世界需要冥思者，一个冥想者的体验和思考

一，初次接触冥想

读过《乔布斯传》的人都知道，乔布斯思大学时曾沉迷于东方哲学，尤其是佛教禅学。为此，他曾在大学辍学之后远赴印度，在寺庙进行禅修冥想学习。即使后来他创办苹果，禅修冥想也成为他的一项生活习惯。

我在读乔布斯传之前，看心理学的书时，就了解到了冥想。当时只是感觉冥想很神秘。于是就借了一本叫《冥想》小册子，这本书大概是一本工具书，并没有具体解释冥想的原理和作用，只是说这大概可以使人放松（记得不是很清楚了，以及一些关于冥想具体的做法。不过里面提到神经科学研究发现正确的冥想可以对大脑进项器质性改善，让人感觉更自如，平静。

但这并没有让我产生去尝试的愿望。直到有一次去偶然去灵泉寺玩，一去就到送书的藏经阁去看，然后就看到了一本《万行上师闭关纪实》。讲述了东华寺方丈释万行自16岁去普陀寺出家，之后云游四方闭关三次，长达七年的苦行以及禅修经历。当时一看开头就被吸引了，里面详细的讲述了万幸禅师在三次闭关打坐时冥想的感受，虽然有明显的夸大成分，但是让我产生了了解的兴趣，当时是抱着提高睡眠质量的想法，因为一直睡不好。

二，对冥想的一些浅显体验

于是回来就借了很多关于冥想和一些神经科学的书。不得感叹现在寻找一本好书的困难，把那些书简略的看了下，发现各有一套道理，比如的有的说冥想时要放空头脑，将意识集中于呼吸之间，但也有的说要将意识集中于头脑中一个问题，就好像中国古代禅宗所说的参禅，也有说幻想各种美好的情境，将身心融入其中，还有的说要观察自己思绪的流动，情绪的变化，总之各有一套吧。然后没办法我就将其中我觉得合理的方法比如呼吸法，幻想法结合，总结了一套程序化的方法，准备晚上睡前一试。

那天晚上就早早的去跑步，跑了一身汗。回来洗了澡爬上床，进行我的尝试。内先是盘腿而坐，然后放慢呼吸，全身放松，慢慢整个意识放在鼻息的一呼一吸之间。可能是跑步的时候太累吧，杂念全无。但起先意识总是被寝室的声音带走，然后我就一次次把思绪拉回。慢慢的，我思绪就沉浸在呼吸之上了。过了没多久，感觉心里很平静，就进入第二步，将思绪沉浸入一种纯净的清晨中的幻想，神奇的是不知不觉就感觉自己好像真的进入这种境界，全身心的融入，一切情景就好像真实存在，愉悦感自然而生。接下来奇妙的事情就发生了，感觉整个身体在一个空间里下坠，床这些身体的依托似乎已经不存在，感觉似乎屏蔽了外在的一切（当时我并不能察觉当时的状态），我可以确定不是睡着，因为整个内在意识是清醒的，然后突然闹钟响了——30分钟。我一下子从冥想中清醒出来，但是感觉好像才过两三分钟，甚至有种上瘾的感觉。我当时很惊奇第一次尝试就能轻松地入定，产生这种奇妙的感受。冥想完后感觉头脑很清醒，心很除了欣喜就是难有的平静，也不想看手机了，直接入睡，一夜无梦。

有了这一次尝试之后，我就觉得冥想蛮简单。但是事实证明我错了，这晚之后，坚持冥想了一段时间，再也没有进入这种状态，每次都处于思绪飘飞的状态，心静不下来。也许我真的第一次运气好。因为后面无果，后来就不了了之了。但不久前，又在尝试了。

三，关于冥想意义的一些思考

经过那次体验，当时对冥想越发好奇，但是并不深知这其中的意义。后来看了一个德国哲学家奥根·赫立格尔的《弓与禅》，讲述他在日本师从弓道大师阿波研造学习弓道的过程，其中谈到了谈到很多关于禅的精辟见解，弓道大师将禅的精神寓于射箭的过程中，这让我自然想到了中国古代儒家的格物致知之说。在这个过程中，大师让这位哲学家反复练拉巨弓，却又不要让他使劲，让他学会用心灵射箭，这说起来似乎有点故弄玄虚，但是事实是大师曾在深夜面对哲学家的困惑，蒙眼射箭，用心灵射箭，一箭就射中目标。后来哲学家终于静下心，花了六年之功，终于学会了弓道。

后来一次偶然看到一本叫《万里任禅游》（又译《禅与摩托车维修艺术》）的书（未看完），书中讲述了作者骑摩托横穿美国的故事，其中讲述了很多修摩托车的经历，从修摩托的过程中作者体悟到的禅意。我才发现《弓与禅》和《万里任禅游》两本书事实上有异曲同工之妙。我个人的理解就是，世间任何一门技艺都可以作为我们修禅的寄托，而禅的本身和目的就是：专注和深入。

这两本书里，主人公的相同点就是，将思索和行动集中某一件技艺上，然后将全部身心注入，长期专注，最终对这门技艺达到炉火纯青的地步，在技艺提升的同时，我们思考本身也被锤炼了，从而在一定程度上实现思考的自如的专注（脑力的集中和思考的持续），在这个过程中，我们对万世间规律的洞察力因此提高，从而达到禅的境界。

从这里，我才发掘出冥想的意义——冥想的最终意义就是让我们自由的控制意志达到专注，目的是最终产生思考的穿透力。而冥想和前面这些记忆一样，不过是我们训练这种思考专注力的方法（只不过冥想的训练成本更低，因而传播的更广泛）。

万物是相通的，比如我们要把一颗长钉子打进墙里，首先钉子必须很尖，因为只有这样才能将分散的力量集中到一点上，再者，我们需要持续的对钉子施加压力，因为只有持续不断地施力，每一次小的力量才能持续不断地集中到那一点，最中把钉子打进墙里。

而思考本身也一样。释迦牟尼在顿悟之前必然做了长期深入的思考，那么我们想像下，他如何才能做这种深入的思考？第一，他必须摒弃杂念，将他的脑力资源，就像钉子一样集中到要思考的问题上，其次，他将思考集中了并不能轻易就得到答案，还必须持续的投入时间成本。因为只有这样才能最大程度的针对一个问题集中脑力资源，从而产生突破性的思考，并最终顿悟，创立佛教。而这里的核心就是：专注，即将时间资源和脑力资源最大限度的集中利用。

从这看来，冥想的本质不在于身心放松，不在于体验，而在于解决我们思维分散的先天弱点，训练我们自如的控制注意力的能力（这种注意力要求我们屏蔽近乎一切外在浪费思考资源的信息，而非一般的集中注意力），从而集中脑力资源进行深度思考。这样就解释了我之前最开是接触的冥想书籍里面众说纷纭的冥想方法了，这些方法本身没有错，而在于这些在向深度思考的过程中是要分梯度进行的，但是这些书只是进行了简单的取要，并没有将这些方法科学系统化。比如首先第一步，我们通过专注呼吸和放松来目的是为了屏蔽我们的外在感官，从而切断不必要外界信息输入对我们造成信息干扰，减少不必要的脑力浪费，从而达到初步的专注（说起来容易，但不得不承认这本身就很难，这也决定了要想达到冥想自如的境界，必须进行长期的训练）。当我们做到这一步了就可以进行想象或者思考了，这也就能解释我当时的感受：当初步的专注做好之后，将思维资源集中到想象上，就真能产生如灵其境的感觉，因为一定程度上我们我们脑力资源高度集中，从而使对外判断和对想象怀疑思维过程，以及使其他的一些杂念不能使用脑力资源，我们自然就产生很真实的感觉，就连对外界的时间流逝都很难感受到（甚至内在感受到时间很慢)，而在这种情况下思考，其深度也是难以估量的。

这也就能更进一步解释乔布斯在重返苹果后，看到苹果大部分产品线的原因了。因为在他的哲学观里，禅所强调的专注已经深入他的骨髓，只有专注才能集中最大的智力物力，从而产生最具市场冲击力的产品。同时也在一定程度上可以解释乔布斯在商业上神奇的预测能力和对市场未来的把握。早在1996PC市场才发端的时候，乔布斯就预测了移动换联网和移动手机时代的，而他对移动换网时代的预测基本上和我们现在一模一样，而直到2010年，移动互联网趋势才渐渐被市场感受到，百度

腾讯也才在此时警觉，进行移动互联网转型。

进行如此长远的预测（可以说是跨越性的，虽然我们现在看来理所当然），我想这并不是单单处在市场一线就能做到的。这就要求我们必须有超级的想象力和系统思考，这个工程量就意味着想要在十几年前就把一个宏观问题思考的如此透彻，并且还不被各种市场信息所干扰，我们就必须进行专注而长期深入的思考，即使是天才也必须这样做。我想这和乔布斯学生时期长期的禅修冥想是分不开的，这种对思考力资源控制的有意训练让他能长期就电子产业的发展进行长期而集中地思考，从而产生想钉子一样的思维穿透林，洞察趋势，预知未来。

由此可见，冥想并不是简单地心态调整工具，而是提升专注力，思考深度所必须的一种训练方法。最后，对冥想感兴趣的朋友可以一起交流实践。

最后再啰嗦一下，之所以写这么多，是因为我不想只表达一个观点或者看法，而是更想呈现一个学习和思考的过程。因为我觉得学习和思考本身比结论更重要。