

冥想 - 清醒的睡眠

大多数人每天只有两种状态，要么醒着，要么睡着。其实，在这两者之间，还存在着第三种状态，那就是在保持意识清醒的状态下，让身体进入睡眠，这也正是冥想所要达到的目标。认识到这一点，就不难明白那些在冥想中出现的各种奇幻感受，无非是我们的身体在入睡后发生变化的结果。虽然这些身体的变化每晚都在发生，但是由于我们在睡着后就失去了意识，因此也就从未察觉过，以致错过了一个又一个美妙的时刻。

那么，我们的身体在入睡后会发生哪些变化呢？首先，我们的身体启动了一个“保护机制”，这个保护机制给关节骨骼肌发出“瘫痪”的命令，让四肢的肌肉无法启动。目的是为了防止做梦时四肢的运动可能会对自己和他人造成伤害。这就是为什么我们在梦中总是感觉手无缚鸡之力，打不过对手，或者在被敌人追赶的时候，总是感觉两腿发软，跑不快的原因。另外，如果不小心做了噩梦，会让人在某个时刻惊醒过来，而这时恰好意识醒了，但肌肉的开关还处于“关闭”状态，身体就会动弹不得，感觉像是有肉眼看不到的东西在压着你一样。这也就是俗称的“鬼压床”，在医学上又被称为睡眠瘫痪。

经过一段时间的冥想练习，很多人都会逐渐地感觉到四肢越来越沉重，越来越僵硬，以致最后动弹不得，好像“瘫痪”了一样，这就表明你已经成功地在保持意识清醒的情况下让身体进入了睡眠状态。不过，很多人即使能够做到这一点，却并不知道自己是如何做到的。其实很简单，就像那些智能手表和智能手环，能够准确地知道我们什么时间入睡，什么时间醒来，是因为它们装有一个运动传感器，当超过一段时间没有感知身体的运动，就可以判定主人已经睡着了。同样道理，我们的身体中也有很多这样的传感器。当我们静坐冥想时，全身保持不动，只要练习的次数足够多，累计时间足够久，身体中的传感器检测不到肌肉的运动，就会误以我们已经入睡，于是便开启了前面提到的“保护机制”，给关节骨骼肌发出了“瘫痪”的命令。从这里我们可以清楚地看到，为什么保持身体的静止是冥想练习的第一要素。这也是为什么双盘好于单盘，单盘又好于散盘的原因。因为双盘最稳定，而散盘最不稳定。不过，对于那些只能散盘的朋友，可以在双脚和双腿之间左右各夹一个小的海绵块，这样便大大提高了双腿的稳定性。

另外，随着睡眠的不断深入，全身的肌肉越来越放松，最后达到完全放松的状态。这种全身放松的感觉可能是任何一个顶级的按摩师都无法给你的，只可惜这时的我们已经在睡眠中失去了意识，并不能体验到全身放松到底是一个什么样的滋味。幸运的是，美国的埃德蒙·雅各布（Edmund Jacobson）医生发明了一种渐进式肌肉放松法，这种方法让我们在清醒的时候就能够体验到肌肉放松的感觉。比如，将拳头用力握紧并保持7到10秒钟，然后迅速松开，你就会感受到手部肌肉放松时那种酸酸麻麻，微微震动的感觉。除了手部的肌肉，雅各布医生还发明了一系列的动作来让人们体验全身各个部位肌肉放松的感觉。不过，这种方法虽然好，但是它只能让我们同时体验一两个肌肉群的放松。如果想要体验全身放松，那就得借助冥想来实现了。在长时间的冥想练习后，我们偶尔会在身体的某个部位或者某些部位感受到酸麻震动，类似电流流过的奇妙体验，这就是肌肉得到放松的表现。如果这样继续练习下去，总有一天出现到从头到脚，全身酸麻，全身共振的神奇现象。这种全身放松的感觉真是棒极了，然而更棒的是，在我们的身体放松的同时，大脑也得到了极大放松，暂时从大大小小的焦虑中解脱了出来。用雅各布医生的话来说，就是“焦虑的头脑无法存在于放松的身体中”，这也是他创立这个方法的理念与初衷。

这种通过放松身体来缓解焦虑的方法听起来很有趣，实际效果也很明显，但是科学家们并没有止步于此。近来越来越多的研究表明，人的焦虑并不是直接在脑子里产生的，而是由身体的紧张引起的。换句话说，当有外部事物发生时，最先对其发生反应的是我们的身体，而随之而来的各种情绪则是由于这些身体的变所化引起的。例如关于化解焦虑，主流的做法似乎是靠谈心，靠理性思考，靠深呼吸。但《心理韧性》的作者伊丽莎白·斯坦利（Elizabeth Stanley）博士并不认同。她说，“人的焦虑产生在身体上，而不是脑子里。在让你的身体恢复正常之前，那些做法都没有用。”事实上，早在两千多年前的印度，人们就认识到了这一点，并且利用这一点，来进行“智慧”的修行。具体来说，就是在冥想中用平等心来观察身体内在的感受。而所谓的平等心，就是不管一个感受是好的还是坏的，痛的还是痒的，热的还是冷的，都要一视同仁，不要在内心产生喜厌好恶的区分。通过这样的不断练习，真正地做到不以物喜，不以己悲，让情绪永远保持在一种平静和谐的状态，最终从焦虑和痛苦中彻底地解脱出来。

显然，古人所说的“智慧”，并不是智商高低和知识的多少。现代人的智商越来越高，知识越来越丰富，生活也越来越精彩，然而我们的焦虑和痛苦似乎并没有减少，相反可能比古人还要多。科学家和医学工作者发明了各种各样的药物和疗法来解决这个问题，然而，最简单，最自然的方法就是

静静地坐在那里，在保持意识清醒的状态下，让身体进入睡眠。这样不仅能够放松我们的身体，更重要的是，身体放松的同时也解放了我们的大脑。愿我们每一个人都能够拥有古代先贤一般的智慧，在清醒的睡眠中修身养性，从焦虑和痛苦中解脱，永远安静快乐地生活。