

## 冥想 - 无为的世界

“无为”起源于先秦时期的道家思想，在之后的两千多年里，不乏文人雅士从“无为”中悟出了人生的真谛，亦不乏帝王将相将其视为治国之宝。然而，究竟什么是“无为”呢？每个人的理解肯定不尽相同，不过有一点却是共通的，那就是很少有人会从字面上来理解“无为”。究其原因，一来这样的解释太过肤浅，二来的确与实际的经验不甚相符。我们从小到大，升学，求职，成家，立业，哪一样“成就”不是靠努力拼搏争取来的？于是，一个公认的解释就是人的行为要顺乎自然法则，既老子所说的“道法自然”。然而，难道世界上真的没有一件事是什么也不做就能搞定的吗？答案是有的，至少有一件事确实如此，那就是冥想。

人体的活动大致可以分为两类，一类是通过意识来控制的，比如四肢的运动，大脑的思考，等等。另一类是不需要意识来控制的，比如心跳，血压，呼吸，等等五脏六腑的自动运转。其实，这些所谓的自动运转，也是由我们大脑来控制的，只不过是由大脑的不同部位来控制。我们不妨把这两部分大脑分别叫做“意识脑”和“非意识脑”。人在清醒的时候，身体同时受到意识脑和非意识脑的控制，然而由于意识脑的强势，我们似乎无法感知非意识脑的存在。这种由意识脑主导的状态，我们可以称之为“有为的世界”。而入睡后，意识消失，身体由非意识脑彻底接管。这种由非意识脑主导的状态，我们可以称之为“无为的世界”。注意，这里的“无为”指的是意识脑的无为，而此时正是非意识脑大有作为之际 - 心率下降，血压变低，呼吸缓慢，四肢“瘫痪”，全身肌肉放松，生长激素分泌，皮肤细胞更新，免疫细胞修复，记忆分析和整理，等等，举不胜收。不过，由于人们在入睡后丧失了意识，所以对于这一切的变化竟无从感知。在前文《清醒的睡眠》中我们指出，冥想的实质就是在保持意识清醒的状态下让身体进入睡眠。也就是说，冥想与睡觉唯一的区别就是在冥想中我们保持着清醒的意识，而正是因为这一点，冥想才能够使我们有机会亲自体验那个美妙而奇幻的“无为世界”。不过，我们在保持意识清醒的同时，必须排除意识对人体的任何控制，因为一旦意识参与到人体的活动中来，哪怕只是一点点，我们就不得不立刻又回到那个“有为的世界”中去了。

在上面提到的人体活动中，有一项比较特殊，它既可以由意识脑控制，也可以由非意识脑控制，那就是呼吸。正是由于这个特殊性，古人很早就把呼吸看作是从“有为世界”到“无为世界”的桥梁，并创造出了“观呼吸”的冥想方法。这种方法固然好，但是对于初学者来说，问题往往就出在这个“观”字。“观”自然是观察的意思，但是我们不观察还好，一旦观察呼吸就会不自觉地开始控制呼吸，有

意识地调整呼吸的快慢长短，甚至是停顿间隔等等，以至于最后把自己搞得上气不接下气，不得一切从头再来。那么，怎样才是正确的观察呢？很简单，就是以旁观者的角度来观察自己的呼吸，不管当前的呼吸是快是慢，是长是短，不要对它进行任何人为的干预，要相信自己的非意识脑，它会把呼吸“管”得很好，就像管理其它五脏六腑的运作一样，只要意识脑不来干扰，一切都会有条不紊，井然有序。

另外，初学者还有一个常见的误区，以为冥想就是放空自己，做到什么也不想。其实，不管是有意地想，还是有意识地不想，都是试图用意识来控制大脑的运作。而冥想的目的是在保持意识清醒的情况下放弃意识对人体的一切控制，因此不管是想还是不想，都是与这个目标背道而驰的做法。那么，冥想时到底是想还是不想呢？答案是既想也不想，也就是古人所说的“非想非非想”。听上去似乎很玄，实际操作却并不复杂，就像观察呼吸一样，我们只需要以旁观者的角度来观察自己思维，让大脑中的念头自由地来，自由地去。既不要阻止念头的产生，也不要跟着念头跑掉。事实上，随着身体睡眠状态越来越深，大脑中的这些念头也会越来越少，以至于最后到达什么念头都没有了的境界。只不过，这是冥想的结果，而不是冥想的前提，切不可本末倒置。

总之，冥想时我们不需要做任何努力，确切地说，也不能做任何的努力，因为任何的“努力”都会使我们前功尽弃，半途而废，从而无法跨越那座从“有为世界”到“无为世界”的桥梁。如果说还有什么要做的，那么唯一要做的就是保持身体静止，而保持静止，说到底还是什么都不做。至于在冥想中对呼吸，对思维，乃至对身体感受的观察，无非是在通往“无为世界”的道路上使用的种种手段和工具而已。在我们越来越接近“无为世界”的时候，就连这些“观察”本身也要摒弃掉，因为它们已经成为我们进入“无为世界”的最后障碍。只有当我们放下了一切，摒弃了所有“努力”，做到真正的“无为”，才能够超越我们熟知的“有为世界”，进入那个神秘的“无为世界”，进而感受到那种超越身心的终极体验。冥想是一个漫长的路程，请大家不要着急，不要期待，该来的一定会来，该发生的一定会发生。我们唯一能做的就是静静地坐着，把剩下的一切交给道，交给法，交给主，交给上帝，……不论你管它叫什么。