

回归敬畏

“回归敬畏”的提出

一些年来，美国存在—人本主义心理学家施奈德（Kirk Schneider）一直在心理治疗领域发出呼吁：回归敬畏。我未及探究他之所谓“回归敬畏”的真正意义，这里只是借用一下他提出的这个口号，表达我的一些理解和感慨，算是“借他人之酒杯，浇自己之块垒”。

有一个词叫“尊重”，我们说得太多，却很少做到，因为真正的尊重需要有一个基础：对生命的敬畏。敬畏出自对生命的神秘体验，愿意接受生命有其神圣的根源。如果我们只是把人当作一个生物的存在，跟动物一样，我们就很难尊重人，如同我们很难尊重动物。

马斯洛曾经是一个行为主义者，他的工作是观察和研究猴子的支配权与性行为等。在他的眼中，人跟猴子是一样的，因而可以从猴子的行为反应推导出人的行为反应。但是，当他的第一个孩子出生时，他的内心受到极深的震动，看着自己的孩子，他惊呆了，不由发出感叹：人何止是一个动物！生命不是那么简单！生命是神秘的，在生命的背后有深不可测的精神根源，生命值得敬畏。从此，马斯洛变成了一个人本主义者。他说：“我敢说，凡是亲身养育过小孩的人，绝不会相信行为主义！”此后马斯洛致力于创立人本主义心理学，并继而倡导超个人心理学，探索生命的神秘与神圣。

人类对自身异常行为的观察与矫治的尝试贯穿了整个人类发展的历史，有许多重要的发现和意义。到了近代，心理治疗发展成为专业体系，其中，描述人类心理异常的病理词汇系统也变得越来越大，以至于形成一种过于强调诊断的治疗模式。这种治疗模式从“病”的角度看人，用“病理”的眼光看人，把生命看作“病的载体”，如同“一辆装载许多问题的车”。这种“病理化”的诊断模式并不是从“人”身上卸载问题，反而给“人”贴上更多各样的病理标签，以至于形成“只见病，不见人”的情况。在这种治疗模式之下，求助者会不自觉被套上一种“患者角色”，

陷入“病的体验”，感受不到被尊重，也不能主动调动自身内在的力量，渐渐丧失改变的动机。久而久之，他会被动地接受药物治疗和家人的保护，越来越成为一个“病人”，越来越失掉成长的意识和能力。这种治疗的目标，不是让人成为一个成长的人，而成为一个在控制之下的人。这种治疗的目标，似乎是控制“病”，实际上控制了“人”。

在 2010 年 4 月在南京召开的存在主义心理学国际会议上，施奈德作了关于“回归敬畏”的主题演讲，引起了许多中国听众的反思与回应。在施奈德看来，“生命不是一个有待解决的问题，而是一个要亲自去触摸和遭遇的奥秘”。这里面包含着一种对生命的尊重和敬畏。这让我想到马丁·布伯（Martin Buber）提出的“我—你”关系，便是这样一种基于敬畏的人与人的关系。在布伯看来，人与人的关系的本质是“相遇”、“爱”、“奥秘”，其中，“我”赋予“你”一种神圣的性质，从而加以敬重。与此相反，在“我—它”关系模式里，“我”用物质的眼光看待对方，把对方看成“它”，即一个可以“利用”、“征服”、“剥夺”、“控制”的对象。这种“我—它”关系缺失的是一个可以作为尊重基础的精神层面：对生命的敬畏。

在当今中国社会，我们特别需要听到这样的声音——回归敬畏。如果从根本处来反思我们的社会和文化，会发现，我们正在丧失的一种精神品质，就是敬畏感。几十年来，我们对自然，对他人，对自己都采用“利用”、“征服”、“剥夺”、“控制”的方式，其根由在于，我们对自然、对生命失掉了起码的尊重和敬畏。心理咨询是生命与生命的相遇，如果咨询师失掉对生命的敬畏，他不是医治生命，而是在损害生命。因此之故，我们需要提倡“回归敬畏”。

中国文化中的敬畏

心理咨询跟文化的关系密切，心理咨询师需要对文化有深入的考察和了解，既能从中找到问题的根源，也能发现解决问题的资源。谈到敬畏，我们无法回避灵性或精神性（spirituality）这个问题。人具有灵性或精神性，这种灵性或精神性既存在于人的内心，成为一种渴望或潜能，也散逸于文化的源流之中。它会选择用宗教的形式表达，也会通过各种

不同的文化途径表现自己。不管采用怎样的表现方式，灵性都包含一个基本的内核，就是对生命的神秘体验与敬畏。

在我们的文化渊源里，有着丰盛的对生命的神秘体验与敬畏，这种灵性是中华民族道德建立和人格造就的精神基础，也是宗教赖以生长和发展的内在根源。灵性有其原理，可谓天理。灵性存在于良心之中，可称天良。这里的“天”，不是自然的天，而是一种神秘的、超然的存在，它有自己的意志，它是善的源头，它在宗教里被称为神，在我们的传统文化里被称为“天”，不管怎样称谓它，人们对它保持一种神秘感和敬畏感。当人通过道德的途径来表现它或实践它，称为敬天畏命。当人的言行与之相违相悖，以致给生命造成损害，便是伤天害理。《诗经·周颂》中《敬之》一篇有诗句云：“敬之敬之！天维显思”，反映的便是人对“天”的敬畏之情。孔子曾说：“君子有三畏：畏天、畏君、畏圣人之言”，很明确地表达了这种“敬畏”，而“畏天”为其首。基于此，孔子还有“获罪于天，无所祷也”的慨叹。回顾几千年历史，中国社会历经多少人为的动荡与破坏，包括封建专制对人的压抑与损害，连续不断的战争，残酷的宫廷政治的影响，但在我们民族文化渊源的深处，一直有神圣的“敬畏”流传下来，滋润、医治、维系着这个苦难深重、伤痕累累、时而分崩离析的民族，也培育着我们的人格精神，每朝每代都有鲁迅称为“民族的脊梁”的人格典范。

然而，到了“文化大革命”时期，我们民族的精神基础受到了前所未有的摧残。“文革”是一场政治运动，更是一场文化浩劫，它对中国文化体系中的敬畏心造成深度破坏，而这种敬畏心是我们民族及个人精神成长的内在泉源。当人心失掉了对自然、生命和神秘存在的敬畏，人在现实中的行为就没有了原则，没有了边界，没有了依据，人也失掉了对自己真实的理解，觉得自己无所不能，什么都可以做。而且，当人陷入这种丧心病狂的状态，他也失掉了良心的敏感，不能自省，看不到自己的心有多顽固，看不到自己的行为有多凶残。“人定胜天”导致人把自然当作征服的对象，用暴虐的方式对待自然。“阶级斗争”让我们把他人看作征服的

对象，人用残酷的方式对待人。

在一个经济大变革的时期，看一看我们的社会情形，我有时候不禁要问：“文革”真的结束了吗？过去我们喊“人有多大胆，地有多大产”，毫不吝惜地榨取土地，获得高产，甚至不惜虚报产量。现在，商业化的贪欲正在侵袭每一个人的心灵，变本加厉的资本主义要榨干每一个打工者的血汗。我们的教育在用竭泽而渔、焚林而猎的方式对待孩子，要从他们的生命里榨取高分，同时在他们的头脑里灌输割裂成片的知识、单一的技术、偏狭的思想，以及大量的不安全感。在许多情况下，我们看到用强迫的方式让孩子出了好成绩，却看不到，在他们的生命里留下的损伤，以至于在长期压制之下，孩子们发展出心理的和精神的障碍。在过去，我们向地球要石油，口号是，“石油工人一声吼，地球都要抖三抖”。在现在，许多家长向孩子向成熟，不尊重孩子，过度强求孩子，威胁孩子，以至我们简直要这样形容：“父母一声吼，孩子抖三抖”。然而，当孩子发展出情绪的和心理的障碍，开始出现极端的情绪和行为，如同自然遭受破坏用灾害的方式报复人类，这时父母一下子被打垮了，完全失掉了原则，变得一味退让和忍受，情况就成这样：“孩子一声吼，父母抖三抖”。这种尊倨而后恭的态度，没有对生命的尊重，不是出于对生命的敬畏，而是一种“要么东风压倒西风，要么西风压倒东风”的关系模式。

我们讲生态，不再局限于生物与自然环境的关系，生态是系统的、多维的，还有文化的、心理的、精神的维度，它是一个需要人类有意识去创造、并且用尊重与敬畏来加以维护的关系网络。如果我们把人当作利用的工具，把自然当作征服的对象，我们就会越来越破坏和丧失这种关系生态。存在—人本主义心理治疗十分强调关系，强调建立一种尊重、接纳、温暖的自然环境，强调在生命的深处与人相遇，强调创造一种自然的氛围，让当事人的自我在其中获得成长。如果我们不尊重自然，我们哪里知道什么是自然环境呢？当我们看着一个人，立刻想到的是如何利用他，如何把他变成产生效益的工具，变成我们销售产品的对象，那我

们怎么知道什么是人呢？又怎样做到尊重人呢？看看我们现在的文化生态环境：人类成了各种势力争夺的对象，就像被猎取的动物，职工成了商人压榨的对象，孩子成了实现父母野心的工具，自然成了人类无度开发、满足其贪欲的资源。这时，我们赖以生存与发展的生态就不再是环环相依、生生不息，成了唇亡齿寒、冤冤相报。当我们破坏自然，自然就用灾难来报复我们。当父母强制孩子，教育压抑孩子，孩子就用心理症状来报复父母，进而报复社会。当人与人的关系成了彼此利用、互相倾轧，就会滋生各种损人利己或损人也不利己的极端主义。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，我们需要走到深处，回归文化系统中的敬畏，让精神的活水从源头涌来，浇灌我们这正在受到破坏、日益变得荒芜的生态环境。

西方人理解的敬畏

人生在世，有各种各样的追求：幸福、价值、物质、名声、权力、自我实现，这些被称作人生的意义。有人说，在这一切追求的背后有一个根本的动因：不安全感。对于不安全感，人们有不同的看法。有人认为，安全感只存在于自身，到自身之外去寻求不啻捕风捉影。有人说，在有限的人身上根本没有绝对的安全，人需要接受自己的有限，接受世界的不确定性，反而可以获得真实的安全感。但是，心理学家发现，人的问题恰恰在于，他不能接受自己的有限性，他要求完美，要求在这个世界上获得绝对的安全保障，这反而成了症状性焦虑的根源。问题并没有到此为止。有人又问：如果在人身上找不到绝对的安全，那么在人之上是否存在绝对的保障呢？这个探询打开了一扇可能性大门，让注定没有安全感的人类尝试去探索一个陌生的神圣领域，这个领域与人的灵性存在某种神秘的关联。

在人生过程中，要克服恐惧，医治恐惧，理性是必须的，但也是有限的，你可以用最科学的证明没有什么好怕的，但你经过墓地依然感到害怕。这是每个人都有的经验，在神经症者那里则被更加细微和过度地体验到。人们还要求诸感性。是的，诗歌和艺术帮助

我们消解了许多恐惧，但恐惧依然如低微的乐音或淡色的图像在人生的背景中时隐时现。我们继续探索灵性的空间。奥古斯丁说，“恐惧不能被完全驱逐出去，它需要得到理性的引导。一个人只有从恐惧出发，才能达到智慧。只有从敬畏上帝起步，才会臻于爱。”¹ 威利蒙 (William Willimon) 把宗教比作一面悬于人前的镜子，为的是“让人看到，在一切的恐惧下面，有一个根本性的恐惧，就是我们不是上帝，或者说，我们并不完美，我们出于尘土，还将归于尘土。”²而人的根本问题在于：不接受自己的有限性，也否定神圣的可能性。

在弗洛伊德看来，宗教反映的是人逃避恐惧的愿望，因而可以说是恐惧创造了宗教。奥古斯丁认为，恐惧是上帝安置在人性里的一个内在动因，它让人寻求上帝。克尔凯郭尔把恐惧置放于心理学与神学的范畴加以观察，他看到人性存在一种特别的恐惧——“畏”(dread)。他说，“畏是一种悖反性的力，它控制人，让人无法脱身且不愿脱身，因为人之所畏正是他之所求。”³ 畏是罪的结果，但畏里又存在对拯救的冀盼，这冀盼即是“信心”。克尔凯郭尔说：“我之所谓信心，正如黑格尔所作的一个恰当表述，乃是‘人以其内在确信力对无限作出期待’。当一个人被“畏”充溢，他就诚实地看到了可能性，可能性就会打开他所有的局限性，使它们升华到无限的形态，直至得以因着信仰预期而得胜。”⁴ 在克尔凯郭尔看来，只有人才有畏 (dread)，而动物只有怕 (fear)。害怕是生物神经性的，而畏则属于人性，又与神圣相关联，它在人身上促成一场探索超验的冒险。

英国作家路易斯 (C. S. Lewis) 论及恐惧时说过这样一段话：

在一切发达的宗教身上，我们看到三条原理，而基督教则有四个原理。第一个原理，是奥托教授所说的神秘存在。对此感到陌生的人可以通过以下假设的程式去理解。譬如你被告知在隔壁房间有一只老虎，这时你会意识到危险，可能感到害怕 (fear)。但是，如果有人告诉你，“隔壁房间有一个鬼”，而你相信这是真的，这时你的情绪体验也是害怕，却是一种不同类型的害怕。这种害怕不是基于你意识到危险，因为，基本上说，人不是害怕鬼会对他

¹ John Charles Selner, *Teaching of St. Augustine on Fear as a Religious Motive* (Baltimore: St. Mary's University, p. 1937), p. 22.

² William H. Willimon, *Sighing for Eden* (Nashville: Abingdon Press, 1985), p. 195.

³ Soren Kierkegaard, *The Concept of Dread*, Trans. Walter Lowrie (Princeton: Princeton University Press, 1944), p. xii.

⁴ Soren Kierkegaard, *The Concept of Dread*, trans. Walter Lowrie (Princeton: Princeton University Press, 1944), pp. 140-141.

怎么样，他害怕的是这样一个事实：有鬼。与其说鬼是危险的，不如说它是离奇的，它激发的是一种特别的惧怕，叫畏（dread）。当人体验到了这种离奇感，他开始对超验有了一点感觉。那么，再作一个假设，进而有人告诉你“在那个屋子里有一个巨灵”，而你相信这是真的，这时你的感受就不再只是对某种危险的惧怕，却是被深深地撼动了，你会惊愕而且怯惧——面对这个灵体，你不知如何应对，你内心里产生一种想要俯伏在它面前的情感——这种情感大概可以用莎士比亚的一句话来表达：“在它面前，纵令天才亦因才涩而汗颜。”这种情感可以被描述为敬畏（awe），而激发了这种情感的对象即是神秘存在（the Numinous）……⁵

宗教表达的就是人类对神秘存在的体验或情感，我们可以称这为灵性。在人类历史中，灵性还借神话、文学、艺术等各种形式表现自己。用蒂利希（Paul Tillich）的比喻来说，有史以来，居无定所的宗教一直在寻找自己的家园，直到最后它才发现，原来它可以四海为家，因为它的本质——即灵性——流贯于人类文化与精神之中，而它的内容“包罗万象”（马克思语）。本质地说，宗教居住于人类精神生活的深处，这个深邃的精神之所被奥托（Rudolf Otto）称作“神秘存在”，被蒂利希称为“终极关怀”，被施莱尔马赫（Friedrich Schleiermacher）称作“绝对依赖的情感”或者“灵魂的思乡病”。蒂利希这样说：“生存劳碌的烟尘与喧嚣淹没了人的精神生活，而宗教则带人进入精神的深处，让人去经验神秘存在——它不可触及，令人生畏，具有终极意义，是浩然之勇气的源头。这就是我们说的宗教。”⁶ 宗教的性质或因素存在于文化之中，并赋予文化以更深远的意义或价值，因而，艾略特（T. S. Eliot）把文化看作是精神的宗教表现自己的总体形式。他说，“我的第一个重要的断言是：没有任何一种文化的产生和发展不伴随着某种宗教的产生和发展。”⁷

我们从以下的描述可以看到，宗教是以文化的形式出现，而它的本质精神，以及人们对这种本质精神的敬畏，皆流贯其中。康德说：“有两种东西给人心灌注了时时翻新、有加无己的赞叹和敬畏：这就是头上的星空和内心的道德法则。”又说，“我们内心的法则必须是神圣的，法则的判决必须是公正的，这意味着法则的惩戒必须准确无误地落实到人们的行为中……我们内心的判断是公正的……只要我们愿意听从而不是压制他（上帝）的声音。”⁸弗

⁵ C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (New York: The MacMillan Company, 1944), pp. 4-5.

⁶ Paul Tillich, *Theology of Culture*, ed. Robert C. Kimball (London: Oxford University Press, 1959), p. 9.

⁷ T. S. 艾略特，杨民生、陈常锦译，《基督教与文化》，四川人民出版社 1989 年，第 99 页。

⁸ Immanuel Kant, *Lectures on Ethics* (New York: Harper & Row, 1963), p. 67.

兰克尔 (Victor Frankl) 认为，人活着的最深动机是追求存在的意义。在他看来，认识意义的一条途径是“把终极意义看作一个超级传送器，一个处于宇宙中心的、时时刻刻向各处传送意义信号的 logos……我们每个人的良心中都有一个小小的、不太稳定的原始接收器，我们试着调准频道，用它接收信息。”⁹ 这个比喻，让我想到中国神学家丁光训所作的一个比喻：与上帝对表。“对表”不只是看我们的时间与上帝的时间是否一致，而是跟上帝保持一种准确的互动，看看我们接受的信息与上帝所传达的信息是否一致。人的良心会犯错误，具有不确定性，但是，犯错误的良心可以通过“与上帝对表”来加以修正，再度确认。在弗兰克尔看来，如果人抑制自己的良心，会造成比犯错误的良心更大的危害。他举希特勒为例：“我敢肯定，如果希特勒不是压制了内在的良心的声音，他绝不会发展到后来的那种地步。”¹⁰ 当一个人抑制自己的良心，他就跟良心的神圣本源断绝了关系，听不到上帝透过良心传达的声音。这类似中国人所说的泯灭良知。每一个人都有良心，每一个人的良心都具有不确定性，而希特勒却把良心的不确定性换成了确定性的专制主义，由此产生的行为给人类造成了重大危害。

当人心有所敬畏，世界才会安全而和谐；良心无所敬畏，世界就变得无序而可怕，人类就会被抛入更深的的不安全感和不确定感之中，陷入巨大的虚空之中。继而，为了填补这个巨大的虚空，人类采用各种极端的、疯狂的方式。在西方历史上发生的殖民运动，不管他们从各世界掳掠了多少财富，依然是欲壑难填。当极端的理性发展起来，情感与精神正在失落，科学越来越走向极致，人的价值感越来越低。两次世界大战，加深了人类的不安全感和无意义感。当今世界，物质主义正在蔓延，到了泛滥成灾的地步，人的欲望越来越膨胀，人的空虚感也越来越扩大。当人的内心没有了敬畏，没有了良心，没有了对自己的反省，没有了对自身存在的觉察，我们就进入了一个对生命没有敬畏只有剥夺的时代。

在这样一个时代，直面的医治开始了。直面的治疗就从敬畏生命开始。

⁹ 弗兰克尔著，何忠强、杨凤池译，《追寻生命的意义》，新华出版社 2003 年，第 92 页。

¹⁰ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (New York: Touchstone Books, 1978), p. 66.

