

智慧行走

49天打破惯性思维

白忠菊◎著


行走，是本能，也是技能。
你能走，不一定会走。

行走，隐藏着人类的身体机能、处事行为、
情绪变化及心智成熟的密码。

智慧行走，破解生理、心理怠惰之谜，
重构理想的自己。

知道不等于懂，懂却做不到，不如不知道。
能走，不等于会走；会走，不等于智慧行走。

打开这本书 / 从行走开始，
用**49**天 / 让智慧再现，且永远在线。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

智慧行走

——49天打破惯性思维

白忠菊◎著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

· 北京 ·

Copyright © 2019 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切权利归**金城出版社**所有，未经合法许可，严禁以任何方式使用。

图书在版编目（CIP）数据

智慧行走：49天打破惯性思维 / 白忠菊著. —北京：金城出版社，2019.6
ISBN 978-7-5155-1859-6

I. ①智… II. ①白… III. ①步行—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第089137号

智慧行走：49天打破惯性思维

作 者 白忠菊
责任编辑 雷燕青 张礼文
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16
印 张 15
字 数 150千字
版 次 2019年6月第1版
印 次 2019年6月第1次印刷
印 刷 三河市百盛印装有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-1859-6
定 价 38.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 100102
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 84250838
总编室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 北京市安理律师事务所（电话）18911105819

自序

心智模式决定思维模式，思维模式决定思维，思维决定行为，一个人的行为轨迹集合构成一个人的一生。所以，不同的心智模式将带来不同的人生轨迹。智慧的人生，如同一座高楼，必将构建在智慧的心智模式上。

惯性思维，让我们在机会面前放弃觉察，错过了许多可能的更佳选择。

惯性思维，是大脑在人类演化进程中的一项重大成果。惯性思维，让大脑在面临需要瞬间决策的时候，能够根据以往的惯性十分快捷地做出决定。惯性思维，让我们拥有了一份了解他人的密码手册。越是了解一个人，越能清晰地知道他的惯性思维，越能根据他的惯性思维对他的想法、行为以及可能做出的判断与决策进行预判，越容易根据这些预判与他进行更为深入而且顺畅的沟通与了解。可以说，是思维与行为的惯性，成就了“心有灵犀一点通”的基础。

因此，惯性思维提升了人的决策效率，让人与人的沟通变得更加顺畅便捷，给人们的生活工作甚至社会的发展都带来了诸多便利，但

凡事均有利有弊，一分为二地看待事物是一个不变的真理。如果一个人一直用惯性思维引导自己的行为，真的好吗？

答案当然是，未必。

因为惯性思维，会让人在面临一件事情、一个选择、一个决策的时候，陷入一种思维定式，从而失去很多可能与机会。如我的老师陈明生先生所说，“如果一个人拥有的是惯性思维，或者线性思维，很难活出一个圆融丰满的人生”。大千世界里，很多事情都是无常的，遇见了无常的事情，我们用一直以来的惯性思维处理、用线性思维应对，便很容易把日子过成顺着这条思维线选择的样子，日子久了，还很难自知。惯性思维引导我们每个人做决策的时候，常常都在不经意之间，以至于决策的人还以为一切都是外在的环境影响我们不得不做出的决策，而非自己主动的选择。

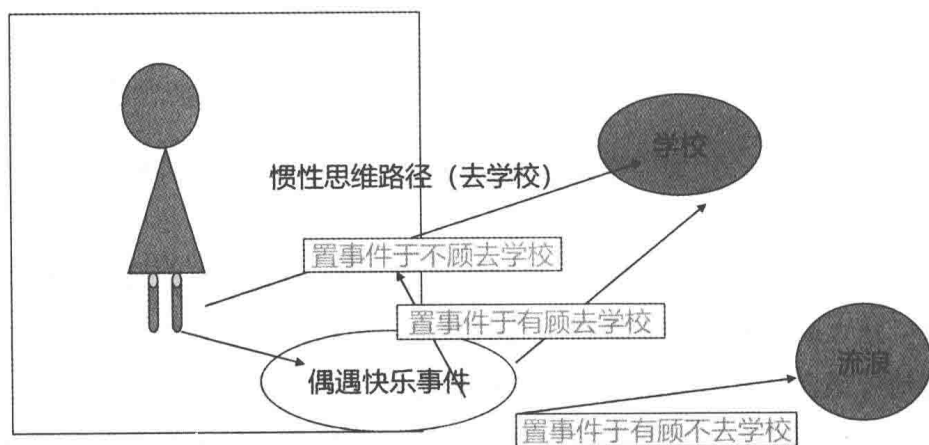


图 0-1 惯性思维

就这样，久而久之，有着惯性思维的人便会认为很多事情都不是自己能够掌控的，都是环境或者说是命运安排好的。自己的力量太小，干脆放弃吧。于是再用自己的惯性思维做决策的时候，便将这后

果的责任都交由环境、交由老天。老天眷顾，自己便运气好；老天打盹，自己便错过好运。如此，倒也轻松，毕竟很多事情都不必太多较真，随性选择便是。殊不知，是将自己的诸多权利都交给了自己的思维惯性，由过去的经历与记忆来主宰当下与未来的决策，享受因惯性决策轻松便捷的同时，也失去了对机会与未来的把握。

如图 0-1，一个人在上学的路上，偶遇了一件快乐的事情，他可以有多项选择：选项一，置这件事于不顾，依旧按往常路线直接去学校；选项二，经历这件事之后，愉快地或不舍地去学校。当然，这样的选择有可能带来迟到的后果，从而引发其他的可能；选项三，经历这件事之后，直接打破原有平衡，选择了出去流浪等其他行为。其实，面对一件事我们可以有诸多的可能性选择，但一旦形成了某种固化的思维模式，便只有如图中的人，做出选项一，直接去学校了，难免少了诸多的精彩体验。

细究之，这种依靠惯性思维决策的模式似乎与人工智能根据人们以往的数据进行需求引导性判断的原理有些类似。所以，长此以往，说不定真的会是人工智能决定一个人的生活方式与生命体验。《三体》小说中预测的未来可能会以某种形式在现实中呈现。

球形思维，让我们在每个当下惯性归零，做出适合当下的最佳选择。

球形思维，便是让我们时刻觉察，在每个当下将固有的模式与惯性归零，用当下的身心认知与感受，结合当下现实的境况与条件，做出最适合当下的选择。这种思维方式打破了固有的思维框架，打破了固有的思维惯性，打破了固有的、已成为不经意的习惯性联动效应的思维与行为之间的关系，紧系当下，不盲从决策者的习惯认知、不脱离决策者所处的环境与条件，这样我们才能在每个当下，匹配最适合当下的思维或者智慧，引导相应的行为，做出恰当的决策，得到当下

最想要的结果。

需要说明的是，这样的思维方式打破的是惯性的模式，而不是以往的经历，经历与模式是不同的。球形思维依然会把以往经历中收获到的智慧作为资粮，但不会直接取用原来收获智慧的模式并将其作为一种模板。因为智慧生于经历育于经历，经历多了又会形成一种模式，智慧、经历与模式很容易被混为一谈，所以，球形思维的关键基础便是时刻让人保持清醒地觉察，觉察以智慧为资粮，用智慧应对新对境，而放下以往经历中的固有模式，不排斥不强求不刻意。

打个比方来讲，可以把智慧看作是营养，经历看作是饭菜，模式便是用筷子的习惯。营养从饭菜中来，用筷子可以帮助我们更方便地把饭菜送到嘴里，让我们得到营养。但尽管如此，我们还是需要清晰地知道，首先营养来自饭菜，但不仅仅来源于饭菜，还有水、空气、水果、坚果等；另外用筷子可以很好地帮助我们吃饭，但不是必须用筷子、更不能只用筷子，我们还可以用勺子、叉子、甚至直接用手抓。这就是智慧、经历与模式的关系。在现实生活中，因为我们习惯了用筷子，便以为不用筷子就不能吃饭不能吸收营养了。球形思维便是一种让我们根据当时情况作最佳选择的思维方式，先看是什么饭菜，再看是否有筷子，比如明明吃的是面糊，虽然也有筷子，但直接端着碗喝才是最合适的选择；再比如明明吃的是面条，也有筷子，那当然选择用筷子。

从这个例子可以看出，掌握球形思维、拥有球形思维，最关键的是觉察，需要我们从觉察自己的思维模式并能觉察到自己的惯性思维路径开始。不过这思维的路径因为无形，尤其惯性思维的路径不仅无形还经常不需要经过我们的主动思考，总是以一种“下意识”的“快捷方式”深深地隐藏在我们行为的背后，很难被发现。

比如，有人说，“我知道早起有利于健康，但我就是起不来”。

其实翻译一下，这个行为的思维路径是这样的，“我知道早起有利于健康，但我依然在每个早晨作出了再睡一会的决策”。

再看这个行为现象产生的原因，一种可能性是身体健康方面的原因，身体客观不能，精力不够，导致我决定再睡一会；另一种可能性是其他方面的原因，比如就是一种赖床的习惯，能赖一会儿是一会儿，越赖越舒服，这种心里的舒服诱使我决定再睡一会。可能还有其他原因。具体什么原因引起的这种现象我们这里先不讨论，我们先看一下不同的思维模式对这种行为现象的应对情形。一种思维模式比较消极，对这个现象置之不理，睡就睡吧，习惯了就好；一种思维模式比较积极，这个现象不好，要改，但尝试了几次之后，依旧做不到，还是放弃吧；一种思维模式更为积极些，这个现象不好，要改，尝试了几次之后，依旧做不到，再继续尝试不同的办法，经过若干种折腾之后，终于做到了早起。

所以，其实我们的每个行为、每个决策，都能在我们的思维模式上找到对应的节点。找到思维模式的对应节点之后，我们会在生活中找到很多类似的情形，比如想早起起不来，与想减肥但减不了，与工作中想升职但总会遇到各种瓶颈，与生活中想跟亲密关系有更亲密有效的沟通却往往卡壳，等等。

活在当下，让我们时刻保持觉察，不受快节奏生活与碎片化信息牵绊。

说了这些，事实上，如果我们真正能时刻觉察到自己在每个时刻都有一份选择的权利，在每个行动之前，都能有效地使用这份权利，便能真正地做到让惯性归零，用自己最适合的思维路径引导出最正确的判断，做出适合当下的最佳决策，如此才真正掌握了球形思维的核心应用，真正地做到了活在当下。

不过活在当下做起来真的很难，其基础和难点在于需要时刻保持觉察。清晰地觉察本就是一门功夫，在每个时刻都能保持清晰觉察其难度可想而知。

尤其眼下我们身边到处是快节奏的体验，碎片化的巨大信息量倒逼每个人都变成了一部接收器。为了适应这种快节奏与信息量，我们不得不在大脑内部建立越来越多的“下意识模式”与“快捷方式”并将它们简化成各种“算法”，以便在每个瞬间可以不经过大脑思考、不需要觉察便能自动得出结论、找出方法、快速应对。

比如，在公共场所看见一个人，便会瞬间通过他的衣着、举止，对他做出“好人”或“坏人”的标签，继而做出“可接触”“置之不理”与“远离”的判断。所以，当我们走近这个人时，不论他采取什么方式跟我们互动，我们内心已然有了应对的基本方向。这就是一种判断事物与应对事物的“快捷方式”。

这种快节奏的体验在很大程度上帮助我们有效地利用了时间、提高了效率，但同时也剥夺了我们作为人的诸多感官与心理体验，诸多的“下意识模式”与“快捷方式”构建的“算法”，让我们成为按流程输入信息输出结论的机器人。这些过程是机械而冰冷的，没有任何身心滋养的可能，更别提体验过程中产生的体验感、喜悦心了。于是，我们会听见，越来越多的人说自己幸福指数越来越低，饭菜越来越丰富却越来越没香味，娱乐越来越多却越来越没意思，甚至出现了一种称为“空心病”的现象。

这些可都是人类最基本的本能啊。是什么剥夺了我们的快乐、味觉和幸福感呢？是为我们带来诸多快速高效产出的惯性模式，是各种不经过身心参与与体验的惯性模式产生的“算法”。

如何找回我们失去的本能呢？从调整身心的节奏去体验生命、去感受生活、去参与成长，让自己在今后的每一天里能越活越明白。让

自己的心慢下来，让自己在每个时刻体验到生活的滋味，让自己在每个时刻体验到自己决策的过程。而这些，都可以从行走开始，从在行走中觉察自己的每一步开始。

活在当下，始于足下。

智慧行走，在行走中觉察每一步的身心体验，是让我们活在当下最便捷的训练方法。

如何从行走开始，活在当下？

这里要介绍一种智慧行走，便是我的老师陈明生先生提出的一种身心协调融于当下情境的行走方法。

这种行走，强调在行走的过程中，于行走的每个刹那间去觉察一个点，即“协调”，身体整体的协调、心境与当下环境的协调、步伐走姿与当下角色的协调等。在觉察这份“协调”的同时，我们会另外收获到一种愉悦感，这种愉悦感对于身处快节奏、高压力生活工作环境中的人们而言，犹如一抹甘露，滋养身心。伴随这种愉悦感，人们会感知到自己身体的轻松，也会将大脑的注意力从外在环境、过去琐事以及对未来的畏惧收回到当下，人们将能够在行走中关注到自己的举手投足，能够在行走中用自己的意识，觉察和体会到身体迈出的每一步，觉察和体会到脚底与地面接触的摩擦与助力，觉察和体会到迎风飘来的鸟语花香与肌肤接触、浸透，从而给内心带来的舒适，觉察和体会到行走中身心的宁静与喜悦，觉察和体会到宁静与喜悦之余升华出来的幸福感。

伴随这份觉察和体会，我们的身心会在很大程度上得到放松，身心里积累的压力与情绪的不良记忆亦可以随之释放，身心内留存的固有思维模式与习惯性记忆也将随之格式化。

所以，在行走中提升觉察力，可以让我们拥有在每个当下将惯性归零的能力，让我们真正经历那种活在当下的身心体验。



每个人都是自己行为的决定者，
觉察当下，
做好自己的 51，
和谐外在的 49，
方能观自在，
方能观自在菩萨，
方能行深般若波罗蜜多。

——陈明生

圆满人生路是走出来的

——恩师寄语

思维决定行为，继而决定人生，不同的思维方式带来不同的人生轨迹。如果你拥有的是平面思维，或者说是线性思维，却想要达到立体圆满的幸福人生，好像不太可能。即使偶尔达到了，那也是撞上的，没有太多的可控性和可复制性。所以，我花了几十年的时间，探索思维模式和行为模式之间的关系，意图探究人如何可以拥有圆融的思维模式、圆融的行为模式、如何让一个人的思维模式与行为模式更为协调匹配，从而能够最大限度地掌控自我命运。几十年的探索之后，得出的结论是：要想人生圆满，思维模式一定要圆满。

啥叫“圆满”？于人生而言，便是在人生的各个角色各个维度都有一个相对理想的价值实现，都与自己的追求与自己的生命本相相符，用一句通俗的话讲，便是到老的那一天，回首往事，无憾。要想拥有这样的人生，则必须拥有足以支撑其实现的思维模式。这个思维模式如何描述呢？我用最形象的视觉化效果来称呼它，就是“球形思维”，一种圆满的立体思维模式。

这种思维方式能否靠训练养成呢？如果可以，又要如何训练呢？带着这些疑问，我回归中国智慧，收集了很多传统文化资料，

经过自身践行修学，慢慢梳理总结归纳，终于摸索出了一套实实在在的球形思维训练方法——49度活法，用生活化的场景让人在衣食住行、站立坐卧之间得以用最低的金钱与时间成本进行训练的一套方法。

之所以用生活化场景进行训练，一方面在于成本低，另一方面也是最为关键的，是源于这些生活化的场景因为人们太过熟悉所以经常对其无意识，而无意识的状态便是用惯性思维主宰行为的最直接表现，比如人们对自己是如何走路、如何吃饭、如何洒扫应对的，自己在这些情景中的细节性行为以及这些细节性行为产生的思维路径是怎样的，几乎都不十分清楚，更很难有非常清晰的认知和意识。所以，这些生活化场景是人们用惯性思维主宰行为最集中的地带，也是重构球形思维的最核心地带。因此，我将球形思维的基本训练放在行走、吃饭、洒扫、泡茶、书法、沟通、决策等一系列日常中，也的确很有成效。

之所以说49度，是源于训练中对自我觉察的要求。球形思维的训练需要训练者有坚定的自我觉察意识，在训练过程中时刻保持这份觉察并用这份觉察去明了当下的每个行为。可以说觉察是调整思维的基础、是突破惯性的前提，没有这份觉察，一切都无从谈起。而这份觉察，一定要靠训练者自己的力量，其他的外力无论是我还是其他哪个人，抑或是哪个环境、哪个条件，都只能是一份助力，这份助力都是有限的。我经常对自己对学生说，我们作为助力，只能是一名陪伴者，用一颗陪伴的心对训练者给予提醒与引导，至于做与不做、在什么样的环境下能够做到、做到什么程度等，这些都要靠训练者自己决定，谁都不能越俎代庖。按照训练者与陪伴者在思维训练效果中的贡献与责任来论，训练者才是一切的关键，才是自己的主宰，才是起关键性作用的51%，甚至以上。陪伴者，无论多么尽心多么专业，最多也只能起到49%的辅助性作用。

另外，每个人对圆满人生都有自己的定义，因此每个人都有适合自己人生的圆满思维方式，需要找到并建立起自己的球形思维。每个人的球形思维内涵一定是各自不同因人而异的，具体可能通过每个人的决策支点、身心记忆、家庭背景、成长经历等因素和形式呈现，所以说球形思维的训练方法可能相同，但球形思维模式的构建却一定需要训练者自己在生活中渐渐积淀而成。

也因为如此，我时刻提醒自己，活法的训练效果再好，陪伴者再敬业再有经验，也不能超过49，在训练的过程中，不能超过49度去教人，当然也不能去伺候人，只能用一颗陪伴的心在陪伴的过程中引导、偶尔照顾一下人。这些年来，很多人通过49度活法的训练认知并修缮了自己的行知模式，找到并把控了自己想要的生活。他们在自己幸福圆满的同时，也愿意同我一起去帮助别人、陪伴别人，并在帮助和陪伴他人的过程中，进一步印证、修缮自己，形成了这样一种帮助、陪伴他人的文化氛围。在这里，彼此之间不是教人做什么，也不是伺候人做什么，而是在尊重的前提下互相陪伴。这样也更适合现代人的身心需求状态。

正如球形思维的视觉化效果，球心始终都在，每个人都是一个独立的个体，不管怎么演变，只要心是自己的，决策权在自己，这个人就是独立的，就不会去伺候人，更不容易去教人，只可能去陪伴人。在陪伴的过程中去引导、偶尔照顾一下他人，既不会因为陪伴而失去了自己，亦不会因为陪伴而把对方视为自己，而是从人与人之间相互尊重的角度去陪伴彼此。正是由于做到了这一点，人才会找到属于自己的快乐。

人要想快乐，就要找到生存智慧、生活智慧、生命智慧三者的平衡点。用49度活法训练并找到自己的球形思维模式，第一步就是先找到自己的心、自己的决策支点，不去教人、不伺候人。把这个心、这

个决策支点找准后，才能在行走、泡茶、插花等一系列行为中练心、练自己的思维方式。否则，心都没找准、决策支点都没有，练什么、怎么练呢？

智慧行走，是49度活法体系中的第一块敲门砖。大家都说走走运，没有说是想运的。运是走出来的，不是想出来的。其理论依据在哪儿呢？就是传统中医文化。人的一生，从出生开始，从走出第一步开始，其行走的方式、呈现出的走姿、选择的路径等都是有很多可能性的，但是随着这个人的成长、思维的变化、经历的叠加，他行走的方式便慢慢地被固化、被环境影响了。影响得好呢，就走得好看些；不好呢，就另当别论了。

举个简单的例子，小孩子都踮着脚尖走路。人的脚尖一踮起来，臀部就提起来了，以这样的方式行走，人就容易有激情有活力。同理，一个人在创业初期，是需要有激情的时候，他是可以提着气踮着脚尖快步走的。但如果让一个人一辈子都提着气踮着脚尖过日子、做决策，一辈子都像个孩子一样随时激情满怀，你说他自己能踏实吗？他身边的人能踏实吗？这也是我们现在社会浮躁的一个重要原因。撇开其他社会问题不谈，单从身体这个因素讲，身体这个根基都不踏实，拥有这副身体的人考虑事情、处理事情自然也一定是浮躁的。

所以，我就想怎么通过行走这种方式，让人把气沉下来、踏实下来，让人坐着、站着都踏实、都有底气。当你坐着、站着都踏实、都有底气的时候，再去面对生活、工作，才有可能达到另外一种境界。这些都必须以身体踏实为基础。我们现在学国学、讲传统文化的很多老师都喜欢讲很多道理，比如什么淡然啊、恬淡虚无啊等，这些道理讲讲听听是可以的，但若是能真正做到，是必须以身体踏实、身体支撑为基础的。所以王阳明讲知行合一，知行合一是需要通过身体去实现的，如果身体不踏实、不支撑，承载梦想的土壤都不靠谱，你的

梦想怎么实现？

我经常对学生说，会讲大道理的国学大师都很好，因为有他们便犹如在茫茫的黑暗中，突然给你照亮的一束电筒光、甚至给你指出了方向。但是你要想朝着自己的方向实现自己的目标，不可能拽着电筒光上去啊！你还得一步一步地往前走。那走要靠啥？还是要靠自己，确切地说要靠自己的身体。所以说，人生路是要靠自己一步步地往前走出来的。这就是智慧行走，算是“重走人生路”，延伸开来，就是活法儿、过日子。

过日子就讲吃喝拉撒睡。第一步就是吃，从买菜、做饭到吃——这是中国文化的重要部分。很多人也讲国学、讲孝道的，但是讲归讲，终究还是要做。怎么做出一顿饭来能呈现你的孝心？怎么做出一顿饭来能有味儿？怎么用心去品尝食物？当你真正学会品尝食物的时候，才能真正学会品尝生活。这一步一步需要从怎么吃、怎么睡、怎么玩、怎么觉开始学起，需要陪着人在吃喝玩乐中觉悟，而不是让人在吃喝玩乐中消磨时间与金钱。

总之，以实际生活的方方面面为训练情景，用最小的成本、最便捷的方式实现最显著的效果，让人得以掌握并拥有适合自己人生方向与目标的圆满的球形思维，49度活法体系就是沿着这个思路来的。

陈明生

2014年11月

知道并没有什么用，
知道并能做到才行；
能做到也还不够，
要能坚持地做到才行；
能坚持做到也还不够，
要能坚持有意识地做到才行；
能坚持有意识地做到还不够，
还要能应景对境该干什么干什么。

——白忠莉