

2017年5月1日

关于和平的三种定义

作者：牛金霞

什么是和平？什么又是内在的和平？这两者有什么主要的区别？你是一个快乐的人吗？快乐在和平中是一种必须元素吗？

和平确实是有很多维度和层次的。斯坦福和平创新实验室目前认可的是 1.消极和平，即人与人之间没有冲突和战争，但仅限于行为上的和平，彼此的态度很可能是冷漠的，不合作的乃至轻视、歧视的。

2.积极的和平。这也是实验室努力想要用科技增加和促进的和平，这种和平不仅包含没有冲突，更升级为双方通过彼此的合作为对方创造更多价值，包括经济价值，也包括情感价值，比如合作伙伴，比如友谊等。这种积极的和平不仅是行为上，更包括双方态度上的积极变化，这种和平关系里，双方应该是互相尊重的、友好的，甚至是彼此认同和喜爱的。因为涉及到合作和态度的改变，实验室主任马克觉得，他所看重的这种和平更多是组织之间、公司之间，地区乃至国家之间的，尤其是组织间的和平。

马克对和平的区分就到此为止了。但是，我问他的问题是：假如我和你确实拥有了“积极的和平”，我们成为合作伙伴，彼此双赢，但在这段关系里，你不快乐怎么办？你觉得很无聊怎么办？

他的回答应该是，快乐很重要，但不是“积极的和平”里的一个必须元素。

这让我想起采访乔布斯的早年朋友，苹果公司的元老级员工丹(Dan kottke)

时他的一个回答，他说，乔布斯肯定是不快乐的，但是也没有任何人否定他的人生是有价值和有意义的。换句话说，如果你已经创造了很大的价值，不快乐又有什么关系？并不是人人都想要快乐幸福的。

和平创新实验室对“内在的和平”没有多少兴趣和研究，我们接下来关于什么是内在和平的对话自然就很快中止了。

不过，作为一名冥想者，我对内在和平的看法是，它是一种人与自我的和解，人与自我的友好、快乐相处。意味着你对自身没有怀疑，没有愤怒，没有消极的情绪和阴影占据身心，大多数时候，你喜爱自己，喜欢自己所经历的一切。

这当然就意味着，一个内在和平的人，应该是一个快乐的人，也必须是一个快乐的人。

如果说“积极的和平”是一种不仅在行为上，而且在态度上都发生积极改变的和平，是一种人与人之间、组织与组织之间更融洽和高效、互惠的状态。内在的和平就应该是 3.第三种和平，也是“最高级”的一种和平，即在人的信念层次产生的和平，这种和平让人能够跟自我友好互惠相处，能够让人自然的驱逐负面念头和情绪，恢复本来的喜乐和生机。

这种和平要如何取得？在争取和平的链条上又跟其他两种和平如何互动？

先来看和平创新实验室如何取得第二层次的和平，即“积极的和平”的。当马克解说为什么他的和平创新实验室要用“行为设计”和“沟通策略”两大工具来促使人们的行为向积极方向转变时，（这中间当然少不了科技的有目的的设计和使用），他使用了一张图：一个人的改变一定是遵从 **Belief**（信仰）---**Attitude**（态度）---**behavior**（行为）.的改变规律。他认为，让两个彼此不相识，乃至有误解的陌生人的人能够和平相处，从信念层开始改变（如宗教）实在太难了，往往需要经过几代人的努力。然而，今天我们看到的是，**Uber** 和 **Airbnab** 通过科技的设计和经济互惠的理念，让旧金山出现了裹着黑纱的穆斯林女 **Uber** 司机，

她可以坦然从容的跟各种陌生人共享一辆车，甚至友好的聊天，（马克采访了她，说，你这样出来你家人没意见啊？她说，我叔叔和爸爸一开始肯定都不同意，女人开车这在我们国家是违法的，但是后来他们看到 Uber 的数据都可以看到，什么时间车在哪里，接了什么人，都很清楚，而且我也需要一份工作来赚钱，就同意了）可以让地球两个遥远角落的陌生人通过 Airbnab 友好的分享自己的家。用 Mark 的话说，如今科技对人们行为上这种改变是以往任何教皇、国王都做不到的，意识到这一点让他极度震惊，也成为他在斯坦福和平创新实验室坚持下来的动力。

马克由科技这种强大的力量上看到，如果顺向改变人们行为太难，为什么不逆向改变？先改变行为，再改变态度，最后，人们的信念一定会动摇，就比如现在再问那位穆斯林妇女的叔叔，你可以接受侄女在外面开车吗？他肯定至少会说，哦，那看情况。

而且，最重要的是，和平创新实验室认为，假如我们不意识的设计和使用科技，有意识的用它来达到我们真正想要的行为改变，诸多科技就像一个个小魔兽，迟早会改变人们的行为乃至思维，等到人们发现这不是自己想要的时候，早已为时已晚，面目全非。（这背后的理论跟麦克卢汉的《媒介即信息》有异曲同工之处。比如微信，一开始我们设计的理念是联通人和商品，挺好的，没人觉得有毛病，都觉得挺伟大，但现在小孩子天天泡在手机上，微信上，家人之间都极少沟通，这真的是我们想要的吗？人的一天只有 24 小时，小孩子看 2 个小时手机微信再打两个小时游戏，就意味着他不能做原来跟其他小朋友玩或者帮你做家务的其他事情了。这些科技的负面影响往往是长期的，往往是发生之后很难再“撤回”重做的）。

这种思路肯定是没有问题的。如果从冥想的角度来考虑，就好像身心是互相影响和作用，是硬币的两面，我们坐下来，让身体极度安静，让呼吸非常平静，内心自然也会慢慢平静。再好比，一个人紧张时，无论你再怎么告诉他，你无需害怕和担心都没有用，最高效的办法就是让他调整呼吸。这背后的原理都是：从行为的改变影响身心的改变。

不过，从信念层直接改变太难了，但并不意味着不可能，而且，从信念层直接改变往往是从“根”上改变，是最有力的。就像那位穆斯林女司机，为了做好

Uber 的工作，她可能在旧金山开车跟陌生人各种聊天没问题，但是，回了老家，她还这样想吗？她还敢吗？在信念层，她能发生“女性开车跟男性一样，本来就是平等而自然”这样巨大的改变吗？不一定，她甚至现在都没有这样的信念，甚至一边开车一边有罪恶感。

我之所以认为内在的和平是“最高等级”的一种和平，是因为它直指内心，直指信念层的和谐。确实，改变它确实太难了。千百年来，无数圣贤都在努力教化人心，努力让人们达到这种内在和平，然而，人们还是无可避免的生活在焦虑、悲伤乃至仇恨中。然而，又因为它的改变是如此有力，如此被无数受苦的心灵所渴望，才滋养了无数宗教信仰的流行。

千百年来，我们看到的是，在维护行为的和平上，警察、法院等机构和人群一直在积极扮演这个角色；在努力创造和维护信念层的和平上，宗教信仰、各种灵修课程一直都有市场。然而，中间层的，也是这个科技时代要求我们必须去思考和面对的，“能够用科技的主动设计和使用带来更多积极的态度和行为转变，给人与人之间、组织与组织之间带来更多融洽和互惠的合作式和平”实际上是缺失的。

斯坦福在思考，硅谷在思考，但世界其他地方疯狂追逐科技力量的人们呢？也许仅思考这个问题都是奢侈的。

毕竟，科技在重塑上帝，未来有一天甚至会“消灭”政府和警察，（如果区块链理念下的无政府主义成真的话），那又有谁在静静的守望科技，确保我们不会被自己发明的工具异化成我们不想要的物种呢？

这里的科技不是阿尔法狗，不是弄假成真的虚拟现实，而是已经渗入我们生活每个角落的微信和支付宝，滴滴打车和美团外卖。（就好像现在的教师不愿意看到自己的课堂上所有学生都在玩手机，没有人听他说话一样，手机诞生的最初，谁想到了这种场景呢？）

和平的定义有很多种，它们都各自发挥作用，对这个世界都不可缺少，正如上帝和警察都是这个世界良好运行的重要角色。

而斯坦福的和平创新实验室的伟大之处在于，它在这个科技时代探索着位于**警察和上帝之间的第三种路径**。毕竟，它所面临的科技影响的问题，是警察看不到、制止不了的；是佛陀、耶稣等都没有经历过的，在《圣经》、《心经》或《古兰经》里也都找不到的。