，你的身体状态又会怎么样？

很显然，这种状态下，你的各种力一定是很 low 的。

但是如果你能经常保持心情自然平和，不易干扰，甚至愉悦，试想下这个时候你的各种力又会怎样？

所以与其说是冥想让你的各种力提升，倒不如说成是冥想帮助你卸掉了压力，调节了情绪带来了好心境。

而你的好心境让你的各种力上升了，即使你没有练习过冥想，你如果能保持心境平和愉悦，你的各种力也绝对不会差！！！！



我以上说了这一堆究竟想表达什么意思？

我的意思很简单：非常不建议你奔着提升 XX 力的动机去训练冥想，不要抱有训练了冥想就能各种力都 MAX 的希望。

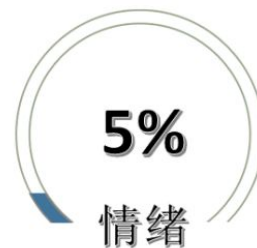
明确训练冥想的目的是，缓解焦虑，减轻压力、调节情绪，让你的心平静下来，这才是冥想的拿手戏。不然，你大概率是会走歪~

糟糕的情绪虽然会随着时间慢慢消失，但是它对身体有极大的积累伤害，这些垃圾长期的累压在你心中排不出来，你想想你会是什么结果~

冥想就类似于一把扫把，及时的把这些垃圾移出去，去除了杂念，清空了大脑，你的思绪没有干扰了，情绪舒缓了，心境平和了，你的各种力就来了.....切勿本末倒置~



通过冥想清理内存



好了，扯了那么多了，那么如何进行冥想呢？

我不喜欢各种复杂的起步式，老常就讲究实用，我通过实践总结出来的一套极简的冥想方式，适合一切懒的人、时间紧迫的人，去掉一切花架子，拿来即用！！！！

1. 你可以在自由姿势，任何需要冥想的场景下进行。

意思是你不需要像修仙那样，正襟危坐的像尊佛，你可以在飞机上、火车上、公交上、沙发上、床上、午休时间、工作疲劳时间，随时搞起.....

我个人的使用习惯基本是：午睡前夕，我会躺着冥想，工作疲劳，我会静坐冥想，晚上睡觉，我会平躺冥想.....

当然，冥想最好的效果就是安静的场景，我会在晚睡前夕进行一个较长的冥想。

2. 开始前利用白噪音辅助，更利于进入冥想专注状态。

心理学上有研究表明，人在极度安静的环境是会感觉不舒服的，有点自然的小声，反而专注效果更好。

所以，我建议你在冥想的时候可以放点白噪音辅助，这里推荐APP【潮汐】，不错。

如果在工作场景，比较嘈杂，强烈建议佩戴降噪耳机，效果好的一 P~

3. 开始进入冥想状态

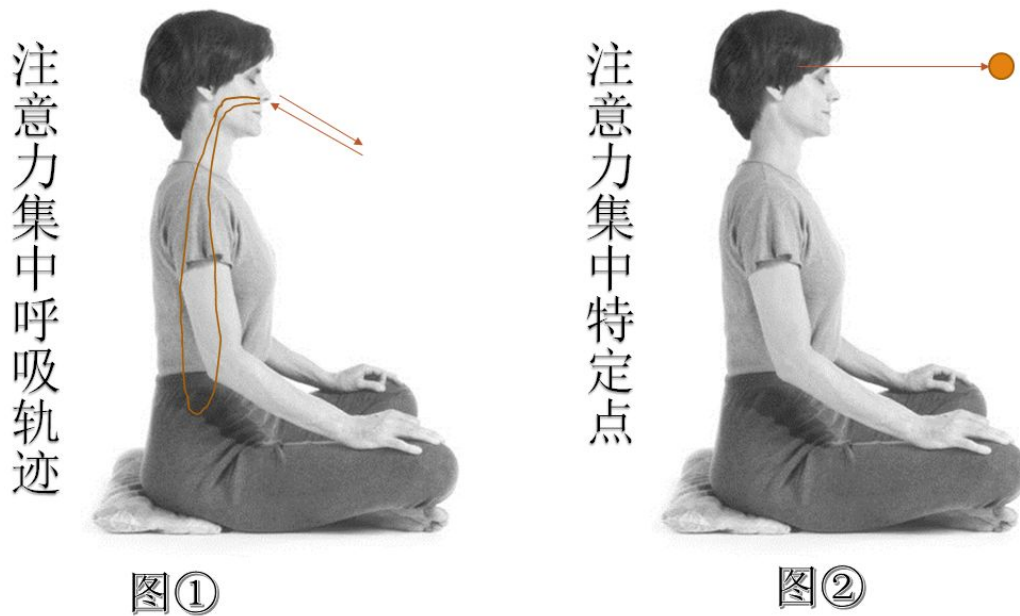
开始冥想的时候，闭眼，放松身体，开始集中注意力于一点。

我给你两种注意力集中一点的方式：

第一种就是把全部注意力集中在呼吸上，注意力跟随呼吸轨迹，从鼻子呼入，缓缓下沉至小腹，小腹自然撑开，然后缓缓呼出释放气息

注意力一直跟随这个过程，周而复始，身体没有一丝绷挂为最佳状态.....

第二种则把注意力全部集中在某一点上，这个点可以是鼻腔、两眼间等，任何你感觉到舒服的位置，不去理会任何身体动作，注意力聚焦如下图（不必非要正襟危坐）~



两种都是不错的冥想方式，但是我本人更喜欢跟随呼吸式冥想，你可以自行测试，找到最合适自己的方式，自行体会即可。

确定了冥想方式，就可以随时开始了~，嗯，就什么简单~

下面我给你简单描述下冥想的过程和注意事项，你可作为参考~

刚开始进入冥想的时候，你会有很多很多杂念出现，这时候切记不要去接念头，这样很快它就会消失，如果克制不住接了念头，马上把注意力拉回到呼吸或点上。



刚开始冥想的时候，基本都是在训练念头与注意力之间的拉开拉回战，周而复始，通过这样反复的拉锯，你会越来越不容易走神，最后你的注意力可以一直稳定在一个点上。

而真正入戏后，你的自我意识就会逐渐开始模糊，身体会感觉到空和轻飘，这个时候大脑处于最低功耗运行状态，意识处于半睡半醒，二者之间，仅有一丝意识。

冥想没有时间标准，一切以入戏为最佳效果，如果刚开始做可以先从 5 分钟开始，逐渐的往上去加，如果途中感觉到困了，嗯，不必坚持，只要你有条件睡觉，大胆放心的睡去即可。

冥想结束后，一切神清气爽，倘若新生.....

所以，你还等什么，马上把冥想安排到你的日程上去，长期进行冥想训练，日积月累，你的心境一定会被你调教的非常平和~

PS: 这篇文章是我精力管理系列中的一部分, 想要看文章部分, 请三连关注, 移步专栏~

最后

谢谢你的支持!! 我还有其他好文, 你也许感兴趣~

【思维方法系列】

看似厉害的人是怎么分析问题的?

常青: 如何成为问题分析高手, 拥有化腐朽为神奇的力量?

常青: 如何练就超强的分析能力, 一眼看穿事物的本质?

遇到难题, 高手是如何思考的?

【学习方法系列】

世界上真的存在记忆宫殿吗? 常人能掌握吗?

怎么有效锻炼自己的记忆力?

学过的东西马上就忘了怎么办?

常青: 理解能力差怎么办, 如何提高理解能力?

常青: 如何快速搭建知识体系?

【读书方法系列】

常青: 这或许是最牛逼的做笔记的方法!

常青: 如何迅速成为一个领域的专家?

常青: 读书不懂这个方法, 你永远只能被洗脑!

常青: 三步让你 30 分钟, 读完一本书!

常青: 4 招让你快速读懂一本书!!

常青: 读书: 4 步告诉你, 如何选出有价值的书?

【高效方法系列】

常青：小白如何养成运动健身的习惯？

常青：超级干货！让你快速恢复精力的高效休息法！！

常青：快速入眠，无痛早起，规律作息！绝不外传的高效睡眠法！！

常青：精力管理：提升你颜值，让你精力充沛的饮食习惯！

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！！！

（二）

常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！！！

【时间管理系列】

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（三）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（二）

常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！

20-30 岁怎么规划自己的人生呢？

常青：如何制定计划？为什么你做的计划执行不下去？

常青：目标必达！如何做到长期、持续、稳定的努力？

常青：拯救懒癌！如何提升行动力，想到就能做到？

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有