

## 人生の秘密について浅く語る

学校を離れ、社会に出て何年か働いてから、ようやく学びの秘密に気づきました。それは実は人生の秘密でもあると気づいたのです。私がこの発見に至るまでの旅を、順を追ってお話しましょう。

私たちが起きている間にしていることは何でしょうか？どうやって自分の行動を変えて、学習に長けるようになるのでしょうか？今の私の考えでは、問題を解いたり、試験を受けたり、資格を取ったり、プロジェクトをこなしたり、真面目に働いたりすることは、どれも表面的な行動に過ぎません。私たちは起きている間ずっと頭を使っているのに、ただぼんやりと考えを巡らせる習慣を身につけることで、初めて本当に効率的に学ぶことができるのです。

現代のインターネット時代において、私たちは膨大な情報に触れ、多くの個人メディア記事、メディア報道、ネット上のQ&A、学術論文を見つけることができます。しかし、人類はそれほど賢くなっていません。私たちは親世代よりも賢いのでしょうか？プログラミングなどの新しい時代のスキルを身につけているかもしれませんが、野菜の栽培や農業、木工や電気工事の知識についてはほとんど知りません。もし私たちと親世代を無人島に置き去りにしたら、彼らの方がよりよく生き残れるでしょう。つまり、新しい世代は新しいスキルを身につけ、多くの知識を持っているかもしれませんが、学習能力が向上しているわけではなく、新しい環境や分野に直面したとき、私たちは無力で、依然として学ぶのが遅いのです。

私たちがまだ思考を欠いているからだと思います。この大量の情報はただインターネット上に置かれているだけで、そのほとんどは私たちの目に触れていません。私たちが接する情報は、素早く頭の中を通り過ぎ、文字を読んで表面的な理解をするだけで、深く考えることはありません。私たちの新しい世代は、より多くの世界を探検し、より多くの場所を訪れ、より多くのテクノロジー製品を楽しみ、より多くの商品を購入することができます。しかし、私たちには観察する目がありません。私たちは豊かな生活を簡単に体験するだけで、その生活の中のさまざまな物事をどのように改善するか、それらの長所や短所を見抜く考えを持っていないのです。

思考とは、疑問を抱くことです。情報の出所と真偽を疑い、生活用品の機能と体験を疑うことです。思考とは、全体的な分析です。現象の背後にあるすべての可能な原因を分析し、物事のすべての可能なデザインを考えることです。思考とは、本質を掘り下げることです。物事の背後にある核心的な本質を見ることができ、問題の主要な矛盾を捉えることができ、一見無関係に見える二つの物事の背後にあるつながりを見つけることができます。思考とは、微細なものから大きなことを知ることです。物事の兆候を見て、その実質と発展の趨勢を知ることができ、小さな物事から大きな道理を見ることができます。

私が豆瓣で170冊以上の本を読んだと記録した時、本を手放しました。これらの本はどれも良い本だと気づきましたが、それらを読んだ後、私はそのうちのどの本も上手に書く能力がありません

んでした。これらの本を読んだ後、私はその中のごく一部の知識しか話すことができませんでした。一年後、おそらく私はただその本を読んだことだけを覚えているでしょう。私は一字一句を真剣に読みましたが、本当に理解したわけではありませんでした。なぜなら、新しい問題に直面したとき、私はこれらの本の知識を思い出して新しい問題を解決する手助けにすることが全くできなかったからです。確かに、時々本の中の断片的な言葉を思い出すことがありますし、ある出来事に遭遇したときに、本で読んだある部分と同じだと気づくこともあります。しかし、本は私の頭をそれほど強くしてくれませんでした。おそらく、私が小学校で基本的な識字能力を身につけた後、ほとんどの読書は単なる簡単な識字活動に過ぎなかったのでしょう。このような描写は私を震撼させます。私が震撼するのは、まさにこのように言うことが真実に近いからです。

生活についても同じです。初めてバスに乗る、料理をする、一人で旅行する、パソコンを使う、携帯電話を使う、プログラミングすることを学んだ後、その後の行動はおそらく単純な繰り返しです。だから、私はこの世に20年以上いるように見えますが、実は多くを学んでいません。

気づいてから、私は何もせず、ただぼんやりと考え始めました。一日中ぼんやりと考えているのは、辛いものです。時々イライラしてたまらないのですが、それでもスマホをいじったり、本を読んだり、映画を見たりしても、同じようにイライラするのではないのでしょうか。私の指先は常に友達の投稿をスクロールしていますが、ほとんどは最後まで見る気になれません。私の指先は常にTikTokをスクロールしていますが、いくつか見るとすぐに飽きてしまいます。これ以上本や映画を見る気にはなれません。長時間ぼんやりと考えていて、イライラするなら、もっと考えることで気持ちを落ち着かせるしかありません。

同様に、本を読むことについて具体的に言えば、もし私が現在読んでいる本に忍耐強くないなら、どんな本にも忍耐強くないことに気づきました。それは本が退屈だからではなく、私の心が落ち着かないからです。そして、私の心が穏やかな時には、どんな本でもゆっくり読めば面白いと感じるのです。

ここ数年、仕事や起業のプレッシャーで、私は常に焦りを感じ、何事も急いで終わらせようとし、ゆっくりと楽しんで行うことができることがますます少なくなっていました。何をしても目的がありました。そして、毎回目的を持って行動する時、ちょうどその過程を楽しむことができませんでした。しかし、過程を楽しむと、目的を忘れ、そのことをずっとやり続け、ゆっくりと行うことが好きになります。なぜなら、私はそれを楽しんでいるからです。だから、時間がもっと長く、もっと長く続いてほしいと思います。

脳はとても正直で、急いでいるときには焦りに合わせて動き、ゆっくりやるときには平静に合わせて動きます。人間にとって、最も騙しにくいのは自分の脳です。本を楽しむように自分に言い聞かせても、本当に楽しんでいないと、すぐに本を読む気がなくなってしまう。

そこで、私は不安に対抗するために3つの原則を自分に課しました。

一つ目は、現在自分を養い、将来家族を養うこと。二つ目は、一つ目以外の時間は、私が特にや

りたいことだけをし、そうでなければぼんやりすること。三つ目は、この人生で一つ目を達成した後、永遠にぼんやりしていても、何もしなくても、私の知識レベルはこのままでいいし、お金がなくてもいい。私は誰とも比べない。

長年にわたって形成された不安を緩和するのは非常に困難です。潜在意識の不安は至る所に存在し、私はそれに逆らうしかありません。

本を急いで読み終えようとしていることに気づいたら、むしろ読むのをやめてしまう。あるスキルを学び取れないと感じたら、学ぶのをやめる。SNSに投稿せずに旅行していると、すぐに飽きてしまうので、遠くへ行くのをやめてしまう。何かをゆっくりとできないときは、むしろ何もしないことにしている。

何かをするのが好きな時は、それが役に立つかどうかに関係なく、ずっとやり続けます。TikTokの国際版をスクロールするのが好きな時は、一週間連続でスクロールします。考えるのが好きな時は、ベッドやソファに横たわったり、散歩しながら何日も考え続けます。禁書に興味を持った時は、寝食を忘れて何冊も読み続けます。孤独を感じた時は、一日中古い友人たちに電話をかけ、それぞれ1〜2時間の長電話をします。

英語を習得したいと思い、分厚い英語の本とカタツムリのような読書スピードに苦しんでいた時、私はそれらを諦めました。代わりに、Quoraのような海外のQ&Aサイトで遊び始め、興味のあるトピックを選んで読みました。例えば、外国人から見た中国、天才とは何か、経験した裏切りなどについての話題です。すると、私は止まらなくなり、寝るのも忘れてしまいました。Twitterでは特に面白いアカウントをフォローし、短いながらも興味深い意見や名言を読みました。また、NetflixやiQIYIのようなプラットフォームで英語のドラマやドキュメンタリーを見るようになり、Bilibiliに似たYouTubeで様々な動画を視聴しました。時にはこれらの内容が長すぎたり、難しすぎて続けられないこともありましたが、そんな時はTikTokの国際版をスクロールし続け、今では約1万本の動画を見て、2000以上に「いいね」を押しています。

次第に、私はほとんどすべてを理解し、聞き取れるようになりました。長い英文を見るのを恐れなくなり、積極的に様々な英語情報を入手し、スムーズに読むことができるようになりました。特にリラックスして、楽しんでいるとき、私たちの脳は非常に活発で開放的であるため、すべてが耳に入り、目に入り、学ぶのが速くなります。高品質の書籍は断片的なQ&Aよりも包括的で内容が豊富であり、知識系の動画は断片的なTikTokの面白動画よりも有用であることを知っています。しかし、私は以前、脳の関与度や楽しさを軽視していました。もし私が英語を流暢に使うことが目的なら、具体的な形式はどうでもいいのではないのでしょうか。なぜリラックスした形式を選ばないのでしょうか。なぜ遊びながら学ばないのでしょうか。もし私がそれを楽しみ、ずっと遊び続けたいと思うなら、私はきっと英語を流暢に使えるようになるでしょう。

私はもう「役に立つかどうか」を気にしなくなりました。ただ「面白いかどうか」だけを気にしています。なぜなら、面白くなければ、どんなに役に立っても頭に入らないからです。それに、

ここ何年もずっと自分を優秀にしようと努力してきたけど、それほどすごくはなれなかったし、すごい人たちにはまだまだ遠く及ばない。この世界はそういうもので、どの分野にもすごい人たちがいるんです。

もし 70 億人の中で、世俗的に成功とされる基準で測るなら、私は一生懸命努力して、10 億番目から 1000 万番目にランクを上げることができるかもしれません。しかし、そのような 20 年から 30 年にわたる激しい競争は、過去 10 年以上の学業や仕事と同じように、成功したとしても何の楽しみがあるでしょうか。次に、私たちの遺伝子は、前人がこのように伝えてきたものであり、非常にランダムで偶然の産物です。なぜ私たちが大多数の人よりも賢いと考えるべきなのでしょう。だから、自分を証明する必要はなく、自分を過大評価する必要もありません。最終的には、ほとんどすべてが歴史の流れの中に消えていくでしょう。私たちは、この人生で本当に何を望んでいるのかを自問するべきです。

科学者ファインマンが言った言葉がとても気に入っています。「あなたは他人があなたに期待する成功を収める義務はないし、私も彼らが望むような生き方をする義務はない。それは彼らの間違いであって、私の失敗ではない。」

これらの経験を通じて、私は自分の価値をより明確に理解しました。そのため、どの企業からの承認も必要なく、誰からの承認も気にしなくなりました。もし承認があれば、もちろん嬉しいですが、なければそれも自然なことだと受け入れます。私は自分の長所と短所、自分の価値、そして自分が何を得意とし、何を苦手としているかを知っています。

私はお金の限界を見てきました。何千万、何億もの資金を調達した会社が失敗するのをたくさん目撃してきました。これらのお金は、製品やサービスを購入するためには非常に潤沢で万能です。しかし、会社を運営するためには、お金の力は非常に脆弱です。重要なのは思考であり、知識、経験、方法なのです。

経済と政治の歴史に対する理解が深まるにつれ、この世界をどのように歩むべきか、楽しく自由に快適に生きるかについて、私の見方は大きく変わりました。お金を稼がないことや時間の無駄のように見えることでも、非常に重要で価値のあることがあります。一方で、家を持っていたり数百万の貯金があっても、経済や政治の落とし穴を避けるための十分な認識がなければ、危険な状況に陥ることもあります。現在の成功を収めている新興富裕層を見ると、彼らも 10 年前は事業がうまくいかず、一文無しでした。また、華やかな成功を収めている人々も、「万衆創業、大衆創新」の呼びかけの下、社会の真の状況や起業の成功に必要な代償を理解していなければ、何千万、何億もの資金を手にしても、結局は失敗に終わることがあります。

時間についても、質の高い思考と質の低い思考があり、質の高い実践と質の低い実践があります。私たちは多くの時間を費やしてたくさんのことをし、いくらのお金を稼いでいるように見えますが、本当に未来に向かってより楽になっているのでしょうか、本当に進歩しているのでしょうか。一方で、一年中何もせずにぼんやりと考えているように見える人々が、実際にはずっと

賢くなっていることもあります。バフェットの一生のほとんどは、読書と思考に費やされました。年を取るにつれて、彼はますます少ないことをするようになりました。何もしていないように見えますが、彼は世界で最も裕福で最も賢い少数の人々の一人です。

人生をどう過ごすかについて語るとき、私はよく過去を振り返り、答えを探します。

学校や会社での日々を振り返ると、私が最も幸せを感じた思い出は、問題を解いたり試験を受けたりした時間ではなく、仕事をしたくないのに一生懸命努力しているふりをした日々でもなく、遅れを取るのを恐れて必死に追いつこうとした日々でもありません。むしろ、リラックスして笑い声が溢れた授業の瞬間、学校で自分の趣味を追求した時間、仕事で自分のアイデアを実現できたとき、仕事の外でふと思いついて取り組んだプロジェクト、結果を気にせず自分の心に従った時間、そして友人と遊び笑いあった時間こそが、私にとって最も大切な思い出なのです。

瞑想を重ねるにつれて、私は自分自身と世界について、過去と歴史について、そして少しだけ未来についても、より深く理解できるようになってきました。

私が起業してライブストリーミングプラットフォームを立ち上げたとき、運営、プロモーション、資金調達、採用、レイオフ、そして終焉を経験した後、その中での得と失についてよく考えました。

最初、私はその原因を個人として初めての起業であり、経験が不足していることにあると考えました。社会に出てまだ数年しか経っておらず、能力や人脈も十分ではありませんでした。自分自身が優秀でないため、優秀な人材を引き寄せることもできませんでした。資金調達後、急速に人員を増やしたことで、運営コストが大幅に上昇しました。また、私とチームとの間でコミュニケーションが不足していることも認識しました。彼らが入社した後も、私はほとんどの時間を自分一人で忙しく過ごし、意見を統一し、信頼を促進し、共に議論するための会議をほとんど開きませんでした。

その後、インターネットプラットフォームを作るために必要なコストに気づきました。残っているプラットフォームは、非常に優秀なチームと大きな資本を投入する必要があり、大規模なカテゴリーやプラットフォームです。私が起業したライブ配信プラットフォームは、インターネットソフトウェア技術のライブ共有に限定されていました。大きなカテゴリーを発展させず、大きなプラットフォームにするための明確な道筋もありませんでした。私の能力では、大きなプラットフォームにしっかりとつかまり、その中でコンテンツや商品を提供し、小さなチームでできることをする方が適していると感じました。

その後、業界全体の大環境が果たす役割に気づきました。スタートアップが始まると、その方向性によって決まるユーザー層とニーズ、業界内の従業員の給与水準、所在都市の家賃や経理・会計代行コストなどは、すでに決まっています。だからこそ、次第に、自分自身の原因だけでなく、業界全体の大環境にも多くの原因があることが見えてきました。なぜなら、業界内の他の大多数の会社が失敗しているからです。もし皆が成功し、私を含む少数だけが失敗したなら、それ

は私の問題です。しかし、大多数が失敗しているなら、それは単に私の問題ではないのです。

その後、私はインターネット業界以外の他の業界、例えば都市部の個人経営の店舗、飲食業、製造業などにも目を向けました。資料を調べた結果、中国の90%以上の一般市民は生計を維持するだけで精一杯で、余裕のあるお金はほとんど住宅に使われていることがわかりました。彼らは住宅購入のための貯金をしていたり、住宅ローンを抱えていたりして、余裕のあるお金はほとんどありませんでした。土木工学業界（不動産とインフラ）は中国の経済の柱であり、富豪ランキングのトップ100もほとんどが土木工学業界に関連しています。他の業界の利益はそれに比べて非常にわずかです。

アメリカのような真の中産階級は、中国では非常に少ないです。国民の消費需要は弱く、疲弊しています。中国の14億人のうち、96%の人々は基本的に小康生活と最低限の生活を維持するだけで、本当に高い消費能力を持つ5000万人以上の人々は総人口の約4%に過ぎません。そして、この5000万人のうち、国際ブランドや奢侈品を好み、先進国でのショッピングを楽しむ人々が多く、中国は世界最大の海外旅行消費国となっています。

中国の消費の主力は普通の庶民です。多くの企業が庶民のポケットの中のお金を奪い合っているため、当然起業は難しいです。その中には、Apple社のように数十年の歴史を持つ超大手企業もあり、彼らはスマートフォン業界の90%以上の利益を獲得しており、他のスマートフォンブランドは当然苦労しています。家を除けば、私たちの給料は最新のiPhoneやイヤホンに変わり、私たちは友達のSNS広告を次々とブロックしています。それはとても親しい友達のものなのに。だから、個人や小規模チームの起業がなぜこんなに難しいのかがわかります。

また、個人や環境など、もっと多くの理由があると思います。私はまだ考えています。よくAppleやTencent、あるいは周りの友人の成功している企業と比較します。私は彼らの創設者と自分を比較し、自分の不足している点を見つけます。異なる時代の環境を比較します。異なる国の状況を比較します。異なる起業の方向性を比較します。起業という複雑な事柄において、成功と失敗の内的要因と外的要因は非常に多いです。私は多くの起業家仲間の反省を見てきましたが、時間が経つにつれて、彼らはまた違った考えを持つようになると思います。

また、他のことについてもよく考えます。例えば、どのように人と協力するか、他人との関係が「いいね」の付き合い、会う付き合い、頻繁に連絡を取り合う付き合い、金銭的な協力ができる付き合い、長期的に共に働ける付き合い、事業を共同で行える付き合いのどれに当たるかをどう見分けるか。なぜあの人たちが私を助けてくれるのか。なぜ私がある人たちを助けるのか。あることを行うために、どのような人が必要で、どのような経験と心構えの人が適しているのか。過去のすべてのプロジェクトにおいて、成功と失敗の理由、順調に進んだ理由と頓挫した理由についても考えます。

私は大学時代、女性を追い求める過程で、誰が私に興味を持っているのか、誰が私とより趣味が合うのか、誰がただ友達になりたいのか、誰がさらに発展できるのか、そしてどんな人と一緒に

いたいのかが分からず、多くの困惑、盲目的なアプローチ、そして無理な努力をしてしまいました。安定した関係を築いた後も、パートナーとの付き合い方、信頼の築き方、なぜ何度も喧嘩をするのか、なぜまた元通りになるのか、親密な関係において重要なことは何かを考えました。私は、二人が本当に愛し合っているなら、裏切りや浮気以外のことはすべて些細なことであり、時には大喧嘩をすることもあるが、二人の関係に影響を与えるほどではないと気づきました。

私は自分の個人的な運命がどのように国家と結びついているかを考えます。2004年、9歳の時に農村から広州の郊外、広州経済開発区に引っ越し、そこで働く両親と共にコンピューターに触れました。子供の頃にやっていたことの背後にある性格や習慣が、どのように今に影響を与えているかを考えます。私は自分の頑固で反抗的な一面、流れに逆らうことへの嫌悪感、そして他とは違うことを追求する強い願望を見てきました。また、自由を求めて心に従い続ける一方で、他人の評価をどれだけ気にしているかも見てきました。

私は自分の未来さえも予測することが難しいと気づきました。例えば、今後20年間にどのような経験をするのか、どんな人々と出会い、どんなことをするのか、全体的に苦しいのか楽しいのか。自分自身すら予測できないのに、ましてや会社や業界、国家を予測するなんてできません。自分自身を十分に理解していないのに、どうして他人を理解できるのでしょうか。そして、私は自分自身と20年以上も付き合いしてきたのに、なぜ自分を全面的に細かく理解できないのか、それは私が考えすぎず、深く考えていないからです。今日のすべての人々、成功を望む人も幸せを追求する人も、道中で困惑や悩みを抱えている人々は、大体が考えすぎていないからだと思います。私たちは十分に長く生き、あまりにも多くの情報を見てきました。私たちに欠けているのは体験や読書ではなく、思考なのです。

ニュートンやアインシュタインといった偉大な科学者たちは、膨大な時間を思考に費やしてきました。彼らは単純な現象から、その背後にある本質的な原理を考え出しました。大量の思考を重ねた人だけが、リンゴが落ちる理由と月が地球の周りを回る理由が同じであることに気づくことができたのです。私たちもこの二つの現象を見たことがあると思いますが、それについて深く考えたことはありません。私たちは多くのことを経験し、読むことができましたが、思考はほとんどしていません。人類が今日まで進化してきた中で、最も貴重なのは人間の脳です。一部の人々はその脳をうまく使い、世界を前進させ、理性と論理によって人類を月に到達させ、スマートフォンとインターネットが生活のあらゆる側面を変えることを可能にしました。

次第に、私たちは思考が依存性を持つことに気づくでしょう。自分独自の考えに狂喜し、自分の賢さや機転に喜びを感じ、思考を通じて多くの疑問を解き明かすことができます。私たちは生活のあらゆるものを注意深く観察し、些細な物事から大量の思考を引き出し、他人が考えもしなかったことを思いつくようになります。未来を予測し、未来の世界がどのようなになるかを想像し始め、自分の予測を書き留め、もし予測が当たったらどうしようと心の中で思い、密かに喜びを感じるようになります。次第に、私たちは考えることに夢中になり、眠れなくなるほど面白くなります。飲食や遊び、愛する人との親密さから得られる生理的な快樂のほか、思考を楽し

むことはおそらく脳にとって最大の喜びです。

だからこそ、私は言いたいのです。どう学ぶか、どう成功するか、またはどう幸せになるかは、すべて思考に関するものであり、とてもリラックスした心の状態が必要だと。これからは、仕事が終わった後の自由な時間に、携帯電話を置いて、ただぼんやりと考えてみましょう。そうすれば、一ヶ月後、半年後には、違いに気づき始め、以前は考えもしなかったアイデアを思いつき、周りの人々が見落としている側面を見ることができるようになり、ますます多くのユニークな考えを持ち、自分自身と世界をより深く理解できるようになるでしょう。

気軽な気持ちで、常に考えることを楽しむこと、これが私が見つけた人生の秘訣かもしれません。