

挣脱物质主义对生命的捆绑

——基于心路治疗视角的分析

[荷]扬·鲁洛夫斯¹, [美]大卫·施沃伦²

(1. 荷兰心路治疗学院, 乌特勒支 聚特芬 7207; 2. 美国伦理意识研究院, 宾夕法尼亚 费城 19002)

高淮微 译

(浙江大学人文学院, 浙江省城市治理研究中心, 浙江 杭州 310002)

摘要: 由于想象与可见世界的断裂, 所有人都挣扎于物质主义问题。如果把生命的物质一面视为唯一现实, 就会错失我们所蕴藏的非物质生命圈层中的丰富、幸福和完整。从心路治疗视角出发, 探讨物质主义对生命的捆绑以及如何挣脱物质主义的束缚, 这将为我们活出生命的全部潜能、过上更美好的生活提供启示。

关键词: 物质主义; 心路治疗; 高级自我; 内在空间; 国民幸福总值

中图分类号: N031 **文献标识码:** A **DOI:** 10.3963/j.issn.1671-6477.2016.06.0038

心理治疗为我们带来心理学洞见和精神真相的融合。心路治疗的核心要素之一是, 我们不必去除我们自己和他人的问题部分, 反而能够利用它们来加强与“高级自我”的联系。我们每个人, 生来有光明、爱和真理, 当我们在这世上成长, 由于受到物质主义的绑架, 大多数人看不到这些“珍宝”。我们所有人中都存在着更广阔的意识。要阻止物质主义束缚我们的生命, 要发扬光大我们的高级自我, 激活我们生命中的“珍宝”。本文将向你说明如何从现在开始在生活中达成这一目标, 以及使你进入这一活动可以采用的步骤。

人生最痛苦的挣扎之一, 就是克服可见与不可见世界的分离。可见世界, 我们称之为“现实”。对于我们的感观而言, 一切都是真实的——也许在帮助和拓展感知力工具的帮助下, 比如微软、计算机、扫描仪——属于这个世界。它是一个日常

世界, 食物、汽车、产品、建筑、广告、经济、职业、科学、权力、金钱!

对于很多人来说, 这就是所有现实。在他们的世界观中, 不存在不可见的、非物质的、精神性的存在; 而且, 这一点没错, 因为你可以很舒适地过上一种幸福和满意的生活, 把你自己限制在这一圈层当中。这就是其所是——限制生命。当你长大, 学习在物质世界中寻找你自己的道路。任何这些时刻, 你都将面临一个十字路口: 你愿意成长吗? 你为更广阔的视野准备好了吗? 你足够渴望把那个可触及现实的舒适抛掷身后, 旅行至一个一无所见的地方吗? 子曰: “鬼神之为德, 其盛矣乎! 视之而弗见, 听之而弗闻, 体物而不可遗。”(《中庸》第十六章)

当我们进一步思考物质维度, 当然可以看到非物质的方面。我们所吃食物包括活生生的物

收稿日期: 2016-05-12

作者简介: 扬·鲁洛夫斯(1954—), 荷兰人, 荷兰心路治疗学院培训师, 作家, 演讲家, 主要从事心路治疗的研究和培训工作;

大卫·施沃伦(1942—), 男, 美国宾夕法尼亚州人, 美国心路治疗协会负责人, 心路治疗出版社社长, 美国伦理意识研究院院长, 美国企业社会责任研究中心主任, 主要从事企业社会责任、伦理学、心理学等研究。

译者简介: 高淮微(1983—), 女, 广西贺州市人, 浙江大学人文学院博士后, 浙江省城市治理研究中心助理研究员, 主要从事课程论与教学法、城市教育等研究。

质,直至它变成我们吃的东西。无论事物是活的或是死的,你都可以看见。我们对一头牛和一块牛排,可区分得很清楚。但是,你能真正地触及这种差异吗?你能真正地理解它吗?你可以衡量它,你可以解释它,你可以经历它,但是你可以生产它吗?创造它吗?究其根本,它不是一个谜吗?

也许,还有你驾驶的小汽车,它全部都是机械和电路。但是,这些炫酷的设计来自哪儿?是来自设计者的头脑?他或她的灵感是一种相互碰撞的神经事物吗?这是不是某种耦合?

一、一种物质与非物质现实的混合

我们尝试把我们的现实定义为存在着的物质,但更进一步观察,我们生活在物质和非物质现实的混合当中。当事情变得复杂时,僵硬的物质主义作为我们的防护线;物质和非物质现实的混合,已经从那向前迈出一步。我们所有人都有这样的经历:当压力层升起,我们对生活的感知就会变窄,落至裸露的本质:只有物质是重要的。更广阔的视野消失于恐惧的笼罩中;而且,我们的生存本能会特定地聚焦于可见的事物,比如说食物、水、居所、温暖。只有提供这些事物时,我们才能在更敞亮的情绪中放松下来,再次给予生命的非物质方面以空间。

这很平常。它是我们人类的环境,服务于这颗星球上进化过程中的各种人种。但是,一旦满足我们的生物需求,生命需要我们向前迈步。我们处于物质充裕的舒适中,倾向于遗忘这些。心路治疗课程认为,我们感谢物质层面的现实,但心路治疗走出了更远一步。这一步是我们难以迈出的步伐,因为我们所有的心理感知指向别的道路。不过,在其基础观点方面,心路治疗与其他宗教传统并无不同,这就是——最终只有非物质层面是真实的。

二、生命的物质方面与活出生命的全部潜能

当你饥饿、失业、生病,丧失或卷入深度冲突中,都令人难以接受。幸运的是,心路治疗让我们踏上一条逐渐演变的跑道,意味着活出人类生命的全部潜能。所有 258 节心路治疗课程,大量课程应对克服恐惧、骄傲和自我意志的更为世俗的

现实,发现内在的消极性(我们更低下的本质或心理治疗对其下的定义:低级自我),帮助我们形塑生活经验,感谢我们健康缺失的自爱,学习创造我们想要的生活,而且更多的准则帮助你过上更完美的生活。

在这种状态中没有恐惧。有一种终极安全的感知,以及充满于你整个存在的世界家园感。一种关于生命、你自己、所有一切的安全感,也许可被描述为生命的“惬意存在”,生命就像一支适合于你的手套。但为了到达这一状态,你必须克服让你停留在分离和隔绝状态的障碍,这是人类历险。它通过诸多自省来认识、承认,不仅在表面也在我们人格更深处让那种伤害他者的冲动随之而去。对我们自己的真诚和宽恕,让我们对冒险更容易也更有乐趣。一路上,我们必须与我们更低本性中过度的破坏性和物质性相搏斗。

当我们陷入这种物质主义的心态时,就没有“内在空间”这类事物。只有当事物通过感官可见、可测量、可观察才是真的,剩下的则是幻觉、幻想、白日梦、一厢情愿的想法,没有意义。依据心路治疗课程,这种物质主义观在过去一个世纪已变得重要,当前正导致现代世界的多种问题。因为物质主义有正面和负面,比清晰明了的破坏性更微妙,更少非黑即白。由此,依据自我负责其对我们提出更多要求。物质主义的积极一面是带来物质的丰裕,就像在巴西、印度和中国等世界人口巨大和日益增长的国家那样。物质主义消极的一面是拒绝生命力量本身,错误认为没有精神实在这类事物。受此控制,由此轻易把你的世界观窄化至可触及的物质、金钱和市场实在。这是一个潜在的过程,你会逐渐失去看见那些根本上的让生活有价值的品质——敬畏自然,建立关联和关系的机会。假如我做的每一件事情都朝向一个目标,通过效率和效益,我努力的结果,我所有的人际关系都带有色彩,于是感情就蒸发了。

道家、儒家和佛教最伟大的圣人,都没有把物质主义视野作为反思世界的基础,但出于他们生命哲学的更深层次,使用社会行为和人的规矩作为基础。对于道家来说,与自然世界和谐相处及其生命之流是基本规诫。儒家的核心信条与德国哲学家康德的“绝对律令”相似,“己所不欲,勿施于人”。佛教的基本原则是,苦难是由贪恋所引起,对物质的痴迷作为命运已然可见,这是最大的障碍。我们可以采纳从道家、儒家、佛教和其他传统智者的名言以使用所有这些智慧资源。如:“一

丝慈爱甚于金钱和权力。”(佛陀)“知足是幸福,过犹不及带来不幸。这适用于一切事物,特别是金钱。”(老子)“君子喻于义,小人喻于利”(孔子)。“我们的世界可以满足人类的需要,但不能满足人类的贪欲”(甘地)。但是我们用所有这些智慧来做什么呢?

三、“国民幸福总值”与避免暴富症

西方世界特别强调实在物质外在的一面,引发了日益增长的无意义感。在荷兰,超过100万人(人口1600万)日常服用精神镇定剂来摆脱这种痛苦。140万荷兰男人和女人是重度酗酒者。这些数字与其他西方国家并没有太大差别。特别聚焦在“国民生产总值”上似乎并没有让我们幸福。我们可以引用不丹王国鼓舞人心的例子,不丹国王(1972年)引进“国民幸福总值”作为替代。“国民幸福总值”包括四个方面:合理与可持续的社会—经济发展;文化价值观保护和促进;保护自然环境;良好的政府治理。不丹制定了750页的指南来计算“国民幸福总值”,包括33项指标调查问卷,例如心理安宁、健康、教育、文化、政府、生态,生活标准和时间使用。历年来“国民幸福总值”引起世界关注,最终在2012年联合国大会作为讨论议题。一些西方政府,比如法国和英国,学习不丹的做法。这个喜马拉雅小国,世界上最贫穷的国家之一,由此设法发挥其影响,不是从物质资源方面而是从精神启迪上。

这是来自我们所有人的事物:精神激励具体化。不管你称之为什么,你引用的名言,最终都归结为你如何过你的生活。我们的日常在其中被严重误解,因为它使我们趋向聚焦可见的事物。在我们每天的琐碎事情中,不管是在办公室、工厂、厨房或学校,我们所有的能量聚焦在操纵事物。这没错,为了完成工作我们应当用这种方法,我们必须做这些事情。

但是,假如我们让自己相信,我们的最终目标是在物质之中,例如,变得富有,也许有一天我们会发现,这会导致我们毫无所获,就像美国成功的企业家马库斯·珀松那样,把他的公司吾船(Minecraft)卖给微软,成为亿万富翁,但同时也遭受了“暴富症”。你得到一切,但问题是你也耗尽了继续努力的动力,由于内心的不平衡而无法进行人际互动。他说:“在伊比沙岛与一群朋友玩,与名流聚会,能够做任何我想要做的事情,我从未感

到如此孤独”。他还写到,他公司的雇员“现在讨厌我”,而且,他发现一个自己喜欢的“很棒的女孩,但是她怕我和我的生活方式,宁愿和一个普通人在一起”。

虽然我们许多人固然高兴地接受马库斯的问题以及他的金钱,但这位亿万富翁指出了深奥的真理——钱并不能让你幸福,缺钱也不会让你不幸福。有钱很好,但不要聚焦在外部世界,让你从内在世界分心,在那里可以找到真实的、无穷的令人满意的财富。人们认为,只要他们有更多的知识、技术和物质财富,他们就能生活得更好。因此,人们越来越多地生产、消费和排放。但是,大众生产、大众消费和大众排放是不可持续的。内在超越是人们追求更好生活的更智慧的方式。

心路治疗一次又一次强调“迈向内在”,一旦我们踏上我们意愿的内在旅程——许多旅行冒险之后——就会发现:我们幸福的内在源泉,深深地隐藏于内在。我们每个人都携带着遗忘的财富,用心路治疗的术语称之为“高级自我”。我们每个人生来就有光明、爱和真理的核心,但当我们在这世上长大,其物质干扰让大多数人看不见这一珍宝。那是个坏消息。好消息是你能发现你的回归之路,通过心甘情愿让旅程穿过阻止你与你的“高级自我”联系的两个层面。

四、理想化自我形象、低级自我与高级自我

首先,人的外面一层是“理想化自我形象”或面具自我,这在中国被称为“倍儿有面子”,就是我们自己相信的形象,应当反映我们是谁:“假如我像这样,我很好”,基于我们从周围所获得的信息(“不,不要那样做”,“松手”,“你真丢人”,“做得好,现在你是一个好女孩/男孩”),我们学习如何行动才能得到赞赏。与理想化自我形象不符合的一切事物都被隐蔽压制。这种理想化自我形象,是人们使用保护他们自己对抗痛苦经验的主要工具。从自我角度来看,理想化自我形象的目的是为了防止意外和不幸,以支撑自我信心。它也反映出自我希望被其他人妒忌和羡慕。你的理想化自我图景完全有可能包括你的真实自我所拥有的特质和特点。但是,理想化自我背后的动机是假装的:你假装“好像”。因此,理性化自我图景常常是造作和不真实的。

我们越是依赖理想化自我形象,我们就越是开始相信它。而且,我们越相信它,我们就越让我们自己相信面具是真实的,我们就越与我们内部实在疏远。在我们生活的第一部分——让我们在上半场说出来——这还不是一个大问题。你仍旧忙着积淀你的生活,让你的自我强壮和成功。但慢慢地,逐渐从外部和物质事物的满足变少,你开始注意到空空的内在。一种失落的苦恼感觉困扰你,而且它促使你准备改变和进一步成长。

总有一天你会发现你准备好根本的改变,但是如何实现呢?面具层的苛刻模式是很难改变的,因为这层本身缺乏真正的——非表层的——转变所需的能量:只要改变的渴望消失,你就会落回到旧模式中。心路治疗课程认为,为了真正的转变,我们必须进入更深一层。那需要勇气,因为我们不知道什么会吹走舒适的表层,虽然我们不愿地怀疑它不讨人喜欢。

而且,那是对的。因为在面具自我之下潜伏着低级自我,它有破坏性和消极性。视它为你衣服的一部分,不是你灵魂的本质。联系是高级自我和精神实在本身的中心特性,低级自我的本质是分离。它是负面的、破坏性的,而且它与一切人和事作战,它是内在的敌人。假如你能集合勇气继续内部旅程,穿越表面的造作和众所周知的面具层,你就会发现在低级自我领域的自己。可以理解的是,我们都紧抓面具自我,因为低级自我是恶劣的、讨厌的、残忍的、剧烈的、冷酷的、敌意的,完全自我主义的、存心不良的、压迫的、负面的和有害的。

使用理想化自我形象或面具自我压制所有,我们也阻塞了低级自我包含的强大能量。不是抛弃低级自我,而是转化。在心路治疗视野中,每次消极的显现都是原始纯洁和积极能量的扭曲。释放原始纯洁能量的唯一方式,是让其有益于完整和一体的人格,进入到你的内在世界中令人恐惧、令人厌恶的地带。然后,你可以引导意识光芒照到黑暗,溶解扭曲,释放阻塞在那里的强大能量,转变为创造性和积极的用途。

假如你面对你内心的邪念,你会发现这是解放,进入高级自我的世界。提升你的意识让你到那里。面具自我意识认知把你带入与你的低级自我的联系中,而且,转变低级自我重新建立与高级自我的联系。高级自我不是我们在很遥远的未来,经过长期和繁重的劳动之后才可能得到的神秘能量,也不是在大师和复杂仪式帮助下建立联

系的神秘能量,假如我们很幸运的话。高级自我就在此,在当下。如果每次你遵从你的内心做事,没有期望或希求任何事情,你就与你的高级自我相遇。你的高级自我是你与更大的整体、生命力量、神圣事物的联系,这是一种来源。当你幸福生活时,当你感到与你的生命或你周围的生命联系时,你所有的善、爱、真实和纯洁的冲动,来自你的高级自我。这是我们灵魂的本质,是我们的真实之是、根本所是。然而,“你的”高级自我这个术语可能有些令人误解,因为高级自我是联系我们所有人,它超越个人层面。你也可以称其为“上帝”,或者道、“生命”、“光明”、“大全”。

因此,从外在到内在的顺序是:面具自我、低级自我、高级自我。这也是扩展意识过程必须经历的路线。当我们认识到和透过我们的面具看到——我们理想化自我形象——我们能为我们的低级自我承担责任。我们做得更多,更多低级自我融化,愤怒和停滞的能量转变为高级自我的原始积极和创造性能量。你越接近你的本质,你就越能感受到它,实际上,我们以一种很奇怪的颠倒秩序向外部世界呈现我们的人格。我们认为最好的实际上是最坏的。你的核心是高级自我。由于概念误导和破坏性,它被低级自我掩盖。但这不是真的:根本而言,你并没有你所恐惧的消极个性:你是爱,你是光,你是生命!所有只是被掩盖,然后被我们每个人揭开,不管我们所住何处,不管我们的环境是什么。假如你能够集结勇气深入观察你自己的内心,你将会看到你所站立的由金子打造的地面。不久前,我发现了这金子。

在冥想中我聚焦这一问题:为什么我没能挣到足够多的钱?我看到一支塑料充气船在波浪中摇摆,与我的自我有关,通常围绕着一片徘徊。“我应该去哪里?我应该做什么?”我带着绝望的情绪询问。一种内在的声音诉说:“你不必去任何地方”,“是的,是的”,我冷笑着思考,填补问题的余下部分,“我已经在那儿了,对吗?”,我叹气,“这样的答案有什么目的呢?这没有解决我的问题,不是吗?”我在垫子上坐了一会,愤怒地观察我的呼吸。然后一个想法撞过来:假如我让自我离去,看看会发生什么?我料想在塑料船上扎个洞。气体发出嘶嘶声,我下沉并消失在水底。当我慢慢地落下,我看见鱼儿在我周围游来游去,带着惊讶的表情:你在这儿干什么呢?然后,我触碰到海底。我坐在地板上,环顾四周。现在呢?我不知道。我毫无想法地在海底移动我的双手,把沙推

到一边,突然看见一些事物闪烁。那是什么?我用双手推走更多的沙子,令人惊奇的是,我看见由金子组成的底部。不仅仅是一块,所有我推开沙子的地方,遍地都是金子。整体海底都由纯金做成。我试着用我的手指摆动其中一块金子,这样我才能占用它,但是不行,它是如此坚固。我唯一所能做的事情是看着它,坐在那里。

五、结语:激活你更广阔的意识

假如我们特别关注外面的金子,我们就会失去里面的金子。而且,只有里面的金子能给予我们真正的满足、幸福、圆满以及持续的内在平和。在我们的年纪,许多人似乎都像老鼠,贪得无厌地

渴望上好的、多汁的奶酪,受此指引,最后悲惨地掉入老鼠陷阱中,掉入我们自己限制生命的个性化、定制、舒适的视野中。这听起来像你的生活?——是时候该醒醒了!

我们所有人都有更广阔的意识。有待于把我们从我们的老鼠陷阱中解放出来。需要终结物质主义对我们生命的限制,心路治疗为我们展示如何能做到这一点。心路治疗的承诺是一件很好的事情:当你从最深处的自我中心解放出来,就会吸引到生命的丰富,活出生命的全部潜能,过上更美好的生活。

(责任编辑 文 格)

To Be Free from the Binding of Life by Materialism: From the Perspective of Pathwork

Jan Roelofs¹, David A. Schwerin²

(1. Pathwork School, Utrecht, Zutphen7207, Netherlands;

2. American Institute for Ethical Awareness, Pennsylvania, Philadelphia, 19002, USA)

Translated by GAO Huai-wei

(School of Humanities, Zhejiang University, Center for Urban Governance Studies, Hangzhou 310002, Zhejiang, China)

Abstract: Caught in the split between the imagine and the visible world, all humans struggle with the problem of materialism. As long as we see the material side of life as the only reality, we will miss out on the abundance, happiness and integrity of the immaterial sphere of Life. It is discussed that the binding of life by materialism and how to break away from the restrain of materialism from the perspective of pathwork. This will provide enlightenment for us to live out full potential of life and lead a better life.

Key words: materialism; pathwork; higher self; inner space; GNH