

Preface

讀者推薦 “It’s interesting!” — Ellen Langer, the “mother of mindfulness” Professor of Psychology Harvard University (美國哈佛大學心理學教授, “正念之母”, 艾倫·蘭格) “I enjoyed the book. It’s a very interesting perspective on meditation. It feels nicely scientific and concrete. And it introduces plausible theories about the relation between meditation and sleep. I really like that this book just gets to the point, no fooling around.” — Steven Sloman, Professor Cognitive, Linguistic & Psychological Sciences Brown University (美國布朗大學認知語言心理學教授, 史蒂芬·斯羅曼) “It is such an interesting emerging area, and the way it brought freshness and depth to several areas – for example, sleep and levels of awareness – was really interesting.” — Willem Kuyken, Professor Mindfulness and Psychological Science University of Oxford (英國牛津大學正念與心理學教授, 威廉·庫肯) “The book is clearly written and it has many insights. It is suitable for many audiences.” — John M Kennedy, Professor Department of Psychology University of Toronto (加拿大多倫多大學心理學教授, 約翰·肯尼迪) 讀者推薦 “It was a very enjoyable read. I am very impressed by the maturity of thought and quality of research. The book can have a large impact.” — Kumud Srinivasan, VP & GM Manufacturing-&-Operations Automation Intel Corporation (美國英特爾公司副總裁, 克穆德·斯瑞尼瓦珊) “The book is short, informative, to the point, easy to follow for everyone. I recommend it.” — Gyuszi Suto, author of I Tried Founder of Intel Karate Club Intel Corporation (美國英特爾公司空手道俱樂部創始人, 朱希·蘇托) “The book has enlightened me about the profound connection between meditation and eastern thought and wisdom. I now have a greater understanding and appreciation for meditation as a powerful tool for personal growth and development.” — Lydia Zhang President & Co-Founder Ridge Security Technology Inc. (美國瑞捷網絡安全技術公司總裁及創始人, 凌齡·張) 冥想的科學 夏維山 Copyright © 2023, 2024 by Weishan Xia All Rights Reserved 謹以此書獻給我的父母 杜豔華女士 夏業駿先生

Table_of_content

Know thyself. — Socrates 認識你自己。 — 蘇格拉底

目录

- 序言 1
- 第一章 清醒的睡眠 7
- 第二章 無為的世界 21
- 第三章 大腦的遊戲 33
- 第四章 情緒的空間 45
- 第五章 睡覺的能力 61
- 第六章 一千個小時 77
- 第七章 靜止與運動 91
- 第八章 東方的智慧 103

- 第九章 究竟的法門 115
- 第十章 技巧與訣竅 129
- 第十一章 人類的冬眠 145
- 第十二章 冥想的科學 159
- 第十三章 冥想的研究 171
- 第十四章 冥想的藝術 185
- 第十五章 宗教與哲學 201
- 附錄 “冥想的科學” 演講 219

1

Truth is the daughter of time, not of authority.—Francis Bacon

真理是時間的產物，而不是權威的產物。——培根序言自從學習冥想以來，我開始陸續寫下一些小文章用以記錄本人的體驗與發現。然而，隨著我對冥想的認識不斷加深，我逐漸發覺其實體驗是非常個人化的東西，也就是說，每個人的冥想體驗都可能不同。不過，有一樣東西卻是永恒不變的，是不因人而異的，那就是冥想的生物學本質，這也正是我試圖發現的全部內容。現在，我就把我的這些粗淺的“發現”彙集成一個小冊子，供大家交流參考，批評指正。注意，這本小冊子的主旨在於討論冥想的科學本質，並不在於教導冥想的具體方法。不過，如果你真的理解了冥想的本質，那麼你就會對各種各樣的

2

冥想方法有一個更加清晰的認識；你就知道為什麼會有這麼多看似不同的冥想方法，以及它們之間是否存在某種內在的共通之處；你也就會明白哪種方法更“好”，或者說更適合你；你還會明白冥想到底會給我們帶來哪些益處，以及為什麼會帶來這些益處；等等一系列問題的答案。另外，本文的主旨在於討論冥想的生物學本質，並不在於討論由冥想衍生出來的哲學以及宗教話題。這是因為，就像冥想的體驗是非常個人化的東西一樣，由冥想所引發的哲學思考和宗教感悟也是五花八門，因人而異的。更主要的是，在我看來，這些思考與感悟之中的絕大部分（如果不是全部的話）並無根本上的矛盾與衝突，即使表面上有所不同，也並不存在正確與錯誤，或者高深與膚淺的差別。

3

還有，需要說明的是，本書提出的諸多觀點，包括作者本人的觀點以及引用他人的觀點，大部分都屬於“猜想”和“理論”，並不等同於“事實”與“真理”。我希望讀者在閱讀本書的時候，既能夠對那些“言之鑿鑿”的“理論”抱有謹慎的懷疑，同時也能夠對那些“膽大妄言”的“猜想”給予足夠的寬容與時間。因為，正如哲學家叔本華所說：“所有的真理都要經過三個階段：首先，受到嘲笑；然後，遭到激烈的反對；最後，被理所當然地接受。”再有，我想感謝我的父母。他們不僅給了我生命，還給了我一個美好的童年。即使在我成年之後，離開了家鄉，他們依然在精神上和物質上給予了我極大的支持與幫助。而且，在我剛剛開始寫下自己冥想體會的時候，父親就成了我的第一個讀者。這不僅僅是因為我是他

的兒子，更重要的是父親是一位氣功愛好者，而他在氣功方面的經驗與知識讓我深受啓發，讓我意識到氣功和冥想在本質上有著千絲萬縷的聯系，盡管它們表面上看起來天差地別。不僅如此，父親在給我的一封回信中這樣寫道：“其實目前人們對自然及其現象的了解還是十分有限，只要打破對‘權威’的迷信，不斷探索，總會有所建樹。願你的文章能夠幫到或啓發到一些人……”作為我的第一個讀者，父親的反饋與鼓勵給了我莫大的動力，讓我繼續寫下更多的文章。

If at first the idea is not absurd, then there is no hope for it.—Albert Einstein

如果一個想法一開始聽起來就不夠荒謬，那也不必對它抱有太大的希望。—愛因斯坦

第一章清醒的睡眠冥想是一個既有趣，又神秘的話題。之所以說冥想神秘，是因為有關人類冥想的記載至少有幾千年了。而在這幾千年的時間裏，不知道有多少個人和團體，給冥想賦予了五花八門的定義，解釋，和意義。不過，古人的這些觀察和理解往往是從哲學或者宗教的角度來進行的，所以或多或少都帶有一定的神秘色彩。今天，就讓我們試圖從科學的角度來揭開冥想的神秘面紗，看看冥想到底是什麼，也就是說冥想的本質是什麼。這是一個根本性的問題，只有回答了這個問題，其它有關冥想的問題才能夠迎刃而解。比如，知道了冥想的本質，我們就能對形形色色的冥想方法有一個

更加深刻的認識，同時對冥想能給我們帶來什麼樣的益處也一目了然。那麼，冥想到底是什麼呢？我們知道，大多數人每天只有兩種狀態，要麼醒著，要麼睡著。其實，在這兩者之間，還存在著第三種狀態，那就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠，這就是冥想所要達到的目標，也就是冥想的本質。換句話說，冥想就是睡覺，只不過是醒著的睡覺，是有意識地睡覺。認識到這一點，我們就不難明白那些在冥想中出現的各種各樣的奇幻感受，無非是我們的身體在進入睡眠之後發生變化的結果。雖然這些身體的變化每天晚上都在發生，但是由于我們在睡著之後就喪失了意識，因此也就從未察覺到，以致錯過了一個又一個美妙的時刻。

下面，就讓我們嘗試著證明冥想和睡眠的這種特殊關係。我們知道，正常入睡後身體最明顯的變化恐怕就是心率和呼吸頻率的大幅下降，而這兩個變化恰恰也是我們進入冥想狀態之後身體發生的變化。不過，這還不足以說明冥想和睡眠之間的關係。那麼，除了這兩個顯而易見的變化，我們的身體在入睡之後還有哪些變化呢？首先，我們的身體啟動了一個“保護機制”，這個“保護機制”給骨骼肌發出了“癱瘓”的指令，讓四肢的肌肉無法啟動。目的就是為了防止做夢的時候，四肢的運動可能會對

自己和他人造成傷害。這就是為什麼我們在夢中總是感覺手無縛雞之力，打不過對手；或者在被敵人追趕的時候，總是感覺兩腿沉重，跑不快的原因。另外，如果不小心做了噩夢，可能讓人在某個時刻驚醒過來，而這時恰好

10

意識醒了，但肌肉的開關仍處於“關閉”的狀態，身體就會動彈不得，感覺像是有肉眼看不到的東西在壓著你一樣。這也就是俗稱的“鬼壓床”，在醫學上又被稱為“睡眠癱瘓”。從這裏可以看到，在通常情況下，我們的意識和身體是同時入睡和同時醒來的，但是在某些特殊的情況下，也可能會出現不同步的狀態。如果在進入到這種不同步的狀態後，我們卻無法隨心所欲地回到同步的狀態，這就是疾病。而通過某種訓練，我們不僅能夠輕易地進入這種不同步的狀態，還能夠從不同步的狀態隨時回到同步的狀態，這就是冥想。在經過一段時間的冥想練習之後，很多人都會逐漸地感覺到四肢越來越沉重，越來越僵硬，以致最後動彈不得，好像“癱瘓”了一樣，這就表明你已經成功地在保持意識清醒的情況下讓身體進

11

入了睡眠狀態。不過，很多人即使能夠做到這一點，卻並不知道自己是如何做到的。其實很簡單，就像那些智能手表和智能手環，能夠準確地知道我們什麼時間入睡，什麼時間醒來，是因為它們裝有一個運動傳感器，當超過一段時間沒有感知手臂的運動，就可以判定主人已經睡著了。同樣道理，我們的身體中也有很多這樣的“傳感器”。當我們靜坐冥想時，全身保持不動，只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，身體中的傳感器檢測不到肌肉的運動，就會誤以為我們已經入睡，于是便開啓了前面提到的“保護機制”，給骨骼肌發出“癱瘓”的指令。從這裏我們可以清楚地看到，為什麼保持身體的靜止是冥想練習的第一要素（如果還有其它要素的話）。這也是為什麼雙盤好於單盤，單盤又好於散盤

12

的原因。因為雙盤最穩定，而散盤最不穩定。不過，對於那些只能散盤的朋友，可以在雙腳和雙腿之間左右各夾一個小的海綿塊，這樣就給懸在空中的兩腿增加了兩個中間支點，從而大大提高了雙腿乃至全身的穩定性。還有，隨著睡眠的不斷深入，全身的肌肉越來越放鬆，最後達到完全放鬆的狀態。這種全身放鬆的感覺可能是任何一個按摩師都無法給你的，只可惜這時的我們已經在睡眠中失去了意識，並不能體驗到全身放鬆到底是一個什麼樣的滋味。幸運的是，美國的埃德蒙·雅各布醫生（Dr.Edmund Jacobson）發明了一種漸進式肌肉放鬆法，這種方法讓我們在清醒的時候就能夠體驗到肌肉放鬆的感覺。比如，將拳頭用力握緊並保持十秒鐘左右，然後迅速鬆開，你就會感受到手部肌肉放鬆時那種酸酸麻麻，微微

13

震動的感覺。除了手部的肌肉，雅各布醫生還發明了一系列的動作來讓人們體驗全身各個不同部位肌肉放鬆的感覺。不過，這種方法雖然好，但是它只能讓我們同時體驗一兩個肌肉群的放鬆。如果想要同時體驗全身放鬆，那就不得不借助冥想來實現了。另外，通過這種方法讓我們體驗肌肉放鬆

的時間也非常有限，通常每次不會超過半分鍾。而通過冥想，我們可以大大增加這種體驗的時間，甚至可以達到想要體驗多久就能體驗多久的理想狀態。還有，這種方法也只能讓我們體驗骨骼肌的放鬆，而人體除了骨骼肌，還有心肌和平滑肌。如果你想要體驗各種肌肉同時放鬆的美妙感受，那只有冥想能夠做得到了。在長時間的冥想練習後，我們偶爾會在身體的某個部位或者某些部位感受到酸麻震動，類似電流流過的奇妙體驗

14

，這就是肌肉得到放鬆的表現。如果這樣繼續練習下去，總有一天會出現從頭到腳，全身酸麻，全身共振的神奇現象。這種全身放鬆的感覺真是棒極了，然而更棒的是，在我們身體放鬆的同時，大腦也得到了極大的放鬆，暫時從大大小小的焦慮中解脫了出來。用雅各布醫生自己的話來說，那就是：“焦慮的頭腦無法存在于放鬆的身體之中”，這也是他創立這個方法的理念與初衷。這種通過放鬆身體來緩解焦慮的方法聽起來很有趣，實際效果也很明顯，但是科學家們並沒有止步于此。近來越來越多的研究表明，人的焦慮並不是直接在腦子裏產生的，而是由身體的緊張引起的。換句話說，當有外部事物發生時，最先對其發生反應的是我們的身體，而隨之而來的各種情緒則是由于這些身體的變化引起的。例如關於化解焦慮，主流的

15

做法似乎是靠談心，靠理性思考，靠深呼吸，等等。但《心理韌性》一書的作者伊麗莎白·斯坦利博士（Dr.Elizabeth A.Stanley）並不認同。她說：“人的焦慮產生在身體上，而不是腦子裏。在讓你的身體恢復正常之前，那些做法都沒有用。”至于為什麼我們的身體會對外部事物最先發生反應，那就不得不提到一個被稱為“神經覺”的概念。所謂神經覺是人類感受周遭環境是否安全的總樞紐。它由腦部最原始的感應而來，它比所有的意識都要迅速，所以在一般的意識之外，類似于人們常說的“第六感”。事實上，早在兩千多年前的印度，人們就認識到了這一點，並且利用這一點，來進行“智慧”的修行。具體來說，就是在冥想中用平等心來觀察身體內在的感受。而所謂的平等心，就是不管一個感受是好的還是壞的，痛的還是癢的，冷

16

的還是熱的，都要一視同仁，不要在內心產生喜厭好惡的區分。通過這樣的不斷練習，真正地做到不以物喜，不以己悲，讓情緒永遠保持在一種平靜和諧的狀態，最終從焦慮和痛苦中徹底地解脫出來。顯然，古人所說的“智慧”，並不是智商的高低和知識的多少。現代人的智商越來越高，知識越來越豐富，生活也越來越精彩，然而我們的焦慮和痛苦似乎並沒有減少，相反可能比古人還要多。科學家和醫學工作者發明了各種各樣的藥物和療法來解決這個問題，然而，最簡單，最自然的方法就是靜靜地坐在那裏，在保持意識清醒的狀態下，讓身體進入睡眠。這樣不僅能夠放鬆我們的身體，更重要的是，在身體放鬆的同時也解放了我們的大腦。願我們每一個人都能夠擁有古代先賢一般的智慧，在

17

“清醒的睡眠”中修身養性，從焦慮和痛苦中解脫，永遠安靜快樂地生活。

18

19

A follower of the Way(Tao)loses something each day.Loss after loss until arriving at Non Action(Doing Nothing).—Laozi

20

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。——老子

21

第二章無為的世界“無為”起源于先秦時期的道家思想，在之後的兩千多年裏，不乏文人雅士從“無為”中悟出了人生的真諦，亦不乏帝王將相將其視為治國之法寶。然而，究竟什麼是“無為”呢？每個人的理解肯定不盡相同，不過有一點卻是共通的，那就是很少有人會從字面上來理解“無為”。究其原因，一來這樣的解釋看起來太過“膚淺”，二來的確與實際的經驗不甚相符。我們從小到大，升學，求職，成家，立業，哪一樣“成就”不是靠努力拼搏爭取來的？于是，一個公認的解釋就是要有所為而有所不為，而為與不為的標準就是一切都要順乎自然法則，既老子所說的“道法自然”。然而，難道世界

22

上真的沒有一件事是什麼也不做就能搞定的嗎？答案是有的，至少有一件事確實如此，那就是冥想。反過來說，古代的先賢們十有八九就是通過冥想才體驗到了這個有悖常識的真理，並且把它推廣運用到日常生活和治國理政的其它領域。在深入探討冥想之前，我們先來仔細觀察一下人體的運行機制。人體的活動大致可以分為兩類，一類是通過意識來控制的，比如四肢的運動，大腦的思考，等等。另一類是不需要意識來控制的，比如心跳，血壓，呼吸，等等五臟六腑的自動運轉。其實，這些所謂的“自動運轉”，也是由我們的大腦來控制的，只不過是由大腦的不同部位來控制。我們不妨把這兩個部分大腦分別叫做“意識腦”和“非意識腦”。人在清醒的時候，身體同時受到意識腦和非意識腦的控制

23

，然而由于意識腦的強勢，我們似乎無法感知非意識腦的存在。這種由意識腦主導的狀態，我們可以稱之為“有為的世界”。而入睡後，意識消失，身體由非意識腦徹底接管。這種由非意識腦主導的狀態，我們可以稱之為“無為的世界”。注意，這裏的“無為”指的是我們在入睡後意識腦的無為，而此時此刻，正是非意識腦大有作為之際：心率下降，血壓變低，呼吸趨緩，四肢“癱瘓”，全身肌肉放松，生長激素分泌，皮膚細胞更新，免疫細胞修復，記憶的分析和整理，等等舉不勝收。不過，由于人們在入睡後便喪失了意識，所以對於這一切的變化竟無從感知。前文《清醒的睡眠》中指出，冥想的實質就是在保持意識清醒的狀態下讓身體進入睡眠。也就是說，冥想與睡眠唯一的區別就在于睡眠中我們失去了意識，而冥想中我們保持著意識

，也正是因為這個區別，冥想才能夠使我們有機會親自體驗那個美妙而奇幻的“無為世界”。不過，我們在保持意識清醒的同時，必須排除意識對人體的任何控制，因為一旦意識參與到人體的活動中來，哪怕只是一點點，我們就不得不立刻被打回原形，又回到那個“有為的世界”中去了。在上面提到的人體活動中，有一項比較特殊，它既可以由意識腦控制，也可以由非意識腦控制，那就是呼吸。換句話說，你可以主動地調整呼吸的快慢長短，但是，如果你不去注意呼吸，它也不會因為被忽視而停止或者發生紊亂。正是由于這個特殊性，古人很早就把呼吸看作是從“有為世界”到“無為世界”的橋梁，並創造出了“觀呼吸”的冥想方法。這種方法固然好，但是對於初學者來說，問題往往就出在這個“觀”字

上。“觀”自然是觀察的意思，但是我們不觀察還好，一旦開始觀察自己的呼吸就會不自覺地去控制它，有意識地調整呼吸的快慢長短，甚至是停頓間隔等等，以至于最後把自己搞得上氣不接下氣，不得不一切從頭再來。那麼，怎樣才是正確的觀察呢？很簡單，就是以旁觀者的角度來觀察自己的呼吸，不管當前的呼吸是快是慢，是長是短，不要對它進行任何人為的幹預。要相信自己的非意識腦，它會把呼吸“管”得很好，就像管理其它五臟六腑的運作一樣，只要意識腦不來幹擾，一切都會有條不紊，井然有序。另外，初學者還有一個常見的誤區，以為冥想就是放空自己，做到什麼也不想。其實，不管是有意識地想，還是有意識地不想，都是試圖用意識來控制大腦的運作。而冥想的目的是在保持

意識清醒的情況下放棄意識對人體的一切控制，因此不管是想還是不想，都是與這個目標背道而馳的做法。那麼，冥想時到底是想還是不想呢？答案是既想也不想，也就是古人所說的“非想非非想”。聽上去似乎很玄，實際操作卻並不複雜，就像觀察呼吸一樣，我們只需要以旁觀者的角度來觀察自己的思維，讓大腦中的念頭自由地來，自由地去。既不要阻止念頭的產生，也不要跟著念頭跑掉。事實上，隨著身體睡眠狀態越來越深，大腦中的這些念頭也會越來越少，以至于最後達到什麼念頭都沒有了的境界。只不過，這是冥想的結果，而不是冥想的前提，切不可本末倒置。細心的朋友可能已經發現，在形形色色，五花八門的冥想方法中，不管是上面講到的“觀呼吸”，“觀思維”，還是前文提到的“觀感受”，似乎有一個共同

點，那就是都和觀察有關。這絕不僅僅是一個巧合，而是因為，觀察是放棄控制的第一步。為了便于理解，讓我們舉一個現實生活中的例子。為人父母大多有過這樣的體驗，那就是第一次帶剛會走路的孩子去遊樂場，不管是滑滑梯，還是蕩秋千，大人往往都緊緊跟在孩子的後面，寸步不離，生怕孩子磕到碰到。盡管這樣很累，但是感覺一切盡在自己的掌控之中，圖個安心。不過，當孩子稍微長大了一點，獨立性也更強了一些之後，父母就不會再如影隨形地跟在後面，而是坐在遊樂場邊上的長椅上，在遠處靜靜地觀察孩子的一舉一動，這就是放棄控制的第一步。如果孩子再大一點，

已經到了能夠獨立地處理一些大事小情的時候，父母可能就不會一刻不停地盯著孩子，而是時不時開始刷起手機，甚至離開長椅，

28

去附近的商店買一杯奶茶犒勞自己。這時就徹底地放棄了控制權，讓孩子完全獨立，自由地玩耍。而此時，不管是對孩子還是大人來說，都是最輕鬆，最愉快的時刻，因為一個擺脫了束縛，一個獲得了安甯。更重要的是，似乎並不需要有什麼特別的努力就可以達到這樣的雙贏，只要你能夠完全信任自己的孩子，相信他或她能夠自己管理好自己。同樣的，冥想的時候，我們也不需要做任何努力，確切地說，也不能做任何的努力，因為任何主觀的“努力”都會使我們前功盡棄，半途而廢，從而無法跨越那座從“有為世界”到“無為世界”的橋梁。如果說還有什麼要做的，那麼唯一要做的就是保持身體的靜止，而保持靜止，說到底還是什麼都不做。至于在冥想中對呼吸，對思維，乃至對身體感受的觀察，無非是在通往“無為世界”的

29

道路上使用的種種手段和工具罷了。正如上面的例子所講，觀察就是放棄控制的第一步。事實上，在我們越來越接近“無為世界”的時候，就連這些“觀察”本身也要摒棄掉，因為它們已經成為我們進入“無為世界”的最後障礙。只有當我們放下了一切，摒棄了所有的“努力”，做到真正的“無為”，才能夠超越我們熟知的“有為世界”，進入那個未知的“無為世界”，進而感受到那種超越身心的終極體驗。冥想是一個漫長的路程，請大家不要著急，不要期待，該來的一定會來，該發生的一定會發生。我們唯一能做的就是靜靜地坐著，把剩下的一切交給道，交給法，交給上帝，交給“非意識腦”.....不論你管它叫什麼。

30

31

I do not know whether I was then a man dreaming I was a butterfly, or whether I am now a butterfly dreaming I am a man.—Zhuangzi

32

不知周之夢為蝴蝶與，蝴蝶之夢為周與？—莊子

33

第三章大腦的遊戲假設一個瘋子科學家將一個大腦從人體取出，放入一個裝有營養液的缸裏以維持著它的生理活性，同時使用超級計算機通過神經末梢向大腦傳遞和原來一樣的各種神經電信號，並對大腦發出的信號給予和平時一樣的信號反饋，則大腦所體驗到的世界將是計算機創造的一種模擬現實。下面問題來了，此大腦能否意識到自己生活在虛擬現實之中呢？在經過一番謹慎的思考之後，我想大多數人會給出否定的答案，因為缸中之腦和頭顱中的大腦接收一模一樣的信號，而這是它與外界環境交流的唯一方式，所以從大腦的角度而言，它完全

無法確定自己是顱中之腦還是缸中之腦。這就是著名的“缸中之腦”思想實驗，它有著許多思想原型，如莊周夢蝶、柏拉圖的“洞穴寓言”、以及笛卡爾的“惡魔”和“我思故我在”。這一思想還影響了許多科幻小說和電影，比如《黑客帝國》，《盜夢空間》，等等。也許你注意到上面的實驗被稱之為“思想實驗”。所謂“思想實驗”，並不是指它給我們帶來的哲學思考，而是指必須使用想像力來進行的實驗，因為實驗的某些條件或者步驟在現實中無法做到。就拿“缸中之腦”為例，且不說當前的科學技術能否達到這樣的水平，就是在道德倫理，以及法律層面也不允許我們真正地去實施。然而，不管你信不信，我們幾乎每天都在親身經歷著類似的實驗。

比如，當我們睡著後，就失去了部分或全部的聽覺，嗅覺，觸覺，等等，四肢的骨骼肌也處於“癱瘓”之中。這是因為軀體的感覺神經和運動神經，也就是傳入神經和傳出神經，在睡眠中被逐漸關閉了。這些傳入和傳出神經能夠被意識（也就是“意識腦”）感知和控制，而意識是動物所特有的，所以它們也被稱作“動物神經”。于此同時，那些不被意識控制的神經卻仍然在繼續工作，它們聯接著“非意識腦”和五臟六腑，調節內臟的運行和血液循環，以保證人體基本的新陳代謝。與動物神經相反，由於這些神經並不被意識（也就是“意識腦”）所控制，而是被“非意識腦”所控制，因此它們也被稱作“植物神經”。換句話說，我們每天睡著後都經歷了一次“缸中之腦”的實驗，就仿佛大腦被人取出（切斷動物神經），放入了一個裝有營養液的缸裏以

維持它的生理活性（保持植物神經）。只可惜睡著後我們的大腦也進入了休眠狀態，失去了意識，並不能感知“動物神經”被關閉後到底是一種怎樣的境地。那麼，有沒有一個方法能夠讓我們在睡著後還能保持意識並去探索那個未知的境地呢？答案是肯定的，這個方法就是冥想！從前文《清醒的睡眠》中我們知道，冥想就是在保持意識清醒的狀態下，讓身體進入睡眠。而當身體進入睡眠後，動物神經就會像正常入睡後一樣被悄然關閉，只有植物神經還在繼續工作。可見，冥想是一個能夠高度模擬“缸中之腦”的絕佳方案，因為冥想和“缸中之腦”實驗一樣，都是試圖在保證大腦活性（保持植物神經和意識）的前提下，切斷動物神經與大腦的聯絡。認識到這一點，我們不僅可以清楚地看到冥想與“缸中之腦”的共通之處，還可以更好地理解

和解釋冥想中可能遇到的各種奇幻感受。例如，在冥想中，我們可能會聽到平時聽不到的聲音，可能會聞到根本不存在的味道，可能會感到身體發冷或者發熱，可能會感到四肢癱瘓無力，也可能會感到全身融為一體，等等。這些千奇百怪的體驗，無非是我們軀體的感覺神經和運動神經，也就是傳入神經和傳出神經，在逐漸關閉的過程中發生的“正常”現象。當然，你也可以把這些現象統統叫做幻覺。不過，“缸中之腦”給我們帶來的最大啟發可能就是，虛幻與現實之間其實並沒有明確的界限，因為不論是“虛幻”還是“現實”，一切都是神經與大腦之間的遊戲而已。事實上，我們甚至無法百分之百地肯定，此時此刻正在閱讀此文的大腦，是一個顱中之腦還是缸中之腦。至於那些我們親眼所見，親

耳所聞，以及親身經歷的所謂的“事實”與“真相”，就更值得謹慎地加以“懷疑”了。看到這裏，如果你還對“缸中之腦”有著十分的興趣，如果你並不滿足于僅僅通過想象力來進行“思想實驗”，如果好奇心驅使你必須親自出馬一探究竟，那麼還等什麼？趕緊開始冥想練習吧。值得一提的是，對於那些剛剛開始打坐的朋友，腰酸腿疼可能是需要面臨的最大難題。請大家不要著急，不要氣餒，只要堅持坐下去，隨著感覺神經關閉的越來越深，總有一天會全身輕盈，再也沒有任何酸痛。事實上，如果再繼續練習下去，總有一天軀體的感覺神經會完全關閉，這時不但不會有任何疼痛，甚至連身體本身都感覺不到，就好像整個人突然消失了一樣，剩下的只有意識，滿布在宇宙萬物之間。也許這樣的描述會

讓你感到玄之又玄，以至無法相信。然而，古今中外，進入過這種狀態的人絕非鳳毛麟角。所不同的是，有的人把它描述為“靈魂出竅”，有的人把它描述為“羽化升仙”，有的人把它描述為“瀕死體驗”，有的人把它描述為“涅槃重生”，真可謂衆說紛紜，不一而足。然而，如果仔細考察，你就會發現其實大部分人（如果不是全部的話）說的都是同一件事情。再仔細研究，你甚至會發現各家各派的理論竟有著諸多相似與巧合。例如，佛家把衆生之所在分為三界，即欲界，色界，和無色界。而這三種境界，正好對應著冥想的三種狀態。具體來講，所謂欲界，就是人的正常狀態，充滿了各種欲望。而所謂色界，就是軀體的感覺神經被逐漸關閉後欲望消失的狀態。這是因為古人認為所有的欲望都來自感官，如果視覺，聽覺，嗅覺，味

覺，和觸覺都被逐一關閉，那麼各種欲望也就隨之消失。注意色界的“色”字，在古漢語中的意思是有形的物質，在這裏特指我們的身體，也就是所謂的“色身”。換句話說，色界就是欲望雖然消退了，但是身體還依然存在的狀態。至于無色界，那就是當感覺神經被完全關閉後，身體不復存在，只剩下意識的最高境界。綜上所述，我們幾乎為“缸中之腦”找到了一個完美的替代方案。不過，似乎我們還沒有觸及“缸中之腦”實驗的最後一步，那就是如何找到一台超級計算機，並將其聯接到我們的大腦。對於大多數人來說，這才是最關鍵，也是最重要的一步，因為只有實現了這一步，才有可能通過預先設定的程序代碼，讓我們的任何夢想或是理想瞬間得以實現。遺憾的是，這樣的超級計算機目前還只

存在于科幻小說和電影之中。然而，仔細想來，所謂的夢想或者理想，不過是人類欲望的代名詞罷了。如果冥想真的能夠引領我們超越“欲界”，進入脫離欲望的“色界”，甚至進入沒有了物質，只剩下意識的“無色界”，那就意味著我們已經擺脫了感官享受和世俗趣味的束縛，不再需要任何外界信號的刺激，就可以獲得精神上的絕對自由與解脫。套用一個時下流行的句式，那便是：“冥想就對了，還要啥計算機啊”。

42

43

The human body is the best picture of the human soul.—Ludwig Wittgenstein

44

身體是靈魂的最佳形象。——維特根斯坦

45

第四章情緒的空間前文《清醒的睡眠》中提到，越來越多的研究表明，人的焦慮並不直接產生在腦子裏，而是由身體的緊張引起的。換句話說，當外部事件發生時，最先對其發生反應的是我們的身體，而之後湧現的各種情緒，則是由這些身體的變化引起的。至于為什麼身體會最先發生反應，恐怕與人類的進化有關。假設，你是一個原始人，正在叢林裏行走。這時候不知從哪裏突然竄出一只野獸。在搞清楚它是一只什麼野獸，是否對自己有威脅，是否要與之戰鬥，還是轉身逃跑，等等一系列的分析與判斷之前，煞那間你的整個身體已經開始做出反應。你的脈搏加快，呼吸變淺，眼睛擴張，你的身體開始產生腎上腺素。

46

這一切都是必要的，及時的，因為在這樣的危機時刻，思考已經顯得太過緩慢，太過奢侈。你必須在開始思考的同時，甚至是在開始思考之前，就做好一切生理上的準備，準備和這只野獸進行一場殊死的周旋，並活著走出叢林。當然，還有另外一種可能，那就是竄出來的其實並不是野獸，而是一個睦鄰友好部落的小夥伴。然而，即使你最終發現了這個事實，你的身體已經做好了“或戰或逃”的準備，你的心髒仍然在加速，至少不會短時間內恢復正常，因為你已經完全被飆升的腎上腺素所控制了，盡管這只是一場虛驚。回到當下的社會，大多數人已經不再為與野獸的不期而遇而擔心。然而，這只野獸卻仍然潛伏在每一個人心中，而且動不動就跳出來嚇唬我們。當在上班的途中遇到塞車，它跳了出來，讓

47

我們瞬間進入焦慮狀態；當在工作中遇到不順心的人和事，它跳了出來，讓我們立馬陷入煩躁之中；當回到家看到孩子不是在做功課，而是在玩網絡遊戲，它跳了出來，讓我們頓時升起一股無名的怒火……事實上，如果用社交媒體、交通、政治、疫情、金錢、育兒、氣候變化、工作壓力、家長裏短，等等這些只有今天的文明人才聽得懂的詞彙，來替代叢林裏那只（並不存在的）野獸，你就會立刻明白，為什麼焦慮症會是世界各地最常見的精神疾病，它影響了將近五分之一的人口。在七天二十四小時全天候處於“或戰或逃”的模式下，現代人基本上就是一群被嚇壞了的原始人。如果我們認識到情緒是由身體的狀態決定的，而身體的狀態無非是由若干物理（比如心率，血壓，呼吸頻率，等等）和化學（比如各種激素的分泌量，等

等) 參數疊加的集合, 那就意味著或許我們可以把情緒進行科學量化, 而不是只依賴于人類有限的語言, 例如憤怒, 焦慮, 困惑, 痛苦, 興奮, 快樂, 等等這些只可意會的詞語來描述。當然, 這個量化的過程注定不會輕鬆, 因為人體是一個超級複雜的系統, 其中的物理和化學參數多如牛毛, 而且隨著科學的發展, 新的參數還在不斷湧現。為了簡化, 讓我們假設人體中只有一個變量, 心率。也就是說, 所有的情緒都與心率有關, 而且只與心率有關。再假設, 正常狀態下心跳每分鐘60到80次, 遇到緊急情況會飆升到每分鐘120次, 而在睡眠中心跳會下降到每分鐘50次。于是, 我們可以把身體狀態按照心率的大小分為三個區間, 即60到80的“正常區”或“舒適區”, 80到120的“緊急區”

或“危險區”, 以及50到60的“睡眠區”或“休息區”。同樣的, 與人體的這三個“狀態區間”類似, 情緒也必然有著與之對應的三個“情緒區間”。不過, 在一般情況下, 當我們睡著後, 就失去了意識, 自然也就沒有了情緒。或許你會覺得, 在夢中我們也有喜怒哀樂, 也有情緒。但是, 經過仔細考察就會發現, 無論美夢還是噩夢, 都是在我們夢醒之後, 那股欣喜或者恐懼才會隨之湧來, 而不是在夢中就已經產生的。因此, 情緒的“睡眠區”似乎並不存在。然而, 如果有一種方法, 能夠讓我們在保持意識的前提下, 讓身體進入睡眠, 那就可以創造出一種大多數人從未體驗過的, 在身體完全放鬆的狀態下, 也就是睡眠中的情緒。

看到這裏, 大家可能已經猜出, 這個方法就是冥想, 因為冥想的本質就是在保持意識清醒的狀態下, 讓身體進入睡眠。至于通過冥想創造出來的這種全新的情緒到底是什麼, 恐怕並不能用一兩個簡單的詞語來表達, 因為有人說它是“安甯”, 有人說它是“祥和”, 有人說它是“自在”, 有人說它是“清淨”, 有人說它是“慈悲”, 有人說它是“博愛”, 甚至有人干脆只用一個“空”字來形容它, 真可謂百花齊放, 百家爭鳴。注意, 把心率作為身體變化的唯一參數, 是一種極端的簡化。如果加上另一個參數(例如血壓), 那麼一維的“情緒區間”就會變成二維的“情緒區域”; 如果再加上一個參數(例如呼吸頻率), 那麼二維的“情緒區域”就會變成三維的“情緒空間”……以此類推, 如果使用N個參數來描述人體的狀態, 就會得到多

手腳, 甚至全身都會自己動起來, 不再需要左思右想, 絞盡腦汁, 就能夠隨心所欲地創造出令人滿意的作品和意想不到的成績。于是, 如何脫離“舒適區”, 進入“心流區”, 而不是直接跌入“危險區”, 就變成一個天才與庸才的分水嶺, 一個如何成為大師與高手的武林秘籍。對此, 功夫奇人李小龍給出的答案是, “真的勇士, 其實就是一個普通人, 加上鐳射一般的專注力”。的確, 通過專注力進入“心流區”, 似乎成為許多傑出人士的秘密武器和成功之道。然而, 對於普通人, “鐳射般”的專注力可不是天生就有, 隨叫隨到的, 必須經過長期的訓練才有可能實現。事實上, 想要在任何不同的情緒之間轉換都不是一件輕而易舉的事情。前文《大腦的遊戲》提到, 人的神經系統分為兩類, 一類是隨意神經, 或稱作動物神經, 可

以被人的“意識腦”隨意控制；另一類是非隨意神經，或稱作植物神經，由人的“非意識腦”控制，而不由“意識腦”控制。植物神經又分為交感神經和副交感神經。交感神經是負責“戰鬥或逃跑”的系統，當交感神經興奮時，表現為心跳加速、呼吸增快、血管擴張、出汗、瞳孔擴大，以便“戰鬥或逃跑”，這時就進入了情緒的“危險區”。而副交感神經是負責“休養生息、消化進食”的系統，當副交感神經被激發時，它可以使瞳孔縮小、心跳減慢、心肌收縮力降低、平滑肌收縮、胃腸蠕動加強、骨骼肌弛、唾液和淚液分泌增多等等，這時就進入了情緒的“休息區”。由此可見，就像汽車的油門和剎車是用來控制汽車行駛的狀態，交感神經和副交感神經也是在相反的兩個方向

上控制著人體狀態的變化。然而，不管是交感神經還是副交感神經，它們都屬於植物神經，而植物神經是由人的“非意識腦”控制的，並不是由“意識腦”來控制。換句話說，我們無法通過意識來改變身體的狀態，這也就意味著，我們無法通過意識來改變情緒。比如，一個小孩兒為了得到一件新玩具在父母面前哭鬧，但是往往是只打雷不下雨，也就是所謂的“幹嚎”，這是因為臉部表情和聲帶震動是由動物神經控制的，也就是由意識控制，想怎麼表現就怎麼表現；而與之相反，淚腺則是由植物神經控制的，也就是不由意識控制，眼淚自然也就不會輕易地信手捏來。不過，很多訓練有素的演員，卻可以根據劇情的需要隨時隨地淚流滿面，讓人拍案叫絕。那麼，他們又是如何做到的呢？

其實很簡單，既然我們無法直接通過意識來改變情緒，那就必須採取間接迂回的策略。以演員為例，當需要流淚的時候，通過有意識地在腦子裏回憶一件悲傷的往事，或者在心裏默唱一首淒涼的歌曲，等等方法來間接地刺激副交感神經，以增加淚液的分泌。當然，沒有人能夠一開始就立即淚如泉湧，必須經過無數次反複的訓練才能做到遊刃有余，隨叫隨到。同樣道理，藝術家和運動員通過專注力來進入“心流區”，歸根結底，也是因為我們無法通過意識直接實現情緒的轉變。還有，打坐冥想時，我們也無法通過意識讓身體進入“睡眠”。恰恰相反，我們必須放棄一切意識的參與，通過保持身體靜止這種間接的方式，讓大腦（確切地說是“非意識腦”）誤以為我們已經入睡，進而關閉動物神經，並抑制植

物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們進入身心完全放鬆的“睡眠區”或“休息區”。總而言之，我們實在是無法通過意識來直接“管理”自己的情緒。至于時下流行的各種“情緒管理”的文章和書籍，如果仔細研究就會發現，大多數是在討論如何在情緒激動的時候，利用理性的思考來控制自己的行為，與其說是“情緒管理”，不如說是“行為管理”。如果真的存在什麼方法能夠“管理”我們的情緒，那便是什麼也不做，一動不動地坐著，讓身體進入睡眠，從而“創造”出一種在身體完全放鬆的狀態下“全新”的情緒，並盡情地去感受它。是的，你沒有聽錯，這將是一種“全新”的情緒，一種你從未體驗過的情緒。它是如此的平靜與安甯，如此的溫暖與祥和，如此的自由與自在。朋友，看到這裏，難道你就不想親自

58

嘗試一下這種美妙的情緒嗎？如果是，還等什麼？趕緊開始冥想練習吧。

59

To keep the body in good health is a duty...otherwise we shall not be able to keep our mind strong and clear.—Buddha

60

要顧好自己的心，就要先顧好自己的身。—釋迦牟尼

61

第五章睡覺的能力前文《清醒的睡眠》指出，冥想的本質就是在保持大腦清醒的情況下，讓身體進入睡眠。很多朋友看到這個結論，不免會產生一個疑問：“如果冥想就是睡覺，那豈不是在浪費生命？”對於這個問題，我想從兩個方面予以回答。一方面，冥想的確就是睡覺，但是它和睡覺又不完全相同，因為在睡眠中我們失去了意識，而在冥想中我們保持著意識。也正是因為這個小小的差別，冥想才能夠使我們有機會親自體驗那個美妙而奇幻的“無為世界”。至于這些新奇的體驗在心理上給我們帶來的巨大沖擊和利益，已經在之前的文章中用了大量的篇幅加以說明，這裏就不再贅述。

62

另一方面，這個問題透露出一個較為普遍的觀念，那就是睡覺等同于浪費生命，正像一位名人對世人的“忠告”那樣：“棺材裏面有的是時間睡覺”。實際上，很多人不僅把睡覺看成是浪費生命，更是把“過多”的睡覺和懶惰相提並論。然而，如果當你知道NBA的頂尖高手勒布朗·詹姆斯每天要睡十二個小時，以確保每場比賽和訓練都能達到最佳的狀態，那你可能就會對睡覺這件小事刮目相看了。不僅如此，近來越來越多的研究表明，睡眠不僅對於恢復體力，而且對於防病抗老也起著決定性的作用。反過來說，那些各種各樣對睡眠的誤解與偏見可能是影響當今人類健康的罪魁禍首之一。美國加州大學伯克利分校的馬修·沃克教授（Dr.Matthew Walker）在《我們為什麼要睡覺》一書中列舉了很多有趣

63

的數據來說明睡眠的重要性。比如，在他的對比實驗中發現，一個睡眠不足的人，他（或她）的記憶力要比一個睡眠充足的人下降百分之四十。其中的原因很多，但最主要的可能和大腦的兩段式信息存儲方式有關。具體來說，大腦會把接收到的信息首先記錄在一對容積較小的海馬體內，然後才把這些信息轉移到容積較大的大腦皮層並永久性地保存下來。不過，這個轉移的過程不是立即，而是延遲發生的，因為它必須發生在睡眠中。在知識爆炸的今天，我們每天都在接收大量的信息，如果晚上沒有足夠的睡眠時間讓大腦來完成這些信息的轉移和保存，並清空海馬體，不但會造成某些重要信息的丟失，還會使得海馬體內的陳舊信息越積越多，最終導致無法接受更多的資訊。

這就好比我們的電腦和手機，正在使用的數據往往是被臨時寄放在較小的內存裏（相當于海馬體），以便快速地讀寫。當我們停止使用電腦和手機時，這些數據才會被永久性地寫入到更大的硬盤上（相當于大腦皮層），以便今後再次被調用。但是，由于一些有意或者無意的軟件漏洞（Bug），內存裏的數據往往不能夠被及時地清理幹淨，以致隨著時間的推移越積越多，于是我們就會感覺到電腦或手機變得越來越慢，最終導致無法使用。不過，此時只要關機重啓一下，徹底清空內存裏的垃圾信息，往往一切便會運行良好，恢復如初，就像我們在連續熬了幾個通宵，大睡一覺後醒來的那種淋漓暢快，神清氣爽。睡眠除了對記憶力有著重要意義之外，沃克教授還發現，經常每天睡五到六個小時的男性，他們的雄性激素（也

就是睪丸素）的分泌量和比他們大十歲，每天睡七個小時以上的男性的雄性激素分泌量基本相當。我們知道，充足的雄性激素不僅是身體健康的保證，而且還會導致胡須毛發旺盛、喉結突出、脂肪更少、肌肉更發達、等等。也就是說，一個睡眠不足的男人，看上去要比一個正常人老上十歲！不過，表面上的差別還是小事，更重要的是，充足的睡眠還會讓我們的心血管更加強健。一個有力的證據就是每年夏令時開始的第一天，僅僅由于少了一個小時的睡眠時間，醫院的心髒病收治人數就會猛增百分之二十四；而在夏令時結束後的第一天，僅僅由于多了一個小時的睡眠時間，心髒病收治人數就會下降百分之二十一，實在是不可思議。不僅如此，在交通事故率，甚至是自殺率的數據上我們也會看到同樣的曲線

，不得不令人深省。基于這些大數據的分析，美國明尼蘇達州的艾迪納縣（Edina）將所有學校的上學時間推遲了一個小時，結果發現，排名靠前的那百分之十的學生（也就是上升空間最小的那一部分學生），他們的SAT成績從平均分1288上升至1500；還有，懷俄明州的提頓縣（Teton）在做了同樣的改變之後，發現由16至18歲的新手司機所引發的交通事故發生率下降了百分之七十。事實上，睡眠不僅對於記憶力和判斷力，對於人的外觀，對於心血管起著重要的作用，它對於保持人體的免疫力，預防各種各樣的疾病包括癌症也是至關重要的。特別是阿茲海默症，也就是俗稱的老年癡呆，我們一般會認為這種疾病與年齡相關。然而，我們似乎忽略了另一個事實，那就是睡眠的長短也與年齡相關。只不過，前者是正相關，而

後者是負相關。也就是說，如果我們能夠找到一種方法來延長睡眠的時間，那就很有可能成為預防阿茲海默症的一劑靈丹妙藥。目前，延長睡眠的方法有很多種，最常見的就是使用安眠藥和褪黑素。不過，這些藥物的缺點也很明顯，那就是在增加睡眠時間的同時，反而縮小了深度睡眠的比例，也就是降低了睡眠的質量。那麼，有沒有兩全其美的方法呢？答案是有的，這個方法就是冥想，因為冥想就是睡覺，而且是最自然，最高質的睡覺！既然冥想就是睡覺，那麼你可能會問：“如果困了，就直接睡覺好了，還要冥想幹什麼？”的確，當你感到困乏的時候，就應該去睡覺，而不是

去冥想。但是，現實生活中又有幾個人能夠做到如此瀟灑，想睡就睡呢？回想一下，每天早晨，我們大多是被鬧鐘叫醒的，而不

68

是自然醒；好不容易忙過了一上午，剛剛吃完午飯，正當我們昏昏欲睡的時候，一個個無聊的會議又接踵而來；晚上回到家裏，本來應該早點上床睡覺卻又經不住誘惑開始追劇，或者即便躺在了床上也是在刷手機；結果就是睡意全無，于是只好打開鬧鐘，希望第二天早晨它能將自己及時叫醒……如此周而復始，惡性循環。不過，假如你擁有某種特殊的能力，讓你可以在任何地方，以任何姿勢，而且不論時間長短，哪怕只有五分鐘，也能迅速地入睡，同時還不至引起周圍人的注意和懷疑，那就厲害了。注意，這裏的難點不只在于能否迅速地入睡，更在于入睡後會不會被別人發覺。如果睡著後就東倒西歪甚至鼾聲大作，而這恰恰又發生在開大會的當口，那可就尷尬了。

69

為了解決這個問題，我們必須要找到一個方法，使得我們在睡著後，或者說在我們的身體睡著後，還能保持大腦的清醒。而冥想恰恰就是在保持大腦清醒的情況下，讓身體進入睡眠。不僅如此，冥想還能夠讓我們在任何地方，以任何的姿勢，進入睡眠。這是因為，在前文中已經指出，冥想的第一要素就是保持身體的靜止，而且很有可能的是，這也是冥想的唯一要素。換句話說，只要你能夠保持身體不動，無論是坐著，站著，甚至是躺著，都可以進行冥想。而且，以坐著為例，你不但可以是坐在地上，還可以坐在椅子上，或者坐在沙發裏，沒有任何的限制。至于冥想的時候眼睛應該是睜開還是閉著，亦或是半睜半閉，更是不拘一格，無傷大雅。另外，站著的冥想，也叫“站樁”，已經成為中國傳統武術體系中的一個重要組成部分

70

，正所謂“未習拳，先站三年樁”。可見古人對冥想與健身之間的關係，早就了然于心。最後，躺著的冥想是一種最放鬆的冥想，也是最容易進入深度睡眠的方法之一。對於那些從來沒有試過“躺平”的朋友，一定要親自體驗一下才能領會其中的奧妙與樂趣。或許你還會說：“等我退休後，不用冥想，也可以隨時隨地地睡覺了。”話雖如此，可問題就在于，即使每天有足夠的時間睡覺，你就一定能睡著嗎？先不說那些被失眠困擾的朋友，就是那些沒有任何睡眠困難的人，有幾個可以像勒布朗·詹姆斯那樣，每天睡上十二個小時？事實上，不要說十二個小時，就是每天睡八個小時也不是任何人都能夠做到的，因為隨著年齡的增長，我們的睡眠不論在時間上還是質量上都在逐步下滑。總之，不管是由于外部的原因還是

71

內在的因素導致的睡眠不足，我們必須找到一種切實可行的方法加以彌補，這樣才能保持身體的健康和延緩衰老的速度。為此，科學家和醫學工作者發明了各種各樣的藥物和療法來延長人們的睡眠時間。然而，最簡單，最自然的方法就是靜靜地坐在那裏，在保持意識清醒的狀態下，讓身體進入睡眠。這就是冥想，而它在生理上給我們帶來的最大益處就是延長睡眠的時間。試想一下，如果你學會了冥想，你就可以在那些無聊的會議中隨時開啓“補覺”模式。而這樣的“睡覺”不但不會被別人發

現，更有趣的是，由于你的大腦始終是清醒的，並不影響你聆聽和領會老板的發言，也不影響你回答別人的提問，甚至在這樣的“睡覺”中你可能還會靈感不斷，冒出很多新奇的點子來；如果你學會了冥想，你就可以在漫長的排

72

隊測核酸的人流中保持淡定，充分享受室外大自然給我們帶來的每一縷陽光或者風雨；如果你學會了冥想，你就可以坐在沙發上一邊追劇，一邊“睡覺”，而且一點都不影響第二天接著追，因為你並沒有由于“睡著”而錯過任何有趣的劇情；如果你學會了冥想，你就可以在晚上失眠的時候，盡量保持不動，讓身體進入睡眠，這樣即使大腦沒有入睡，但是一點也不會影響第二天的工作和學習。換句話說，學會了冥想，你就再也不用擔心失眠，因為冥想就是睡覺，學會了冥想就是“學會”了睡覺。更確切地說，在冥想中，除了保持著意識這一點和睡覺稍有不同，其它所有在睡眠中發生的事情都會在冥想中發生，所有睡眠給我們帶來的益處也都會在冥想中得到。睡覺本是我們每一個人與生俱來的能力，然而，這個能力卻隨著生活節

73

奏的加快和年齡的增長被無情地限制和削弱了。其結果就是記憶力變差，學習能力降低，心血管疾病風險上升，免疫力下降以及癌症風險攀高，等等一系列的連鎖反應。我們可能無法改變當前的生活節奏，我們對自己年齡的增長更是無可奈何，不過，有一種方法或者技術卻可以讓我們能夠隨時隨地睡覺，見縫插針地睡覺，各種姿勢地睡覺，同時還不會引起旁人的注意；而且，它還能夠讓你看上去年輕十歲；更重要的是，它還會讓我們忘記煩惱，擺脫焦慮，成為一個真正快樂的人。難道你不想嘗試一下這個方法，練習一下這門技術嗎？如果是，還等什麼？讓我們一起來冥想吧.....

74

75

The thousand-mile journey begins with one step.—Laozi

76

千裏之行始于足下。—老子

77

第六章一千個小時在明白了冥想的本質之後，我們就對形形色色的冥想方法有了一個更加深刻的認識，同時對冥想能給我們帶來什麼樣的益處也一目了然。然而，還有一個令初學者最為困惑的問題就是，到底要練習冥想多久才能入門？這是一個非常好的問題，也是一個不能回避的問題，因為冥想入門的時間實在是太長，以至于大多數的人在到達這個門檻之前就放棄了。因此，搞清楚冥想入門所必須的時間，哪怕只是一個大概的範圍，對於我們增加信心，放鬆心態，都是十分有益的。不過，在給出“正確”的答案之前，我們必須首先搞清楚什麼叫“入門”，或者說，冥想入門的標準是什麼。

前文指出，冥想的體驗是非常個人化的東西，也就是說，每個人的冥想體驗都可能不同。不過，在這些五花八門的體驗當中，我們還是可以找出一些大多數人都會經歷的，比較容易被描述的感覺與感受。比如，在經過一段時間的冥想練習之後，很多人都會逐漸地感覺到四肢越來越沉重，越來越僵硬，以致最後動彈不得，好像“癱瘓”了一樣。這是因為，當我們靜坐冥想時，全身保持不動，只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，我們的大腦（確切地說是非意識腦）就會誤以為我們已經入睡，于是便開始逐漸關閉運動神經（也就是傳出神經），就仿佛給骨骼肌發出了“癱瘓”的指令一樣。事實上，在冥想的過程中，也就是在我們的身體進入睡眠的過程中，除了運動神經（也就是傳出神經）的變化，我

們的感覺神經（也就是傳入神經），以及植物神經（包括交感神經和副交感神經），都在發生著變化。這也正是為什麼我們在冥想的過程中，會體驗到各式各樣奇幻感受的原因。為此，我們已經在前面的文章中花了不少的篇幅加以論述，這裏就不再重複。另外，為了避免把冥想入門的標準定義得過於複雜，在本文中，我們將只關注那些由運動神經（也就是傳出神經）的變化所導致的感覺與感受。又經過一段時間的冥想練習後，我們偶爾會在身體的某個部位或者某些部位感受到酸麻震動，類似電流流過的奇妙體驗，這就是肌肉得到放鬆的表現。如果這樣堅持不斷地練習下去，總有一天會出現從頭到腳，全身酸麻，全身共振的神奇現象，這就表明你的身體已經進入了更加深度的睡眠狀態，並且

徹底地關閉了運動神經，實現了全身肌肉放鬆。如果每次冥想時，你都能夠輕易地進入這種狀態，並能夠在這種狀態中保持相當長的時間，甚至達到想要保持多久就能保持多久的理想狀態，那麼恭喜你，你已經入門了！上面的描述聽起來容易，做起來可不簡單。至于這個入門的過程到底有多長，恐怕並沒有一個標準的答案，因為每個人的身體條件和精神狀態都不可能完全一樣。據記載，某些人在第一次冥想的時候就能夠達到這種狀態，甚至進入了更為高深的境界也未可知。不過，雖然我們無法證實這些傳說，但是不可否認的是，個體的差異是巨大的，也就是所謂的“悟性”天差地別。那麼，對於絕大多數“悟性”一般的普羅大眾，到底要花多長時間才能入門呢？對於這個

問題，或許我們可以借鑒古人的經驗，從他們的遺產中一窺端倪。前文《睡覺的能力》提到，站著的冥想，也叫“站樁”，已經成為中國傳統武術體系中的一個重要組成部分。而所謂的“未習拳，先站三年樁”，就是說要用三年的時間來完成冥想的入門訓練。然而，以年為單位的描述似乎不甚清晰，因為每天練習多長時間並沒有加以說明。比如，一個懶惰的學生，每天只站一個小時的樁，那麼三年下來就一共站了大約一千個小時；而一個精進的學生，每天站三個小時的樁，那麼三年下來就一共站了大約三千個小時。從一千到三千，如此巨大的差距，到底我們應該相信哪一個數字呢？或許，這種模糊的描述本來就是古人有意為之，只給出一個大致的範圍。因為，我們不妨這樣來理解，對於那些“悟性”高的人，即使你懶惰一

點，每天只練一個小時，三年也入門了；而對於那些“悟性”不高的人，只要你勤奮一點，每天練三個小時，三年也一定入門！還有，在中國道家的內丹修煉次第中，第一個階段叫做築基，亦稱“百日築基”。所謂築基，自然是打基礎的意思。至于“百日築基”，就是用一百天的時間來打基礎。和上面的“三年站樁”比較起來，“百日築基”聽起來更像是一種冥想的速成法。事實上，這個“百日築基”的前提是必須在“閉關”的狀態下進行的。而所謂的“閉關”，就是將自己關在某個地方，足不出戶，不聞世事，清心寡欲，專注打坐。假設一個人在這樣的環境裏，一天靜坐十二個小時，另外十二個小時用來吃飯和睡覺，那麼一百天下來就練習了一千兩百個小時的冥想，恰好超過了上面提到的一千小時的底線。雖然

只是剛剛超過這個底線，但是，在如此高強度的封閉訓練下，即使是“悟性”再差的菜鳥，估計百天之內也會“入門”了。現如今，隨著冥想從東方傳到西方，再加上一些社會名流的示範作用，美國的很多大公司紛紛開始為員工開設免費的冥想課程。開課就一定要請老師，以谷歌公司為例，他們招聘冥想教練的條件之一就是至少要有一千五百小時的冥想經驗。至于這個數字是通過科學的統計方法，還是經高人指點，抑或是拍腦袋得來的，我們不得而知。不過，這個數字和上面提到的古人的認知不謀而合，倒也讓人覺得十分有趣。總之，對於大多數人來說，冥想入門的底線恐怕就在一千個小時上下。換句話說，坐滿一千個小時，並不能保證你一定入門。然

而，沒有做滿一千個小時，那大概率一定是你還沒有入門。注意，這一千個小時，是累計的時間，並不在於每次冥想時間的長短，也不在於每天冥想的次數。如果你去問一位高僧大德，他可能告訴你他每天冥想兩次，每次四個小時。這對我們普通人來說是無法想象的，也是無法實現的。特別是對於初學者，每次超過幾分鐘就可能變成一種折磨。因此，對於剛剛開始學習冥想的人，可以從每次一分鐘開始，逐漸地延長到三分鐘，五分鐘，等等。短時間練習的好處還在於，每天可以多次頻繁地練習。比如，在你看書的時候，設置一個鬧鐘，每隔半個小時，就提醒你冥想五分鐘。如此一來，如果看書兩個小時，就可以在不知不覺中，

累積了二十分鐘的練習時間。再有，因為每次練習的時間短，我們便不會再把冥想當成一個負擔或者折磨，而是當成一種饒有興趣的體驗來不斷嘗試。另外，對於初學者，這樣累積二十分鐘的練習，往往比一次連續冥想二十分鐘的效果來的更好。真可謂一舉多得，何樂而不為？為了能夠積累到一千個小時，我們也不必在意使用什麼樣的冥想方法。除了前文提到的“觀呼吸”，“觀思維”，以及“觀感受”，等等這些常見的方法之外，任何能夠讓我們保持興趣地坐在那裏，或者更直接地說，任何能夠讓我們保持身體不動的方法都是好的，都可以嘗試。因為保持身體的靜止，才是冥想最關鍵的要素，也是冥想唯一的要素。至于是坐著冥想，還是站著冥想，甚至是躺著冥想，則更要多加嘗試，因為不論

是何種方式的冥想，也不論是何種姿勢的冥想，都是冥想。總而言之，只要你能夠保持身體不動，同時保持意識清醒，那麼每分每秒都是冥想，都會累計到那一千個小時裏面去。冥想是一個漫長的旅程，特別是在入門前的這一千個小時裏面，到處都是充滿了荊棘的曲折幽徑。請大家不要著急，不要氣餒。只要堅持坐下去，坐滿了一千個小時，即使沒有入門，也離大門不遠了。而且，一旦入門之後，腳下的路就會越來越寬闊，越來越平坦，路邊的景色也會越來越美妙。事實上，也只有到了這個時候，我們才可以說真正踏上了冥想的光明大道，而前面的無限風光和無止境界正在等著我們去發現和探索。看到這裏，你還在等什麼？現在就開始冥想吧！正像老

子在《道德經》中寫的：“千裏之行，始于足下”。對於這一千小時的冥想之旅而言，就是始于每個小時，始于每一分鍾，始于每一秒“清醒的睡眠”。

Our body does not feel velocity, but only the change of velocity i.e. acceleration.—Old Physics Book

我們的身體覺是察不到速度的，只能覺察到速度的變化，即加速度。——經典物理

第七章靜止與運動前文指出，冥想的本質就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠。而實現冥想的具體方法，就是保持身體靜止，從而讓身體中的“傳感器”檢測不到肌肉的運動；只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，我們的大腦（確切地說是非意識腦）就會誤以為我們已經入睡，于是便開始逐漸關閉動物神經，也就是運動神經和感覺神經，並抑制植物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們的身體進入完全放鬆的睡眠狀態。這就是為什麼我一再強調，保持靜止是冥想的第一要素，我甚至可以大膽地斷言，這也是冥想的唯一要素。不

僅如此，如果運用簡單的邏輯推理，就不難得出這樣的結論，那就是，但凡通過保持身體不動來實現的人類活動，在本質上都是冥想。比如前文提到的“站樁”和“內丹”，以及氣功中的各種“靜功”，包括通過調整呼吸的方法來進行的“吐納”和“行氣”等等。盡管表面上看起來千差萬別，有的站著，有的坐著，還有的躺著，內在的關注點也各有不同，但是在本質上都是通過保持身體的靜止，讓身體進入睡眠。不過，雖然大部分的冥想方法是通過保持身體不動來實現的，但還是存在一些非常特殊的方法，恰恰是通過身體的運動來實現冥想的。比如，除了“坐禪”，佛家的修行者通常還會選擇一塊露天的空地，一心專注毫無雜念，以非常緩慢的步伐來回走直線，叫做“行禪”。實際上，步伐的緩慢並不是必須的，因

為一些有經驗的“行禪”者，即使通過較快的速度來回走動甚至跑動，也可以達到同樣的效果。也就是說，速度的快慢並不是“行禪”的關鍵，“勻速”和“直線”才是“行禪”的訣竅。那麼，這種“勻速直線”的運動和“靜止”又有什麼聯系呢？學過物理的朋友都知道，牛頓第一定律告訴我們：當一個物體不受外力時，它會保持靜止或者勻速直線運動。不受外力的物體保持靜止，這是一個常識，比較容易理解。但是，不受外力的物體還可能保持勻速直線運動，這就是一個有悖常識的發現，也正是牛頓的偉大之處。那麼，靜止和勻速直線運動到底有什麼內在的共通之處呢？換句話說，靜止以及勻速直線運動跟其它形式的運動（也就是非直線運動以及直線非勻速運動）又有什麼本質上的區別呢？

答案很簡單，那就是靜止以及勻速直線運動的加速度都等于零，而非直線運動以及直線非勻速運動的加速度都不等于零。前面提到的在我們身體中的那些“傳感器”，就像智能手表和智能手環裏面的“傳感器”一樣，實際上並不是“速度傳感器”，而是“加速度傳感器”。也就是說，靜止以及勻速直線運動對它們來說是一回事，因為加速度都是零。這就解釋了為什麼像“行禪”這樣的勻速直線運動，和保持身體靜止有著相同的效用，都能夠讓我們在非意識腦因為檢測不到肌肉的“加速度”而誤以為我們已經入睡，從而開啓了身體的睡眠狀態。另外，我們身體中的“傳感器”也並非想象中那麼敏感。這就意味著，只要我們把身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內，即使是非直線運動或者是直線非勻速運動，也可能讓我們在非意

識腦因為檢測不到足夠的“加速度”而誤以為我們已經入睡。那麼，如何將身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內呢？沒錯，你可能已經猜到，只要將身體的運動慢下來就好了，“太極拳”就是一個完美的例子。“太極拳”的一招一式大多來自中國武術的動作，然而，它與一般武術最大的區別就在于速度的不同。也正因如此，盡管這些動作大多是非直線運動，但是由于每個動作的速度緩慢均勻，以及動作之間不加停頓，如行雲流水般的連貫自如，使得整個過程中的加速度幾乎可以忽略不記。還有，在氣功的各種“動功”中，大部分（如果不是全部的話）也是采用非常和緩的慢動作，都是基于同樣的原理。也就是說，不管是“太極拳”還是“氣功”，只要我們能夠真正地做到“慢練”，都能夠達到冥想

的效果。或者更加直白地講，“太極拳”和“氣功”在本質上都是冥想。還有，牛頓第一定律也叫慣性定律。而所謂“慣性”，就是指物體抗拒其運動狀態被改變的性質。運用這個定律，我們不僅可以更加明了靜止與運動之間的關係，還可以解開我們在前文《清醒的睡眠》中提到的“漸進式肌肉放鬆法”背後的原理。我們已經知道，這個方法通過對不同身體肌肉群刻意，漸進的收緊，隨後放鬆肌肉，從而使緊張感逐漸消失，並引起放鬆的生理感覺。那麼，它到底是如何做到的呢？假設我們的肌肉緊張程度分為從零到十若幹個等級。也就是說，當我們進行激烈運動時，肌肉的緊張程度可以上升到十；而當我們睡著後，肌肉完全放鬆，緊張程度下降為零；當我們醒來後，

在一般情況下，我們的肌肉緊張程度既不是十，也不是零，而是保持在一個介于零和十之間的常值。我們不妨假設這個常值為三，雖然它對於每個人都可能略有不同。注意，在正常情況下，我們很難體驗到這個常值三以下肌肉放鬆的滋味。但是，如果我們刻意地收緊肌肉，並保持一段時間，隨後又突然地放鬆，那麼肌肉的緊張度就會迅速地從十降到三。不過，它並不會停止在這裏，而是由于上面提到的“慣性”作用，繼續下降至二，至一，乃至零。當然，在達到最低點後，肌肉的緊張度就會反彈，又會上升至一，至二，最後回到三這個常值，並停留在那裏。盡管這個三以下的肌肉放鬆並不能持久，通常不會超過半分鍾，但是它

讓我們在正常的情況下就能夠體驗到睡著後才發生的身體變化，不可不謂雅各布醫生的一個偉大的發明。這也正是為什麼在前文《一千個小時》中，我們把全身肌肉放鬆作為冥想“入門”的標準，因為它不僅是一個非常清晰明確的目標，更重要的是，它還是一個我們可以通過“漸進式肌肉放鬆法”就可以體驗到的，至少是能夠部分體驗到的目標。還有，瑜伽的系列動作與“漸進式肌肉放鬆法”也有著異曲同工之處，它們背後的原理也是一模一樣的。事實上，瑜伽之祖，波顛闍利，在他撰寫的《瑜伽經》中詳細地說明了瑜伽的“八支”，即修行瑜伽的八個階段。我們通常在健身房裏練習的只是其中第三個階段，也就是“體位”瑜伽。而之後的“調息”瑜伽，大概和氣功中的“吐納”或者“行氣”類似。至于第七階的“禪那”，也就是“禪定”，是及

其深度的冥想，而第八階的“三摩地”，則是冥想所能達到的最高境界——天人合一。總而言之，靜止是冥想，勻速直線運動也是冥想，（緩慢連續的）非直線運動以及直線非勻速運動也都可以是冥想。至于各式各樣的肌肉放鬆法，則是冥想絕佳的熱身練習，它們幫助我們設定冥想的目標，提前體驗或者部分體驗到達這個目標後的美妙感受，並始終讓我們保持著堅定的信念和無限的希望。在擁有“海天佛國”美譽的普陀山，有一座白華庵，庵內有一處石碑，上書四個字：“入三摩地”，這是明代書法大家董其昌的墨寶。其實，在中國的很多寺院裏面，都會有這樣一個類似的石碑或者牌匾，意思是不論什麼人，進到這裏，就要放下雜念，清淨本心，從而發現那

個真實的自我。然而，大多數的善男信女，卻不知道三摩地並不在寺廟裏，也不在山野叢林，而是在每個人自己的心中。與其舍近求遠，四處尋仙問道，不如在家中靜靜地坐著，或者緩慢地走著，在禪定的快樂中尋找生命的奧秘。正所謂：“吾有三摩地，閑來入其中，維妙不可言，寂靜如太空”。

Eastern thought must be excluded from the history of philosophy.—Hegel

東方的思想必須排除在哲學史以外。——黑格爾

第八章東方的智慧如果有人說：“東方的智慧來自于冥想”，你可能會付之一笑。不過，如果把這句話改成：“東方的聖賢大多是冥想的大師”，那你可能就會覺得這個說法要合理得多。比如，佛祖釋迦牟尼就曾經跟隨當時多位印度的瑜伽大師學習打坐，苦行六年，终于在菩提樹下，冥想了七天七夜之後，突然大徹大悟，進入涅槃，開創了佛法。後來佛法傳到中國，在中國生根發芽，遍地開花，衍生出十來個不同的宗派。雖然這些門派裏也出現了像淨土宗的“念佛號”以及禪宗的“參話頭”這樣非常特別的修行方法，但是大部分還是通過“打坐”這種傳統的方式來進行修

行。特別是曹洞宗所倡導的“默照禪”，傳到日本後被道元禪師以“只管打坐”一句話加以概括，真可謂一語道破天機。“只管打坐”也成為日本曹洞宗的特點之一。至于中國的本土文化，我已經在之前的《無為的世界》中，花了很大的篇幅討論“無為”的來龍去脈。簡而言之，冥想可能是世界上為數不多的（如果不是唯一的）只能通過“什麼都不做”才得以實現的人類活動。反過來說，古代的先賢們十有八九也是通過冥想才體驗到了這個有悖常識的真理，並且把它推廣運用到日常生活和治國理政的其它領域。不過，到底有沒有確鑿的證據顯示，這些聖賢們的確就是通過冥想來悟道的呢？

中國的古人把冥想叫“坐忘”，也叫“心齋”。《莊子·大宗師》中就有這樣一段孔子和他的弟子顏回之間的對話——（回）曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何謂坐忘？”顏回曰：“墮肢體，黜聰明，離形去知，同于大通，此謂坐忘。”仲尼曰：“同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請從而後也。”上面的對話翻譯成白話，就是——顏回（對孔子）說：“我坐忘了。”孔子立即問道：“什麼叫坐忘？”顏回說：“四肢癱瘓，耳目關閉，身體消失，思維停止，與天地萬物合一，這就是坐忘。”孔子說：“天下大同，就不再有好壞的分別，融入其中，也就放下了不變的執著。你果然成為賢人了！我也要步你的後塵。”根據以上這些對“坐忘”的描述，我們可以清楚地知道古代聖賢們不僅通過

冥想來悟道，而且他們的冥想境界已經達到了非常高的水平。也許“四肢癱瘓”和“耳目關閉”對於那些坐了上千個小時，已經“入門”或者即將“入門”的朋友們還比較容易理解，但是“身體消失”和“思維停止”則是需要更多的時間與耐心，等到身體進入更加深度的睡眠狀態，在感覺神經和運動神經（也就是傳入神經和傳出神經）完全關閉後，才會發生的現象。當“身體消失”時，我們便失去了空間感。當“思維停止”時，我們便失去了時間感。當它們同時發生的時候，我們就會產生一種超越時空，仿佛“與天地萬物合一”的奇妙感受。至于在這個“天人合一”的境界裏，人們會促發出怎樣的哲學思考和宗教感悟，比如道家的無為清淨，佛家的無常無我，儒家的仁義禮智，等等，實在是仁者見仁，智者見智，超出

了本文所討論的範疇。不過，在我看來，就像上面孔子所說的“同則無好”以及“化則無常”那樣，這些思考與感悟之中的絕大部分（如果不是全部的話）並無根本上的矛盾與沖突，即使表面上有所不同，也並不存在正確與錯誤，或者高深與膚淺的差別。到了近代，隨著西學東漸，西方的學術思想與東方的智慧终于在兩個東方人之間發生了碰撞。一個是中國的胡適，他是中國近現代思想史、學術史上的重要人物。胡適一生所涉及的學術領域極為廣泛，其中就包括了佛教的禪宗文化。胡適對禪宗研究的貢獻集中在兩個方面：一是對禪宗曆史的考實；二是對禪宗思想的梳尋、歸納。另一位是日本的鈴木大拙，一位把東方“禪”輸送到西方的文化傳播者。

由于他對禪學的宣揚，使得西方世界開始對東方佛教產生興趣，也刺激了東方人對佛教的再度關注。他對於禪學最大的貢獻在于編輯與翻譯禪宗著作，並在自己論禪的作品中把禪學與科學、神秘主義相聯系，從而激起西方世界對禪學的普遍興趣，被譽為“世界的禪者”。在上個世紀，胡適和鈴木兩個人都是蜚聲宇內的禪學大家，在文學和禪學的領域上，兩人也是有過很多交集的。但是後來兩人卻發生了爭執，起因是胡適根據自己對禪宗曆史的考證，發現禪宗存在普遍的“造假”現象，他說：“禪宗呈百分之九十，甚或百分之九十五，都是一團胡說，偽造、詐騙、矯飾和裝腔作勢。我這些話是說重了，但是這卻是我的老實話。”

對於胡適的批評，鈴木大拙回應說，胡適只是一個曆史學家，他只能從“曆史背景”去理解禪，對禪本身則一無所知。鈴木強調禪宗史的研究者首先必須對禪學的精神有內在的體會，然後才能對禪宗曆史做客觀的分析。他說：“胡適盡管對曆史知道得很多，但他對曆史背後的行為者卻一無所知，因此他的禪宗史研究也就是將曆史拆散之後的‘一地碎片’而已。”在這場持續了很久的辯論裏，胡適認為這是“宗教信仰”和“科學方法”的差別，他在晚年致友人的信中解釋說：“日本的學者大都是徒，他們用‘現代科學方法’研究，當然是有限度的，是不完全徹底的。例如我的老朋友鈴木大拙，他能批評淨土宗，但他對於禪宗的假曆史就不能接受我的看法了。”

而另一方面，鈴木始終認為胡適並沒有參與過禪，所以他不懂禪，因為禪學的要義是：“禪的生命始於開悟”；他還認為：“在禪宗史上，一定有某種把想象和事實編織在一起的必要性”；另外，“悟可以解釋為對事物本性的一種直覺的察照，與分析或邏輯的了解完全相反”；還有，鈴木認為：“禪是一種實際的、個人的體驗，不是一種可以用分析或比較方法獲得的知識。”從上面的辯論可以看出，與其說這是胡適與鈴木之間的碰撞，不如說是西方思想與東方思想之間的碰撞。胡適所代表的西方思想，遵循的是理性與邏輯，分析與比較。他堅持的原則，歸根結底就是四個字：“拿證據來”。而鈴木所捍衛的東方智慧，遵循的是直覺與體驗，想象與靈感。在他看來，禪是一種智慧，是

解放知性的一種方式，“不說破”對獲得這種東方的智慧具有很大的重要意義。鈴木批評胡適不懂禪，說白了就是胡適沒有冥想的經驗。而胡適批評日本的學者大都是徒，說白了就是雖然他們從冥想的體驗中有所感悟，但是並不真正了解這些體驗的生物學基礎，從而過高地估計了這些體驗的神秘性與神聖性，以至不能或者不願將其中“想象”的成分與“事實”分開。反過來說，但凡胡適有過一些冥想的體驗，那麼他對禪宗以及禪宗史的看法可能就會大大地改觀。另一方面，但凡鈴木對冥想的生物學本質有所了解，那麼他也就會對禪宗“造假”的曆史能夠更加坦然地面對。黑格爾曾說：“（西方的）哲學就是哲學史”，或許我們可以武斷地說：“東方的哲學就是冥想”。這是因為，沒有冥想

的體驗，我們很難真正地理解東方的思想與智慧，至少很難理解它們的來龍去脈。這也正是為什麼黑格爾會說：“東方的思想必須排除在哲學史以外”，因為他實在是找不出東方智慧的源頭與脈絡。其實，這個源頭並非晦澀，亦非神秘，因為它就是坐忘，就是心齋，就是冥想，就是“只管打坐”！

Sometimes people don't want to hear the truth because they don't want their own illusions destroyed.—Friedrich Nietzsche

有時人們不願意聽見真理，是因為他們不希望自己的幻想破滅。——尼采

第九章究竟的法門在前面的《序言》中，我們開宗明義：“這本小冊子的主旨在于討論冥想的本質，並不在于教導冥想的具體方法”。然而，還是不斷地有讀者詢問能否介紹或者推薦一些“好”的冥想方法。仿佛如果缺少了這方面的內容，就使得這本書不夠完整一樣。我之所以沒有打算這樣做，是因為——首先，冥想的方法實在是五花八門，琳琅滿目，這個話題本身就可以寫出好多本書來，並不是用一兩篇文章能夠說清楚的。其次，關於冥想方法的書籍和文章已經不計其數，汗牛充棟，如果沒有更加新穎獨特的方法，貿然動筆，那就必然會流于形式地重複前人的歸納和總結。

遺憾的是，至今為止，我還沒有發明出任何一種獨特的方法來。事實上，即使能夠發明出某種獨特的方法，似乎也沒有這個必要，因為只要仔細地觀察那些已經被“發明”出來的方法，我們就不難發現它們的共同特點和終極目標，都是如何能夠讓我們的身體保持不動。換句話說，保持靜止才是冥想的第一要素，而且，這也是冥想的唯一要素，其它所有的方法都是圍繞著這個要素展開的。在這些形形色色的冥想方法中，“觀呼吸”可能是最簡單易學的方法了。然而，即使是如此簡單的方法，也存在著許多不同的變種。比如，有人說要觀察鼻孔內氣流的進出，有人說要觀察氣流流過人中時的感受，有人說要觀察氣流在呼吸道內上下的運行，還有人說要觀察小腹隨著呼吸的一張一弛，等等，

不一而足。由此可見，至少對於“觀呼吸”這種方法來說，似乎“觀察”的具體部位並不十分重要。我甚至可以進一步大膽地猜測，那就是連這個“觀察”本身也是可有可無的。也就是說，不管你“觀察”什麼，或者“觀察”與否，都不是終極的目的，而最終的目的無非是為了保持我們的身體不動罷了。那麼，為什麼前人還要發明出這麼多所謂的“方法”呢？理由很簡單，因為如果你告訴別人冥想就是什麼都不做，只要保持身體不動就可以了，那麼你即使不被看成是騙子，也會被看成是瘋子或者傻子。畢竟，對於大多數人來說，一個簡單的常識就是，任何成就都是由努力得來的，世界上沒有任何一件事情可以通過什麼都不做來實現，更何況是如此高深莫測的冥想。還有，即使有人相信了你，又有多少人能夠堅持什麼都

不做，安靜地坐在那裏呢？你總要告訴他們在坐著的同時，做些什麼事情才好。于是，越是複雜高深的“方法”就越能夠吸引更多的人。從這一點來看，雖然這些方法都不是“究竟的法門”，但是對於普羅大眾來說，它們卻是實實在在，不可或缺的“方便法門”。明白了冥想的“究竟法門”，也就是保持身體的靜止，以及從這個“究竟法門”派生出來的各種各樣的“方便法門”，許多關於冥想方法的疑問和困惑也就迎刃而解，豁然開朗。比如，一個初學者常見的問題就是，冥想時是否要放空自己，做到什麼都不想？答案是否定的，因為不管是想還是不想，抑或是苦思冥想，哪怕是胡思亂想，對於保持身體的靜止都沒有任何的影響。我們的非意識腦是因為檢測不到骨骼肌的運動才開啓身體的睡眠模式，並不取決於我們的意識

腦是否還醒著，是否還在思考。事實上，隨著身體睡眠狀態越來越深，大腦中的這些念頭也會越來越少，以至於最後達到什麼念頭都沒有了的境界。只不過，這是冥想的結果，而不是冥想的前提，切不可本末倒置。其實，這種“本末倒置”的例子還有很多。比如，“調息”就是一種經常用到的冥想方法。而所謂的“調息”，就是通過調整呼吸的快慢長短，停頓間隔等等，以達到讓呼吸越來越細長均勻，甚至達到讓呼吸幾近消失停止的狀態。另外，一種通過加大存在于胸腔和腹腔之間的橫膈膜的上下移動、以減少胸腔的運動來完成的“腹式呼吸”，也經常會用來配合“調息”一同加以練習。實際上，呼吸的這些變化，包括快慢停頓的變化，以及“腹式呼吸”的發生，都是冥想到達一定深度的必然結果，完全沒有必要在

到達這個階段之前就提早地加以練習。因為這樣的練習，對於冥想的初學者來說往往是一種干擾，如果非要強行練習，很可能最後的結果就是把自己搞得上氣不接下氣，不得不一切從頭再來。在東方，很多人以為冥想就是要消除雜念，就是要專注，于是不斷地強調：“專注，專注，專注！”。然而，關注得太過強烈，反而容易令人緊張和疲憊；而在西方，很多人冥想是為了尋找平和與放鬆，于是不斷地強調：“放鬆，放鬆，放鬆！”。但是，當你一下子找不到放鬆的感覺時，焦慮和煩躁反而不請自來。事實上，不論是“專注”還是“放鬆”，都是冥想的結果，而不是冥想的前提。還有，我們經

常聽到的“正念”，“臨在”，“活在當下”，等等，也都莫非如此。因為，在冥想的最高境界裏，我們的思維停止了，自然也就不會回憶過去，也不會想象未來

121

，而此時此刻，我們的意識卻十分清醒，注意力也完全集中于眼前的全部感覺與感受之中，也就是完全地活在了當下！另外，在衆多冥想的方法中，還出現了許多通過想象力創造出來的事物，比如“氣”，“丹田”，“脈輪”，“經絡”，“任督二脈”，“大小周天”，等等。如果單從科學的角度而言，這些大都可以歸為“一團胡說”和“偽造”，因為現代的醫學已經證實這些事物或者“器官”並不存在。然而，對於那些使用過某些方法，並在冥想中真實地體驗到這些事物的人來說，勢必會相信“一定有某種把想象和事實編織在一起的必要性”。其實，在很多時候，想象的確是非常必要的，因為它能幫助我們達成事半功倍的效果。比如，凡是學過幾何學的朋友都知道，我們經常會使用一些假想的輔助線來證明幾何定理。在冥想的領域裏，這些想象出來

122

的事物就跟幾何學中的輔助線一樣，無非是為了幫助我們證悟真理罷了。值得一提的是，我們在幾何證明中，在添加這些輔助線的時候，必須使用虛線加以標明，以區別于那些真實存在的實線。同樣道理，我們也應該用相同的態度來對待這些為了某些“方便法門”而想象出來的事物。因為，如果你不願或者不能加以區別，真的相信了這些想象出來的事物，甚至是相信了那些更加神秘的幻象，比如“天眼”，“前世”，“輪回”，以及各種各樣的“神通”或者“特異功能”，等等，輕則可歸于“矯飾”和“裝腔作勢”，重則還可淪為“偽造”甚至“詐騙”也並非絕無可能。借用一句胡適先生的話，那便是：“我這些話是說重了，但是這卻是我的老實話”。至于這些幻想和幻象產生的根本原因，無非是我們的神經系統在身體進入睡眠後發生變化的結

123

果。關於這一點，我在前面的文章中已經用了大量的篇幅加以論述，這裏就不再重複。據說，佛陀在弘揚佛法的幾十年裏，為了能夠讓佛法利益到每一個人，一共宣講了八萬四千法門，用來對治八萬四千種不同的煩惱。對於冥想的方法而言，即使沒有這麼多種類，也足夠每一個人通過不斷嘗試來找到最適合自己的方法。事實上，這些方法中的絕大部分（如果不是全部的話）並沒有好壞的區別，任何能夠讓我們保持興趣地坐在那裏，或者更準確地說，任何能夠讓我們保持身體不動的方法都是好的，都可以嘗試。因為保持身體的靜止，才是冥想最關鍵的要素，也是冥想唯一的要素。而保持身體的靜止，說白了就是什麼都不做，如此而已。

124

出生于烏克蘭基輔的美國鋼琴家，霍洛維茨，一生獲得過二十五個格萊美獎，被認為是史上最偉大的鋼琴家之一。他以精湛的技術、音色、以及演出效果而聞名。霍洛維茲經常說：“彈鋼琴是天底下最簡單的事”。盡管這或許只是大師的幽默，不必較真，但是我還是想提出自己的異議。我雖然並不會彈鋼琴，自然也不知道彈鋼琴這件事到底有多容易，但是，我知道他說的肯定不對，因為冥想才是天底下最簡單的事。這倒不是說，在寫了幾篇文章之後，我已經開始自詡為冥想的大師，而是因

為，我實在想不出世界上還有比什麼都不做更容易的事情。而冥想恰恰是一件可以什麼都不做就能完成的事，而且，它也是只能通過什麼都不做才能完成的事。試問，難道天底下還有比這更簡單的事嗎？如果你已經看到了這裏，並且對上面的問

125

題也有了自己的答案，那麼還等什麼？趕緊開始冥想練習吧。

126

127

All of humanity's problems stem from man's inability to sit quietly in a room alone.—Blaise Pascal

128

人類不快樂的唯一原因是他不知道如何一個人安靜地呆在房間裏。——帕斯卡

129

第十章技巧與訣竅前文《究竟的法門》中指出，冥想的“究竟法門”就是保持身體的靜止，而其它所有的方法都是圍繞著這個“究竟法門”展開的“方便法門”。在各式各樣的“方便法門”中，每種方法都有著自己的一套“規範”與“技巧”，無不凝聚著前人的智慧與心血。不過，我今天要講的技巧，並不是那些“方便法門”中的某種獨門絕技，而是針對於“究竟法門”來說的一般性技巧。換句話說，我們要討論的，就是那些如何讓我們能夠更好地保持不動，或者如何更長時間保持不動的技巧。在物理學中，物體的穩定程度叫做穩度。穩度與物體的重心、底座的面

130

積有關。在底面積不變時，重心越低越穩；在重心不變時，底面積越大越穩。當我們靜坐時，重心的高度已經確定，于是底面積就成了身體穩度的決定性因素。以盤腿坐為例，最常見的姿勢就是散盤，單盤，和雙盤。圖一：散盤，單盤，和雙盤所謂雙盤，就是把雙腳的腳背放到對面的大腿根部，雙腿交叉，腳心朝上的坐姿，也叫蓮花坐，金剛坐，五心朝天坐，雙打膝，雙盤腿，等等。雙盤坐時雙腿相互交叉著壓在一起，結構很穩定，

131

不容易晃動。而且，這時我們的兩個膝蓋是全都著地的，如果將兩個膝蓋的落地點和臀部的落地點連接起來，就形成了一個接近于正三角形的底座。圖二：三角形底座俯視圖而在散盤時，我們的雙腳著地，兩個膝蓋則懸在空中。如果將兩只腳的落地點和臀部的落地點連接起來，就形成了一個等腰三角形的底座。注意，對於大多數人來說，散盤時著地的雙腳一般都落在雙盤的正三角形內部，于是散盤所形成的等腰三角形底座，自然也就全

部落在了雙盤所形成的正三角形的內部。至于單盤，就是只把一只腳的腳背放到對面的大腿根部，另一只腳則放在地上。也就是說，單盤時我們的一只腳和一個膝蓋著地。如果將這只腳的落地點和這個膝蓋的落地點，以及臀部的落地點連接起來，你就會得到一個介于雙盤的正三角形和散盤的等腰三角形之間的一個普通三角形。可見，雙盤的底面積最大，散盤的底面積最小，而單盤的底面積則介于雙盤與散盤之間。換句話說，雙盤最穩定，單盤次之，而散盤最不穩定。然而，雙盤和單盤對身體柔韌性的要求都比較高，並不適合所有的人。對於那些只能散盤的朋友，不僅底座的面積最小，而且往往是兩條腿還完全地懸在空中，極不穩

定。不過，一個補救的辦法是在雙腳和雙腿之間左右各夾一個小的海綿塊兒，這樣就給懸在空中的兩腿增加了兩個中間支點，從而大大提高了雙腿乃至全身的穩定性。圖三：箭頭顯示放置海綿的位置除了下身的姿勢很關鍵，上身的姿勢也同樣重要。比如經常聽到的“含胸拔背”，就是一個非常有用的技巧，除了可以增加上身的穩定性，還能夠對治打坐中出現得肩酸背痛。所謂“拔背”，就是將背部肌肉群伸張展開，脊柱上下拉

長，比較好理解；而“含胸”，則是一個不太容易從字面上理解的詞彙。首先，“含胸”肯定不是“挺胸”；其次，“含胸”也不是“駝背”。那麼，“含胸”到底是什麼呢？其實很簡單，“含胸”就是將兩側肩膀微微往前，向裏扣的一種姿勢，有點像俗稱的“端肩膀”。可能你會覺得這是一種十分奇怪得姿勢。實際上，不論是“含胸”還是“拔背”，就像前文中提到的“調息”和“腹式呼吸”一樣，都是冥想到達一定深度的必然結果，並非空穴來風，更不是前人靠拍腦袋產生的奇思妙想。那麼，既然不論是否有意識地“含胸拔背”，只要冥想積累到一定時間自然都會發生，這豈不是又一個“本末倒置”的例子嗎？話雖如此，不過有時候“本末倒置”運用得當，卻不無益處。就拿“含胸拔背”來說，就算你還沒有在冥想中體驗到這種自發的

現象，如果你能夠在打坐時經常有意識地這樣做，對於預防或者減少肩酸背痛都是一劑立竿見影的靈丹妙藥。那麼，為什麼“含胸拔背”能夠解決肩酸背痛的問題呢？原因很簡單，之所以在冥想到達一定深度時，會自動出現這種“含胸拔背”的現象，是因為這是一種讓我們的上身最為放鬆的姿勢，它和我們睡覺時那種蜷縮的姿態非常接近。這就是為什麼大多數人在大多數時候都習慣于側睡，而不是四腳朝天地仰睡的原因。這也是為什麼古人的“臥禪”大多采用側臥的姿勢，而不是仰臥的道理。另外，靜坐時我們一般將雙手交叉放在小腹前，抑或是放在雙腿或雙膝上，而不是將雙手放在身體的兩側，都是為了讓兩個肩膀能夠自然地微微往前，向裏扣，形成“含胸拔背”的姿態。還有

，站樁時我們將雙手做抱球狀懸在胸前，也是基于同樣的理由。總之，“含胸拔背”不僅是靜坐的技巧，還是站樁，太極拳，乃至很多武術的要領之一，而這樣做的目的無非是讓我們的身體，特別是

上身，處在一個最自然，最放鬆，當然也就是最省力的狀態。還有，在前文《一千個小時》中提到的，“短時間，多次數”的冥想練習法，對於初學者來說，無疑是一個實實在在的“不二法門”。然而，對於那些已經坐了上百個小時，有了一定冥想經驗的朋友們來說，逐漸延長每次的冥想時間，則是一個提高冥想效率的訣竅。這是因為，我們每次冥想時，都要經過一段“預熱期”才能進入到一個比較高的境界。至于這個“預熱”的時間到底有多長，每個人在不同的階段都可能不同。不過，在某個特定的階段，這個“預熱”的時間每

137

次大致都差不多。至于如何確定這個“預熱”的時間，除了通過自身的感受來估算個大概，還可以通過智能手表或者智能手環的睡眠監測功能，更準確地加以測量。比如，你的智能手表可能顯示，每次冥想都需要大約二十分鐘才能從“淺度睡眠”過渡到“深度睡眠”。這就意味著，如果你每次冥想半個小時，只能得到十分鐘的“深度睡眠”；如果你每天早晚各冥想一次，每次半個小時，也只能積累二十分鐘的“深度睡眠”；而如果你每次冥想一個小時，即使每天只冥想一次，則能得到四十分鐘的“深度睡眠”。換句話說，花了同樣的時間，一次冥想一個小時所得到的“深度睡眠”是兩次冥想半個小時所能得到的兩倍。我們知道，很多研究都表明，“深度睡眠”給我們帶來的益處要遠遠大于“淺度睡眠”，這就

138

是延長冥想時間對於提高冥想效率的秘密。那麼，是不是每次冥想的時間越長越好呢？答案是否定的，因為長時間保持任何一種姿勢，都可能對我們的身體造成傷害。以難度較高的雙盤為例——首先，雙盤時髖關節外展外旋，會對髖關節施加破壞性壓力；其次，膝關節極度扭曲，極限擠壓髌骨，供應膝關節的血管因受壓無法對膝關節供血；還有，胫骨外旋，無法外展的膝關節被強行外展，對膝關節造成破壞性的壓力；另外，雙盤時把腳背放在腿上，踝關節和腳部被強行內翻擠壓，傷害踝關節和跖骨；而且，雙盤對腿部肌肉血管的擠壓，還會阻礙血液循環，減少甚至阻斷對腿部關節和肌肉的供血，等等。

139

和雙盤相比，單盤和散盤對身體的壓迫要小得多。但是，即使是看上去最“人畜無害”的散盤，也對膝關節有一定程度的扭曲。事實上，只要任何一種姿勢對肌肉、血管、關節、骨骼等有某種超出正常的壓力，過長時間地保持這種姿勢都不是明智之舉。那麼，如何解決冥想時間和冥想效果之間的這個矛盾呢？答案很簡單，那就是要不斷嘗試各種不同的方法，經常變換冥想的姿勢才行。除了坐著冥想，我們還可以站著冥想，躺著冥想，甚至跪著冥想。即使是坐著冥想，也不一定非要盤腿坐在地上，還可以更加舒適地坐著椅子上，坐在沙發裏，等等。另外，除了在靜止中冥想，我們還可以在運動中冥想。而嘗試這些不同方法的最終目的，就是要把冥想徹底地融入到日常生活中去，做到隨時隨地冥想，見縫插針地冥想，各種姿勢地

冥想，也就是所謂的“行住坐臥皆是禪”。或許你會覺得這是一個很難達到的境界。然而，如果你真的理解了冥想的本質，也就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠，而讓身體進入睡眠的唯一方法就是保持不動，那麼，你就會發現這並非是一個無法完成的任務。因為不論你在何時何地，也不論你採用何種姿勢，只要你能夠保持靜止，都是冥想。事實上，就連勻速直線運動，抑或是緩慢的非勻速運動，也都可以是冥想，都能夠讓我們的心進入那個平和安定的狀態。正所謂：“那伽常在定，無有不定時”，這才是冥想的最高境界，因為冥想並不是為了追求那些奇幻的感受，甚至也不是為了追求那個所謂的“天人合一”，而是讓我們的心能夠時時刻刻地安住在每一個美好且永恒的瞬間。

最後，讓我們用一段有趣的“公案”來結束這個話題。從前有兩個煙鬼相約去參加一位大師的禪修班，他們都想知道冥想的時候能不能抽煙。其中一個煙鬼來到大師面前，畢恭畢敬地問道：“大師，請問冥想的時候，能不能抽煙？”。大師回答道：“當然不行，冥想要專注，豈能一心二用？”。這個煙鬼回來如實地把大師的回答告訴了另一個煙鬼。另一個煙鬼不死心，想了幾天，終於想出一個主意，于是也跑到大師的面前，畢恭畢敬地問道：“大師，請問抽煙的時候，能不能冥想？”。大師回答道：“當然可以，如果連抽煙的時候都在修行，實在是功德無量的修行啊！”。

Hibernation is a covert preparation for a more overt action.—Ralph Ellison

冬眠是為更明確的行動而做的秘密準備。——拉爾夫·艾裏森

第十一章人類的冬眠在本書的一開始，我提出了一個大膽的假設，那便是——冥想的生物學本質就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠。換句話說，冥想就是睡覺，只不過是醒著的睡覺，是有意識地睡覺。認識到這一點，我們就不難明白在冥想中出現的所有千奇百怪的感受，無非是我們的身體在進入睡眠之後發生變化的結果。為此，我已經在前面的章節裏用了大量的篇幅加以論證，這裏就不再重複。不過，還是有不少讀者提出了異議。比如，雖然冥想和睡眠都能夠讓我們的心率下降，呼吸變緩，但似乎在冥想中我們的心跳和呼吸頻率比正常睡眠

中還要更低。而且，傳說中的某些高僧大德，在進入高階的禪定之後甚至可以達到讓心跳和呼吸幾乎完全停止的地步。這又是怎麼一回事呢？為了揭開這個秘密，我們還要從動物的冬眠說起。在很多人的印象中，所謂冬眠，無非是為了躲過冬季的嚴寒和食物的匱乏，某些動物會在它們的洞穴中睡上一大覺而已。不過，除了外在時間上（幾個月和幾小時）的明顯差距外，冬眠和睡眠還存在著

內在的根本不同。比如，冬眠的刺猬以睡得深著稱，有些種類冬眠時幾乎看不出還活著，把它們拿在手中擺弄也不會蘇醒。食肉目中只有熊科動物有冬眠習性，但它們睡得程度並不太深。跟其他動物相比，熊冬眠時體溫和呼吸速率下降的幅度很小，而且可以隨時醒來。不過即使如此，熊冬眠也跟平常睡覺差別很大。比如黑熊平時心跳速度是

147

每分鐘4050次，冬眠時就下降到每分鐘8次，所以才能在100多天裏不吃不喝。由此可見，冬眠對於動物的真正意義就在于，盡量減少身體內外的生命活動，將能量消耗降到最低，以挨過環境嚴酷的時間段。那麼，動物冬眠時，能把生命的時鐘調得多慢呢？答案恐怕會讓你歎為觀止。比如生活在北美洲的普通箱龜，冬眠時心髒510分鐘才跳1次。更誇張的是，它們幾乎完全不呼吸，只靠皮膚吸入少許氧氣。除了呼吸，冬眠動物的體溫、心跳等生命指征也都降到極低的水平，新陳代謝速率變得非常緩慢，與休克和死亡標準只差那麼一點點——這就是冬眠與睡眠的根本區別。如今在科學的前沿，冬眠是個熱門研究領域。因為它不僅是應對惡劣條件的生存對策，還與壽命的長短有聯

148

系。一般來講，哺乳動物的壽命與體型正相關：個子小的新陳代謝快、壽命短，體型大的新陳代謝慢、壽命長。所以大象能活80年，兔子7、8歲就算高壽了。而蝙蝠打破了這個規律——冬眠的菊頭蝠和同體型的、不冬眠的老鼠相比，前者可以活到30多歲，後者卻只有3、4歲。即使在同一物種中比較，如蝙蝠或者棕熊，它們生活在寒冷地區就冬眠，生活在溫暖地區就不冬眠——依然是冬眠的動物比不冬眠的同種動物的壽命要長很多。盡管能確定冬眠與壽命有關，但蝙蝠和棕熊畢竟與我們人類相差太遠。不過在2004年，有個轟動科學界的發現：居然有一種猴子也能冬眠！那就是生活在非洲馬達加斯加島上的脂尾倭狐猴。馬達加斯加島每年6~7月溫度降到全年最低，同時進入旱季。脂尾倭狐猴會在

149

這時開始冬眠，它們要睡長達7個月之久，到翌年1月再蘇醒過來。整個旱季，它就靠它尾巴上的脂肪熬過，冬眠結束後，它們的體重居然可以下降至原來的一半。猴子跟我們人類同屬靈長類動物，基因相似性很高，如果它們能冬眠，這意味著我們人類也有可能做到。現在科學家正在努力探尋“冬眠基因”的奧秘。如果人類全面掌握了“冬眠技術”，讓普通睡眠時的新陳代謝率降低到冬眠水平，那麼我們的壽命說不定可以輕易地翻倍。事實上，人類的“冬眠基因”很可能早就存在。雖然今天的我們並沒有自然冬眠的習性，不過，在某些意外情況下，人類似乎也表現出了近似冬眠的狀態。比如，在1999年，一位挪威滑雪者不慎

150

落水，在冰冷的水中浸泡了1小時以上，被救出時已感受不到她的心跳和呼吸，體溫只有近14℃，在醫學上已經可以判定死亡，但神奇的是，她竟然在醫院中“死而複生”。另一個和冬眠更接近的案例發生在2006年10月，35歲的打越三敬在日本的山野被發現時，已在冰冷的地面上昏迷了24天，體溫降到約22℃，脈搏和呼吸都已停滯。然而被送到醫院後卻驚人地蘇醒，痊愈之後也未發現腦損傷。這

些個例雖然不能說明人類具有冬眠的能力，但卻暗示著人類或許擁有這一潛能。一些科學家甚至相信，所有的哺乳動物都具有這個潛能，只不過在漫長的進化歲月中，大部分動物都漸漸“遺忘”了這個曾經擁有的能力。

151

實際上，人類的確可以被低溫誘導進入類似冬眠的狀態，而且已經應用于臨床醫學。這項技術叫做冬眠低溫療法，對心髒停搏和腦損傷等緊急病症的治療十分關鍵。這是因為，心髒停搏的死亡率極高，即使有幸存活，短短幾分鐘的大腦缺血都會造成不可逆的腦損傷。但如果及時誘導病人進入人工冬眠狀態，就能減緩傷害的發生，為進一步救治爭取時間。臨床實踐已經證明這種方法能夠提高急救病人的存活率，並降低神經受損的風險。2013年，在著名賽車手邁克爾·舒馬赫的腦損傷救治中，就應用到了這項技術。人工誘導冬眠的技術不僅能救命，或許還能開拓和延續人類的未來。在許多科幻電影中，為了使宇航員能在有限的生命裏度過漫長的星際航行，會讓他們進入休眠狀態來延長壽命，同時也

152

能減少物資消耗，為飛船減輕載荷。目前，美國國家航空航天局（NASA）和歐洲空間局（ESA）都在研發適用于太空的冬眠技術，以應用于載人火星探測任務，甚至是未來的星際移民。不過，這種人體冷凍法仍處于探索階段，尚未得到科學界的普遍接受。很多科學家認為這種做法是有違物理、化學、生物等自然科學規律的。許多國家還禁止使用人體冷凍法，即使允許也僅限于醫學上已認定死亡的遺體。我們可以理解身患絕症的人們把人體冷凍法當成最後一根救命稻草，但目前這項技術仍存在諸多問題。例如在遺體保存中使用的高濃度冷凍保護劑雖然能保存組織的完整性，卻會毒害細胞。另一方面，解凍過程中，人體是否能保持完好也是個未知數。即使解凍能

153

順利進行，重建人體更是個浩大的工程，需要深入到分子層面的納米醫學技術。而最根本的問題還是大腦記憶及意識的修復，無論神經結構保存得再完好，記憶和意識能否僅通過神經結構的複原來修復仍舊是個謎團。那麼，除了使用低溫誘導，還有沒有更加安全可靠的方法讓我們進入冬眠呢？答案事肯定的，那就是冥想！在冥想中，我們通過保持身體靜止，從而讓身體中的“傳感器”檢測不到肌肉的運動；只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，我們的大腦（確切地說是非意識腦）就會誤以為我們已經入睡，于是便開始逐漸關閉動物神經，也就是運動神經和感覺神經，並抑制植物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們的身體進入完全放鬆的睡眠狀態。而此時此刻，如

154

果繼續保持身體不動，我們的大腦（確切地說是非意識腦）就會誤以為我們進入了更加極端的蟄伏狀態，于是便開啓了已經封存億萬年的“冬眠基因”按鈕，進一步將呼吸，體溫、心跳等生命指征降到極低的水平，新陳代謝速率也就變得非常緩慢，甚至逼近休克和死亡的狀態。認識到這一點，我們就不難理解，在兩千多年前，佛祖釋迦牟尼在菩提樹下，連續冥想了七天七夜之後，突然大徹大

悟，進入涅槃的傳說，並非絕無可能；認識到這一點，我們就不難理解，在2018年的泰國，一支少年足球隊的12名隊員和教練，在洞穴探險時因遭暴雨灌入而受困洞內的艱難絕境中，通過靜坐冥想來減少能量消耗，终于在堅持了兩個多星期之後被全部成功營救的奇迹；認識到這一點，我們也就不難理解，在

155

不久的將來，如果星際移民的條件之一就是要求申請者首先學會冥想，那將是一個非常自然而然的事情；最後，認識到這一點，我們不妨重新來定義冥想的生物學本質，那便是——冥想就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠，甚至進入冬眠！

156

157

In so far as a scientific statement speaks about reality, it must be falsifiable; and in so far as it is not falsifiable, it does not speak about reality.—Karl Popper

158

對於描述現實的科學觀點，它必須是可證偽的；對於不可證偽的任何觀點，它必定無法描述現實。
——卡爾·波普爾

159

第十二章冥想的科學當我剛剛開始把自己有關冥想的文章彙集成一本小冊子的時候，我決定把它叫做《冥想的本質》。因為這本書的主旨就在于探討冥想的生物學本質，這也正是我試圖發現的全部內容。然而，在我把本書的初稿分享給一些專業人士後，卻得到一位布朗大學心理學教授這樣的回覆，他說：“我喜歡你的書，它非常富有趣味性和科學性。但是，我不喜歡這本書的名字，因為我不太相信所謂的‘本質’。既然你在書中提出的大部分觀點都屬於‘假設’和‘理論’，而非‘事實’，那麼為什麼不把這本書叫做《冥想的科學》呢？”。

160

看到這裏，我想很多讀者都和我當初的反應一樣，會感到一絲困惑。如果承認這本書的大部分觀點都屬於“假設”和“理論”，而非“事實”，那麼原書名《冥想的本質》就的確顯得不太合適。但是，就算改名，也應該是改為《冥想的猜想》或者《冥想的推理》之類的名字，而不是《冥想的科學》。這是因為，“科學”對於大多數人來說，幾乎是與“事實”和“真理”等價的。以至于在生活中，我們經常能夠聽到有人說：“這不科學啊”，來表示不可能的事情。雖然只是一句調侃，但是我們從中卻可以看到“科學”在人們心中的地位。不過，這恰恰可能是我們對“科學”最大的誤解。被譽為20世紀最偉大的哲學家之一的卡爾·波普爾提出，科學的理論或者命題不可能被經驗證實，而只能被經驗證偽。他進一步指出，可以被證

偽的理論或者命題才是科學的，否則就是非科學的。換句話說，區別科學和非科學的標準就是可證偽性。一個經典的例子就是“白天鵝假設”。在黑天鵝被發現之前，盡管人們看到的天鵝都是白色的，但我們卻無法證實“所有的天鵝都是白色的”。不過，這絲毫不妨礙它成為一個科學的假設，因為只要發現一只其它顏色的天鵝，這個假設就會被輕易地證偽。當然，在發現黑天鵝之後，人們可以推出一個新的假設，那便是：“所有的天鵝不是白色的就是黑色的”。同理，在找到白色和黑色以外其它顏色的天鵝之前，這個新的假設也是科學的。但是，像“世界上有一種金色的天鵝”這種說法就是“非科學的”，因為你永遠無法證明它是錯誤的，即無法證偽。

波普爾的理論可以幫助我們很好的區別科學與非科學，而且，這個理論給我們的另一個啟發就是：科學不等於真理！換句話說，科學的不等於是正確的；反過來說，非科學的也不等於是錯誤的。比如，即使一個人只是在夢中夢見了金色的天鵝，于是便堅定地相信這個世界上一定存在金色的天鵝，這也不一定是錯誤的，但仍然是非科學的。除了那些自稱科學，但只是看起來像科學的偽科學外，其它非科學的人類活動還有很多，比如宗教、藝術、哲學等等，雖然都是不可證偽的，但也不能說是“錯誤”的，例如人們不會說“達芬奇的蒙娜麗莎是錯誤的”這樣荒唐的話。下面，就讓我們運用波普爾的科學標準，來看看本書中的那些“假設”和“理論”，到底是科學的還是非科學的。在本書中，我提出的第一個，也是最重

要和最大膽的假設便是——冥想的生物學本質就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠。換句話說，冥想就是睡覺，只不過是醒著的睡覺，是有意識地睡覺。然而，要想證實冥想就是睡覺，我們必須將身體中所有已知的物理（比如心率，血壓，呼吸頻率，等等）以及化學（比如各種激素的分泌量，等等）參數加以測量，並對比它們在冥想和睡眠中的變化是否一致。即使我們真的做到了這一點，並得到所有已知的參數都保持一致的結果，我們也不能得出冥想就是睡覺的結論。這是因為，人體是一個超級複雜的系統，其中的物理和化學參數不僅多如牛毛，而且隨著科學的發展，新的參數還在不斷湧現。換句話說，我們永遠無法肯定地說我們找到了所有的人體參數並對它們做到——驗證。

另一方面，如果要證偽冥想就是睡覺，卻是一件相當容易的事情。因為只要我們發現人體中的任何一個參數在冥想和睡眠中的變化不一致，就可以得出冥想不是睡覺的結論。比如，在前文《人類的冬眠》中提到，雖然冥想和睡眠都能夠讓我們的心率下降，呼吸變緩，但在極其深度的冥想中我們的心跳和呼吸頻率比正常睡眠中還要更低。僅僅依靠這兩個參數的不同，我們就可以輕易地推翻冥想就是睡覺的假設。這也正是為什麼我在《人類的冬眠》中，推出了一個新的假設，那便是——冥想就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠，甚至進入冬眠！至于這個新的假設是否能夠被證偽，是否仍然是科學的，我想請讀者們自己來思考並得出答案。本書中另一個重要的“理論”是實現冥想的具體方法，那便是——通過保

持身體靜止，從而讓身體中的“傳感器”檢測不到肌肉的運動；只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，我們的大腦（確切地說是非意識腦）就會誤以為我們已經入睡，于是便開始逐漸關閉動物神經，也就是運動神經和感覺神經，並抑制植物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們的身體進入完全放鬆的睡眠狀態。然而，只要能夠找到任何一種通過運動也可以進入冥想的方法，這個理論就會被輕鬆地證偽。事實上，我在《靜止與運動》一文中，就用“行禪”的例子證偽了上面的理論。同時，我在修改後的新理論中指出，我們身體中的那些“傳感器”，就像智能手表和智能手環裏面的“傳感器”一樣，實際上並不是“速度傳感器”，而是“加速度傳感器”。也就是說，靜止以及勻速直

線運動對它們來說是一回事，因為加速度都是零。這就解釋了為什麼像“行禪”這樣的勻速直線運動，和保持身體靜止有著相同的效用，都能夠讓我們在非意識腦因為檢測不到肌肉的“加速度”而誤以為我們已經入睡，從而開啓了身體的睡眠狀態。另外，這個新理論還指出，我們身體中的“傳感器”也並非想象中那麼敏感。這就意味著，只要我們把身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內，即使是非直線運動或者是直線非勻速運動，也可能讓我們在非意識腦因為檢測不到足夠的“加速度”而誤以為我們已經入睡。從這個新理論我們還推導出以下結論，那就是——不管是“太極拳”還是“氣功”，只要我們能夠真正地做到“慢練”，也就是把身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內，都能夠達到冥想的效

果。或者更加直白地講，“太極拳”和“氣功”在本質上都是冥想。同樣地，對於這個新的“加速度”理論是否能夠被證偽，是否仍然是科學的，我還是想請讀者們自己來思考並給出答案。還有，我在《究竟的法門》一文中指出，我們完全可以只通過保持身體的靜止來進入冥想，而其它花樣繁多的冥想方法（比如觀呼吸，觀思維，觀感受，等等）並不是必須的，它們最終的目的無非都是為了幫助我們保持身體不動罷了。那麼，如何才能證偽這個理論呢？很簡單，只要我們對那些在皇宮或者部隊門口站崗的衛兵做一個問卷調查，看看那些站了一千個小時以上的士兵，有多少人自動進入了全身放鬆的冥想狀態即可。理論上講，只要有一個士兵沒有自動進入冥想狀態，這個理論就被證偽了。但是，由于上面“一千個小時”的前

提本身就是一個“假設”，我們可以適當地放寬沒有進入冥想狀態士兵的比例。或者，我們可以把這個問卷調查稍作調整，用來同時證偽“一千個小時”這個假設，並根據調查的結果對其作出相應的調整。由此可見，本書中的所有“假設”和“理論”，都是未經“證實”的，而且非常遺憾的是，它們很有可能永遠也無法得到“證實”。但是，它們中的每一個都是可以被“證偽”的，而且能夠輕易地被“證偽”。換句話說，我不能保證我在書中提出的全部“假設”和“理論”都是正確的，但我能夠保證它們每一個都是科學的。于是，我決定欣然接受上面提到的那位布朗大學心理學教授的建議，把這本書的名字從《冥想的本質》改為《冥想的科學》。

If we knew what we were doing, it wouldn't be called research, would it?—Albert Einstein

如果我們知道自己在做什麼，那就不叫搞研究了；對吧？—愛因斯坦

第十三章冥想的研究在我把本書的初稿分享給一些專業人士後，收到了美國康涅狄格州立大學心理科學系，海瑟·瑞德教授（Dr. Heather Read）一封長長的回信。在回信中，瑞德教授展示了她所收集到的全部有關冥想與睡眠的最新研究成果和學術論文，而本文正是基於這些反饋的概括和總結。另外，瑞德教授還特別指出，目前有關冥想與睡眠的臨床試驗實在是少之又少，而這恰恰是生物學以及心理學的研究者們應該大力增加投入的新領域。不過，在進行深入探討之前，讓我們先來熟悉一下在腦科學實驗中最常用到的一個概念和一個工具——腦電波和腦電圖。

腦電圖（Electroencephalography, EEG）是一種記錄腦電波的電生理監測方法。我們知道，人的大腦由數以千億計的神經元組成，而腦電波就是這些神經元之間的活動產生的電信號。為了檢測到腦電波，人們通常將電極放置在人的頭皮上來檢測腦電波信號，再應用相關的設備進行腦波的收集與處理。另外，實驗表明，腦電波的頻率變動範圍一般在每秒1–30次之間，也就是在1–30Hz之間。而在這個頻率範圍內，還可以從慢到快，大致劃分為四個重要的波段，即delta(δ), <4Hz; theta(θ), 4–8Hz; alpha(α), 8–12Hz; 以及beta(β), 12–30Hz。當我們使用腦電波來研究睡眠時，就會發現睡眠中的腦電波頻率是按一定規律變化的。而根據這些有規律的變化，我們可以進一步把睡眠劃分成第一

睡眠期，也叫入睡期或者N1，以較快的 α 腦電波為主；第二睡眠期，也叫淺睡期或者N2，以較慢的 θ 腦電波為主；第三睡眠期，也叫熟睡和深睡期或者N3，以最慢的 δ 腦電波為主；另外還有一個快速眼動期，也叫REM，包含最快的 β 甚至是更高頻的腦電波。而一般進入睡眠狀態的過程，大致會依照下列次序進行：清醒、N1、N2、N3、N2、REM。不過，在第一次REM結束後，則會進入N2、N3、N2、REM這樣的循環，周而復始地直到第二天早晨醒來。在上面的變化次序中，每組N2、N3、N2、REM叫做一個睡眠周期。人類的一個睡眠周期約90分鐘，每夜通常有4–5個睡眠周期。當處於N3階段或深度睡眠時，想要喚醒人們變得更加困難。在N3睡眠期間，肌肉張力、脈搏和呼吸頻率降低，身體進一步放鬆。這個階段

的腦電活動表現出最緩慢的 δ 波。因此，N3也被稱為 δ 睡眠或慢波睡眠。科學家認為這個階段對恢復性睡眠至關重要，有助於身體的恢復和生長。它還可能增強免疫系統和其他關鍵的身體機能。雖然在這個階段腦活動減少，但有證據表明深度睡眠有助於洞察性思維、創造力和記憶力。在2018年的

一期《歐洲神經科學學報》（European Journal of Neuroscience）中，Daniela Dentico等人發表了一篇名為《冥想訓練對清醒和睡眠中大腦的顯著影響：一切是否都與穩態有關？》（Acute effects of meditation training on the waking and sleeping brain:Is it all about homeostasis?）的論文。這篇論文指出，在冥想後的睡眠中，在第一個90分鐘的睡眠周期裏，有經驗的冥想者出現了明顯減弱的 δ 腦電波。這與Derk-Jan Dijk在

175

2009年發表在《臨床睡眠醫學學報》（Journal of Clinical Sleep Medicine）上的一篇論文，《慢波睡眠的調節和功能相關性》（Regulation and functional correlates of slow wave sleep），中的數據相當吻合。而這篇關於慢波睡眠的論文指出，在午睡之後，晚上的睡眠中的 δ 腦電波會明顯減弱。作者把這種現象解釋為“穩態”。穩態（homeostasis）是一種自我調節的動態平衡過程，生物體通過這種過程保持系統穩定，同時適應不斷變化的外部條件，從而維持正常的生命活動。更加直白地講，就是在午睡中我們已經產生了相當多的 δ 腦電波，因此在晚上我們就不再需要那麼多的慢波睡眠了。而Dentico等人的論文顯示，冥想與午睡有著同樣的效果，那就是冥想後我們也不再需要那麼多的慢波睡眠了，可見至少

176

在腦電波的生成上，冥想和午睡應該是非常類似的。另外，在冥想後不僅不需要那麼多的慢波睡眠了，其實就連所需的總體睡眠時間也會明顯減少。對此，Prashant Kaul等人在2010年的《行為與腦功能學報》（Behavioral and Brain Functions）上發表的《冥想能明顯改善心理運動警覺，並可能減少睡眠需求》（Meditation acutely improves psychomotor vigilance, and may decrease sleep need）論文中，有詳細的數據支持這一點。而這與上面提到的Dijk在2009年發表的有關慢波睡眠的論文中的數據也完全吻合。因為這篇關於慢波睡眠的論文還指出，在午睡之後，晚上不僅慢波睡眠會減少，總體的睡眠時間也會相應地減少。同樣地，作者仍然把這種現象解釋為“穩態”。

177

在Dentico等人2018年的論文中，還有一個有趣的發現，那就是不論是對於冥想的初學者還是有經驗者，他們的腦電波都與冥想時睜眼和閉眼無關，也和他們所採用的冥想方法無關。這些不同的冥想方法包括內觀冥想，正念冥想，超自然冥想，等等。而這樣的實驗結果恰好與本書的諸多觀點不謀而合。比如，前文指出，冥想的“究竟法門”就是保持靜止，而其它所有的“方便法門”都是為了幫助我們保持身體不動罷了。而保持靜止會使“非意識腦”誤以為我們已經入睡，于是便開啓了身體的睡眠模式。至于冥想時採用何種姿勢，以及在冥想時睜眼還是閉眼，亦或是半睜半閉，更是不拘一格，無傷大雅。需要說明的是，盡管上面這些論文與研究或多或少地揭示了冥想和睡眠在生理狀態上存在著某種共同之處，它們

178

之間的差別也是顯而易見的。比如，冥想和睡眠的一個很大不同就是，我們不僅可以躺著冥想，還可以坐著冥想，站著冥想，甚至在運動中冥想，等等，而人類睡覺一般只能躺著才行。另外，冥想

和睡眠還有一個最大的不同就是，在冥想中，我們始終保持著意識，而在睡眠中，我們喪失了意識。的確，在大部分情況下，我們在睡著後就喪失了意識，但是，在某些特殊的情況下，我們卻可以清楚地知道自己在做夢。這就是所謂的“清醒夢”。清醒夢（lucid dream）是指在做夢時保持清醒的狀態，又稱作清明夢。有些人可能會把清醒夢與白日夢混淆，但清醒夢跟白日夢並不是一回事。清醒夢是做夢者于睡眠狀態中重新獲得清醒的意識；白日夢則是做夢者于清醒狀態中進入幻想，而並不是進入睡眠狀態。

179

在清醒夢的狀態下，做夢者可以在夢中擁有清醒時的思考和記憶能力，部分人甚至可以使自己的夢境中的感覺真實得跟現實世界無異，但卻知道自己身處夢中。從事清醒夢研究的美國心理生理學家斯蒂芬·拉伯格（Stephen LaBerge）就將清醒夢定義為“知道自己在做夢時做的夢”。近來，關於清醒夢的神經科學研究有所增加。比如，Baird等人在2018年的論文中指出，幾乎每晚都有清醒夢的人在白天安靜休息時，其大腦的高級皮層區域呈現獨特的共同激活現象，等等。盡管需要進行更多的研究，但現有的證據已經表明在某些睡眠狀態下，人們確實可以再次獲得意識並具有一定的自主控制能力。而冥想則恰恰相反，它讓人們在保持意識清醒的情況下，讓身體進入與睡眠類似的生理狀態。可見

180

，清醒夢和冥想從兩個完全對立的出發點，前者從沒有意識的睡夢中，而後者從有意識的清醒中，相向而行，最終竟然進入了同一個狀態，也就是身體入睡而意識清醒的“半夢半醒”之間，真可謂殊途同歸。事實上，Nagendra、Maruthai和Kutty對有關冥想和睡眠的大量論文進行了廣泛的研究，並在2012年發表的一篇名為《冥想及其對睡眠的調節作用》（Meditation and its regulatory role on sleep）中得出了以下結論：“通過引用的文獻可以明顯看出，冥想練習給我們的身體帶來了整體性的改變。其中許多生理功能的變化與睡眠期間發生的變化有很大的相似之處。我們相信，睡眠是一種自我調節的整體

181

現象，而冥想會影響睡眠及其功能，包括可以改變睡眠生成機制的各個組成部分。另外，冥想通過對身體和大腦功能的全面影響有助於建立身心和諧。因此，作為一種自我調節的整體現象，冥想為理解人類睡眠和意識的獨特領域提供了更廣闊的視野。”不難看出，上述結論與我在本書中提出的最主要的觀點也是驚人的相似。唯一的區別就在于我將這一觀點向前更推進了一步，即斷言冥想就是睡覺，或者更準確地說，冥想就是清醒的睡覺，是有意識的睡覺。不僅如此，我在前文《人類的冬眠》中還提出，深度的冥想已經超出了“正常”睡眠的範疇，進入了更為極端的“冬眠”狀態，從而挑戰人類生命的極限——死亡。

182

總而言之，以上的這些研究與發現，冥冥中都在提示我們冥想和睡眠之間可能存在著千絲萬縷的聯系。這就是為什麼在過去幾千年的時間裏，人們一直在為解開這個有關人類自身的靈與肉、虛與實

之間最大的秘密而不斷努力地思考與探索。或許答案並非我們想象的那麼複雜，因為冥想和睡眠可能本來就是一回事，或者說，它們就是一枚硬幣的兩面而已，而這也無疑將成為本世紀最有趣，最前沿的科學話題之一。

183

Tea is nought but this: first you heat the water, then you make the tea. Then you drink it properly. That is all you need to know.—Sen no Rikyu

184

草庵茶就是生火、燒水、點茶、喝茶，別無他樣。——千利休

185

第十四章冥想的藝術如果你看到了這裏，想必對冥想已經有了一個較為清晰的認識。不過，在討論本章的主題，也就是“冥想的藝術”之前，我們還需要搞清楚另一個問題，那就是：藝術又是什麼呢？這個看似簡單的問題，回答起來卻並不容易。或許你會在想，藝術難道不就是藝術家創作出來的，看起來很美的東西嗎？的確，大多數美的創作都可以歸為藝術品。但是，如果仔細回想一下，你就會發現，這個世界上還存在著很多並不那麼“美”，甚至看起來還有些“醜”，或者有些“怪異”的藝術品。退一步講，即使對於那些公認的“美”的藝術品，每個人對於“美”的理解也並不完全相同，也就是說，

186

“美”是一個相當主觀的東西。那麼，有沒有一個客觀的標準來衡量一件作品到底是不是藝術的呢？英國的哲學家羅賓·喬治·柯林武德（Robin George Collingwood）在他的《藝術的原理》（The Principles of Art）一書中給出了這樣一個定義：藝術就是人類的情緒表達。注意，這裏的情緒指的是感性。也就是說，藝術只是人類感性的表達，並不包括理性的表達。而人類理性的表達則包括科學，哲學，等等。比如，愛因斯坦的質能方程（ $E=mc^2$ ）同許多偉大的藝術傑作一樣，極具簡潔之美。但是我們仍然把它列為科學的範疇，而不是藝術品。理解了藝術的本質，我們之前的很多疑惑也就迎刃而解了。比如，如果一件作品讓你感到了平靜，感到了愉悅

187

，那麼它就是一件好的藝術品。而如果一件作品讓你感到了憤怒，感到了恐懼，甚至感到了痛苦，那麼它也不失為一件藝術品。因為藝術的本質就是情緒的表達，而人的情緒千變萬化，既有正面的，也有負面的。這也解釋了為什麼藝術家一般都是多愁善感的人，儘管多愁善感的人卻不一定都是藝術家，因為你還需要有通過藝術創作來表達情緒的欲望和能力。反過來說，如果你的感情並不豐富，甚至有些貧瘠，也就是所謂的缺乏“藝術細胞”，這不僅降低了你成為藝術家的可能性，也同樣會限制你欣賞藝術的能力。由此可見，如果想要成為藝術家，哪怕只是想要更好地欣賞藝術作品，我們就必須努力增加自己的“藝術細胞”，使得我們的情緒更加多樣，更加敏感。那麼，有沒有什麼方法能夠讓我們的情

感變得更加豐富，更加細膩呢？當然有，而且還不止一種。比如，我們可以通過了解藝術品的創作背景，藝術家的創作意圖，等等，與藝術的創作者產生共情。還有，我們自身閱歷的增加也會讓我們嘗遍人間的酸甜苦辣，從而體驗到以前不曾有過的情緒，這都有助於我們對於某種藝術或者某件藝術品產生共鳴。不過，這種通過人生閱歷體驗到的情緒一定是五花八門，各式各樣的，有正面的，也必然有負面的，而且還可能是讓人撕心裂肺，痛不欲生的那種。然而，還存在著一種非常特別的方法，它既能極大地豐富我們的情感，又能保證給我們帶來的情緒全部都是正面的，而沒有任何負面的。更難得的是，這個方法並不要求我們走進社會進行磨練，只要坐在家裏就可以輕鬆地實現。沒錯，你可能已經猜到了，這個方法就

是冥想。前文《情緒的空間》指出，冥想的本質就是在保持意識清醒的狀態下，讓身體進入睡眠，從而“創造”出一種在身體完全放鬆的狀態下“全新”的情緒。至於通過冥想創造出來的這種“全新”的情緒到底是什麼，恐怕並不能用一兩個簡單的詞語來表達，因為有人說它是“安甯”，有人說它是“祥和”，有人說它是“自在”，有人說它是“清淨”，有人說它是“慈悲”，有人說它是“博愛”，甚至還有人干脆只用一個“空”字來形容它，真可謂百花齊放，百家爭鳴。另外，我在前文《東方的智慧》中提出，“東方的智慧來自于冥想”。或者，更加準確地說，東方的智慧就是在這樣一個“全新”的，大多數人從未體驗過的情緒中，對人類自身以及整個宇宙進行的深入思考。可見，東方的智慧既是理性的表達，也是感性的表達。也就是說，

東方的智慧是一種介于哲學與藝術之間的混合體，是一種理性與感性的完美結合。其實，除了純粹的理性表達（例如愛因斯坦的相對論）和純粹的感性表達（例如梵高的向日葵）之外，人們在生活中創作出的大多數事物往往都是這樣的結合體。比如，原始人在木碗上雕刻花紋，就是實用與藝術的合二為一。再比如，蘋果手機內部的芯片和軟件當然是科學家和工程師們的理性表達，而其外觀的設計以及簡潔的界面就很有可能是喬布斯個人的感性表達了。不難看出，從原始人的花紋木碗到喬布斯的蘋果手機，人類竟然一直在追尋著同一個目標前進。通過冥想體驗到的這種“全新”的情緒，除了幫助人們獲得“東方的智慧”之外，還促生出一系列獨特的“東方藝術”。比如，日本庭園是依循日本神道、佛教或禪宗中自然與人的哲學所創造的

庭園。普遍具有簡單、不對稱設計的特色，以修剪過的常綠樹為主，通常包括橋梁、岩石、踏腳石、有耙紋的砂礫地以及石燈籠，以營造一個用來冥想和沈思的環境。其中由石頭（也就是所謂的“山”）和有耙紋的砂礫地（也就是所謂的“水”）組成的“枯山水”，更被認為是日本僧侶用于冥想的輔助工具，所以幾乎不使用任何開花植物，這些靜止不變的元素被認為具有使人甯靜的效果。實際上，即使對於一個從來沒有冥想體驗的人來說，置身于這樣的環境也會產生一種想要安靜下來的感覺。不過，如果你真的沒有任何冥想的體驗，那麼你能感受到的恐怕也僅限于此。反過來說，如果

你的冥想體驗越多，那麼你能感同身受的也就越加豐富多彩。還有日本的茶道，就是前往大唐留學的
日本僧侶，從中國把“禪”與“茶”

192

一同帶回日本後發展出來的產物。日本的茶道將生活消閑活動提升至精神意識層次，成為一種獨特的傳統禮儀。茶道的基本精神可以用“和敬清寂”四個字概括：“和”是指人與大自然的調和；“敬”是指由主客之間互相尊敬開始，以至對任何事物都抱有謙敬之心；“清”則是指心無雜念，令心意純樸清靜，達致“禪”的意境；“寂”更是與大自然融合為一，無始無終的甯靜之感。為了讓人們更好地領略這些精神，茶道中的各項禮儀和步驟非常嚴謹，除了飲食之外，茶道的精神還延伸到茶室內外的布置；品鑒茶室的書畫布置、庭園的園藝及飲茶的陶器，等等，都是茶道的重點。在日本，精通茶道的大師也叫“茶人”。明治時期的美術家岡倉天心在他的《茶之書》中指出：“茶人努力突破藝術家的範疇，去成為藝術本身。”這句話有著

193

兩層含義。一方面，茶人將自己在禪定中感受到的內心世界投射到外在的一言一行和舉手投足之中，成為茶道藝術的主體，而茶室，茶具，乃至茶本身已經成為這種“行為藝術”的道具。從某種意義上說，茶人可能是世界上最早的一批“行為藝術家”。另一方面，正是因為茶人已經成為茶道藝術的本身，這就意味著隨著茶人的逝去，這件“藝術品”也就隨之消失，並不能像一幅畫或者一件雕塑那樣可以長久地得以保存。如今，日本人近乎執拗地保存著傳統的茶道形式，正是因為大師不在，只能將大師定下的規矩照單全收，以此接近他們先前營造的完美氣場。這樣的結果就是，茶道已經從創造層面跌落，變成了注重複雜程序的形式主義。而茶道的精神，也從過去追求眾生的精神平等，演變成現在將人與人刻意的區隔。

194

日本著名民藝理論家、美學家，柳宗悅直接批判道：“當今的宗匠，其中的大多數，在我看來，不過三四流的茶人而已。他們開口的目的，是為了炫富。茶道會，還不都開成了茶具展示會。”那麼，如何才能延續這種古老且高雅的東方藝術，以避免茶人變成俗人，茶道變成俗道呢？在我看來，答案很簡單，而且答案也只有一個，那就是通過冥想！因為要成為一個真正的茶人，就必須經過長期，刻苦的冥想練習，以獲得深度的禪定體驗，然後再把這種“全新”的，一般普羅大眾從未體驗過的情緒通過茶道這種形式淋漓盡致地表達出來。更直白地講，茶人首先必須是冥想的大師，然後才有可能成為茶道的大師，卻從來不是什麼禮儀的大師，因為說到底茶道就是深度冥想中的情緒表達，而這才是茶道的本質。實際上，這也是

195

由茶道衍生出來的花道，劍道，香道，等等一系列“東方藝術”的本質，因為除了表面形式不同以外，歸根結底它們都是深度冥想中的情緒表達，也就是說，它們都是冥想的藝術。當然，對於大多數人來說，冥想的目的是不是去做“茶人”，也不是去做其他形式的藝術家。那麼，冥想除了能夠幫助我們更好地欣賞和理解這些“東方的藝術”之外，還有沒有更加深層的意義呢？在《藝術的慰藉》（Art as

Therapy) 一書中，作者阿蘭·德波頓 (Alain de Botton) 選擇了150件經典繪畫、建築與設計作品，在“愛情”、“自然”、“金錢”、“政治”四大主題之間穿插，以一種全新的角度，生動地闡述了藝術的功能，那就是：藝術可以是一種療愈的方式，為人生的諸多問題提出行之有效的解決方法，從而安然地面對人類最終的命運。換句話說，

196

在他看來，藝術最大的作用就是慰藉人的靈魂。而這，也正是冥想對於人類最重要的意義之一。更有趣的是，通過冥想，我們甚至可以繞開任何形式的藝術，在禪定中直面自己的內心，直擊自己的靈魂，直接和自己對話，從而療愈人生中經歷的一切難以避免的痛苦和創傷。寫到這裏，我仿佛聽到遠處傳來一首悠揚的歌曲，歌詞唱到：“未曾走到絕境路，彼岸花不開……”。歌詞中的“彼岸花”，是指傳說中開在冥界彼岸的一種絢爛鮮紅的花。當死後的靈魂度過彼岸便會將所有的情思開成花留在這裏，從而忘卻了生前的一切。然而，若彼岸花不開，靈魂就算經過了這裏也忘不了過去的“情仇依舍”，也就是說，即使到了來世也無法得到徹底的解脫。所幸的是，還有一種方法，可以讓我們不必等到

197

死後進入冥界的彼岸，而是在今生今世就可以隨時隨地獲得解脫，這就是冥想！更加幸運的是，冥想也並不是讓我們忘記所有的愛恨情仇，變成一個麻木不仁的人，而是讓我們把全部的悲與喜、苦與樂，逐一地放下，漸漸地釋懷。而在這個逐漸放下和釋懷的過程裏，冥想不僅能夠療愈我們的痛苦和創傷，還會讓我們更加感恩曾經以及當下擁有的一切。看到這裏，如果你也曾“走到絕境路”，如果你也是那個“孑然一身的過來人”，那麼還等什麼？趕緊開始冥想練習吧。請相信我，更重要的是，還請相信你自己，相信只要能夠持之以恆，一定會在將來的某一天，在寂靜的禪定中找到自己心中的那朵“彼岸之花”。

198

199

I would never die for my beliefs,because I might be wrong.—Bertrand Russel

200

我絕不會為我的信仰而獻身，因為我可能是錯的。—伯特蘭·羅素

201

第十五章宗教與哲學我在前文《東方的智慧》中提出，“東方的智慧來自于冥想”。理由是，東方的聖賢大多是冥想的大師，而且，這些聖賢們往往就是在冥想中悟道的。還有，東方的宗教也大多繼承了這一傳統，以至于有的宗派還將“只管打坐”作為修行的精髓著重地加以強調。雖然這些都是事實，但是，這些片面的事實也可能給人們帶來一些錯誤的暗示：比如，冥想是東方人的發明；以及，冥

想是東方宗教的專利；等等。現在，就讓我們跳出“東方”的視角，拋開“宗教”的局限，放眼更為廣闊的世界和人群，看看他們與冥想又有怎樣的聯系。

202

聖經是猶太教與基督教（包括新教、天主教、東正教）的重要經典，其中就有很多關於冥想的描述。當然，就像中國的古人把冥想叫做“坐忘”，叫做“心齋”一樣，在希伯來語中，冥想也有很多不同的名稱，比如“哈加”（Hagah，即默念），“蘇瓦奇”（Suach/Suwach，即默想），或者是“梅萊塔奧”（Meletaō，即默觀）。在聖經的《舊約》中，我們看到的第一個冥想的人是以撒（Isaac）。在《創世記》24:63中，我們讀到他正在田野間冥想（suach）的時候，上帝把他的妻子利百加帶到了他身邊。另外，約書亞（Joshua）在摩西去世後，接受了上帝的指示，要求他背誦“律法書”。在《約書亞記》1:8中這樣寫道：“這律法書不可離開你的口，必須晝夜默念（hagah），好使你謹守遵行書上所寫的一切，如此你的道路就可以亨通，凡事順利。”

203

《舊約》中像這樣的例子還有很多，而在聖經的《新約》甚至伊斯蘭教的《古蘭經》中也有大量類似的描述。這一點不難理解，因為猶太教，基督教，和伊斯蘭教有著共同的淵源，他們都屬於沙漠一神教，都源自於西亞沙漠地區，而且他們都承認並敬重亞伯拉罕、雅各、摩西，還有伊利亞這些先知。然而，不論是這些經典中提到的默念、默想、還是默觀，也不論是各自默念的內容，默想的經文，還有默觀的場景有何異同，它們都是通過保持身體不動來進入一種神秘甚至神聖的狀態，也就是冥想的狀態。這是因為，前文《靜止與運動》已經指出：但凡通過保持身體不動來實現的人類活動，在本質上都是冥想！由此可見，冥想既不是東方人的獨創，也不是東方宗教的專利。從古至今，西方的宗教人士通過祈禱，包括默

204

念，默想，以及默觀，等等來進行冥想並不是一件稀奇的事情。當然，東方人（特別是東方的宗教人士）發明出了各式各樣，五花八門的冥想“方法”，同時也創造出了許多高深玄妙的“概念”和“理論”，將冥想在修行中的地位上升到了了一個前所未有的高度，並把冥想在修行中的作用發揮到了淋漓盡致的水平，倒也是一個不爭的事實。東方的“止觀”學說就是一個典型的代表，即把冥想分為“止”與“觀”兩個部分。“止”就是讓思維平靜下來，甚至完全停止。“觀”就是在思維平靜之後，對真理進行探索與思考。比如，佛家通過打坐，悟出了“無常”與“無我”，也就是所謂的“空”。道家通過打坐，悟出了“無為”與“清淨”，也就是所謂的“道”。然而，不管佛家還是道家，亦或是其他宗教，哪怕是無神論者，只要是對探究真理懷

205

有興趣的人，似乎“止”都是一個基本功，是一個十分好用的工具。這就好比對於很多運動員來說，跑步往往是一項躲不過的基礎訓練。不管是踢足球還是打籃球，都可以通過跑步來增強體能，從而幫助他們在各自的專項上有所突破。然而，並不是所有的跑步者都是為了其它的運動而練習跑步的，其中很大一部分人只是單純地熱愛跑步而已，因為跑步本身就能給我們帶來極大的好處和無窮的樂

趣。同樣道理，冥想也不是宗教人士的專利，任何人都可以冥想，都可以單純地通過冥想給我們的身心帶來巨大的利益，並不需要和某種宗教有必然的聯系。了解了西方宗教與冥想的淵源，下面再讓我們來看看西方哲學又與冥想有著什麼樣的關係。誠然，西方的哲人

206

們並不像東方的聖賢那樣熱衷於冥想，但是，他們的很多哲學思想卻和冥想有著千絲萬縷的聯系。比如，西方哲學中的一個經久不衰的話題就是：人生有何意義？這個問題對於神學家來說，可能並不是一個問題。因為只要有信仰，人生的意義就已經確定，那便是，今天所作的一切都是為了死後能夠進入天堂，或者能夠斬斷輪回，出離苦海，等等。然而，哲學家們就不一定認同這樣的觀點了。比如，叔本華認為，人的一切行為都是由“求生意志”決定的，並非擁有真正的“自由意志”。換句話說，表面上我們似乎有能力控制自己的一言一行，而實際上，我們所有的言行都是由這個“求生意志”通過各種“欲望”來實現的。如果你還對“意志”到底是什麼有所困惑，那麼道金斯的《自私的基因》（The Selfish Gene）一書或許會給你啟發。因

207

為如果我們用基因進化論的觀點來理解和詮釋叔本華的意志說，那麼一切都會變得自然而然，順理成章。叔本華甚至認為，自然界的一切事物，包括人在內，都是這種永不停息的“生命意志”的表現。而正是通過意志，人類才體驗到了種種痛苦，因為永不停息的欲望便是造成所有痛苦的根本原因。在《作為意志和表象的世界》一書中，叔本華寫道：“人生就是在痛苦和無聊這二者之間像鍾擺一樣擺來擺去：當你需要為生存而勞作時，你是痛苦的；當你的基本需求滿足之後，你又會感到無聊。”由此可見，叔本華對人生之“苦”的理解與佛家對衆生皆“苦”的看法有著異曲同工之處。那麼，他有沒有給出“逃脫苦海，離苦得樂”的方法呢？

208

有的，他給出的第一個方法就是藝術審美。在前文《冥想的藝術》裏，我們已經看到，藝術作品有一種間離的效果，能讓你暫時擺脫掉欲念的控制，直接進入所謂的理念世界，從而達到一種超然的狀態，實現內心的平和。但是，藝術審美也只能暫時讓你獲得這樣的平靜，等你走出劇院，走出展覽館，過不了多久，你還是會被世俗的紛紛擾擾所牽絆，還是會回到那個痛苦和無聊的鍾擺之中。那麼，有沒有更好的解決之道呢？有的，叔本華給出的另一個更加徹底的方法就是禁欲。你沒有聽錯，和佛學一樣，叔本華的哲學也講求禁欲，因為如果認清了世界的本質是意志，認清了個體痛苦的來源就是個體的意志，那麼與這個刻在我們基因裏的求生意志進行的任何抗爭都將是一場注定失敗的抗爭。所幸的是，

209

求生意志並不能直接控制我們的行為，而是通過“欲望”這個中間環節來間接控制我們的。這就意味著，要想擺脫求生意志對人的煎熬，我們只須清除自己的各種欲念，斬斷這個中間環節，求生意志就拿你沒辦法了，也就是所謂的“無欲則剛。”那麼，欲望和冥想又有什麼關係呢？我們知道，冥想就是在保持意識清醒的狀態下，讓身體進入睡眠。而在身體進入睡眠的過程中，軀體的感覺神經將被

逐漸關閉。如果我們和古人一樣，相信所有的欲望都來自感官，那麼當視覺，聽覺，嗅覺，味覺，和觸覺被逐一關閉後，各種欲望也就會隨之消失。當然，這種樸素和簡化的觀點與現代生物學關於生物欲望的解釋可能會有所出入，但是，冥想能夠讓我們減低欲望，內心平

210

和，思維清晰，精神圓滿的效果確是一個無法否認的事實。不難看出，叔本華所給出的“禁欲”方案，是一個存粹理性的解決方案，一個完全依靠理性和自制力來對抗欲望的方法。而冥想則巧妙地避開了這種與欲望的正面“硬杠”，通過讓身體入睡，進而關閉感覺神經，最終將欲望從內部自然而然地消解。正所謂：“不戰而屈人之兵，善之善者也！”西方哲學的另一個大問題就是：如何看待死亡？談到這個問題，我們首先要說到的就是蘇格拉底。這不僅僅是因為他通過多種不同方法“證明”了靈魂是不朽的，即靈魂並不會因為肉體的死亡而消亡；更重要的是，蘇格拉底還真正做到了知行合一、言行一致、言傳身教。因為堅信靈魂不朽，所以蘇格拉底才不畏

211

懼死亡，才能在他臨刑前的最後一刻還和學生們談笑風生地聊哲學。蘇格拉底對他的學生說，死亡意味著靈魂與肉體的分離，而靈魂是不朽的，那麼肉體的死亡對於哲學家而言可能就並不是一件壞事。因為靈魂與肉體的結合，尤其是肉體的欲望，使得人的靈魂受到了肉體的束縛，使我們受制於我們的感官對事物本質的歪曲，所以我們學習理性知識的過程就是努力去擺脫肉體的幹擾，去尋找那些純粹的真理。在《斐多篇》中，他的學生柏拉圖記錄了蘇格拉底的一句名言：“真正的哲學，就是練習死亡。”那麼，死亡和冥想又有什麼關係呢？前文《人類的冬眠》中指出，冥想就是通過保持身體靜止，從而讓身體中的“傳感器”檢測不到肌肉的運動；只要練

212

習的次數足夠多，累計的時間足夠久，我們的非意識腦就會誤以為我們已經入睡，于是便開始逐漸關閉動物神經，也就是運動神經和感覺神經，並抑制植物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們的身體進入完全放鬆的睡眠狀態。而此時此刻，如果繼續保持身體不動，我們的非意識腦就會誤以為我們進入了更加極端的蛰伏狀態，于是便開啓了已經封存億萬年的“冬眠基因”按鈕，進一步將呼吸，體溫、心跳等生命指征降到極低的水平，新陳代謝速率也就變得非常緩慢，甚至逼近休克和死亡的狀態。認識到這一點，我們就不難理解，為什麼人們總是把涅槃與重生相提並論，因為涅槃的生物學本質就是一種瀕死體驗，一種與死亡無限接近後重獲新生的體驗。或許，這就是哲學家海德格爾

213

所謂的“向死而生。”他在《存在與時間》一書中這樣寫道：“當你無限接近死亡，才能深切體會生的意義。如果我能向死而生，承認並且直面死亡，我就能擺脫對死亡的焦慮和生活的瑣碎。只有這樣，我才能自由地做自己。”或許，這也正是哲學家尼采所說的：“殺不死我的必使我強大！”認識到這一點，我們就不難理解，為什麼那些高僧大德在圓寂的時候都能夠坦然面對，視死如歸，因為他們每天都在深度的禪定中近距離地觀察死亡，體驗死亡，以至于死亡對他們來說，就像一個熟悉得

不能再熟悉的老朋友。如果說真正的哲學，是練習死亡，那麼冥想，就是真正地練習死亡。可以想見，假如你也有這麼一個熟識的老友，那麼當它真的要帶你離開這個世間的那一刻，你既不會慌張，也不會恐懼，而是會毫

214

不猶豫，從容不迫地跟著它走，因為你知道它並不是要帶你去到一個陌生的世界，而是帶你“回家”，回到那個生命開始的地方。當然，不畏懼死亡並不意味著就可以輕視生命，恰恰相反，不畏懼死亡能夠使我們更“強大”，而“強大”就意味著更強的生命力和更大的創造力，就意味著我們能夠更積極地投身于工作和生活中去。也就是說，所謂的“向死”，是為了“而生”，而不是剛好相反。最後，讓我們再回到蘇格拉底之死的故事，其實，他是有機會躲過這一劫的，因為他的學生們已經打通了關係，可以幫他隨時逃出監獄，遠走高飛。但是，蘇格拉底拒絕了這個提議，用他的死向世人展示了什麼是真正的“知行合一。”

215

然而，我們不禁要問，這樣做真的是必要的嗎？真的是值得的嗎？或者，我們可以問一個更加普遍的問題，那就是：在這個紛雜的世界裏，面對各種琳琅滿目的宗教信仰和信念，以及目不暇接的哲學思想和主義，還有層出不窮的科學理論和假說，甚至包括本書中的那些離經叛道的觀點，我們應該持有一個怎樣的態度和原則？換句話說，它們之中是否可能存在“絕對”的真理或是“永恒”的真理？如果存在，是否值得我們用生命去誓死捍衛？對此，我想借用哲學家羅素的一句話作為本文的結尾，那就是：“我絕不會為我的信仰而獻身，因為——我可能是錯的。”

216

217

Plato is my friend;Aristotle is my friend,but my greatest friend is truth.—Isaac Newton

218

柏拉圖是我的朋友，亞裏士多德是我的朋友，但真理是我最好的朋友。——牛頓

219

附錄“冥想的科學”演講(2023/7/16)大家好！首先，我想感謝波士頓清華校友會的全體成員。感謝他們為廣大校友提供了一個這麼好的交流平台（TAB Talks）。也感謝他們給我本人提供了一個這麼難得的機會，讓我把自己在冥想方面的一點體驗和“發現”與各位校友分享。最後，我還要感謝今天來參加這個講座的每一位朋友，謝謝大家的捧場！我是清華力學系八九級的校友。今天的話題叫作“冥想的科學”，這也是我寫的一本書的名字。這本書可以在亞馬遜上買到，也可以在網上免費閱讀和收聽。我會把免費閱讀和收聽這本書的

全部鏈接在講座結束後發到校友群裏，供大家參考。“冥想的科學”，聽起來好像非常高大上的理論。實際上，一會兒大家就會看到，這是一個簡單得不能再簡單的“理論”。不過，我猜大家現在心裏想的倒不是什麼“冥想的科學”，而是為什麼一個力學系的同學會對冥想感興趣，而且還寫了一本書，難道這不是心理系或者生物系的同學應該研究的課題嗎？對於這個疑問，我想從以下兩個方面來回答。第一，相信大家都會承認，冥想是一個跨學科的話題。它涉及的領域非常廣泛，包括心理學，生物學，神經科學，認知科學，甚至是哲學，以及宗教，等等。不過感覺上，似乎冥想和力學還是不太沾邊兒！但是，如果你聽完今天的講座，你可能就會對這個認知有一個顛

覆性的改變。沒錯，冥想不僅與力學有關，而且還有相當大的關係。我們甚至可以從力學定律中推導出關於冥想的很多非常有趣，同時也是讓你意想不到的結論！所以，請大家一定要保持耐心聽到最後。第二，我想請大家思考一個問題，那就是：我們對於外界的認知，都有哪些途徑？在我看來，人類對於這個世界的認知，大致通過兩種途徑：一種是通過感官的體驗，另一種是通過大腦的邏輯與推理。比如，我們對顏色的認知就是一種視覺的體驗。如果讓你發明一種“方法”或者“理論”，用來向一個天生的盲人解釋什麼是紅色或者藍色，你就會知道這是一件多麼困難的事情。又比如，愛因斯坦發現相對論靠的就是純粹的邏輯與推理，全部過程都

在大腦中實現，甚至不需要做任何的科學實驗，當然也就不需要花一分錢的“科研費”。不僅如此，愛因斯坦在1916年還根據廣義相對論預言了引力波的存在。這個完全依靠人類的大腦想象出來的事物，直到九十九年後的2015年，才被一些科學家利用引力波探測器直接觀察到。為此，他們還獲得了2017年的諾貝爾物理學獎。那麼，如果想要真正地了解到到底是什麼，我們需要的是通過親自體驗，還是通過邏輯推理就可以了呢？我認為，冥想首先是一種個人的體驗，而不是一種可以用邏輯推理獲得的知識。換句話說，擁有心理學和生物學等等這些專業知識固然沒有壞處，但是對於理解冥想卻並不是最關鍵的。最關鍵的就是要親自冥想，親自體驗！

由此可見，假如你對冥想不曾有過任何實際的體驗，那麼，即使是再簡單，再完美的“理論”，對於幫助你理解什麼是冥想也是杯水車薪。就好比給一個天生的盲人灌輸三原色的理論，或者給他講解光的色散實驗一樣困難。所以，在討論冥想的種種“理論”之前，不如讓我們先一起冥想一分鐘……不知道大家在剛才的冥想中有什麼感覺？如果你在剛才的冥想中沒有任何感覺，非常正常。因為對於初學者來說，冥想有一個相當長的學習曲線（Learning Curve）。如果在剛才的冥想中發生了一些特別的現象，比如，打哈欠，流眼淚，昏昏欲睡，各種癢癢，等等。這些都是好現象，因為不管是好的感覺還是不好的感覺，只要是和平時不一樣的感覺，就說明你已經進入了一個與平時不一樣的狀態，也就是冥想的狀態！

那麼，冥想到底是什麼呢？或者說，我們通過冥想要達到什麼樣的目標呢？我們知道，大多數人每天只有兩種狀態，要麼醒著，要麼睡著。其實，在這兩者之間，還存在著第三種狀態，那就是，在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠。這就是冥想所要達到的目標，也就是冥想的生物學本質！換句話說，冥想就是睡覺，只不過是醒著的睡覺，是有意識地睡覺。認識到冥想的本質，也就是在保持意識清醒的情況下，讓身體進入睡眠，我們就可以很好地解釋那些在冥想中產生的各種各樣的奇幻感受的由來。那就是，冥想中的所有感受，無非是我們的身體在進入睡眠之後發生變化的結果。雖然這些身體的變化每天晚上都在發生，但是由于我們在睡著之後就喪失了意識，因此也就從未察覺到，以致錯

過了一個又一個美妙的時刻。聽到這裏，你可能要問：難道我們的意識和身體不是同時入睡，同時醒來的嗎？如果這個不同步的現象真的能夠發生的話，能否舉出一兩個例子來呢？的確，在通常情況下，我們的意識和身體是同時入睡和同時醒來的。不過，在某些特殊的情況下，它們還真的可能會出現不同步的狀態。比如，有人在睡覺的時候做了噩夢，可能讓他在某個時刻驚醒過來，而這時恰好意識醒了，但肌肉仍處於“睡眠”的狀態，身體就會動彈不得，感覺像是有肉眼看不到的東西在壓著你一樣。這也就是俗稱的“鬼壓床”，在醫學上又被稱為“睡眠癱瘓”。可見，如果在不經意中進入到這種不同步的狀態，而進入後我們又無法隨心所欲地回到同步的狀態，這就是疾

病。而通過某種訓練，我們不僅能夠隨心所欲地進入這種不同步的狀態，還能夠隨時從不同步的狀態回到同步的狀態，這就是冥想。那麼，我們又是如何訓練自己進入冥想的呢？在經過一段時間的靜坐練習之後，很多人都會逐漸地感覺到四肢越來越沉重，越來越僵硬，以致最後動彈不得，好像“癱瘓”了一樣，這就表明你已經成功地在保持意識清醒的情況下讓身體進入了睡眠狀態，也就是冥想的狀態。不過，很多人即使能夠做到這一點，卻並不知道自己是如何做到的。其實很簡單，就像那些智能手表和智能手環，能夠準確地知道我們什麼時間入睡，什麼時間醒來，是因為它們裝有一個運動傳感器，當超過一段時間沒有感知手臂的運動，就可以判定主人已經睡著了。

同樣道理，我們的身體中也有很多這樣的“傳感器”。當我們靜坐冥想時，全身保持不動，只要練習的次數足夠多，累計的時間足夠久，身體中的傳感器檢測不到肌肉的運動，就會誤以為我們已經入睡，于是便開啓了一個“保護機制”，給骨骼肌發出“癱瘓”的指令。至于為什麼會有這樣一個“保護機制”，一個合理的解釋就是為了防止我們做夢的時候，四肢的運動可能會對自己和他人造成傷害。這就是為什麼我們在夢中總是感覺手無縛雞之力，打不過對手；或者在被敵人追趕的時候，總是感覺兩腿沉重，跑不快的原因。當然，這也是“鬼壓床”能夠發生的最根本的原因。從以上的分析我們可以清楚地看到，為什麼保持身體的靜止是冥想練習的第一要素（如果還有其它要素的話）。這也是為什麼雙盤好於單盤，單盤又好

于散盤的原因。因為雙盤最穩定，而散盤最不穩定。不過，對於那些只能散盤的朋友，可以在雙腳和雙腿之間左右各夾一個小的海綿塊兒，這樣就給懸在空中的兩腿增加了兩個中間支點，從而大大提高了雙腿乃至全身的穩定性。總而言之，保持靜止是冥想的第一要素，而且，這也是冥想的唯一要素。認識到這一點，我們就不難運用簡單的邏輯推理，得出更加普遍性的結論，那就是：但凡通過保持身體不動來實現的人類活動，在本質上都是冥想！一個常見的例子就是“站樁”。實際上，“站樁”就是站著的冥想。另外，還有氣功中的各種“靜功”，包括通過調整呼吸的方法來進行的“吐納”和“行氣”等等，都是冥想。盡管表面上看起來千差萬別，有的站著，有的坐著，還有的躺著，內在的關注點也各有不同，但是在本質上都是通過保

229

持身體的靜止，讓身體進入睡眠，也就是進入冥想！不過，雖然大部分的冥想方法是通過保持身體不動來實現的，但還是存在一些非常特殊的方法，恰恰是通過身體的運動來實現冥想的。比如，除了“坐禪”（也就是靜坐），佛家的修行者通常還會選擇一塊露天的空地，一心專注毫無雜念，以非常緩慢的步伐來回走直線，叫做“行禪”。實際上，步伐的緩慢並不是必須的，因為一些有經驗的“行禪”者，即使通過較快的速度來回走動甚至跑動，也可以達到同樣的效果。也就是說，速度的快慢並不是“行禪”的關鍵，“勻速”和“直線”才是“行禪”的訣竅。那麼，這種“勻速直線”的運動和“靜止”又有什麼聯系呢？

230

牛頓第一定律告訴我們：當一個物體不受外力時，它會保持靜止或者勻速直線運動。而牛頓第二定律告訴我們：不受外力的物體沒有加速度。由此可見，靜止以及勻速直線運動的共同特點就是加速度都等于零。反過來說，其它形式的運動（也就是非直線運動和非勻速直線運動）的加速度都不等于零。前面提到的在我們身體中的那些“傳感器”，就像智能手表和智能手環裏面的“傳感器”一樣，實際上並不是“速度傳感器”，而是“加速度傳感器”。也就是說，我們的身體並不能感知速度，我們能夠感知的只是速度的變化，也就是加速度！這就解釋了為什麼像“行禪”這樣的勻速直線運動，和保持身體靜止有著相同的效用，都能夠讓我們的大腦（確切

231

地說是非意識腦）因為檢測不到肌肉的“加速度”而誤以為我們已經入睡，從而開啓了身體的睡眠狀態，也就是冥想狀態！至於什麼是意識腦，什麼又是非意識腦，我在《冥想的科學》一書中有較為詳細的解釋，這裏就不再深入，請大家自行移步觀看。如果聽到這裏，你已經感到有點小意外，小驚喜，那麼，請繼續聽下去，還有更讓你意想不到的。其實，我們身體中的“傳感器”也並非想象中那麼敏感。這就意味著，只要我們把身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內，即使是非直線運動或者是非勻速直線運動，也可能讓我們非意識腦因為檢測不到足夠的“加速度”而誤以為我們已經入睡。從而開啓了身體的睡眠狀態，也就是冥想狀態！

那麼問題來了，如何將身體運動的加速度控制在一個較小的範圍內呢？一個簡單的辦法就是將身體的運動速度慢下來，這樣就比較容易把速度的變化（也就是加速度）控制在一個較小的範圍內。既然只要將身體的運動速度慢下來，就能降低加速度，從而進入冥想，下面問題又來了，有沒有什麼“通過慢動作來實現的人類活動”呢？如果有，那麼十有八九它們就是冥想。當然有！比如，“太極拳”就是一個完美的例子。“太極拳”的一招一式大多來自中國武術的動作，然而，它與一般武術最大的區別就在于速度的不同。也正因如此，盡管這些動作大多是非直線運動，但是由于每個動作的速度緩慢均勻，以及動作之間不加停頓，如行雲流水般的連貫自如，使得整個過程中的加速度幾乎可以忽略不記。

除了太極拳，還有沒有其它“通過慢動作來實現的人類活動”的例子呢？有的！比如，在氣功的各種“動功”中，大部分（如果不是全部的話）也是采用非常和緩的慢動作，都是基于同樣的原理。也就是說，不管是“太極拳”還是“氣功”，只要我們能夠真正地做到“慢練”，都能夠達到冥想的效果。或者更加直白地講，“太極拳”和“氣功”在本質上都是冥想！怎麼樣，意不意外，驚不驚喜？希望大家聽到這裏，能夠或多或少地消除掉一些對冥想與力學關係的懷疑。前面我們講了冥想是什麼，以及如何進入冥想。下面，就讓我們看看冥想中的那些奇幻感受到底是如何產生的。前面提到，冥想中的所有感受，都是我們的身體在進入睡眠之後發生變化的結果。那麼，我們在冥想中，身體內部到底發生了哪些變化呢？我們知道，冥想

就是睡覺，所以要回答這個問題，只要看看我們在睡眠中，身體發生了哪些變化就可以了。睡眠科學告訴我們，首先，入睡後，我們的骨骼肌進入了“癱瘓”的狀態。對於這一點，我們在前面已經做了較為詳細的論述。另外，睡眠科學還告訴我們，隨著睡眠的不斷深入，全身的肌肉也會越來越放鬆，最後達到完全放鬆的狀態。這種全身放鬆的感覺可能是任何一個按摩師都無法給你的，只可惜這時的我們已經在睡眠中失去了意識，並不能體驗到全身放鬆到底是一個什麼樣的滋味。遺憾的是，這種睡眠中完全放鬆的狀態是我們在清醒狀態下難以達到的。不過，幸運的是，美國的埃德蒙·雅各布醫生（Dr.Edmund Jacobson）發明了

一種漸進式肌肉放鬆法，這種方法讓我們在清醒的時候就能夠體驗到肌肉放鬆的感覺。比如，將拳頭用力握緊並保持十秒鐘左右，然後迅速鬆開，你就會感受到手部肌肉放鬆時那種酸麻震動的感覺。除了手部的肌肉，雅各布醫生還發明了一系列的動作來讓人們體驗全身各個不同部位肌肉放鬆的感覺。漸進式肌肉放鬆法雖然好，但是它只能讓我們同時體驗一兩個肌肉群的放鬆。如果想要體驗全身肌肉同時放鬆，那就不得不借助冥想來實現了。另外，通過這種方法讓我們體驗肌肉放鬆的時間也非常有限，通常每個動作之後的酸麻震動不會超過半分鍾。而通過冥想，我們卻可以大大增加這種體驗的時間，甚至可以達到想要體驗多久就能體驗多久的理想狀態。

在長時間的冥想練習後，我們偶爾會在身體的某個部位或者某些部位感受到酸麻震動，類似電流流過的奇妙體驗，這就是肌肉得到放鬆的表現。如果這樣繼續練習下去，總有一天會出現從頭到腳，全身酸麻，全身共振的神奇現象。這就是我們通過冥想能夠達到的第一個目標：全身肌肉放鬆。如果我們把這個目標（全身肌肉放鬆）作為冥想的入門標準，那麼問題來了：要練習冥想多久才能入門呢？這是一個非常好的問題，也是一個不能回避的問題，因為冥想入門的時間實在是太長，以至于大多數的人在到達這個門檻之前就放棄了。因此，搞清楚冥想入門所必須的時間，哪怕只是一個大概的範圍，對於我們增加信心，放鬆心態，都是十分有益的。

為此，我在《冥想的科學》這本書裏用了整整一個章節的內容來討論這個話題，這裏就不再贅述，請大家自行移步觀看。唯一可以劇透的就是這篇文章的題目，叫做《一千個小時》，我想大家也能夠從這個題目中猜出一二了吧。事實上，在入睡後，我們的身體內部發生著非常複雜的變化：心率下降，血壓變低，呼吸趨緩，四肢“癱瘓”，全身肌肉放鬆，生長激素分泌，皮膚細胞更新，免疫細胞修復，記憶的分析和整理，等等舉不勝收。由此可見，全身肌肉放鬆只是入睡後身體眾多變化中的一項而已！這也是漸進式肌肉放鬆法無法與冥想比擬的根本所在！另外，在入睡後，我們的大腦（確切地說是非意識腦）便開始逐漸關閉動物神經，也就是運動神經和感覺神經，

並抑制植物神經中的交感神經，同時激發植物神經中的副交感神經，最終使得我們的身體進入完全徹底的睡眠狀態。而冥想就是睡覺，因此以上所有這些變化在冥想中都會發生。這也正是為什麼我們在冥想的過程中，會體驗到各式各樣奇幻感受的根本的原因。前面我們講了冥想是什麼，以及如何進入冥想，還有冥想中的奇幻感受的由來。下面，讓我們進入今天最後一個重要的話題，那就是為什麼要冥想。難道冥想僅僅是為了追求上面提到的那些奇幻的感受嗎？如果不是，冥想還能給我們的身心帶來哪些好處呢？我們已經知道，冥想的第一個目標就是讓全身放鬆。這種全身放鬆的感覺真是棒極了，然而更棒的是，在我們身體放鬆的同時，大腦也得到了極大的

放鬆，暫時從大大小小的焦慮中解脫了出來。用雅各布醫生自己的話來說，那就是：“焦慮的頭腦無法存在于放鬆的身體之中”，這也是他創立漸進式肌肉放鬆法的理念與初衷。因為他發現他的焦慮症病人都有一個共同的特點，那就是他們身體總是保持在一種緊張的狀態。實際上，越來越多的研究表明，人的焦慮並不是直接在腦子裏產生的，而是由身體的緊張引起的。換句話說，當有外部事物發生時，最先對其發生反應的是我們的身體，而隨之而來的各種情緒則是由于這些身體的變化引起的。總之，通過放鬆身體來放鬆大腦，減少焦慮，這就是冥想在心理上給我們帶來的最大的好處！為此，我在書中《情緒的空間》一章裏，非常詳細地討論了這個話題，這裏就不再多說，請大家自行移步觀看。

另外，既然冥想的本質就是睡覺，那麼，冥想在生理上給我們帶來的最大的好處是什麼呢？就是延長睡眠的時間！下面問題來了，睡眠的長短到底對我們有多大影響呢？首先，對比實驗發現，一個睡眠不足的人，他（或她）的記憶力要比一個睡眠充足的人下降百分之四十。原因在于，大腦會把接收到的信息首先記錄在一對容積較小的海馬體內，然後才把這些信息轉移到容積較大的大腦皮層並永久性地保存下來。不過，這個轉移的過程不是立即，而是延遲發生的，因為它必須發生在睡眠中。在知識爆炸的今天，我們每天都在接收大量的信息，如果晚上沒有足夠的睡眠時間讓大腦來完成這些信息的轉移和保存，並清空海馬體，不但會造成某些重要信息的丟失，還會使得海馬體內的陳舊信

241

息越積越多，最終導致無法接受更多的資訊。另外，充足的睡眠還會讓我們的心血管更加強健。一個有力的證據就是每年夏令時開始的第一天，僅僅由于少了一個小時的睡眠時間，醫院的心髒病收治人數就會猛增百分之二十四；而在夏令時結束後的第一天，僅僅由于多了一個小時的睡眠時間，心髒病收治人數就會下降百分之二十一，實在是不可思議。不僅如此，在交通事故率，甚至是自殺率的數據上我們也會看到同樣的曲線，不得不令人深省。睡眠不僅對於記憶力和判斷力，對於心血管起著重要的作用，它對於保持人體的免疫力，預防各種各樣疾病包括癌症也是至關重要的。特別是阿茲海默症，也就是俗稱的老年癡呆，我們一

242

般會認為這種疾病與年齡相關。然而，我們似乎忽略了另一個事實，那就是睡眠的長短也與年齡相關。只不過，前者是正相關，而後者是負相關。換句話說，如果我們能夠找到一種方法來延長睡眠的時間，那就很有可能成為預防阿茲海默症的一劑靈丹妙藥。目前，延長睡眠的方法有很多種，最常見的就是使用安眠藥和褪黑素。不過，這些藥物的缺點也很明顯，那就是在增加睡眠時間的同時，反而縮小了深度睡眠的比例，也就是降低了睡眠的質量。那麼，有沒有兩全其美的方法呢？答案是有的，這個方法就是冥想，因為冥想就是睡覺，而且是最自然，最高質的睡覺！特別是對於有睡眠困難的朋友，當躺在床上失眠的時候，你就可以盡量保持不動，讓身體進入睡眠，這

243

樣即使大腦一個晚上都沒有入睡，但是一點也不會影響第二天正常的學習和工作。換句話說，學會了冥想，你就再也不用擔心失眠，因為冥想就是睡覺，學會了冥想就是“重新”學會了睡覺！關於充足的睡眠對人體的重要性，以及冥想如何能夠幫助我們彌補大多數現代人習以為常的睡眠不足，我在書中《睡覺的能力》一章裏，詳細地討論了這個話題，這裏就不再贅述，請大家自行移步觀看。總結以上內容，我們首先討論了冥想是什麼，也就是冥想的生物學本質，即在保持意識清醒的情況下讓身體進入睡眠。之後，我們討論了如何進入冥想，那就是通過保持靜止，或者通過勻速直線運動，甚至通過緩慢的非直線運動以及非勻速直線運動，都可以進入冥想。

另外，我們還討論了冥想中各種奇幻感受的由來，那就是所有這些感受，都是我們的身體在進入睡眠之後發生變化的結果。最後，我們從心理和生理兩個角度討論了冥想給我們帶來的益處，也就是為什麼要冥想。聽到這裏，今天的講座也就要結束了。其實，關於冥想的話題還有很多很多。比如冥想與哲學，冥想與宗教，以及冥想與中醫，與特異功能，等等，都是非常有趣和有價值的話題。但是由于時間關係，我們不得不在此暫時告一段落。如果你想進一步了解有關這些話題的討論，請務必移步觀看我的《冥想的科學》一書。需要再次強調的是，大家不必購買就可以觀看，因為這本書的全部內容都可以在網上免費地閱讀或者收聽。最後，讓我們再一起冥想三分鐘.....

聯系作者：weishan.xia@gmail.com