

冥想正念手冊

簡報製作 | 經理人月刊編輯部 • 圖片來源 | 星出版

你有這些困擾嗎？

心很累

壓力大

這一輩子只能這樣了嗎？

睡不好

情緒起伏大

負能量多



比爾·蓋茲推薦：冥想！

經理人
新書快讀



「25歲時的我，會對本書嗤之以鼻。」
因為工作單純，只要寫好程式碼。

「45歲時的我，有幾家公司，3個小孩。」
冥想能幫我聚焦，避免手忙腳亂。

這是相對好入門的手冊！

經理人
新書快讀



正念的經典

每天執行45分鐘，須持續2個月以上



正念的運用

每天執行10分鐘



作者

安迪·帕帝康

- 因妹妹、友人意外死亡，想學習正念，讓自己不再悲傷。
- 到印度、緬甸、俄羅斯等國的寺院拜師，前後花費十年。



冥想真的有效嗎？

- 美國麻州大學醫學院教授喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 創立正念，協助開完刀，吃完藥的病患，降低壓力，減輕疼痛。
- 2009年諾貝爾醫學獎得主伊莉莎白·布萊克本 (Elizabeth Blackburn) 研究指出，冥想能延緩大腦老化。

A stylized illustration of a human head profile in shades of red and orange. The interior of the head is filled with architectural elements like arches, doorways, and a staircase, suggesting a journey or exploration of the mind. A vertical line with a semi-circle at the top and a horizontal line at the bottom are also present.

Part1.

**冥想時，
大腦應該想什麼？**

你以為的冥想是這樣…

一開始，安迪以為，冥想就像打地鼠，地鼠是回憶或雜念。一浮現，馬上打下去。當腦海一隻地鼠都沒有，就達成正念了。



真正的冥想是這樣…

腦海就像馬路，車子則是念頭。
你無法控制念頭出現，但你可以讓他經過。

比方說，一台紅色車子出現，你看到，
不理它。它會愈開愈遠，最後消失在你眼前。
當所有車子都開走，腦海自然一片安靜。



平靜的心無須尋找、只要等待

經理人
新書快讀

藍天象徵平靜的心，它一直存在，不需要去尋找。

你只要等待，不要急，心情不被代表雜念的烏雲影響，
聚集速度愈慢，消散愈快。最後，藍天自然顯現。



情緒、雜念讓你無法平靜

扔愈多顆，湖面波動愈激烈，
愈難以看清湖底，心就變得雜亂。

人原本都是平靜的，像是穩定的湖面，直到內心
上演小劇場或外界刺激，等於往湖裡丟石頭。



日常中的雜念是什麼？

作者曾被寺院交付割草的任務，但當他要開割草機時，
師兄卻拿鐮刀給他，要他用手割。

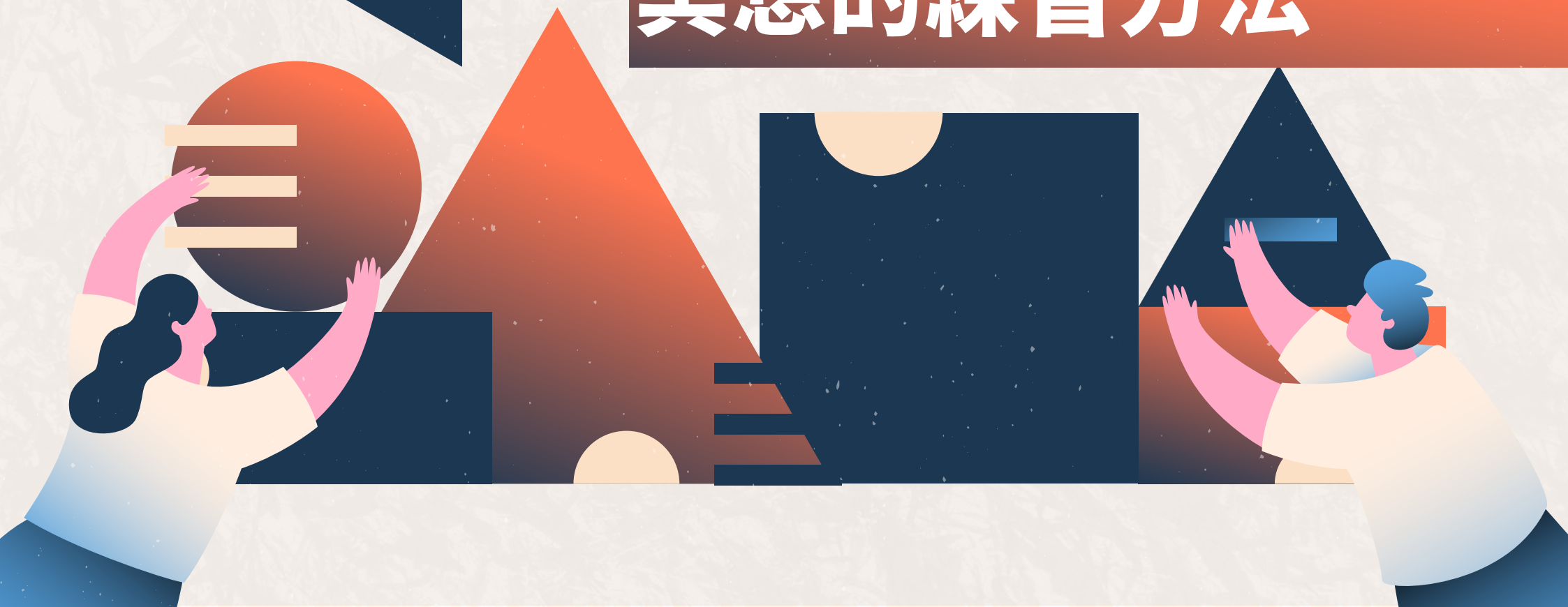
「師兄是針對我吧？這麼做沒效率、身體也會弄髒。」
但用手除草一小時後，情緒穩定了。

師兄只丟了一顆石頭（鐮刀），其他石頭都是自己扔的
如果提早發現，就不用浪費一小時生悶氣了。



Part2.

冥想的練習方法



練習正念，不讓雜念干擾自己

在石頭掉進心湖時，能即時「抽離」，不讓小劇場丟更多石頭，進而讓情緒穩定、專注的能力，叫做「正念」。

想要達成正念的效果，需要透過冥想。

整套練習包含**3**步驟：**準備**、**呼吸**、**完成**。



第一步：準備

方法

深呼吸5次，關注胸部起伏、肩膀鬆緊，讓注意力轉移到自己的身體，下一步才能觀察內心。

目的

「收心」，為下一步的冥想做準備。



第二步：呼吸

方法

設定10分鐘的鬧鈴，
閉上眼睛→注意呼吸→直到鈴響。
觀察每次的呼吸，像是吸氣比較飽、
呼吸較急促、吐氣比剛剛長等等。

目的1 提升專注力

關注呼吸的時候很容易分心，
像是想「10分鐘怎麼這麼久？」
練習覺察分心，回頭專注呼吸，
回到專注的速度愈快。

目的2 提升敏銳度

專注當下，會增加對周遭
事物的敏感度。



第三步：完成

方法

當鬧鈴響起，不要急著睜開眼睛，
等待10~20秒，不再關注呼吸，任由雜念浮現。
你會發現，雜念比10分鐘前少。

目的

體驗「專注」「正念」，並讓這樣的狀態，持續一整天。



Part3.

把冥想應用到日常生活中



冥想的應用，生活的實踐



在生活中應用冥想，讓專注、情緒穩定的效果持續一整天。
生活中的實踐包含**3**個面向：**飲食**、**走路**、**睡覺**。

正念飲食

方法

放進嘴巴前，先觀察外型、顏色、味道，思考產地、原料、加工或天然？回想上一次吃的經驗，並預期味道，太酸、太辣或太燙。

目的

食物不刺激食慾，吃的會更少、更健康，甚至減肥。



正念行走

方法

- 開始行走，先用視覺，再用聽覺、嗅覺、觸覺，體驗周遭事物，像是同事換新領帶或擦新香水。每一種體驗花30秒，但不要分析。
- 之後，把注意力放在雙腳，注意步伐和重心轉移。過程如果分心，只要覺察，然後再次專注。

目的

每次正念行走，都是強迫你關注當下，不再想過去和未來，所以能恢復專注力、讓情緒穩定。



正念睡眠

方法

- 躺上床，感覺身體沉入床鋪；關注身體，從左腳小指開始，會不會累或痛，還是沒感覺？然後跟它說：關機。
- 之後換成另一隻指頭、腳掌、腳踝。等到左腳完全關機，跟沒關機的右腳比較。然後再幫右腳關機，並陸續換成身體、雙手、五官。

目的

- 只要是晚上睡不好，難以入睡的人，都適用正念睡眠。
- 不用一定要走完所有流程。不過，全身關機卻還沒睡著，可以倒數1000，一樣關注呼吸。跟數羊不同，它能消除雜念，讓你平靜，易入睡。



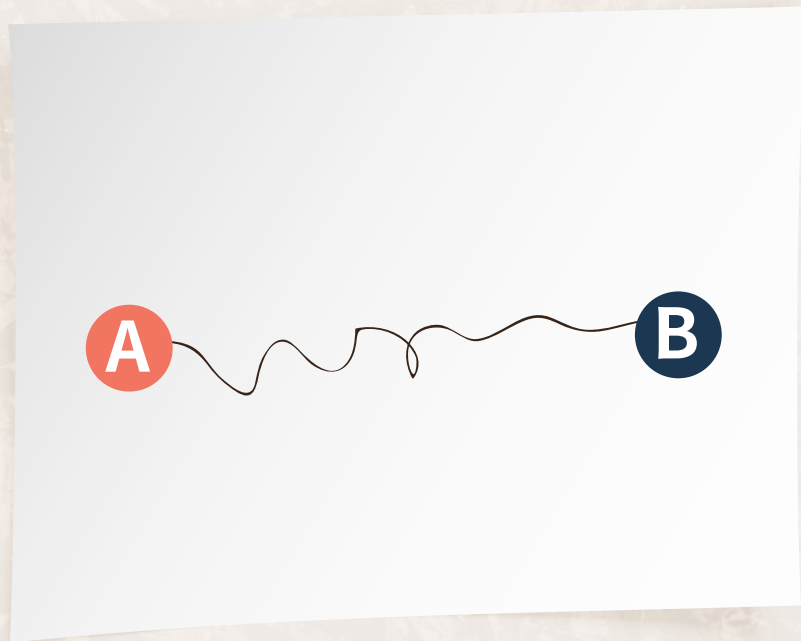
能在生活中實踐，何必每天練習？

每天10分鐘的練習，像是學習用力、增加肌肉量；
生活中的實踐，則是跑步、爬山、騎腳踏車等運動。
只有當你有力氣，才有能力做運動，並讓運動表現更好。

冥想10分鐘，讓你體驗正念，知道雜念出現時，該怎麼應對。
如此一來，走入日常生活中，刺激更多時，才不會窮於應對。



只練習10分鐘，不要實踐可以嗎？



只練習10分鐘，專注力會像圖中曲線，難以維持一整天；
在生活中實踐，就像在兩點中畫了多點，能幫助情緒、注意力穩定。

經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定 **帶人、領導、管理、財經、商業**，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

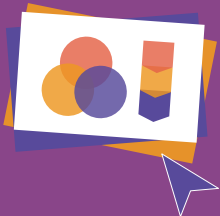
加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻

Tips



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>