

问题：中国男子在脑中植入机器治疗抑郁症，一打开就变快乐了，系世界首例，有何意义？

脑机接口能治愈抑郁症吗？

诱导欣快 (induce euphoria) 如果能解决抑郁问题，那么一切心理和精神问题早就被大麻、鸦片和海洛因解决了，那里用得到植入机器这么复杂？

很多人认为抑郁的原因是“缺乏欣快体验”，只要增加欣快体验——也就是俗称的“快乐起来”就好了，但这其实不是真正的问题，真正的问题是“快乐无效”。

也就是并不缺欣快体验——要钱有钱，要时间有时间，要性快感有性快感，什么都不缺，也确实有实打实的欣快刺激。但是你却发现这些欣快刺激并没有带来满足感和安全感。

甚至更糟糕，在毫不缺乏欣快刺激的前提下，仍然没有获得满足、安宁和幸福，这时的人连最后一点希望都会磨灭。——原以为自己是缺少快乐所以才找不到活着的意义和价值，以为只要快乐起来、天天都有狂喜的感受，就会摆脱这种虚无和绝望。谁知道，这些东西实现了、有了，还是一样没有意义、没有价值。到时候又要怎么办呢？还指望什么来“解决”你的终极问题？

其实古人在很早就知道喜、乐是不解决问题的，甚至它们本身就会带来问题，所以道称“清静”，佛说“解脱”，儒学“礼义”。

清静无为，顺其自然。

解脱执念，烦恼不生。

礼以为常，义以破难。

这都是在追求从原理上解决“强烈的依赖积极刺激”的系统脆弱性问题。这些体系寻求的都是从一开始就把“缺了快乐、好运就活不下去”的问题解决掉，以至于哪怕站在狮子坑里，坏消息纷至沓来，一样可以平静积极，恬淡从容。

要的不是“快乐”、“幸福”——甚至佛教、道教等大量的传统立场反对这些激烈的享乐追求的。

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。

要的是圆满、宁静、从容。

人要追求的不是一个“幸福”、“快乐”这么激烈的状态，而是一个平稳、强健的高可持续状态。

最良好的人生体验，并不是“幸福快乐”，而是英勇无畏惧、满足无饥渴。

不要追求“快乐”，不要索取“幸福”，而要追求勇气，摆脱外物的统治。

快乐只是英勇开的花，而你要的是英勇结的果。没有英勇的根茎，只是堆满花瓣，再多也罢，你的秋天必定只有空荡荡的绝望。

编辑于 2024-01-03

<https://www.zhihu.com/answer/3347532589>

评论区：

Q: 谦卑和勇敢是治疗抑郁的良药。

谦卑，不以自己的认知为绝对真理，对可能性保持敬畏，在自觉无望的时候，睁大眼睛寻找自己傲慢的迹象，消解傲慢。

勇敢，实事求是，力求客观，直面以回避问题、自欺欺人无法承认全部真相避免痛苦的本能。痛苦其实也可以是祝福。

和前几年抑郁严重时候的时间感知能力下降、记忆衰退、社会功能退化相比，我现在几乎没有抑郁倾向了，记忆力也变好了。至于痊愈与否，尚不清楚。

值得开心的事情是，我现在对读书有瘾、对学习有瘾、对解决实际问题有瘾，俨然成了一个好奇宝宝。

2023 年进行了一些社会调研，2024 年可以进行比较深入的实务操练，真好。

感谢答主，也感谢大家。

爱你们呦！

---

Q: 力尽则心安

B: 力尽与否靠什么判断？

C: 想到了这篇[拜托]

“正确的尽力，是建立在客观严谨的计算上的。”

<https://www.zhihu.com/answer/2763399645> (#The Game of Mole#)

---

Q: #常乐化#

聪明人会直接把乐字常乐化，而乐感取决于“你觉得什么算乐”。在这个“你觉得”面前，凡夫与圣人面对的都是自己，完全无法自欺。你品味越高，爱好越佳，乐的起点也就越高，你要逾越的欲望之墙也就越高，要涉过的痛苦之海越深。

你本来只需要吃饱就乐，现在食不厌精依然不得满足。

你本来有独立房间就好，现在住总统套也觉得床太硬。

在十三层羽绒垫子下，是那颗小小的敏感的豌豆心，硌得你青一块紫一块。

能力越大，压力越大，痛苦越大。而相对应的乐感则急剧减少——和电子 ed 类似，人的乐感同样会 ed 不起，仿佛味觉失灵。通常会自以为是聪明地安慰自己和 ta 人——比上不足比下有余，你看世界之大而我如此渺小。然后 peace 五秒钟，随便遇到个什么事儿，嚓地一声欲火重燃，又归火宅。

所以如何面对乐感，面对痛苦，面对欲望呢？

你不能安慰自己这样也不错，要强行知足，这就算乐，因为你不信你自己的话——判断痛苦的是你，判断快乐的也是你，同等权重下谁能打败谁？

你只能睁眼，然后看向世界。

看看这世上的仇恨与痛苦由何而生，如何蔓延。

看看这世上的快乐与满足因何而在，如何建设。

让世界来告诉你，而不是让自己去拘禁自己，免去那一层假假的委屈。

人赤条条来，觉知而生，如同星孩诞于宇宙，游于太虚，一趟旅程下来，有什么亏欠于你？

有觉知之外，全是白赚。

大道理明确了，小技巧也不能丢。几千年文化中面对欲望有各种各样的法子——定义乐，而非快感，于是常乐常净。

心不盲的话，去找去用。之前不好用是因为你不信、狂妄，觉得那些气味老朽而不务实。现在你会慢慢相信，你和古人面对的是同一种欲望，而能流传积累下来的，必是精品。就像冷兵器时代积累的智慧，是缺少刀锋入骨的经验现代人无法想象的。

安乐，自在，清静，博爱，系统不同而价值互参。

---

Q: 谨慎表达反对，私以为抑郁症作为一种病症，病人并不缺乏勇气。或者说，病人的勇气分布跟其他人一样多。

A: 坦率讲，这个想法只会耽误病情

---

更新于 2024/7/10