

《萎靡》6：修行的方法

万维钢·精英日课 6（年度日更）

这一讲是通往蓬勃的第三个途径，精神生活。凯斯这里说的精神生活特指精神上的修行，可以跟宗教有关也可以无关，但目的的一定是要达到更高的精神高度。

咱们上一讲说人际关系，是说我们与社会、与他人之间的联系，讲人的社会重要性（**social mattering**）；这一讲的精神生活，则是你与 **something bigger than yourself** 的联系，尤其是与某种超越力量的联系，关注你的宇宙重要性（**cosmic mattering**）。

这可不是教徒才有的说法。爱因斯坦在任何世俗意义上都不是一个教徒，但是他对我们这个宇宙有一点感悟。曾经有一次，一个纽约人，可能是个刚刚失去孩子、悲痛欲绝的父亲，给爱因斯坦来信。爱因斯坦回信说：每个人都是宇宙整体的一部分，虽然我们受到时空的限制会产生一个错觉，以为自己跟外界是分开的，但如果你能从这个错觉中解放出来，意识到你是整体的一部分，你就会得到内心的平静。

A HUMAN BEING IS A PART OF THE WHOLE,
CALLED BY US "UNIVERSE," A PART LIMITED IN
TIME AND SPACE. HE EXPERIENCES HIMSELF, HIS
THOUGHTS AND FEELINGS AS SOMETHING
SEPARATE FROM THE REST—A KIND OF OPTICAL
DELUSION OF HIS CONSCIOUSNESS. THE
STRIVING TO FREE ONESELF FROM THIS
DELUSION IS THE ONE ISSUE OF TRUE RELIGION.
NOT TO NOURISH IT BUT TO TRY TO OVERCOME IT
IS THE WAY TO REACH THE ATTAINABLE MEASURE
OF PEACE OF MIND.

- ALBERT EINSTEIN -

这其实就是我们常说的「宇宙学视角」。我们很渺小，但我们跟宇宙万物都是有联系的，我们是很大的整体的一部分。有这个意识你就自动有归属感。

当然对宗教人士和神秘主义者来说，那个 something bigger 不是比喻，而是某种实在的力量，比如上帝。但这其实不重要，根据赫拉利的说法想象出来的东西才是最厉害的，你就当修行是为了跟某个超强力量联网也行。

凯斯不是一个教徒，但他受到佛学的影响，练习瑜伽很多年。他这本书写法比较杂乱，但是如果你仔细读，他对修行方法说得反而比一般人清楚，我觉得有必要跟你讲讲。

这个修行途径的起点是达到内心的平和，目的地则是让自己的品格像神。



最常见的修行方法就是信仰某种宗教。基督教也好，佛教也好，都是发掘人身上好的东西，比如仁慈、慷慨、接纳，总是致力于减少我们身上那些不好的东西，比如说自大（ego）和以自我为中心，教我们正确对待痛苦和苦难。

这里所说的信仰，不是说给寺庙捐款买点功德，或者家里有人病了就去放生一批小动物破坏环境。真正的信仰是你得按照宗教的精神规范你的生活，改善你的所思所想。

如果你能做到这些，你不会萎靡。

有研究表明，如果宗教在一个人生活中的重要性很强，这个人的蓬勃度就很高。

一个普遍的规律是发达国家的人一般对生活的满意度高，但是对生活的意义感觉不高；穷国的人生活满意度不高，但是生活的意义感很强。研究者认为这很大程度上就是因为穷国有更多人信仰宗教。

也不一定非得是有组织的宗教。像咱们中国传统不太在意宗教，但是祖先崇拜比较普遍，很多家供奉宗祠。这种对祖先的精神传承，也能提供一定的蓬勃。

有人对加拿大的原住民 —— 我理解主要是爱斯基摩人 —— 做了调查研究。发现原住民的后代，如果还继续使用他们的母语，传承自己的文化，

那就都活的挺蓬勃；而如果把自己的本民族语言忘了，这些原住民后代的退学率和自杀率就会提高.....可能也是因为生活的意义感不足。

这些都可以看做初级的修行。你精神上有这么一个寄托，人生就有意义，做事就比较靠谱，人就比较蓬勃。

但如果你认真对待修行，这些形式上的功夫可能就感觉太浅了一点。不过你不用非得去做个僧人或者牧师，世俗生活中也可以很好地修行。

凯斯说的这个修行系统，我把它大致分为三层。



第一层是以接纳达成宁静。

最初级的功夫是接纳自己。也许你容易做错事情，也许你情绪容易很差，所以事后总是懊悔和羞愧.....不要这样。像自己最好的朋友一样，先接纳自己。做错了，情绪没绷住，没关系，你还是我的好朋友，咱下次好好的。这叫自我关怀：以善意对待自己，先给自己来个安慰。

然后是接纳发生在自己身上的事情。你坐飞机，本来很累了，只想好好睡一会儿，可是你旁边坐了个带小孩的妈妈，小孩不停地哭闹，你咋办呢？为什么这些带小孩的人不好好管管呢？为什么这样的事总发生在我身上？

这时候要有点斯多葛主义，控制自己能控制的东西，接受控制不了的东西——而你真正能控制的，只有你自己。与其说这件事是发生在你*身上*，

不如说它是发生在你*身边*：你只是遇到了而已，你可以选择自己如何反应。

也许你可以把这当成一次锻炼情绪的机会，或者当做一个跟人交流的机会。要点是以自己最深层的价值观 —— 那一定是某种形式的善意 —— 去对待它。有些研究者搞了一套「接受与承诺疗法（**acceptance and commitment therapy, ACT**）」，我们以前讲戴维·威尔逊的《生命视角》一书的时候提到过 [1]。凯斯说，接受与承诺疗法就是要让人接纳自己的负面体验，并且选择以最好的方式对待它。

再比如说，你跟同事们连续加班好几天，好不容易搞出了一份报告。截止日期马上要到了，老板突发奇想，要把报告整个改写。你们最初的反应肯定是恼火 —— 但既然改变不了，就也应该接纳。也许立即研究怎么改，也许想想老板的思路，也许给他提个建议，但要点是不要让失望和懊恼那些负面情绪一直占据内心。

这使我想起马保国老师的「接化发」，也就是接招+化解+发功。当然马老师的武术实践水平低，但是这个理论可以用在情绪控制上。接招不是死磕硬刚，而是以柔克刚，温柔地化解，然后以自己最深的价值观和原则发功应对。

✱

第二层是以冥想达成中庸。

我们讲过很多次冥想了，简单说是一种掌控情绪的方法。冥想练习要求你专注于呼吸，不管什么想法、什么情绪来了，都轻轻放过。目的不在于呼吸，而在于放过。负面情绪声音总是比正面情绪更强烈，人很容易陷入负面情绪之中不能自拔，冥想练习能把人解放出来。

首先是接纳，然后是以温柔的方式放过，这样负面情绪就会慢慢消亡。冥想首先练的是情绪领导力，是掌控情绪而不被情绪掌控。

再进一步，则是选择性地专注，用佛学说法是“正确地专注（right attention, or kind attention）”，可能对应的词是「正念」。

凯斯说，我们要做自己精神的守门人。你可以选择什么东西进入内心，影响你的大脑和行为。比如说你在一家咖啡店点了一杯热咖啡，端上来发现是凉的，你很不满意。那请问你是应该把情绪放在对这个凉咖啡的不满意上，还是比如说那个服务员给你递咖啡的时候，那个亲切的微笑上呢？我们总可以选择专注于好的事物。

冥想锻炼的就是这个功夫。从神经网络训练的角度说，就是你可以选择用什么数据训练自己。日常训练可以在头脑中演习，遇到各种情况如何反应。这门功夫练得好，自然就可以做好接化发。如果你能恰当地应对各种事情，你就符合了中庸之道。

但是冥想还有一个更高级的用法，不是被动应对不利局面，而是主动输出有利局面。

凯斯提出，平和和混乱，也是两个维度。没有暴力、愤怒和混乱，不等于拥有宁静与平和。平和是一种难得的秩序，需要塑造。而与其等着别人给你塑造平和，为什么不是你出手给别人塑造呢？

借用当下流行的一个说法，你可以「输出秩序」。

怎么输出呢？1930 年代，美国出现一篇可能是假托 13 世纪圣徒圣方济各所作的基督教祷文，现在称为《圣方济各祷文》（Prayer of Saint Francis）

主啊！使我做祢和平之子；

在仇恨之处，播下爱；

在伤害之处，播下宽恕；

在怀疑之处，播下信心；

在绝望之处，播下盼望；

在幽暗之处，播下光明；

在忧愁之处，播下欢愉。

主啊！使我少为自己求；

少求爱，但求全心付出爱；

少求得安慰，但求安慰人；

少求被了解，但求多了解人。

因为在舍去时，我们有所得；

在赦免时，我们便蒙赦免；

在死亡时，我们便得重生，进入永恒。

阿们。

输出秩序的秘密就在这篇祷文之中。你得会读才行。

Peace Prayer of Saint Francis



Lord, make me an instrument of thy peace.

Where there is hatred, let me sow love;

Where there is injury, pardon;

Where there is doubt, faith;

Where there is despair, hope;

Where there is darkness, light;

Where there is sadness, joy.

O Divine Master, grant that I may not
so much seek to be consoled as to console,

To be understood as to understand,

To be loved as to love;

For it is in giving that we receive;

It is in pardoning that we are pardoned;

It is in dying to self that we

are born to eternal life.



中文说的“和平之子”，英文原文是“instrument”，本意是乐器。凯斯说，这里的意思是你要不要只做个被动的听众，你得创造你希望听到的音乐。

祷文中所有的意思，都是面对困难的局面，我们不是回避负面情绪，而是专注于正面的、积极的东西。祷文要求我们把注意力转向为他人做我们通常只为自己寻求的事情：爱而不是被爱，安慰而不是被安慰，了解而不是被了解。

而因为你能从供给侧有所付出，你能输出秩序，所以你会有所得到。



练习瑜伽和冥想的人很多，但大部分人都是走走形式而已，研究表明参与瑜伽练习对蓬勃度的提升跟上大学差不多，作用有限。达到输出秩序成就的人是非常少的。但输出秩序还不是最高的成就。

修行的最高一层是以连接达成超越。

有些僧人对凯斯说，如果我们把修行想象成攀登珠穆朗玛峰，冥想这个功夫就相当于是在路上建了一座大本营。你任何时候遇到困难都可以回到大本营休息，大本营能让你立即获得宁静和力量。我们用冥想达到放松，可以更好地观察自己，更好地对待别人而不做评判.....这些都很好，但修行不是为了待在大本营里做个快乐的人。

修行的目的是登顶。峰顶，就是超越。也就是你不再是一个独立的自我，你跟那个 **something bigger than yourself** —— 也许是大自然，也可以是整个世界，或者你心中的神，比如上帝 —— 融为一体，你们之间的界限消融了。

这是最高级的归属感。现在不是神在“罩着”你，而是你是神的一部分，或者说你就是神。

这你不用客气，毕竟每个人都有佛性，也就是成佛的可能性。

凯斯说，他开始修行的时候，是想打开心扉，邀请更高的力量，比如上帝，进入自己的内心；而现在，他感觉修行更像是让自己内心的上帝出来，以便更好地为世人工作。

在我看来这就是成神的感觉。

怎么找这个感觉呢？那就是要多连接。

我们专栏刚讲过，当你看见名山大川的时候，那种壮丽的景色会让你有一种敬畏感。这是一种面对比自己大、比自己深邃、但是又能跟自己联系起来的事物时产生的感觉。当你听到一首特别高妙的乐曲，或者欣赏一幅伟大画作，你可能也会有敬畏感。

你要做的就是吸收它的灵气，让自己跟它融为一体。

这样的精神生活可比看个电视剧什么的强多了。电视剧都是胡乱编的，上限不高。你自己出去探索真实的东西，宇宙的奥秘也好，伟大的艺术想象也好，上限极高，你可以让精神内核一步步壮大.....也许达到神灵的层次。

我理解到的差不多就是这样。再高是怎么个高法，你得问有修行的人才好。

《万维钢·精英日课6》 帮你和全球精英大脑同步

版权归得到App所有, 未经许可不得转载



万维钢
科学作家

注释

[1] 《生命视角》6：借助群体，演化自己

划重点

蓬勃的第三个途径，精神生活。特指精神上的修行，修行途径的起点是达到内心的平和，目的地则是让自己的品格像神。这个修行系统分为三层：

第一层：以接纳达成宁静。

第二层：以冥想达成中庸。

最高一层：以连接达成超越。