

# *Spiritual Evolution*

## 精神的进化

### 美好生活的构成

How We Are Wired  
for Faith, Hope, and Love

[美] 乔治·瓦利恩特 (George E. Vaillant) 著  
张庆宗 周琼 译

一部了解精神世界的科学指南。  
—— Daniel Kahneman



华东师范大学出版社





# *Spiritual Evolution*

# 精神的进化

## 美好生活的构成

[美] 乔治·瓦利恩特 (George E. Vaillant) 著  
张庆宗 周琼 译

## 图书在版编目(CIP)数据

精神的进化：美好生活的构成/(美)乔治·瓦利恩特著；  
张庆宗，周琼译. —上海：华东师范大学出版社，2017  
ISBN 978-7-5675-6850-1

I. ①精… II. ①乔…②张…③周… III. ①精神分析  
IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 253380 号

## 精神的进化：美好生活的构成

著 者 乔治·瓦利恩特  
译 者 张庆宗 周 琼  
策划编辑 彭呈军  
审读编辑 单敏月  
责任校对 罗 丹  
装帧设计 上海介太文化艺术工作室

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海盛通时代印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 17.75  
字 数 217 千字  
版 次 2018 年 2 月第 1 版  
印 次 2018 年 2 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-6850-1/B·1091  
定 价 62.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

献给

S. B. V(1908—1995)

感谢您的养育之恩和无际的爱

我相信我看出了生命发展的方向和线索……如果我的假设是正确的……随着周期性的循环发展,马、牡鹿、老虎等都会像昆虫一样,或多或少受制于那些让他们奔走如飞的工具性或者攻击掠食的方式,成为其囚徒。……灵长类动物却与此不同,进化忽略了其他所有特征,直奔大脑,使灵长类动物的大脑具有相当的可塑性。

——皮埃尔·泰亚尔·德·夏尔丹(中文名:德日进)《人的现象》

(伦敦:科林斯出版社,1959),pp. 142 - 60

SPIRITUAL EVOLUTION: How We Are Wired for Faith, Hope,  
and Love

by George E. Vaillant, M. D.

Copyright © 2008 by George E. Vaillant

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by East China Normal  
University Press Ltd.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an  
imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random  
House LLC.

ALL RIGHTS RESERVED

上海市版权局著作权合同登记 图字：09 - 2016 - 580 号

# 目录

第1章 积极情绪 / 1

第2章 散文与激情 / 21

第3章 三种进化 / 46

第4章 信仰 / 77

第5章 爱 / 99

第6章 希望 / 124

第7章 喜悦 / 145

第8章 宽恕 / 167

第9章 同情 / 187

第10章 敬畏与神秘启示 / 202

第11章 宗教与精神的区别 / 226

## 第1章 积极情绪



主啊！ 使我做和平使者，  
在憎恨之处，播下仁爱；  
在伤痛之处，播下宽恕；  
在怀疑之处，播下信任；  
在绝望之处，播下希冀；  
在忧愁之处，播下欢愉；  
主啊！ 使我少受安慰，但求安慰别人。  
——圣弗朗西斯的和平祈祷文  
艾瑟·贝克瑞尔神父（1912）



棱镜将白光散射成一系列不同颜色的光谱，在这本书里我同样也将人的精神分解为一系列的积极情绪。营养科学解释了世界上那些稀奇古怪饮食的缘起，我同样也希望通过对这些积极情绪的关注，来探讨一下人的精神

世界。营养学家通过分析其他民族独特的营养饮食，发现了维他命和四种基本食物群。与此相似，神经科学家、文化人类学家和动物行为学家通过分析研究那些经久不衰的宗教，发现爱、群体构建和积极情绪是这些宗教的共同之处。

临床心理学家杰克·科恩菲尔德曾讲过这样一个真实的故事。他有一次坐火车从费城到华盛顿，邻座正好是一位未成年人罪犯矫正项目的负责人，该项目主要帮助那些犯过杀人罪的少年帮派组织成员。

该项目中有一位十四岁的男孩枪杀了一名无辜的少年，以此证明对帮派的忠心。庭审现场，受害人母亲一直默默不语，看不出有一丝激动的情绪。庭审结束，法官宣判男孩杀人罪成立。这时，母亲才缓缓站起身来，盯着男孩的眼睛，一字一顿地说：“我要杀了你。”之后，男孩便被带走，准备在少年教养所服几年刑。

半年之后，受害人母亲去探望了这位杀人犯男孩。男孩在犯下杀人罪之前，一直流浪街头，这位母亲是第一位来教养所看望他的人。他们聊了一会儿，临走时她还给他留下了一些买香烟的钱。之后，她来探望男孩的次数渐渐多了起来，每隔一段时间她都要来，并给他带来一些食物和小礼物。三年教养期即将结束，她问男孩出来之后有什么打算。男孩对未来感到非常茫然，不知道要做什么，于是她帮助男孩在一位朋友的公司里找了一个工作安置下来。她又问男孩有没有住的地方，在得知他之前一直流浪、无家可归之后，她又在自家安排了一个空房间让他暂住。于是男孩开始住在她家，吃着她准备的食物，靠着她找的工作养活自己。八个

月后的一个晚上，她把男孩叫到客厅，想和他聊聊。他们面对面坐着，沉默了好一会。还是她先开口说话：“你还记得那天在法庭上我说过要杀了你吗？”“我当然记得，我永远也不会忘了那一幕。”男孩回答。她继续说：“好，我确实做到了。我真心不想让那个杀了我儿子的男孩在这世上多活一天。于是我开始去教养所探望你，给你带东西。我还帮你找工作，让你和我住在一起。我希望能够慢慢地让你发生改变。现在看来，那个杀了我儿子的坏孩子已经不复存在了。所以，既然我儿子不在了，那个杀人犯也不在了，我想问问你，你是不是愿意留下来？我这里地方足够宽敞。如果你愿意，我想收养你做我的儿子。”<sup>1</sup>于是这个流浪的男孩从此有了母亲。

我们不得不感叹于这位母亲强烈的同情心和宽容之情！请问这些力量从何而来？我们都还记得这位母亲的锥心之痛，在法庭上她低声咆哮着说“我要杀了你”。所以，当她在自己的客厅里，提醒寄住的男孩是否记得这句话时，我着实为那位男孩捏了一把汗。不过故事的结局出乎我的意料。无论是对印度教徒、犹太教徒，还是对佛教徒和基督教徒来说，这一刻无疑都是同样感人至深的，不过这个故事里却没有任何宗教的影子。那到底是什么因素在起作用呢？看来是无私的爱战胜了达尔文所谓的“自私基因”和康德的“纯粹理性”。积极情绪的转换力量可见一斑。

积极情绪不仅包括同情、宽容、爱和希望，还包括喜悦、信任、敬畏和感激，这些都源于我们作为哺乳动物的天性——无私的父母之爱。它们由感受而发，生成于哺乳动物大脑边缘系统，是我们世代进化的遗产。积极情绪

为所有人类生而固有，是所有主流宗教信仰和人类的共有特征。

可以说，这本书在某些方面具有颠覆性意义。我必须指出，拥有积极情绪不仅仅只是锦上添花而已，积极情绪对“智人”这一物种的存续起着至关重要的作用。安东尼奥·达马西奥是一位敏锐的临床神经学家，也是情绪研究领域最有建树的学者。在其著作《笛卡尔的错误》中，他极力主张思想和身体是统一的说法，并总结为“如果社会和人们对快乐的追求，等同甚至多过对痛苦的规避，那他们将难以存活下去”。<sup>2</sup>若读者允许我将快乐定义为积极情绪的产物而非单纯的享乐主义的表现，那么犯错误的就是达马西奥了。本书将总结达马西奥观点提出之后这十四年里搜集到的种种科学证据，以证明积极情绪的重要性。第六章将提到，达马西奥的这一观点从2003年起也开始有所变化。

进入21世纪以后，许多人特别是来自英语国家的人们，开始寻找某种共同的精神家园。一方面，随着人们受教育程度的提高和对男权主义教条的不满，许多主流宗教的信徒人数逐渐减少；另一方面，将其信徒与外界隔离开来的那些原教旨主义宗教的信徒人数则在逐渐增加，抵消了宗教的世俗主义的转向。如此一来，当代文化中对人性本质问题的看法就很难得到统一。但是，如果世界像一个小星球一样有序运转，我们就必须就人性本质达成共识，并认识到人性的本质不应该只是一串“自私”的基因。



最近，我开始与我的一位好友就“精神”这一问题进行了简单的交流，这位聪慧的女士对圣公会的信仰极为虔诚。“只要一听到‘精神’这个词，我就

浑身起鸡皮疙瘩”，她的声音突然提高，吓了我一跳，真没想到她的反应如此激烈。不过，对她而言，精神与妄想没什么区别。问题其实出在“精神”这个词语的多重意义上。对许多人来说，“精神”既是他们信仰的源头，也是信仰的结果。不过，还有许多人不这么想，他们觉得“精神”与神秘学没什么两样，是假冒的救世主；不过是用转世轮回、心灵感应、水晶、天使、塔罗牌等名堂糊弄人罢了。还有另外一些人将“精神”当作一种隐蔽的自我陶醉，是“追随天赐之福”在新时代的另一种表现。我认为这些看法统统都错得离谱。

诚然，我们很难界定“精神”这个概念，但是当我们碰到这个概念的时候，我们还是能够轻易地识别并认可它的。我来列举三位伟人的例子，他们应当是多数人认可的精神楷模：尼尔逊·曼德拉、马丁·路德·金、莫罕达斯·甘地。就我们不断进化的基因性能来看，这三位伟人的宽容和同情必将牢牢印刻在人类记忆中并继续规约人类行为。

本书将“精神”定义为将我们自身与其他人类发生联系或与我们认知的上帝发生联系的过程中，体验到的各种积极情绪的综合体，其中爱、希望、欢乐、宽恕、同情、信念、敬畏<sup>3</sup>和感恩<sup>4</sup>是非常重要的积极情绪。还有另外四种积极情绪我没有涵盖在内，即兴奋、满足、狂欢、掌控，是因为即使我们被隔绝在无人的沙漠，这四种情绪依旧存在。我选取的八种积极情绪主要针对人与人之间的互动交往，而不是仅仅关注自我。

消极情绪，如恐惧与愤怒，也是人类与生俱来的情绪，具有重要意义。就个体生存而言，消极情绪只关注自我。相反，积极情绪则有可能将自我从以个人为中心的禁锢中解放出来。我们都曾深切感受过复仇和宽恕这两种情绪的巨大力量，但是从长远来看，它们带来的结果是大不相同的。消极情绪往往对生存问题极为关键，不过仅对当下状况产生影响；但积极情绪作用

的领域要大得多，它的主要功用是帮助我们进行拓展和建构。<sup>5</sup>积极情绪让我们变得更为宽容，道德标准不至于太过严苛，与此同时，还能激发我们开拓创新能力。而这是让我们在未来立足的关键。严谨的实验研究证明，消极情绪使人类的注意力范围缩小，往往使他们只见树木、不见森林；<sup>6</sup>而积极情绪，特别是欢乐这种情绪，则会让人类的思维方式变得更加灵活、更具有创造力和全局观、思维效率也会相应提高。<sup>7</sup>在上文那个母亲与谋杀自己儿子的少年犯的故事里，积极情绪最终让受害人母亲和少年犯的人生内涵都得到了不可思议的拓展。相反，消极情绪如厌恶和绝望，则会让我们的人生踟蹰不前。当我们感到害怕、愤怒和沮丧时，是很难去进行创造或学习新知识的。

积极情绪对于自主神经系统的效用与松弛反应在冥想活动中的作用非常相似，这种松弛反应是由哈佛大学医学教授赫伯特·本森普及开来的。<sup>8</sup>消极情绪通过对新陈代谢和心血管的刺激，从而使交感自主神经系统产生兴奋应激反应，而积极情绪则是通过副交感神经系统使基础代谢减缓、血压下降、心跳减缓、呼吸平缓、肌肉张力降低。如果睡眠能缓慢降低8%的基础代谢，那么这一比率在冥想状态下则能上升至10%—17%。宾西法尼亚大学医学院安德鲁·纽伯格教授及其同事在一项对昆达利尼瑜伽冥想训练的功能影像学实验中证实，副交感神经兴奋度增加会产生放松感，进而使人进入一种相对静止的舒缓状态。<sup>9</sup>

加利福尼亚大学心理学教授罗伯特·埃蒙斯教授一生都在专注研究感恩这一积极情绪。他发现忘恩负义会让人变得渺小，而感恩则会让人变得高大起来。“第一，感恩是对人生中收获的善意给予致谢……第二，感恩也是认识到一部分善意是来自于自我之外的认知过程。”<sup>10</sup>美国庆祝感恩节根

本不需要与宗教信仰扯上关系,甚至也不仅仅是人道主义的体现,在我看来,感恩节在精神领域的意义要大得多。如果天地万物仅仅以人类为中心的话,那这简直是极大的浪费。

积极情绪、冥想训练、精神体验三者相辅相成、不可分割。一份研究报告显示,45%的人在冥想训练中曾体会到神圣之感,而68%的人在婴儿出生时能体会到神圣之感。<sup>11</sup>本森的研究发现,80%的冥想修行者曾选择某一圣物象征作为冥想过程中进入“感知状态”的咒语。<sup>12</sup>

精神其实不仅是“追随天赐之福”。精神具有深刻的精神生物学基础,这一事实源自于对人类积极情绪的研究,虽然该研究本身还亟待加强。现在,很多人恐惧和嘲笑宗教信仰,他们觉得对“圣神的恐惧”和“理性的威胁”使得宗教本身变得不可信。与此相反,我相信如果严肃对待关于积极情绪的科学,我们就能使精神符合宗教批评者的胃口,甚至对他们多有裨益。同时,我们还能帮助那些沉迷于自己信仰传统的信徒,抬起头来看看其他宗教信仰,找出自己的信仰与其他信仰的共同之处,进而加深自己的理解和感悟。

积极情绪是一种全人类共有的、与生俱来的大脑活动。威斯康星大学神经心理学家理查德·戴维森研究发现,具有悲观、内向人格的人,在生物学意义上,其大脑右前额叶(位于右眼窝上方)比大脑左前额叶更为活跃。而对于那些乐观、开朗的人来说,其大脑左前额叶则比其大脑右前额叶更为活跃。该研究发现铸就了戴维森在医学领域的辉煌生涯。在另一项实验中,研究对象中有一位拥有数十年冥想经历的虔诚的西藏喇嘛。戴维森发现,这位喇嘛的大脑左前额叶活跃程度比他曾测试过的所有175名普通西方人都要高得多。<sup>13</sup>

只要承认精神具有生物学基础，我们才能认清人类在精神进化的历程中已经取得的成果。只是精神进化的成果还不够显著，我们希望随着自然界物竞天择的继续，在人类尚未将地球销毁殆尽的前提下，人类的精神进化取得更大的进展。



《精神的进化》一书是基于动物行为学以及神经科学的最新研究成果编写而成，以期使积极情绪（如爱、欢乐、敬畏、同情）相关研究更为科学化。下文中将分章节对每一种积极情绪单独进行讨论，包括讨论其神经生物学基础以及进化结构。这些进化发生的具体机制虽然还只是停留在推论的阶段，但经过十五年的发展这一推论已逐渐成型。“情绪是一种奇妙的适应性改变，是对生物体用以调解生存状态的手段之一。”<sup>14</sup>这与进化机制的形成密切相关。进化只需要调用区区 45000 个基因，就能在人脑中搭配组成超过千亿个神经元，这个任务可不轻松。不过基因能做的其实只是为环境因素在塑造人类大脑时提供必要的手段。

在过去十五年，至少有四位科学家就自然选择转变为亲社会行为的手段进行过讨论。1992 年，杰拉尔德·埃德曼在其极具影响力的专著《明亮的空气，辉煌的火焰》中提出“神经达尔文主义”的概念，用以解释个人或文化环境对大脑可塑性的影响。<sup>15</sup>几年后，安东尼奥·达马西奥的著作《笛卡尔的错误》，以及杰克·潘克西比甚少有人提及的权威著作《情感神经科学》，均提供证据解释了由基因影响的哺乳动物情感系统可为价值系统提供养料，以促使人们的亲社会行为和咨询系统得到进化。<sup>16</sup>当然还有大卫·斯

隆·威尔逊的著作《达尔文的大教堂》为积极的种群选择提供了令人信服的证据。<sup>17</sup>

这里提到的进化结构以及标题里的进化,其实并不仅仅对应基因的自然选择。应有三种形式的进化与此相关:基因进化、文化进化以及个体进化。从自私的爬虫类动物进化到具有仁爱之心的哺乳动物,需要经历基因进化来实现掌管人类积极情绪的大脑边缘系统的进化。从仁爱、顽皮、充满激情的哺乳动物进化到具有创造性的科学家和充满智慧的神学家,也需要经历基因进化来实现人类面积巨大的大脑新皮质的进化,该部位是人类科学和宗教教义构建的生物学基础。虽然大脑边缘系统和大脑新皮质这两个部位在神经学意义上的联系相当丰富,但它们也时常翻脸不认人,视彼此为路人。情绪和理性、精神和宗教教义之间经常难以沟通和相互理解。

人类要跨越“强权即真理”的阶段进化到“撒玛利亚人”(助人为乐者),四处散播同情、宽恕,还有无私的爱,则需要经历文化进化。文化进化相较于基因进化要更为迅速和灵活。诚然,进化之后的人类社会依然会像铁器时代一样存在各种罪恶,但随着时代的发展,人们对积极情绪的科学认知将演变成为一种文化意识,进而帮助人类种群得以存续。实验结果已经证明,积极情绪有利于人类更好地适应群居生活、发挥其创造性并更为迅速地习得新技能。<sup>18</sup>

第三种进化即个人生命历程中的个体进化。回首我在哈佛大学成人发展研究中心担任主任的三十五年间,我亲身经历了我们这一辈人从自我中心的轻狂少年逐渐转变为子孙满堂的白发老人的全过程,与此同时,也参与研究了我们的大脑逐渐成熟、社会意识逐渐丰满的个体进化过程。

精神的进化不仅停留在基因和文化两个层面上,还包括在我们的人生

中，我们如何从丑陋、笨拙不堪的毛毛虫蜕变为优雅、善于交际的花蝴蝶。我们研究中的一位四十五岁成员这样解释道：“二十岁到三十岁这些年，我想我学会了如何与我的妻子相处，三十岁到四十岁之间，我学会了如何在事业上取得成功，四十岁到五十岁这个阶段，我已经不太为自己着急了，反而更多地为孩子操心了。”

只是成年人发展并非到中年就宣告结束。我们来看看澳大利亚著名板球运动员唐纳德·布拉德曼的一生。他自幼个性孤僻、自我中心，通过自学的方式学习打板球。二十五岁时，他已成为板球界的贝比·鲁斯、板球对抗赛的超级明星。四十岁左右，他开始执掌世界上最好的板球队的帅印。年老之后，他开始为世界奉献他的个人天赋，而且被称为“在世的最伟大的澳大利亚人”。六十到七十岁之间，他在国际板球界以对抗种族隔离制度而闻名，他不再执教精英球队，而是致力于在澳大利亚土著居民中推广板球运动，并获得了尼尔逊·曼德拉的赞许。不过，布拉德曼不也和我们一样，是从一位自我中心的懵懂少年成长起来的吗？



我关注积极情绪，并不代表我要忽略邪恶的东西。大屠杀、谋杀、吸毒、酷刑、虐待儿童等种种恶行都会在本书中被涉及。同样，我也不会否认那些“自私”基因和消极情绪如痛苦、愤怒、悲伤等都十分具有价值。例如，悲伤能感染到其他人，让他们也体会到失去至亲的痛苦。麻风病人外形变丑，只是因为其身体末端（尤指手和脚）的痛感神经遭到了破坏。愤怒可以让我们免受侵犯。然而，悲伤、痛苦、愤怒给我们带来的好处持续的时间较短，积极