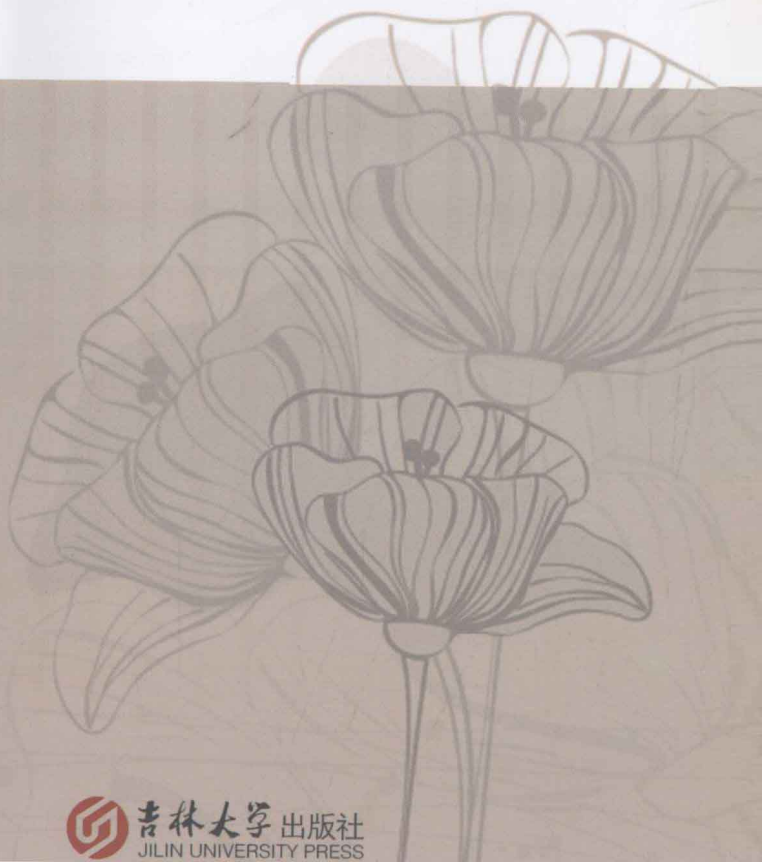


◎国内首部◎

精神成长学

东方煜 著



 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

精神成长学

东方煜 著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神成长学 / 东方煜著. — 长春: 吉林大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5601-7862-2

I. ①精… II. ①东… III. ①精神(哲学) — 研究 IV. ①B022

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225510 号

书 名: 精神成长学

作 者: 东方煜 著

责任编辑、责任校对: 陈颂琴 高珊珊

吉林大学出版社出版、发行

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 7.5 字数: 170 千字

ISBN 978-7-5601-7862-2

封面设计: 三鼎甲

北京大地印刷厂 印刷

2011 年 11 月 第 1 版

2011 年 11 月 第 1 次印刷

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

自序

自诞生起个体就开始了精神的发展。精神发展的历程总是充满了艰辛与曲折，而且贯穿一个人始终。由于精神的发展，精神世界出现了对立与矛盾，打破了人与自身以及人与外界融合如一的原始状态，于是痛苦与烦恼就出现了。由于每个人所处的环境和经历的世事不同，再加上性格与禀赋也各不相同，这就注定了每个人都在走着一条独特的属于自己的精神发展之路。

精神发展状况有好有坏，这取决于我们长期以来情绪或情感反应的总的态势。而情绪或情感的产生说明我们的精神世界中存在有对立与矛盾，所以，每个人的精神内在不可避免地都存在着分裂，只不过或轻或重而已。同时，精神内在的分裂也造成了我们心身的对立，引起神经系统的衰变，这是形成我们痛苦与烦恼的物质基础。从以上角度讲，我们每个人都或多或少存在心理上的障碍，这是精神发展必然会出现的自然现象，只不过程度不同而已，对个体的影响也不一样。我们不应该对自己精神或心理上存在的问题讳莫如深，更不应该歧视那些正处于痛苦与烦恼中难以自拔的人。精神自开始发展起，就不是一个任其发展的过程，否则会突破正常范围而出现许多问题。精神的发展如同庄稼的生长一样，必须精心护理才能走上良性发展之路，为精神成长打下坚实的基础。只有通过精神成长，才能消融我们内在的对立与矛盾，使其保持高度的和谐与统一，让我们持久地体验到充实感与幸福感；只有通过精神成长，才能恢复神经系统强健而富于弹性的本源状态，使心身和谐一致，保持旺盛的生命活力。

《精神成长学》就是一部论述精神成长的书，它从全新的角度切入，形成了一套完整的理论体系，可以说开创了一门新学科，其中所介绍的一些方法，可以卓有成效地消除我们的心理困扰，恢复心灵的平和与宁静。这部书中的一些新概念以及对某些旧概念从精神成长的角度所作的新的诠释，还需要大家细细品味，慢慢领会，以发现其中的奇妙之处。为了方便大家阅读，下面我介绍一下这部书赖以建构的理论体系。

一、情绪是精神世界与物质世界相通的桥梁。

（一）我们通过感官与外界发生了联系，这样，外界的信息就源源不断地输送到精神世界，引起情绪或情感变化。这种变化代表着我们对外界的某种认识，精神世界正是通过它才与物质世界建立起了一座相互沟通的桥梁。情绪仅仅是精神世界对物质世界初步认识的反应，由此，两个截然不同的世界就开通了一个相互认识与沟通的平台。

（二）情绪联通了两个截然不同的世界，开启了精神世界认识物质世界、物质世界影响精神世界的大门。但这种认识并非就是真实客观的，其中充斥着主观上的臆想、夸大与歪曲，而使我们的精神偏离了其本质。各种各样的情绪是我们精神世界中的真实存在，它们使我们的内在矛盾持续存在且不易消失，这是所有烦恼与痛苦的根源。

（三）精神的本质是：“自然 - 宁静 - 和谐”。

二、精神世界中的意义与价值。

（一）精神世界通过情绪变化完成了与外部世界的联系，情绪于是成为精神对物质世界初步认识的反应。这种反应潜含着我们对外部世界的认识与看法，说明外部世界在我们精神世界中产生了某种意义。像这样，某人或某物引起我们情绪或情感变化，那么，我们就说这人或事物在我们精神世界中产生了意义。

（二）意义代表了一种关系、一种现象，它是精神世界中被

动的产物，因而是非本质的东西。意义只能说明外部世界与我们的精神世界发生了关系，至于这种关系是好是坏则取决于当时的情绪变化。若把精神世界中的意义以一座堤坝中的蓄水做比，则蓄水的用途代表着意义所产生的效应。如果我们引水灌溉庄稼，就会产生好的效果，带来良好的影响；如果蓄水肆意泛滥，漫过堤坝，冲毁庄稼、房屋等，则说明其产生了坏的效果，带来了不良后果。因此，精神世界中的意义又分为积极的意义与消极的意义。积极的意义修补并滋润着精神世界，使其变得更加美好；消极的意义却破坏且侵蚀着精神世界，使其变得破败不堪。

（三）意义的存在背离了精神的本质，总是让我们束缚于“自我”狭隘的天地里，因而是有限的、非永恒的，只有精神世界中的价值才放射着永恒的光芒。也就是说，意义只有转变为价值，才标志着精神获得了成长。精神成长就是要从意义中领悟到万事万物在我们精神世界中存在的真谛从而达到消融意义，转化为精神世界中价值的目的。

（四）“自然 - 宁静 - 和谐”就是精神世界中价值之所在。

三、精神世界中的意义的作用及其对我们身心的影响。

（一）意义不断产生的过程就是精神发展的历程。没有精神的发展就没有精神的成长。

（二）如果长期精神发展不良，就会造成意义的积累。意义的积累又会引起神经系统的衰变，两者是形成“症状”的主要原因，是一个问题的两个方面。而回归神经系统强健而富于弹性的本源状态会使精神成长起到事半功倍的效果。

（三）应用某种方法就可以回归神经系统的本源状态，这也许是一种终极方法。

关于回归神经系统本源状态的这种方法，我们这里尚需略加说明一下。神经系统的衰变与精神发展的状况不同，无论何种情况造成的衰变，在生理变化上都是相同的，只不过轻重程度不同罢

了，这就为探寻回归神经系统强健而富于弹性的终极方法提供了可能。宇宙间的一切真理都是最为简洁、明快的，许多时候都是我们把它们复杂化了，回归神经系统本源状态的这种方法同样如此。只要我们持之以恒地坚持下去，必定会使心身处于一种良好的状态。

我在写这部书的时候，力求做到通俗易懂、大众化。如果你能读懂第一章，并能理解与领会其思想，那么，继续读下去就很轻松了。读完这部书，你就开始了精神成长的旅程，与精神发展截然不同的，精神成长是一个充满愉悦与轻松的历程，我们收获的是对生命全新的认识与感悟和对生活持久的充实感与幸福感。

随着社会的不断发展，新的矛盾不断涌现，人们的心理承受着越来越多的压力，因而总是处于浮躁与焦虑不安中，有的人就会以极端的方式发泄自己的不良情绪，给社会及他人造成一定的危害。这是一种时代“症状”，它严重地影响到了“构建和谐社会，实现共同发展”的伟大战略目标，而《精神成长学》则为实现这一宏伟目标提供了内在的可能。让我们每个人都投身于精神成长吧，这不但会使我们收获持久的充实感和幸福感，与生活形成良性互动，收获丰硕的物质果实，而且还会让我们在智力、美容、健康等方面获得意想不到的收获。关于后者，为避自说自话之嫌，我在这里就不多说了，还是留待诸位在实践中慢慢体会吧。

最后我要奉上我的感谢：首先感谢心理学博士、北师大特聘教授叶舟，正是他的鼓励与指导使我增添了出书的信心和勇气；其次我要感谢那些在我人生道路上关心我、尊重我并给予我无私帮助的人，他们是我写作这部书时爱和力量的源泉；再次我要特别感谢那些打击我、排挤我和因嫉妒而贬低我、伤害我的人，没有他们我也难以较快地写出这样一部书来。

2011年8月11日

于东方紫轩斋

目 录

自 序	1
第一章 精神世界与物质世界的关系	1
第一节 精神的本质	2
第二节 精神世界中的意义与价值	6
第三节 轮回精神	12
第四节 假性精神	16
第五节 轮回精神的成长	22
第六节 假性精神的积累	33
第二章 意义存在的三种性质	43
第一节 意义的夸大性	44
第二节 意义的持续性	49
第三节 意义的暴胀性	57
第四节 人与外界的隔绝	63
第三章 轮回精神的三种性质	71
第一节 轮回精神的平等性	72
第二节 轮回精神的主动性	79
第三节 轮回精神的独立性	86
第四节 走向精神自由	96

第四章	精神成长之路	105
第一节	改变思维方式	106
第二节	爱	114
第三节	意义的转换	123
第四节	中止思维	128
第五节	意义的接受	130
第六节	和谐意志	135
第七节	自我暗示	141
第八节	精神成长中的领悟	145
第九节	精神成长中的超越	149
第十节	回顾精神成长之路	156
第五章	精神成长与道德	165
第一节	道德存在的基础	166
第二节	道德发展的三个阶段	175
第三节	意义的积累与道德的关系	181
第四节	精神成长学中的善与恶	187
第五节	轮回精神的监督	196
第六章	精神的寓居之所	203
第一节	精神及其寓居之所	204
第二节	神经系统的衰变对性格的影响	209
第三节	智慧与潜能的开发	213
第四节	神经系统的衰变对境界的束缚	217
第五节	托起精神世界中的太阳	222
第六节	回归神经系统本源状态的终极方法	225
第七章	重建精神家园	227

精神世界与物质世界的关系

精神世界与物质世界是两个截然不同的世界，但它们之间有着不可分割的联系，那么，两者是通过怎样的一个平台发生联系并相互影响、相互促进呢？借助于这样一个平台，精神世界不断发展，形成了一个丰富多彩的世界，那么，透过纷繁复杂的精神现象，如何才能把握精神的本质呢？在精神的引领下，我们的本能为什么会变得如此面目全非，如何才能使它们回归本真、纯朴的状态呢？我们存在的所有问题都与精神有着密切的关系，我们为什么失眠？为什么会感到抑郁、焦虑或恐惧？我们为什么会出现各种各样的成瘾现象？影响我们婚姻的真正原因是什么？如何才能保持夫妻间持久、稳定的良好关系呢？等等。本章从全新的角度出发，让你认识它们产生并存在的真正原因，同时找到解决问题的方法。



第一节 精神的本质

生命于物质世界中悄无声息地诞生，它们默默地存在并发展着。这样一件石破天惊的大事，似乎没有引起任何关注，生命依然在漫无目的地前行。它们原本来源于物质世界，与其相互融合，成为一体，直至精神的出现。

精神的出现，打破了存在的和谐关系，使一切变得复杂起来。之前，生命遵循着本能的召唤，随心所欲、自由自在地生存与发展，因而生命力旺盛，充满活力。精神的出现使生命增加了许多变数与不确定性，生命的格局被打破了，新的矛盾出现了，生命活力尚能保持旺盛吗？

精神的发展经历着漫长而曲折的历程，人类不断地为其套上枷锁，又不断地卸下，有时其实是找到了一副新的而已。一副比一副沉重，一副比一副难以解脱。人类自从有了精神，就仿佛从蒙昧的黑暗中苏醒过来，进入了一个全新的时期，而一副副枷锁，使人类又进入了新的黑暗中，不同的是，人类于其中感到了痛苦与烦恼，感到了压抑与焦虑，生命活力于是衰退了。这是精神对生命本身的束缚。

自从有了精神，人类就在两个极端间不断摇摆着：一是在精神的引领下对生命的放纵，一是在精神的专制下对生命的压抑。两者殊途同归，结果都是生命活力的衰退。

精神的出现是一件开天辟地的大事，不管其起源如何，总有它存在的本质和意义。人类精神的出现，肯定不是为了无限地



扩张自己的欲望，又为了贪欲的满足而自相残杀，更不是为了压抑生命，使生命背上重负，变得衰退、枯竭，让自己遭受双重痛苦的折磨。人类精神的出现必然是为了使自己能真实地体验到充实感与幸福感，生存得更加美好。我们只有认识并把握精神存在的本质，才能给自己的人生涂上绚丽的光彩，最终走向辉煌。

要想认识精神存在的本质，我们必须先从精神带给我们的问题入手。精神的出现打破了人与自然的和谐和人自身的和谐，而给我们带来了诸多问题，其表现为：精神与肉体的对立与矛盾，精神内在的对立与矛盾——表现为人与外界的不和谐。这些矛盾的存在，给人类带来了前所未有的痛苦与烦恼，于是人类不断探索、不断探求，以期找到解决的办法，可以说，人类发展的历程就是一部精神发展的历史。

通过精神发展，人类不断认识与解决存在的这些矛盾，但问题并不能从根本上得以消除，人类依然生活在不断涌现的矛盾中，而且先前存在的矛盾从表面上看似得以消除，但它们在人的精神世界中并未消失，仍在潜移默化地影响并支配着我们。那么，如何才能解决存在的这些问题呢？要想找到解决问题的根本途径，我们就必须先明白精神的本质需求是什么。

精神内在的矛盾让我们陷入了痛苦与烦恼中，而偏离了精神的本质需求，所以，精神的本质需求必然是能够促进生命活力的旺盛，让我们创造性地生活在充实与幸福中。这也是精神存在的根本目的，由此将通向永恒。因此，精神的本质需求应该遵循以下两点：（一）能促进精神内在的和谐统一；（二）能使神经系统更加强健而富于弹性，促进身体健康有序地发展。

精神现象纷繁复杂，精神需求也多种多样，而能够代表人类精神需求的就是情感，每一种情感代表着一个人在特定时候、特定境况下的一种内在需求。遵循以上两条原则，我们不难得



出，只有最美好的情感才能代表人类精神的本真需求。

人类的情感有良好与不良之区分，还有中性情感。不良的情感会给我们的身心带来不适，使生命力衰退；良好的情感则对促进人的身心健康起着重要的作用。良好的情感很多，它们各自代表了我们不同精神状况时的需求，而其中对我们影响最大、最深远的当属“爱”。

在这个物欲横流、个性张扬的时代，尽管人们的欲望与需求不断地得以满足，可还是感到空虚和无聊，只有与异性处于爱的关系中，才能得到片刻的宁静和充实。特别是在遭受打击和遇到挫折时，人们更是不自觉地投身于爱的怀抱，寻求慰藉，这足以说明爱在人们的精神需求中地位是何等地重要了。信仰主要就是一种爱的关系，在没有信仰的人心中，爱扮演了信仰的角色，抚慰着人们空虚无聊的心灵。但两性之爱随着时间的推移总会有消退的时候，失去爱滋润的心灵注定又会去寻求建立新的爱的关系，这就是当今社会中人们不断去追逐异性的主要原因。这虽然是一种信仰上的错位，但足以看出爱是精神最本真的需求。在爱的关系中，人们的身心得以彻底地放松，忘记了痛苦与烦恼，没有了焦虑与抑郁，整个人沉浸在无比的愉悦中，仿佛走向了永恒。没有任何情感能产生如此巨大的效应，自然地，爱就成为人们抚慰心灵、摆脱压力最为有效、快捷的途径。一个人不管是坚强还是懦弱、充实还是空虚、幸运还是不幸，都对这样一种爱的关系充满了向往与憧憬。

人们对爱的这种渴求，说明精神偏离了某种本质的东西，它竭力想回归却又找不到适当的途径，只能从最原始、最本能的两性之爱中去寻找，哪怕是短暂的回归也会获得片刻的宁静与满足，足以抚慰受伤的心灵。

爱的关系多种多样，除了两性之爱外，还有亲情之爱，朋



友之爱，同事之爱，博爱，等等，每一种爱的关系都会给我们带来美好的体验，都是精神上一种无与伦比的享受。一个人如果从小就缺乏爱，长大后他就会自觉不自觉地去寻找，甚至终其一生。所以，我们可以肯定地说，爱是人类精神本真的需求。

既然爱是人类精神本真的需求，那么在它的背后到底隐藏着怎样的精神本质呢？

精神的出现打破了人与外界和谐一致、融合如一的状态，而产生了对立与矛盾，表现为痛苦与烦恼。唯有爱可以使我们摆脱精神内在的分裂所带来的不良情绪，而处于宁静、和谐的状态；唯有爱可以使我们的生命焕发出勃勃生机，处于自然、本源的状态。所以，精神本真需求的背后隐藏的精神本质是：自然－宁静－和谐。

虽然明白了精神的本质是什么，但并非意味着我们轻而易举就可以回归精神本质，从而持久地体验到充实感和幸福感。要想明白这一点，让我们先从精神世界和物质世界的关系说起。

我们通过感官与外界发生了联系，这样外界的信息就源源不断地输送到精神世界，引起情绪变化。这种变化代表着我们对外界的某种认识，精神世界正是通过它才与物质世界建立起了一座相互沟通的桥梁。情绪是精神世界对物质世界初步认识的反应，由此两个截然不同的世界就开通了一个相互认识的平台。

情绪联通了两个不同的世界，启开了精神世界认识物质世界、物质世界影响精神世界的大门。但这种认识并非就是真实、客观的，其中充斥着主观上的臆想、夸大与歪曲，而使我们的精神偏离了本质。各种各样的情绪是我们精神世界中的真实存在，它们使我们的内在矛盾持续存在且不易消失。

我们精神内在的各种矛盾是我们身心对立、内在与外界对立的反映，如果我们的精神状态总是给身体带来不良反应，则说明



我们的身心处于矛盾中；如果我们总是通过言行与外部世界发生冲突，则说明我们的精神内在与外部世界处于矛盾之中。两者都是精神没有真实领悟外部世界存在的真谛所造成的，都会带给我们生命活力的衰退。

由于我们对外部世界的认识与反应总是被动的，带有浓厚的主观色彩，所以，尽管我们已明白精神的本质是“自然 - 宁静 - 和谐”，但因情绪反应是精神世界中真实、客观的存在，一旦产生其影响就会长久存在，所以要使精神回归本质，还必须进行精神成长。

通过精神成长，可以消融精神世界的对立与矛盾，使其保持高度的和谐与统一，让我们持久地体验到充实感与幸福感；通过精神成长，可以使我们衰弱的神经系统变得强健而富于弹性，从而保持旺盛的生命活力。精神成长是精神在更高层面上回归本质、达于永恒的唯一途径。

第二节 精神世界中的意义与价值

精神世界通过情绪变化完成了与外部世界的联系，情绪于是成为精神世界对物质世界初步认识的反应。这种反应潜含着我们对外部世界的认识与看法，说明外部世界在我们精神世界中产生了某种意义。像这样某人或某物引起我们情绪或情感变化，那么，我们就说这人或某物在我们精神世界中产生了意义。

从小到大，我们会遇到许许多多的人或事物，其中有的并未引起我们任何情绪变化，说明它们在我们的精神世界中没有产生

意义，以致我们熟视无睹，甚至在记忆中也没有留下什么痕迹；而有的人或事物某个时候或大或小总会在我们的精神世界中产生某种情绪变化，说明它们在我们的精神世界中产生了某种意义。同一人或事物于不同的时候在我们的精神世界中会产生不同的意义，它们构成了我们对这一人或事物的全部感性认识。这就是认识的发展过程。意义一经产生就不易消失，成为精神世界中最真实、最“自我”的存在，影响并主导着我们今后对待外部世界的态度与方式。

意义代表了一种关系、一种现象，它是精神世界中被动的产物，因而是非本质的东西。意义只能说明外部世界与我们的精神世界发生了某种关系，至于这种关系是好是坏，则取决于当时的情绪变化。若把精神世界中的意义用一座堤坝中的蓄水做比，则蓄水的用途代表着意义所产生的效应。如果我们引水灌溉庄稼，就会产生好的效果，带来良好的影响；如果蓄水肆意泛滥，漫过堤坝，冲毁庄稼、房屋等，则说明其产生了坏的效果，带来了不良后果。因此，精神世界中的意义又分为积极的意义与消极的意义。积极的意义修补并滋润着精神世界，使其变得更加美好；消极的意义却破坏且侵蚀着精神世界，使其变得破败不堪。

日常生活中，我们随时都会遇到不同的人或事物，遇到新的问题与挑战，这一切会在我们心里引起不同的情绪或情感变化，产生各种各样的意义，可以说，一个人的生命历程就是不断产生意义的过程。而产生何种性质的意义则应该是我们每个人所关注的问题，这关系到我们生活的质量和品味。

精神世界中产生的意义是多种多样的，每一种意义都是在当时某种特定的心态下产生的，可见，我们的心态在很大程度上决定了意义产生的性质。影响一个人心态的因素是很多的，由于人们某些条件的不同，同一件事在不同的人身上会产生不同的意



义；同样一个人面对同一件事在不同时期也会产生不同的意义，这是由于自身某些条件发生了改变而造成的。这就是说，有些条件的不同或改变可以影响到人心态的不同或改变，因而也就影响到了意义的性质。

在一个人的生命中，他受欲求的驱使，总想向外寻求些什么，如果欲求满足了，就会感到愉快、舒适，甚至会涌起幸福感；如果欲求得不到满足，则会情绪低落、焦虑不安，造成心理冲突，产生与前者截然不同的意义。这就是说，同样的事物，如果结局不同，也会形成不同的意义，产生相反的效应。

意义的产生受制于我们自身的诸多条件，比如：认识水平、智慧和境界等。同样一件事，有的人认为伤害了自尊，难以忍受，遂与他人大动干戈；有的人却认为无所谓，以理解的心态一笑而过。这是由于我们认识与心态的不同，而使同样的事在不同的精神世界中产生了不同的意义。再比如我们去登山，如果我们拥有良好的心态，就能与自然之美心意相契，困顿与劳累就会消失殆尽，心中会油然而生愉悦感；反之，如果我们因疲惫、困乏抱怨不已，意境则会黯然失色，也就关闭了与自然之美相契合的大门。这就是说，同样一件事，如果我们的境界不同，也会产生截然不同的效果，这是由于所产生的意义不同而引起的。

可见，拥有良好的心态就为产生积极的意义创造了必不可少的条件，而所产生的意义的性质则完全取决于我们当时的情绪反应。一般地，良好的情绪或情感产生的是积极的意义，不良的情绪或情感产生的则是消极的意义。

意义在精神世界中如大海里的波浪此起彼伏，不断涌现，它们有的如昙花一现，很快就消隐了，似乎未留一丝痕迹；有的却由于种种原因，持续不断地产生，俨然成了精神世界中的主宰。事实上，意义产生后，从来就不曾自动消融，它们有的沉下