

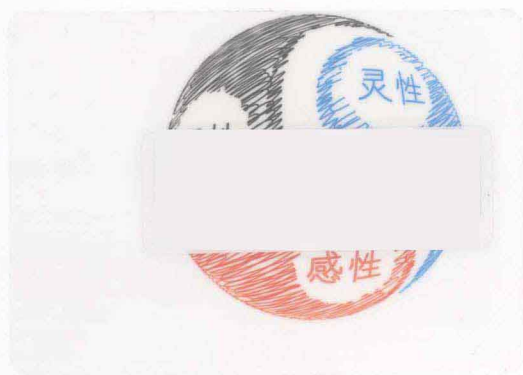
灵性社会工作之理论基础

灵性引导生活

——幸福的原理——

Spirit oriented life
Principles of happiness

陈劲松·著



国家行政学院出版社

灵性社会工作之理论基础

灵性·生活

——幸福的原理——

Spirit oriented life
Principles of happiness

陈劲松·著



国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵性引导生活 / 陈劲松著. —北京: 国家行政学院出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5150-0804-2

I. ①灵… II. ①陈… III. ①幸福-研究-社会工作
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119048号

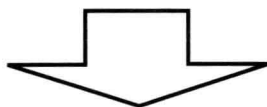
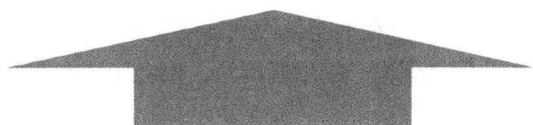
书 名	灵性引导生活
作 者	陈劲松
责任编辑	刘正刚 李雪菲
出版发行	国家行政学院出版社 (北京市海淀区长春桥路6号 100089) http://cbs.nsa.gov.cn
编 辑 部	010-68929356
发行电话	010-68922375
印 刷	北京房山腾龙印刷厂
版 次	2013年6月北京第1版
印 次	2013年6月北京第1次印刷
开 本	145毫米×210毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	200千字
书 号	ISBN 978-7-5150-0804-2
定 价	38.00元

本书如有印装质量问题,可随时调换。联系电话:010-68922375

本研究受“新世纪优秀人才支持计划”资助

Supported by Program for New Century Excellent Talents in University

非常象



自我实现=止于至善

“非常象”示意图

“批判的武器，当然不能替代武器的批判，物质力量只能用物质力量来摧毁；但是理论一经掌握群众，也会变成物质力量。”

////////////////////////////////////// 马克思

“理论实现自身的程度，决定于理论满足社会需要的程度……”

////////////////////////////////////// 无明

“一生二，二生三，三生万物”。一者，道也；二者，阴阳也；三者，何谓也？三者，感性、理性及灵性也。

////////////////////////////////////// 一德居士

序

孔子说，“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？”用灵性视角来看，“人而丧失灵性”（而仅具有感性能力或理性能力），又“如人何”？人的感性能力或许可以被消灭，人的理性能力或许也可以被磨灭，但是没有一种力量能够毁灭人的灵性。因为失去感性的能力，人不失其为人；失去理性的能力，同样，人也不失其为人。但是，如若失去灵性，人将失其为人；也就是说失去灵性，人将可能失去其“做人的基本资格”！

一个完整的人的精神世界，具备三种能力，即感性能力、理性能力和灵性能力。一个完整的人，应该是感性、理性和灵性的统一体。也就是说，一个完整的人，应该是一个富于感性、据于理性而充满灵性的人。虽然灵性能力构成了个体精神中不可或缺的部分，并且在个体的日常生活中有着不可替代的作用，发挥着重要的功能，但是不可否认，迄今为止，作为个体的精神能力之一的灵性能力，并没有受到理论研究和个体实践的足够重视，仔细分析起来，可能有以下五个原因。

一是日常生活之中，由于理性能力的过于强大，个体的灵性能力并不总是能够轻易被觉察，或许由于它只是个幕后策划者，日常所见到的常常是感性能力、理性能力的发挥。相对于感性、理性来说，灵性的行为方式或者凸现方式，正如老子所言的“为而不有”“为而不恃”“功成而弗居”，其功能发挥几近于“道”之所行了。



二是个体的灵性能力，在过去往往被人类或者某一集体（类）以宗教的形式所独占，如基督教、道教等。宗教总是在一定程度上漠视尘世间的世俗生活，由此之故，便必然忽略个体日常生活中灵性的一面。可以说，一方面，宗教促进了灵性的探讨；另一方面，宗教又阻碍了灵性的探讨。宗教是人类以集体的、潜意识的形式对灵性的探索，但是它又以集体的名义独占了一个体的灵性能力，并反过来禁止或限制个体的灵性发展。也可以说，宗教既是人类以类的形式将个体灵性发挥的最大化，同时它又剥夺了一个体的灵性能力或者说剥夺了灵性存在的个体形式。哪儿的宗教力量越强，哪儿的个体的灵性力量就越可能受到限制。

三是以科学精神为基础的学科体系，至今对灵性的概念模糊不清。宗教就其本质而言，就是对超自然力量的崇拜，相信超自然的上帝和神灵主宰世界。科学不承认任何超自然的力量，反对用超自然的原因和力量，去证明任何自然现象及其发展过程。对超自然力量的肯定和否定，决定了宗教与科学本质上的对立。历史上，科学在每一领域取得的任何重大成就，都意味着在这个领域内自然规律的发现和对超自然力量的否定，意味着把神秘的作用和无知的影响从这个领域中清除出去。科学的进步，也导致某种程度上科学的傲慢。由此，迄今为止，科学研究，并没有将个体的灵性成长视为个体成长过程中不可或缺的组成部分，甚至简单地将灵性归之于宗教、巫术等领域。科学在与宗教对立的过程中，其对待灵性的态度，就好比在泼掉洗澡水时将婴儿一起泼掉了。

四是迄今为止所发展出来的文化教育体系，某种程度上都是倾向于贵族式的、等级式的（也许是所谓的剥削阶级的惯性使然），而非平等式的，因此文化中的潜意识之一，就是通过压抑普通个体的灵性而使另一部分人获得某种优越性，如天才论、灵



感论、英雄论等等。灵性则意味着比理性更为彻底的平等、觉醒和解放。简而言之，理性倾向于等级，而灵性则倾向于平等。

五是或许文明之历史的发展，必须经历某种个体灵性被压抑的时代，如宗教的时代。人类学研究成果表明，在中国上古时代，“巫”曾经经历了民神不杂、民神杂糅、绝天地通等三个阶段。与此相似，宗教对灵性的独占实际上也可能只是另一种形式的“绝天地通”而已。或许历史的发展终将向我们昭示：只有经历感性的解放、理性的解放之后，才有真正的个体的灵性觉醒以及人类的灵性觉醒。由此或许可以断言，灵性的觉醒，必将是人类精神的最后解放。

当然，灵性也经常突破感性、理性的防线，突显自己。往往在我们不经意时，个体的灵性也会偶尔展露一下自己的尊容。个体灵性的凸显，往往和以下情景相关：婴幼儿时期的无忧无虑、梦、灵感迸发、疾病、垂老等。为什么灵性常常在这些情景中更为凸显自己的存在呢？因为在这些情景中，个体的感性能力、理性能力或者处于沉睡状态，或者不起作用，或者已经衰竭，这些时候被俗世中日常生活所“挤兑”的灵性，就会“溜出”个体的精神世界的“藩篱”。灵性能力的这种凸显自己而存在的方式，对我们个体的生活往往也有着突出的意义，那就是有助于个体的自我觉醒，促发个体的精进，并回应个体真实的、内在的需求。

当然，灵性往往还以奇思、妙想、对立、矛盾、冲突、逃离等形式出现，并由此促进个体与环境达至一种圆融、和谐之境。从这个意义上说，灵性和我们的传统文化之间的某些概念也有着相通之处。因为灵性就是对立面的统一，灵性就是某种中庸的态度，灵性就是设身处地思考，灵性就是共情地去实践，灵性就是



“不知生焉知死”的旷达……在禅宗式的机锋妙语中，灵性闪耀出来；在老迈者的豁达与淡定中，灵性也会绽放出来……

只要我们时常对生活保持一种觉察或者观照，那么，在人生的时时刻刻、生活的角角落落，都将会闪耀出个体灵性的光芒。在儿童那里，灵性是自由的、无止境的提问；在艺术家那里，灵性是一种生活的感悟，它在诗歌的字里行间流溢出来，在飞白中挥洒出来，在舞蹈中迸发出来，在旋律中溅射出来；在科学创造者那里，灵性则是灵感的勃发，它的激发可能来自四面八方，如天空的乌云、颤抖的大地、一张飞舞的纸片、一片飘零的树叶、一个即将落地的苹果……

当你疲惫时，当你欲火中烧时，当你酣然入梦时，当你陷于厄境时……灵性都潜藏着、隐秘着。唤醒那久已被忽略的、沉睡在角落里的高贵的灵性吧！用它那娇艳如日的慧光去彻照潜意识幽冥之海，让它去照耀感性、理性的崎岖之路吧！

没有灵性引导的生活，就像没有日月的苍穹，必将长夜漫漫、幸福无期。

谨为序

目录

理论篇

1. 个体自然禀赋的3种能力 / 003
2. 作为人的一种能力的灵性 / 011
3. 灵性是一种个体追求幸福的能力 / 021
4. 完整的人的图式 / 028
5. 灵性成长的3个波峰 / 049
6. 灵性成长的2个波谷 / 054
7. 灵性成长的8个阶段 / 063
8. 灵性成长的10个梯度 / 066
9. 个体的意识结构 / 070
10. 个体的情绪反应模式 / 084
11. 灵性和物性相对立 / 092
12. 个体“物性化”的可能 / 095
13. 个体“固着”的倾向性 / 101
14. 个体的“情结之网” / 117
15. 个体“自我实现”的舞台 / 123
16. 止于至善 / 129
17. 灵性生活的21条主张 / 142



应用篇

18. 儿童时期灵性成长的梯度 / 147
19. 儿童的创造性态度 / 153
20. 儿童的创造性行为 / 156
21. 儿童的游戏 / 159
22. 一种“空灵” / 162
23. 儿童期灵性成长可能受到的抑制 / 166
24. 概念规训的意义 / 172
25. 受教育过程中灵性成长可能受到的抑制 / 182
26. 由灵性引导的创造力 / 191
27. 潜意识的触动 / 201
28. 个体需要的层次与“可能的虚假创造” / 209
29. 生命的“轻”与“重” / 221
30. 最后的觉悟及其可能抑制 / 229

附录：插图 / 247

参考文献 / 254

后记 / 258

理 论 篇

1. 个体自然禀赋的3种能力
2. 作为人的一种能力的灵性
3. 灵性是个体追求幸福的一种能力
4. 完整的人的图式
5. 灵性成长的3个波峰
6. 灵性成长的2个波谷
7. 灵性成长的8个阶段
8. 灵性成长的10个梯度
9. 个体的意识结构
10. 个体的情绪反应模式
11. 灵性与物性相对立
12. 个体之“物性化”的可能
13. 个体之“固着”的倾向性
14. 个体的“情结之网”
15. 个体之“自我实现”的舞台
16. 止于至善
17. 灵性生活的21条主张



东方诸贤，给我们留下了许多有关人生的箴言、规训。老子说“知人者智，自知者明”（《老子》33章）、“知，不知，上。不知，知，病”（《老子》71章）、“圣人自知不自见，自爱不自贵”（《老子》72章），等等。在古希腊，这个被称为欧洲文明精神家园的入口处——阿波罗神庙上，传说中的远古“七贤”曾经一起写下两句垂世之训：γνῶθι σεαυτὸν（认识你自己）、μηδὲν αἰγᾶν（凡事勿过度）。“认识自己（know thyself）”“凡事勿过度”两句箴言数千年来一直告诫着来此神庙表达愿望、祈求幸福、憧憬梦想的善男信女。东、西方诸如此类的至理格言，莫不都是在向古往今来的人们昭示：“认识自己”是多么困难但又是多么重要。

“认识自己”，实际上就是一种不断地就“自己”进行追问的精神，诸如“我是谁？”“我拥有什么？”“我来自何方？”“我向何处去？”正如美国女作家苏珊·桑塔格所说：“活着和有生命大不一样。有些人是生命本身，而另一些人，只是寄住在自己的生命里。”“寄住在自己的生命里”的人，经常像一个惴惴不安的房客，“从来弄不清哪些东西算是自己的财产，也不知道什么时候自己的住房契约就会到期。”当此之世，众生无不耽沉在追求财富、追求幸福的大海之中。我们不禁要问：我们是否具有



追求幸福的能力？而哪些东西又能够称得上是“生命中真正的财产”呢？

世俗生活中，“我是谁”的问题，往往被人们归约为“我拥有什么？”一个现实生活中的个体，或者“我”拥有什么呢？作为一个“存在者”，毫无疑问，“我”有感情、“我”有意志、“我”有需求……如我们所知，感情瞬息万变、意志捉摸不定，而“我”的需求也多种多样。如果按照这种思路去“认识自己”、或者去追问“我是谁？”“我”就是一个千奇百态、飘忽不定的“存在”，并且没有一个固定的、不变的“我”。

日常生活中，“我”拥有很多“东西”，“我”有一个被人称呼的名字、“我”在职场、“我”在各种关系之中……世俗生活中，或许名字，“我”有多个，有小名、有大名、有昵称等等；至于身份，或许“我”也着实不少，“我”或许现在是领导者、管理者，但“我”曾经只是一名普通的员工、后来当了科长、再接着升了处长、现在是局长、马上就要升司长、部长的位子也许能沾上一点边等等；至于各种关系中的“我”，“我”有祖父、祖母、姥爷、姥姥、儿子、女儿、同事、上级，或许他们已经接二连三故去、或许他们即将成家立业、或许他们相继调离等等；就拥有的财富经历来说，或许“我”曾经无立锥之地，但现在却有房子、有车子、乃至百千万亿……总而言之，或许“我”很美或者很丑、或许“我”很健康或者很病痛、或许“我”有钱或者一贫如洗、或许“我”有权支配一切、或许只是一介平民……

诸如以上之各种类型的“我”或者“我的”，实际上是“我”在各个不同时期（时空）中的符号及其表演而已。如果把这些符号及其表演称之为“我”，那么“我”就是“符号的集合”或者“东西的集合”。实际上，它们都不是真正的“我”，它们是一种



“类我”或者可以称之为“我”的“相似者”。它们都不能构成“真正的”“我”或者“真我”。诸如此类的“类我”，都只是“真我”所获得的各种东西或者符号，是“存在者”或者说个体在其不断地“自我实现”的过程中所占有的、所获取的各种识别性标签……它们只是“我”在这个世界中曾经留下的各种印迹。

在《楞严经》里面，曾经有一段波斯匿王跟佛陀之间很有趣的对话。波斯匿王是佛陀的弟子，波斯匿王跟佛陀是同龄的。佛陀讲《楞严经》是六十二岁，波斯匿王也是六十二岁。佛陀就问波斯匿王，你几岁的时候见过恒河呢？波斯匿王说，我三岁的时候见过恒河。佛陀就问波斯匿王，你今年六十二见过恒河，你的见性有没有改变呢？波斯匿王说，没有变！佛陀就问波斯匿王，那么你什么东西变呢？这波斯匿王说，老了，看到皱纹了！佛陀告诉波斯匿王，你可曾知道，我们身上有一种东西是不起皱纹的吗？波斯匿王说，啊？我们身上有一种东西不起皱纹？是什么呢？就是如来藏性，就是每一个人的清净自性。求其生，不可得；求其老，不可得；求其死，不可得；生老病死，皆不可得。因为那是精神层次的东西，哪里有皱纹呢？

或许波斯匿王跟佛陀之间这段很有趣的对话，对我们深刻理解“真我”有着一些启发。在拥有各种“类我”之蔓枝错节的大树下，或许可以稍事停歇一下！对于一个“存在者”，或许可以提问，“我的存在”是如何可能的呢？

实际上，“我的存在”总是表现为一个具体的、“当下的”“我”（表演者或者符号）。“我的存在”总是通过系列的、不断展现为“当下的”“类我”来实现的。简单说，“我的存在”就是一条通过“类我”表演的“真我”的绵延之河。

“类我”，是一堆可以被无穷添加的符号。就个体的日常生活