

问题：从科学上来说祈祷或祝福有没有用？

什么叫祈祷？

祈祷是一种不带要求的请求。

是一种自知是错的、可以接受拒绝的、甚至可以接受处罚而不会有任何怨言的、觉得允许被说出来已经是恩德、被对方听到已经有亏欠的请求。

你找你爹要玩具，要不到就在地上打滚，这个不叫祈祷。

质问你爹凭什么不给你买，这也不叫祈祷。

哭诉别的小朋友都有，你不给我买你就不是好爸爸，这也不叫祈祷。

被拒绝了撇着嘴不吃饭，在一切事情上制造麻烦报复，也不叫祈祷。

知道老头子工作辛苦、也知道父亲有父亲的自由和权利，提出来了被拒绝了也能理解而并无怨言，只是宽慰于知道了确切的结果，且会警惕自己内心残留的不自知的怨恨，这个近于祈祷。

祈祷是你爱一个人时唯一可行的请求方式。

它不是什么值得夸耀的温柔，而是有所谓爱时必尽的义务。

祈祷是唯一真正良善的愿望。

你的父母如果不是要求你、威胁你、命令你，而是向你祈祷，你不会这样厌恶学习。

你的恋人如果是向你祈祷，你不会这样纠结痛苦。

一切的请求，如果是一种祈祷，那么你就不会这样忧愁和焦虑，你也不会那样紧张的防御，不给对方任何机会开口。

做人的一项秘诀，就是不给不懂得用祈祷代替要求的人机会开口，不和不懂得祈祷，而总是自认为自己不经授权就拥有某种地位可以要求的人建立任何不能切断的关系。

因为这样的人，一开口就是在不自知的掠夺，你不受就生无可解的怨，只有最后成仇一种结局。

因为人类天生的罪性，这样的人举世皆是——或者不如说人人皆是。

人类总是不由自主的迷信着“要求”，不是去学习“祈祷”这样看起来“软弱”、“卑微”的方式，而是“努力奋斗”，武装起来，随时准备着顺我者昌之，逆我者亡之。

自己坐定了想想，你哪次对人的请求可以称得上祈祷？

哪一次如果对方拒绝了你你真的毫无芥蒂？如果对方不但拒绝，而且认为那请求非分而愤怒，你哪一次觉得对方是有此权利，不是感到愤怒、而是感到抱歉？

一切要求，都是强求。

所有人都在拿着刀子和金子强求所有人，得到了满足，都是暗自得意自己的刀够快、金子够多。

有几个人，有几次不是如此？

你如果看得见，就知道以祈祷对你的人是何等的可贵了。

如果你有限的一生注定什么也留不下，也只能交给有限的人，那么凭着什么应该优先交给那些拿着刀子和金子，得到了只会得意于自己的武功心计的人呢？

凭什么？

你想一想，既然你会想到这个，

谁真的不这样想？

你体会到祈祷的人会受到什么样温柔的优待了吗？

你懂得了祈祷的力量了吗？

因为仅仅通过弃用要求而改用“卑微”的祈祷，ta们已经牺牲了那些手段本来可以带来的“成功率”，而且还是花着ta们自己的心力、克制着ta们自己的心魔这样做。

对你祈祷的人，就是爱你的人。

祈祷就是爱。

因为对方是祈祷，你做了，你的作为就既不是因为对方的威逼，也不是因为对方的利诱，而是出于绝对意义上的全然的自由。

这是对方通过抛弃要求、使用祈祷，给予你的祝福。

唯有祈祷，对于看得懂的人，必定放在第一优先尽力满足。

也因为如此，若你是纯然的祈祷而最终被拒绝，你就不必暗自怀疑对方是出于任何“不喜欢”“怨恨”“疏远”“不情愿”“不重视”，而可以轻松的相信唯二的原因——或者是对方能力不足做不到，或者是因为对方怕这对你反而不好。

因为对真正的祈祷，任何一个人在说出拒绝之前，必定要思虑再三、尽其所能的考虑自己是否真的一点也办不到，是不是对祈祷者一分好处也没有。

但凡办得到一点，有一分好处，都自然而然会尽力去做可以做到的部分。

这是世界在塑造人类这个物种时直接写在底层代码里的绝对命令，不能执行者便没有足够的社会能力，终将消失在历史长河中。

换句话说，是自然规律在根本的意义上不容人辜负真正的爱。

因此，祈祷的人可以安然的依赖这个逻辑，仅仅凭着祈祷的真诚性，就免除了那些怀疑带来的痛苦。

ta 们毫不费力的祝福了自己。

而那些自以为有资格，有能力、有本钱提要求被拒的人——不用左顾右盼，我说的就是你——得不到这规律的保护，如何不受到那些“ta 拒绝我是要惩罚我 / 看不起我 / 不认可我的价值 / 要孤立我 / 恨我 / 厌我……” 等等等等无穷多种怀疑的折磨呢？

被拒绝的痛苦，不在于目的没有达成，而在于这份无法克制的疯狂想象。

去学习祈祷，尝试以祈祷的方式与人沟通你的需求，看看结果如何。

记住，那不见得表示你所要的直接目的就会更大概率地实现。

但你会体会到

那种解开了绞索的轻松。

编辑于 2021-08-03

<https://www.zhihu.com/answer/1830683333>

---

评论区：

Q: 我有一个疑问，即使自己出于祈祷的心发问，别人也不一定能够察觉到这一点：他们可能习惯于将别人的发问视为要求。所以，祈祷之最珍贵之处，应在自己被拒绝后的无怨恨，而不是因为他人对祈祷的回应优于对请求的回应？

A: 对。

---

Q: 很幸运在我迷茫的时候能看到您的解答，谢谢您，我确实感受到解开绞索的轻松了。

A: 祝你平安

---

Q: 这篇文章有些言过其实。

作为一个从小不对别人提要求，五岁就理解了对父母提出出于自己视角的规劝后心态放开即可的人，你说的（祈祷）可以说我自己一直主动或者被动地在做。

以前遇到想不开的难题或者受了委屈我也是一个人跑到庙里转转或者这个安静的地方厘清思路，区分好自身可改变的不可改变的，并对可改变的设立计划，不可改变的事实进行祈祷，这也是我为啥非常赞同你说的超额完成的思路。

但后来我得了轻度抑郁。虽然我自己做了会一直在心里鄙视自己，但是我还是想说现在会哭的有奶吃。祈祷会让别人感受到你的爱，但那必须是对方自己经历繁华后要么看腻了沉淀下来要么已经穷途末路。依靠对方的这种状态而感受到自己的祈祷其实我心里也挺膈应来着

A: 看完我全部的答案，不要只看一部分。

Q: 祈祷确实很轻松很安心，但是自己还是会在某些场合某些时间节点不可避免地和执行另一套方案的人就结果进行比较。其实也算是自己的修炼不到家吧，一会儿高一会儿低的，波动很大。

之前我说的言过其实只是站短期结果角度观测的产物，就长期来看，祈祷不会给自己带来一段充满偏执节点的过去，更像是真诚的回忆录

---

Q: 评论区的新收获：

「亏欠没什么啊。爱就是拿来被亏欠的啊。不肯被亏欠，哪有什么爱。那就成等价交换了。」

所以有时候拒绝亏欠别人，受到恩惠一定要还是不是一种不敢接受爱的表现，还是说本应该如此呢？

A: 对方是爱，你就不会怕。

你会怕欠，对方至少爱得不够好。

---

Q: 为什么我认为你完全答非所问

A: 你认为怎样是你的权利

我说话的对象是循着这个问题而来的人。

我回答的是会对这个问题感兴趣的人真正想问的问题。

---

Q: 祈祷是自知是错的，被对方听到就是亏欠的请求。祈祷的前提是爱人。

买玩具的例子说是近于祈祷。这和祈祷有什么区别呢？

如果我爱 ta 就不该做亏欠 ta 的事，那么祈祷的内容就应该是爱 ta 的，这个内容使我痛下心来亏欠 ta。所以说孩子买玩具只能是近于祈祷的请求，而父母让孩子学习的请求是可以达成祈祷的。因为祈祷的前提是爱人，祈祷的内容也是爱人，所以说祈祷就是爱。

这提供了一个祈祷的判断标准，就是祈祷的内容是否爱被祈祷者。所以父亲有第三种理由拒绝孩子买玩具的请求，因为这个请求的内容不是爱父亲的，不是祈祷，不是爱。所以父亲并没有辜负爱。答主最后写到，祈祷的人完全免除了那些怀疑的痛苦。本质是劝人多做爱人的事，多说爱人的请求，本质是爱人。

我的推理基础是假设爱人就不该做亏欠 ta 的事。但推到最后感觉怪怪的，因为答主说的爱的核心在被爱人的自由。如果我的假设错误的话，那是不是意味着只要我不侵犯被爱人的自由，我就可以做类似祈祷一样亏欠被爱人的行为呢？希望看到的人能帮忙解惑（推理过程错了也希望指出），十分感谢

A: 祈祷是亏欠的行为？啥意思？没看懂

没看懂你说祈祷是亏欠是怎么推论的

Q: 祈祷是一种自知是错的，可以接受拒绝、甚至可以接受处罚而不会有任何怨言的，觉得允许被说出来已经是恩德，被对方听到已经是亏欠的请求。

我理解的是当祈祷被对方听到时已经亏欠对方了。所以说不论祈祷内容，它本身已经产生亏欠了。

A: 哦，你说这个啊。

亏欠没什么啊。爱就是拿来被亏欠的啊。

不肯被亏欠，哪有什么爱。那就成等价交换了。

Q: 谢谢答主。这样应该会产生看似精明的伪装成祈祷的请求，如果被祈祷者不辜负爱，那么他应该承担这种被欺骗的风险，这是被祈祷者的爱吗

A: 祈祷没有欺骗这一说啊。

你说要什么，就是要什么，为什么要假装呢。

---

Q: “做人的一项秘诀，就是不给不懂得用祈祷代替要求的人机会开口，不和不懂得祈祷，而总是自认为自己不经授权就拥有某种地位可以要求的人建立任何不能切断的关系。”

对我而言这很难，对方会发现我在远离 ta 们，不想与之建立深层次的关系，认为我不把 ta 们“当朋友”，最后连表面关系都难以维系。如何跟人维持表面友好的关系而不被对方发现，一直是我的难题，答主您有啥好办法吗？

A: 让人家担心得不到你的关系，不要担心你得不到人家的关系。

B: 答主说的是一种办法。

我这里也有另外一种办法，你可以听听看呢。首先世上总有些人是张口就是要求，掠夺，不给则恨的，甚至 我们自己在某些时候 也是这样的。没有一个人可以说自己从生下来就没犯过这样的心思意念。所以，解决办法就是，先严以律己，再宽以待人。

展开来说，首先我们先给自己束上绳子，不要做这样的事不要有这样的心思意念，时刻警醒。接下来，因为我们和外界的不一样，我们就能分清别人在做什么了。接下来就是选择以更高维的思维去看这些事和人，步骤是：1. 世界观上认清有这样一批人存在，并且很难灭绝。2. 世界观上进一步认清这样一批人很大几率这辈子都不会改。3. 明确自己的定位和他们不一样。4. 选择以真理为标准，那就是不与他们一样，但也不要离开。5. 永远选择原谅他们，这点，你可以看看答主写的关于原谅那一篇。以我的话复述，那就是爱和怜悯，但不可滥用变成'坏的爱'。

具体的操作，我举个事例给你。我有个认识的人，她要去做一件错事，并且心思上越来越歪。我不想看她这样，就告诉她，如果她要这样做，我会尽可能保证事情的公平（这样她要做的就会变成无用功），然后她很癫狂，说'这不关你的事，你没资格管，你这是要害我。'她的要求是：让我对一个人说谎，隐瞒她的事。这对我来说，这是一种“过度的要求”，并且她会拿这件事来威胁我。所以，这很明显是过度索取了对吧。

然后我的做法是，我不打算改变她（我没这个能力），我也没有离弃她 拉黑她 然后说 反正你也管不了我（我没有这样做，跟你出于担心的原因不同，我是出于不想让她“被放弃”），首先 我任由她气头上对我说一些话（我不在意，是因为在第 1.2 步里我已经建立了这样的观念，世上总有这样一批人，所以他们做什么都是“正常的”，没有任何必要“生气”，因为他们的生气“毫无作用”。）

我告诉她，我照顾她的感受（首先在上一步，她感受到了）。其次我做出了一点无伤大雅，毫无意义的妥协（在我看来对事态没有改变，对我的原则没有伤害，对公平没有损害。但能对她有一定安抚作用的事。），接下来，我依旧坚持 我的原则不会变，如果事态像之前那样发展，我依旧会选择实话实说。（坚持原则。）

说来有点长，但这就是全部的步骤。

总结下来，我可以举个简单的例子，希望你能明白。

比如，有个人无缘无故要你请吃饭，他认为是朋友的"本分"，请注意，这并不是，这是没有礼貌和分寸。然后你不好意思拒绝，怕失去这样一个"表面朋友"，你当然可以不给这样的人建立关系的机会，不给他开口的机会。

但我有一个另外的做法，那就是"坚持没有必要"和"不想"的原则，但同时和其它时候，一切事上，对他依旧一视同仁，和平，关爱，温和。

我上面举的这两个例子都是这样。

只要看待人的眼光，不要因为"某件事"或者"某个特点"而拒绝释放善意，那么，即使，你拒绝了他们不合理的"祈祷"或者说索取，他们依旧能感受到爱的力量，而逐渐软化。

还是会有人非常冥顽不灵的，但你只要保持这个态度，这个力量是最强大的。

---

Q: 表达诉求者，也就是诉求如果不被 ta 人满足那就铁定会感到痛苦，并且埋下怨恨的种子的。痛苦到了一定程度，怨恨过了一定限度立马会造就一个复仇者。

祈祷者，也就是无论对方对自己的发言做什么回应，自己都觉得是恰当的、最好的安排。这是一种对于我所求大概率不是我真正所需的确信，且对方的任何回应都是让我离自己真正所需更进一步的助力。人对助力，有纯天然的温柔与爱。

识得这个助力就是爱。

爱，洒满天地之间。

没得到我所求，从而得到了我所需。

---

更新于 2023/2/5